

## Fekete Deák Ildikó

# A családi környezet szerepe az egyén reziliens alkalmazkodásának kialakulásában

*A reziliencia, vagyis az egyéni intelligens alkalmazkodás képessége, a személyiség külső és belső tényezői közötti dinamikus kapcsolatot feltételez. Ha valaki sikeresen megküzd egy kihívással, az az eredményes külső és belső adaptáció együttes eredménye. A hosszú távú tervezésre, kapcsolatokra képes személyiség kialakulása csak a fejlődő gyermek alapvető pszichológiai feltételeit biztosító családban mehet végbe.*

*A hatékony alkalmazkodás képességének kialakulása már a korai gyermekkorban elkezdődik, a szocializáció által a családi közeg biztosítja mindazokat a feltételeket, amelyek ezen képesség kialakulását eredményezik. A családi nevelés légköre, az anya-gyerek kapcsolat, a korai kötődési minta, a család, mint rendszer működése mind-mind hozzájárul az egészséges személyiség fejlődéséhez és az egyéni adaptív alkalmazkodás kialakulásához.*

Kulcsszavak: reziliencia, adaptáció, családi szocializáció, személyiségfejlődés

A reziliencia vagy az intelligens alkalmazkodás képessége egy gyűjtőnév, amelybe mindazon pozitív lelki tartalmak, erőforrások, erények tartoznak, amelyek által az egyén hatékonyan megküzd a számtalan kötelező és egyéni traumával, hatással, belekapaszkodik az életbe, és a nehézségek ellenére megmarad a pozitív hozzáállása önmagához és az élethez (Jávor 2001).

Hogyan alakul ki a személyiség reziliencia képessége?

Thomas Gordon definíciója szerint a személyiség rezilienciája nem csak magából az egyénből fakad. Olyan viszonyfogalom, amelyben az örökölt biológiai és pszichológiai adottságok és a környezeti tényezők (családi hatások, családszerkezet, szociális, kulturális meghatározottságok, környezeti feltételek) együttese váltja ki az adaptív reakciót, és határozza meg a reziliencia mindenkor mértékét, vagyis az élet nehézségeivel való megbirkózás sikerességét.

Masten és szerzőtársai a belső és külső tényezők közötti dinamikus kapcsolatra hívják fel a figyelmet az egyéni reziliens alkalmazkodást illetően. Szerintük, ha valaki sikeresen megküzd egy kihívással, az az eredményes külső és belső adaptáció együttes eredménye. Úgy vélik, hogy még az olyan esetekben is, amikor kizárólag belső folyamatok eredményének tűnik a megküzdés (pl. felépülés egy trauma után), figyelembe kell venni a komplex külső hatásokat, amelyek a felépülésben szerepet játszottak. Ugyanakkor a környezetben elérhető erőforrások önmagukban haszontalanok, ha azt az egyén nem képes felismerni és saját boldogulásának szolgálatába állítani (Masten et alii. 2008).

Jelen írásomban megpróbálok körüljárni mindazon családi hatásokat, amelyek mentén az egyén reziliens, adaptív viselkedése kialakul, illetve csorbát szenved.

A család kutatások azt bizonyítják, hogy minden nevelő hatás közül a legjelentősebb a család hatása. Egyrészt azért, mert a család a gyermek legkorábbi élményeinek a forrása, másrészt mert a család a legtartósabb érzelmi egységet biztosítja az egyén számára.

## A CSALÁDI SZOCIALIZÁCIÓS TÉNYEZŐK SZEREPE A SZEMÉLYISÉG ÉS AZ ADAPTÁCIÓS KÉPESSÉG KIALAKULÁSÁBAN

Kopp Mária és Skrabski Árpád is rámutattak arra a tényre, hogy az érett, hosszú távú tervezésre, kapcsolatokra képes személyiség kialakulása csak a fejlődő gyermek alapvető pszichológiai feltételeit biztosító családban mehet végbe. (Kopp-Skrabski 2001)

Bagdy Emőke szerint a személyiség harmonikus kialakulása, fejlődése szempontjából négy fontos szülői-nevelői tényező meghatározó jelentőségű. Ezek a következők: a gyermek iránti szeretet és bizalom; a biztonságnyújtó, követelményeket és oltalmat egyaránt biztosító szülői magatartás; a szülők összehangolt és egyetértő nevelésmódja; a nevelésmód nyitottsága, gyermek személyiségéhez igazított rugalmassága.

A családi szocializációs hatásokban keletkező zavar a személyiségfejlődés zavarához vezethet, amely megnehezítheti az egyének a környezetéhez való megfelelő alkalmazkodását (Bagdy 1986).

