

Túri Viktória

A pszichés terhelés hatása különleges helyzetekben, különös tekintettel a megküzdési stratégiák nemek szerinti változataira

A NATO-hoz való csatlakozásunk új helyzetet teremtett az elmúlt években a magyar katonák számára: hangsúlyossá vált a külföldi szerepvállalás, melynek ellátásához nemcsak fizikai és egészségügyi rátermettség, hanem megfelelő pszichés felkészültség is szükséges. Az új, külföldi szerepvállalásból fakadóan a katonákra nehezedő stressznek és annak kezelésének, valamint a konfliktusok hatékony megoldásának kiemelkedően fontos szerep jut.

Ezzel egy időben megjelent még egy fontos tényező a Magyar Honvédségben, ez pedig a nők növekvő száma a szervezetben belül a különböző beosztásokban. Az elmúlt években a haderőreform, a munkaerő piaci helyzet, valamint az utóbbi egy évben a gazdasági válság hatására egyre több nő jelentkezik katonai oktatási intézményekbe, vállal munkát a Magyar Honvédség kötelékében. Évről évre emelkedik azon fiatal nők száma, akik hivatásos tisztként, tiszthelyettesként, vagy szerződéses tisztesként képzelik el jövőjüket. Az újfajta kihívások, valamint a férfi-női dolgozók változó aránya szükségessé teszi a nemek közti különbségek átfogó tanulmányozását és kutatását.

A nemek közti különbségek vizsgálata már évtizedek óta foglalkoztatja nemcsak a pszichológus szakembereket, hanem a társadalomtudomány és az orvostudomány különböző területein dolgozó kutatókat is. A nemek közti különbségek feltérképezése sokat segíthet egy munkapszichológusnak, vagy a toborzás és kiválasztás területén dolgozó szakembernek a megfelelő munkaerő kiválasztásában, mivel a Magyar Honvédség a haderőreform keretében erőteljes változásokon megy keresztül, és ezek nemcsak a technika korszerűsítésében nyilvánulnak meg, hanem a kiválasztási rendszer is együtt változik a haderő folyamatos átalakulásával. A nemi különbségek jelenthetnek képességbeli, készségbeli különbségeket is, melyek egy adott munkakör betöltésekor fontos tényezők lehetnek.

Vajon tényleg vannak-e jelentős különbségek az egyes tényezőkben a nemek között, vagy az anatómiai, élettani eltéréseken kívül teljesen egyformák vagyunk? **Doktori disszertációmban a megküzdési stratégiák feltérképezésének szempontjából, a nemek közti különbségek vizsgálatára helyezem a hangsúlyt, hiszen mai, stresszel teli világunkban (különösen az olyan veszélyes feladatoknál, mint amilyeneket a magyar katonák is végeznek a külföldi szerepvállalások kapcsán) szükséges megismernünk azokat az intra-és interperszonális megküzdési módokat, amelyekkel az ember az őt ért külső- belső hatásokra reagálni képes.** A megküzdési stratégiák nemi különbözőségeinek tanulmányozása a későbbiekben segítheti a kiválasztási folyamat fejlesztését a tekintetben, hogy melyek azok a Magyar Honvédségben rendszeresített beosztások, melyek betöltése és ellátása előnyösebb illetve hatékonyabb lehet egy férfi vagy egy nő számára. A nemi különbségek vizsgálata a Magyar Honvédség kiválasztási eljárása, valamint a megküzdési-és konfliktuskezelési stratégiák használata szempontjából még felfedezetlen irányvonalnak számít, pedig az ezen a területen fellelhető különbségek figyelembe vételével precízebb kiválasztási procedúrát lehetne kidolgozni.

Doktori értekezésem célkitűzései:

1. Bizonyítani kívánom azt, hogy fellelhetők szignifikáns nemi különbségek a megküzdési (intrapersonális), valamint a konfliktuskezelési (interperszonális) stratégiák

használatában, békeidőszakban, mely különbségek anatómiai, élettani és szocializációs hátterekre vezethetők vissza.