A család számos funkciója közül talán egyik legfontosabb az, hogy a társadalmi követelményeket és normákat is közvetít a gyerekekhez. Ez a szűrő szerep különösen a gyerek erkölcsi magatartásának kialakításában jelentős. Akarva-akaratlan a saját szemléleti és cselekvési módját adja át a gyerekeknek, a gyerek pedig átveszi a mintát. Így tehát a társadalmi igények és a gyermek viselkedése közé két módosító tényező ékelődik. Az egyik maga a család, amely közvetlen és közvetett eszközeivel építi a gyermek személyiségét, a másik maga a gyermeki személyiség, amely sajátos, egyedileg reá jellemző módon éli át a család által hozzá közvetített élményeket azokra sajátosan és egyedileg reagálva – alakítja önmagát. A jó család felerősíti a tágabb környezet pozitív, fejlesztő tendenciáit, és csökkenti vagy kiszűri a károsítókat. A diszfunkcionáló család viszont éppen ellenkezőleg hat: a negatív hatásokat erősíti fel, gyengítve a kedvezőek hatékonyságát. Így a gyermek személyiségformálódása, adaptációs képessége kialakulásában sorsformáló, hogy a család milyen érzelmi élményeket, értékeket, normákat közvetít a gyerek felé (Gáti 1982).

### ***Az anya-gyerek kapcsolat jelentősége a személyiség fejlődésében***

A családi nevelés légkörének letéteményese az anya. Kétségtelen, hogy az anya alakja és funkciója az ember lelki életébe megkülönböztetett bensőségességgel és szilárdsággal épül be.

John Bowlby, a korai kötődés elmélet kidolgozója szerint az a gyermek, akinek élete legkorábbi szakaszában nincs alkalma kialakítani gondozójával a biztonságos kötődést, később sem lesz képes sikeres, boldog életet élni. Az anyával való kapcsolat történéseiben az emberi érzelem- és kontaktus-születés folyamatát ragadhatjuk meg. Különbféle tapasztalatok, megfigyelések, kutatási eredmények arra mutatnak rá, hogy az anyával való kapcsolat folyamatában (időfolyamatában) és nem egyes elemeiben vagy epizódjában hat a személyiség fejlődésére. A csecsemő számára az anya a külvilágot képviseli. Így olyannak ismeri meg a világot, amilyenek az anyai közvetítéssel érkező benyomások és tapasztalatok. Az emberi lélek soha többé nem gyűjt be annyi tapasztalatot ennyi idő alatt, mint az első életévben (Bagdy 1986).

Az anya-gyermek kapcsolat átélése a csecsemő legelső olyan élménysora, ami meghatározza egész későbbi személyiségfejlődését adaptációs képességét. A rossz minőségű kötődés súlyosan károsító hatása átível a serdülőkorra, és a felnőttkorra egyaránt. A legnagyobb ártalom egy gyer-

mek számára, ha az anyja érzelmileg elutasítja őt. Ennek hátterében többnyire az anya vágyainak, reményeinek, kívánságainak meghiúsulása áll, ami miatt frusztrációt él át és emiatt elutasítja gyermekét. Mindez komoly károsodásokat okozhat a gyermek személyiségének fejlődésében.

Veszélyt jelentenek azok az anyák is a gyermekeik lelki fejlődésére, akik túlzott kötődéssel kapcsolódnak gyermekükhöz, és nevelési hibáikat ezért követik el. A házasságukban boldogtalan, személyi ambícióikban csalódott, lélekben elmagányosodott anyák szokták azt mondani: „most már mindenem csak a gyerek”, így kárpótolják magukat a más területeken elszenvedett frusztrációk miatt. A túlkötődés érzelmileg megköti a gyermeket és egyúttal akadályozza őt a lelki fejlődésben.

Azok a gyerekek, akik a kívánatosnál szorosabb anyakötöttségben élnek, mégis jobban járnak, mint a nem szeretettek. Az eddigi kimutatások szerint e gyerekek esetében nagyobb eséllyel alakulnak ki hatékony megküzdési és adaptációs képességek, mint azoknál, akiknek tartósan érzelmi elutasításban volt részük (Gáti 1982).

### ***Az apa hatása***

Az apai hatás közvetlenül is, és az anya érzelmein keresztül is érvényesül, valamint a család fenntartásáért és ellátásáért érzett – tettekben is megnyilvánuló – felelősségben. Emellett közvetlenül a gyerekekkel és anyjával való érzelmi kontaktusban és kötöttségben is megnyilvánul az apa hatása. Igazán fontos szerepe az apának a gyermek érzelmi fejlődésében az én-fejlődés időszakában van. Ebben az időszakában az apa szerepe éppen olyan fontossá válik, mint korábban az anyáé volt. Ez kiegészül azzal, hogy korunkban általában az apához fűződnek a magatartási normákat meghatározó, korlátozó és ellenőrző szociológiai szerepek is, amelyek különösen fontosak a nagyobb gyermeknél válnak. A fiúgyermek számára a rossz apamodell sorsdöntő; különösen abban az életkorban, amikor az anyától való érzelmi leválás kezdődik, és a társadalmi beilleszkedés jó modelljeivel kellene megismerkednie.