2. Különleges helyzetekben, külföldi szolgálatteljesítés során (pszichésen megterhelő helyzetekben), a hétköznapokban (békeidőszakban) alkalmazott konfliktuskezelési- és megküzdési stratégiák alkalmazása átalakul: egyes stratégiák előtérbe kerülnek, míg más megküzdési-és konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásának valószínűsége csökken a békeidőszakban kialakult technikákhoz képest, melynek hátterében a katonai élet sajátosságai és velejárái is szerepet játszanak. Nemek közti eltérések azonban továbbra is kimutathatók lesznek. (Doktori disszertációmban különleges helyzetnek tekintem tehát a Lund-ábra által részletezett műveleteket, valamint a Boutros Boutros Ghali-féle csoportosítást.)

3. A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív, valamint a Thomas-Killman Konfliktuskezelő Kérdőív segítségével szeretném bizonyítani azt, hogy fellelhető különbség a megküzdési és konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában béke-és pszichésen terhelő időszakban is.

Az általam vizsgált katonai csoportban, a coping stratégiák tekintetében, a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívben vizsgáltak alapján, az alábbi szignifikáns különbségek mutathatók ki a nemek között békeidőszakban.

1. **támaszkeresés, ($p \leq 0,01$), 99%-os szignifikancia:** az eredmények alapján a nők gyakrabban alkalmazzák a támaszkeresést férfi társaikhoz képest, melyre a társadalom által elvárt szerepeknek való megfelelés, valamint a szocializáció folyamata felelős. A nemi szerepekkel kapcsolatos egyik legnagyobb elvárása a társas közegnek, hogy a férfi önállóan, családfenntartóként igyekezzen megoldani a rá háruló problémákat. A társadalom a mai napig kifejezetten elítélően nyilatkozik arról a férfiről, aki nem képes családját eltartani, vagy sírva beszél problémájáról valakivel. A nők esetében azonban ez teljesen elfogadott, hiszen a „gyengébbik nem” bármikor támaszért fordulhat valakihez előítéletek nélkül. A 99%-os szignifikancia szint azt mutatja, hogy az eltérés igen jelentős a támaszkeresés alkalmazásában a nemek között.

2. **feszültségkontroll, ($0,01 \leq p \leq 0,05$), 95%-os szignifikancia:** „Az alapvető cél a személyiség stabilitásának megőrzése, a figyelem a fenyegetésről az énterelődik, de a személy nem adja fel a helyzetmódosítás lehetőségét. (Igyekszem távolabbról szemlélni a helyzetet így próbálok tárgyilagos lenni.)”¹ Ennek jelentősége egy idegen kultúrájú területen kiemelkedő fontosságú lehet. A szignifikancia itt is igen erős, a nők jobbak preferálják ezt a megküzdési módot. Ennek hátterében valószínűleg a hatékonyabb kommunikációs készség állhat, a nők megpróbálják több szempontból is megvizsgálni az adott helyzetet, tárgyilagosabbá tenni az adott szituációt.

3. **figyelem elterelés, ($p \leq 0,01$), 99%-os szignifikancia:** „Elhárítási manőver, a személy kilép a helyzetből, halogatja a közbeavatkozást”.² A nőkre jellemző inkább ez a fajta megküzdési mód, hiszen megfelelő kommunikációt alkalmazva képesek társaik figyelmét a valódi problémáról elterelni, s közben halogatni a tényleges megoldási módot.

¹ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.

² OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.

4. **emóció kiürítés, ($0,05 \leq p \leq 0,1$), 90%-os szignifikancia:** A szignifikancia szint ennél a skálánál a legalacsonyabb, melyet inkább tendenciaként értelmezünk. A jobb verbális képességeknek köszönhetően gyakrabban és jobban ki tudják fejezni érzelmeiket a nők, mint a férfiak, akiknél a társadalmi elvárás arra irányul, hogy a férfi egyedül oldja meg krízishelyzeteit. Különösen erőteljesen érvényesül ez a katonai pályán, ahol a katonai léttel nem összeegyeztethető az, hogy egy férfi érzelmes legyen, vagy érzéseiről katonatársaival részletekbe menően beszéljen.

5. **önbüntetés, ($p \leq 0,01$), 99%-os szignifikancia:** Mivel a férfiak kevesebbszer osztják meg emócióikkal és esetleges válsághelyzetükkel kapcsolatos információikat környezetükkel, ezért az adott helyzet megoldatlansága miatt inkább magukat büntetik. A társadalom felől is komoly a nyomás egy férfi vállán, főként, ha katona, hogy saját erejéből legyen sikeres a szakmájában és a magánéletében egyaránt. A nők, mivel gyakran aprólékosan körbejárják az adott problémával teli szituációt, kommunikációs készségüknek köszönhetően ezért ritkábban okolják magukat a kialakult feszültséggel teli helyzet megoldatlanságáért

A megküzdési stratégiák tekintetében a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívben vizsgáltak alapján a következő területeken mutatható ki szignifikáns különbség a nemek között pszichésen terhelő helyzetben:

1. **Támaszkeresés: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), 95%-os szignifikancia:** a békeidőszakban kialakult eredményekhez képest nem tapasztalható jelentős változás a támaszkeresés használatát tekintve, a szignifikáns különbség továbbra is markánsan jelentkezik.

2. **Feszültségkontroll: ($p \leq 0,01$), 99%-os szignifikancia:** a békeidőszakban tapasztalhatóhoz képest most erőteljesebb különbség alakult ki a nemek között. A nők még inkább arra törekszenek, hogy a feszültséggel teli helyzetet kontroll alatt tartásuk. Ennek a fajta fokozottabb önuralomnak a háttérben egyfajta bizonyítási kényszer húzódnak meg a női nem részéről. Az előző fejezetekben már beszámoltam arról, hogy ha egy nő a katonai pályán szakmailag bizonyítani szeretne, sokkal többet kell érte tennie, mint férfi társának. A katonanőket övező előítéletek hatására a hivatástudattal rendelkező katonanőkben erőteljes bizonyítási és megfelelési kényszer alakul ki. Missziós körülmények között pedig még inkább szeretnének helyt állni, mely a feszültség kontrollálásának képességét erősítheti.

3. **Figyelem elterelés: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), 95%-os szignifikancia,** vagyis a békeidőszakhoz képest a nemek közti szignifikáns különbség megmaradt, ami azt jelentheti, hogy a férfiak is a nők is megpróbálnak problémacentrikusan reagálni műveleti területen, hiszen egy misszióban az adott szituáció megoldására csak a probléma precíz feltárása és megoldása segíthet. Ha ez nem sikerül, az a katonatársak életét is kockára teheti.

4. **Emóciófókusz: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), 95%-os szignifikancia:** ezen a skálán kialakult szignifikáns különbségek új eredménynek számítanak a békeidőszakhoz képest. „Az emóciófókusz alkalmazása esetén a személy erőfeszítései elsősorban arra irányulnak, hogy a fenyegetettség keltette negatív, kellemetlen érzelmi állapotot megszüntesse.”³ A változás annak köszönhető, hogy a férfiak emóció fókusz csökken a misszióban a kiindulási állapothoz képest, a nőké viszont csak nagyon kis mértékben emelkedik. A katona férfiaknál a misszió során háttérbe szorul az emóció alapú megküzdés, hiszen a közösség, a parancsnok és katonatársak előtt nem elfogadott viselkedés az, ha egy katona háborús szituációkban

³ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.

érzelmeket mutat. Másfelől kialakul a katonákban a „hasznosság” érzése, hiszen embereknek, nemzeteknek segítenek katonai tevékenységük által, ami feltételezi azt, hogy kevesebb olyan konfliktus éri őket, melyeket itthon megszoktak. Az otthon megszokott megküzdési módok más közegben és területen nem lennének hatékonyak és célra vezetőek.