Ahhoz, hogy a gyermek helyesen tudjon alkalmazkodni a környezetéhez, szüksége van a nemének megfelelő minták elsajátítására, amit szintén a családi szocializáció során alakul ki és fejlődik.

## **A CSALÁDRENDSZER SZEREPE AZ EGYÉNI ALKALMAZKODÁS FEJLŐDÉSÉBEN**

A család mint rendszer megfelelően és hibásan egyaránt működhet. Hibás működésekor a belső diszharmonia a gyermeknek megmerevedett ítéleti viselkedési mintákat közvetít, így azt személyisége fejlődésében későbbi alkalmazkodó képességében negatívan befolyásolja (Buda 1986).

A családi légkör rejtett vagy nyílt zavarai indíthatják el azokat a hibás irányú személyiségfejlődéseket is, amelyek vagy már gyerekkorban manifesztálódó lelki zavarokban, illetve alkalmazkodási problémákban, vagy a későbbi, felnőttkori alkalmazkodás zökkenőiben és töréseiben mutatkoznak meg. A családnak azok a szerkezeti hibái, amelyek a gyermeki fejlődést gúzsba kötik vagy megzavarják, csaknem mind a disszonáns, egyenlőtlen házastársi és szülői viszonyokban gyökereznek. A családi kontaktusminták torzulása miatt, azok beépítésével vagy azok átvételével a hibás, kedvezőtlen viselkedési készségeket rögzítik (Goldenberg 2008).

A családi hatások tehát nagyon szorosan befolyásolják a személyiség fejlődését, az adaptációs képesség kialakulását és fejlődését.

Ahhoz, hogy az egyén boldoguljon, gyarapodjon, érlelődjön, kompetenciáját növelje, szükség van egy „elég jó” családi környezetre, amely biztosítja számára személyisége megfelelő fejlődését, és ez által a környezethez való reziliens alkalmazkodás képesség kialakulását.

Klinikai pszichológiai kutatások erősítik meg azt a felvetést, hogy a rezilienciának pozitív és protektív hatása van a stresszel szembeni ellenállásban. Ezzel ellentétben, a reziliencia alacsony szintje kapcsolatba hozható a sérülékenységgel, a jóllét alacsony szintjével, pszichológiai zavarokkal, maladaptív megküzdési viselkedéssel.

## A SZOCIÁLIS SZERVEZŐDÉSEK HATÁSA AZ EGYÉNI REZILIENCIÁRA

Klinikai pszichológiai kutatások erősítik meg azt a felvetést, hogy a rezilienciának pozitív és protektív hatása van a stresszel szembeni ellenállásban. Ezzel ellentétben, a reziliencia alacsony szintje kapcsolatba hozható a sérülékenységgel, a jóllét alacsony szintjével, pszichológiai zavarokkal, maladaptív megküzdési viselkedéssel. Nemcsak az egyéneknek, a szociális szerveződéseknek is van saját rezilienciájuk. Ez alapján beszélhetünk családi, iskolai, intézményi és társadalmi rezilienciáról. Ez azt is jelenti, hogy a család, az iskola vagy a társadalom is egy-egy rendszert alkot, amelynek rizikó helyzet esetén meg kell védenie belső egyensúlyát, alkalmazkodnia kell a változásokhoz. A családi és a tágabb környezeti rezilienciák egy időben két irányba hatnak: a saját homeosztázisuk, identitásuk fenntartása mellett az egyén külső reziliencia faktoraként hatnak, vagyis támogatják vagy csökkentik az egyén belső, személyes rezilienciáját.

Ezt bizonyítja egy 2012-ben végzett kutatás is, amelynek során a személyes, a családi és a társas támogatás protektív tényezőit és azok szerepét vizsgálták átmeneti otthonban elhelyezett anyáknál (Kiss-Poják 2013). A vizsgált személyek csoportját olyan édesanyák képezték, akik különböző okok miatt hátrányos helyzetbe, krízisbe kerültek, és egyedül maradtak gyermekeikkel és problémáikkal, így átmeneti otthonba kényszerültek. Az átmeneti otthonba való helyezés lehetőséget biztosított arra, hogy a bekerült családtagok anyagilag, fizikailag és pszichésen is megerősödjenek. A kutatásban felmérték az egzisztenciális és szociális alapfeltételek hiányának pszichés következményeit, illetve egy longitudinális vizsgálatban azt is nyomon követték, hogy az átmeneti otthon nyújtotta védelemnek fél évvel később megjelenik-e a hatása a lelki immunrendszer erősödésében. A kutatás keresztmetszeti részében összesen 183 fő vett részt, közülük az ország több településén lévő 17 átmeneti otthonból 105 fő, míg a kontroll csoportot képező teljes családban élő anyák közül 81 fő töltötte ki a kérdőíveket. A hosszmetzeti vizsgálatban 36 fő anyaotthonos vizsgálati személy fél év különbséggel felvett eredményeit vizsgálták meg és elemezték. Az eredmények szerint az átmeneti otthonba élő anyák szignifikánsan gyengébb pszichés immun-kompetenciával, továbbá a külső kontrollosság mellett alacsonyabb lelki ellenálló képességgel, önértékeléssel és én-hatékonyssággal rendelkeztek. Fél év elteltével tendenciaszerűen csökkent a különbség a két csoport között minden protektív faktor esetében. Mindez az anyaotthonok pozitív hatásának tudható be.

A kutatás összegzéseként elmondható, hogy a megfelelő intézményi támogatás mellett erősödött az egyének lelki immunitása, és mindez egy érettebb, reziliensebb személyiség kialakulását segítette. (Kiss-Poják 2013)

A reziliens alkalmazkodás szempontjából alapvető kérdés, hogy vajon mit tud tenni az a felnőtt egyén, aki az eredeti családból hozott negatív lelki tartalmakkal, erőforrások hiányában nehezen küzd meg, vagy erejét veszítve képtelen megküzdeni az élet hozta problémákkal, nehézségekkel. Véleményem szerint elsősorban arra van szükség, hogy belássa problémáit, kezébe vegye sorsát, felelősséget vállaljon önmagáért, valamint átdolgozza azokat a negatív lelki tartalmakat, amelyek gátolják a megküzdésben. Ez egy önismereti munkát feltételez. Már a tudatosítás, a szemléletváltás is sokat segíthet.

Fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a viszonylag „normális” személyiségstruktúrával rendelkező egyéneknek is szükségük van adaptációs képességeik folyamatos karbantartására a hétköznapi krízisek, illetve az élet velejárójaként bekövetkező nagyobb nehézségek leküzdése érdekében. A pozitív pszichológia nézetei szerint a céltudatos, önirányító élet, az együttműködő, toleráns magatartás elsősorban személyiségjegyeink függvénye, de tanulható. A reziliens alkalmazkodáshoz szükség van erősségeink ismeretére, a túlnyomóan pozitív érzelmek folyamatos megélésére, de a negatív érzelmek elfogadására is.

## IRODALOMJEGYZÉK REFERENCES

1. Bagdy, Emőke (1986). *Családi szocializáció és személyiségzavarok*. Tankönyvkiadó, Budapest.
2. Buda, Béla (1986). *A személyiségfejlődés és nevelés szociálpszichológiája*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
3. Cloninger, C. Robert (2006). *Psychobiology of Well-Being in Recovery from Addictions*. s. n., h. n.
4. Gáti, Ferenc (1982). Nevelési ártalmak a családban. In: *Gyermekvédelem az iskolában*. Tankönyvkiadó, Budapest.
5. Goch, I. (1998). *Entwicklung der Ungewissheitstoleranz. Die Bedeutung der familialen Socialization*. Roderer, Regensburg
6. Goldenberg, Herbert – Goldenberg, Irene (2008). *Áttekintés a családról*. Animula, Budapest.
7. Javor, Livia (2001). Reziliencia a Lost Childhood című konferencián Budapesten tartott előadás kézírata, 6–10.
8. Kiss, Enikő Csilla – Polyák, Lilla (2013). Sztómaterápiás eszközök befolyása az életminőségre, életvitelre és a lelki ellenálló képesség tényezői, ILCO Konferencia, Konferenciakötet, Budapest.
9. Kopp, Mária – Skrabski, Árpád (2001). Magatartás és család. *Új Bioetikai Szemle*, 7. 4. sz. 1–25.
10. Kósa, Éva (2005). Szülői nevelői attitűdök: a szülők gyermeknevelési eljárásai. In: Vajda, Zs. – Kósa, É. (szerk.): *Neveléslélektan*. Osiris, Budapest.

11. Masten, A. S. – Herbers, J. E. – Cutuli, J. J. – Lafort, T. L. (2008). Promoting Competence and Resilience in the School Context. *Professional School Counseling*, Dec. 2008, Vol. 12 Issue 2, 76–84.
12. Thomas, Gordon (1990). P.E.T. *A szülői eredményesség tanulása*. Gondolat Kiadó, Budapest