5. Emóció kiürítés: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), 95%-os szignifikancia: az emóció kiürítésben jelentősebb különbség alakult ki a nemek között a békeidőszakhoz képest, ami a férfiaknál az emóció kiürítés alacsonyabb alkalmazási lehetőségét jelenti. Egy katonaférfi nehezen mutatja és nyilvánítja ki érzelmeit, amely a családhoz való hazaérkezéskor gyakran okoz problémát a hozzátartozók számára, amikor a feleség és a gyerekek szeretnék megtudni, hogy mi történt a családfővel a külföldi szolgálatteljesítés során. Ilyenkor nehezen mesélnek a férfiak az átélt történésekről illetve traumákról. A társadalmi elvárások pedig megerősítik ezt a fajta „hallgatag” viselkedést. A nők azonban továbbra is gyakran alkalmazzák az emóció kiürítés megküzdési módot.

6. Önbüntetés: ($0,05 \leq p \leq 0,1$), 90%-os szignifikancia: az önbüntetés skálán kialakult szignifikancia szint csökkenés a férfiaknál bekövetkezett csökkenő büntetési megküzdési mód használatát jelenti. Ennek hátterében már az előzőekben is említett jelenség állhat, hogy egy katona missziós környezetben az eddigi felmérések alapján munkáját hasznosnak és eredményesnek érzi, „végre tényleg katona lehet”. Ez megerősíti benne azt a tudatot, hogy a katona az adott szituációt a legjobb tudása szerint oldotta meg, minden lehetőséget felmérve és megvizsgálva. Másfelől lehet egyfajta felszabadultság érzés következménye is: a katonák a misszió ideje alatt kis területen összezárva élnek hónapokig. A hosszú ideig tartó összezártság élménye bezártság élménnyé alakulhat át. Amikor a misszió véget ér, kialakulhat a katonában az az érzés, hogy „kiszabadultam” az eddigi „börtönömből”, hosszú hónapokig helytálltam, jól végeztem a munkámat, miért büntessem saját magamat?

A konfliktuskezelési stratégiák tekintetében a Thomas-Kilmann Kérdőívben vizsgáltak alapján a következő területeken mutatható ki szignifikáns különbség a nemek között békeidőszakban:

1. **versengés: ($p \leq 0,01$), 99%-os szignifikancia:** a 99%-os szignifikancia szint is mutatja, hogy a versengés tekintetében igen erőteljes eltérés van a nemek között a férfiak javára: a férfiak evolúciós és szocializációs tényezőknek köszönhetően még ma is nagyobb versenyszellemmel rendelkeznek, mint a nők.

2. **problémamegoldás: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), 95%-os szignifikancia:** az eredmények alapján a nők gyakrabban alkalmazzák a probléma fókuszú konfliktuskezelési technikát. Az. 5. számú diagramon azonban az is jól látszik, hogy a normál övezethez képest a nők átlagpontszáma magasabb ezen a skálán, így gyakran olyan helyzetekben is keresik a problémát, ahol lehetséges, hogy nincs, mely valószínűleg ebben az esetben is a jobb kommunikációs készséggel magyarázható.

3. **kompromisszumkeresés: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), 95%-os szignifikancia:** mivel a kompromisszum keresés a család összetartásának szempontjából nélkülözhetetlen, illetve elég sok kommunikációt igényel, a hölgyek személyiségéhez közelebb álló konfliktuskezelési technika.

4. **elkerülés: ($p \leq 0,01$), 99%-os szignifikancia:** egy nőnek szintén a családi béke és összetartozás megőrzése miatt az elkerülést is gyakran kell alkalmaznia. Az elkerülés túlzott alkalmazása azonban sok esetben pszichoszomatikus betegségek⁴ kialakulásához vezethet.

5. **alkalmazkodás: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), 95%-os szignifikancia:** a versengés után ez a második olyan konfliktuskezelési módszer, amelyben a férfiak „jobbnak” tűnnek a nőkhöz képest. Meglepő eredmény, mivel a versengés és az alkalmazkodás kevésbé összeegyeztethető. Talán a fejlődő világunk, és az emancipáció következménye lehet az, hogy a nők jogainak védelme érdekében kezdenek elférfiasodni, melynek ez lehet az első lépése. Másfelől ha evolúciós tényezőkre vezetjük vissza a kérdést, a férfiaknak a család fenntartásához, táplálásához, a vadászatok során a túléléshez elengedhetetlen volt, hogy változó környezetéhez megfelelően alkalmazkodjanak. Ugyanakkor a katonai hierarchia nem teszi lehetővé, hogy a versengést gyakran alkalmazza egy katona.

Láthatjuk tehát, hogy a konfliktuskezelési stratégiák tekintetében a nemek között mind az öt területen szignifikáns különbségek fedezhetők fel. Ennek hátterében anatómiai, evolúciós, szocializációs, valamint a XXI. század társadalmi változásainak, a nők egyenjogúsági mozgalmának előtérbe kerülése adhat magyarázatot.

A konfliktuskezelési stratégiák tekintetében a Thomas-Kilmann Kérdőívben vizsgáltak alapján a következő területeken mutatható ki szignifikáns különbség a nemek között pszichésen terhelő helyzetben:

1. **Versengés: ($p \leq 0,01$), 99%-os szignifikancia:** a versengésben kialakult nemek közti különbség a pszichésen terhelő helyzetben továbbra is megmarad.

2. **Problémamegoldás: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), 95%-os szignifikancia:** megmaradt a 95%-os szignifikancia mivel kis mértékben emelkedik a férfiaknál és a nőknél is a misszió utáni állapotban a problémamegoldásra való törekvés (lásd 7. és 8. számú diagram), mely művelési területen elengedhetetlen. Ott nincs idő a kompromisszumok felállítására, mert emberek halhatnak meg az eltelt idő alatt, melyet az érdekek egyeztetésére és a közös álláspont megtalálására fordítunk. Ugyanakkor fennáll annak a veszélye, hogy a túlzott problémakereséssel olyan szituációkban is problémát keresnek a katonák, ahol nincs.

3. **Elkerülés: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), 95%-os szignifikancia:** az elkerülés tekintetében azonban csökken a különbség a nemek között, mely annak köszönhető, hogy a nők kevésbé alkalmazzák missziós körülmények között ezt a megoldási módot valószínűleg azért, mert háborús szituációban nem célravezető.

Eltűnik a nemek közti különbség a kompromisszumkeresést és az alkalmazkodást tekintve. A férfiak és a nők is úgy reagálnak a feszültséggel teli helyzetben, hogy a kompromisszumkeresést lecsökkentik, hiszen az egy nagyon időigényes megoldási mód, mivel nincs lehetőség háborús körülmények között arra, hogy érdekeinket egyeztessük. Ugyanakkor a nők alkalmazkodóbbá válnak, hiszen ahhoz, hogy a főleg férfiakból álló csapat befogadja őket, maximálisan alkalmazkodniuk kell a csapat és a parancsnok elképzeléseikhez.

⁴ Pszichoszomatikus betegségeknek nevezzük azokat a betegségeket, amikor a lelki megterhelések testi tünetekben öltenek formát. A mai kutatások ilyen betegségnek tartják az allergiát, ekcémát, a Crohn-betegséget vagy a különböző szív-és érrendszeri megbetegedéseket is.

Doktori disszertációmban egy olyan területet szerettem volna részletesen megvizsgálni, melynek eredményei nemcsak a fegyveres testületeknél szolgáló szakemberek számára lehetnek fontosak, hanem a hétköznapi interperszonális kapcsolatainkat is átláthatóbbá teszik

A megküzdési stratégiák, a környezetre való reagálás és a konfliktuskezelés kiemelten fontos egy katona életében főleg olyankor, ha idegen országban teljesít szolgálatot. Ha a coping stratégiák és a konfliktuskezelés területein feltérképezzük a nemek közötti különbségeket, akkor a kiválasztás során, főleg műveleti területre, specifikusabban és precízebben tudjuk az embereket kiválasztani. Nem szabad figyelmen kívül hagyni azt sem, hogy minden esetben kiemelt fontosságúnak kell tekinteni az lelki egészség megőrzését, mivel a huzamosabb ideig fennálló pszichés terhelés hatására a szervezet lelki egyensúlya felborulhat, mely az itthoni, békeidőszakban végzett munka minőségére is rányomhatja bélyegét.