

Doktori (PhD) értekezés

Túri Viktória százados

2010.

Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem
Kossuth Lajos Hadtudományi Kar
Hadtudományi Doktori Iskola

Túri Viktória százados

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

Témavezető:

Prof. Dr. Bolgár Judit

.....

Budapest, 2010.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	5
A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA.....	5
A TUDOMÁNYOS PROBLÉMA MEGFOGALMAZÁSA.....	9
HIPOTÉZISEIM.....	10
A KUTATÁS CÉLKITŰZÉSEI.....	10
AZ ALKALMAZOTT PSZICHOLÓGIAI MÓDSZER.....	11
1. FEJEZET: A nemi különbségek neuroanatómiája, nők a hadseregben	16
1.1. A nemi különbségek neuroanatómiai, élettani háttere.....	16
1.2. A nemi különbségek pszichológiai vonatkozása.....	18
1.3. A nők megjelenése a katonai pályán.....	21
2. FEJEZET: Különleges helyzetek, a külföldi szerepvállalás, a harctéri stressz.....	31
2.1. Különleges helyzetek, a külföldi szerepvállalás.....	31
2.2. Kulturális különbségek, a kulturális sokk.....	36
2.3. A stressz és a harctéri stressz hatása a katonai teljesítményre.....	39
2.3.1. A stressz élettani háttere.....	39
2.3.2. A harctéri stressz.....	43
3. FEJEZET: A coping és konfliktuskezelési stratégiák pszichológiai aspektusai.....	53
3.1. A megküzdési stratégiák elméleti háttere.....	53
3.2. A megküzdést vizsgáló kérdőívek.....	56
3.3. A konfliktuskezelés elméleti háttere.....	62
3.4. A Thomas – Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőív.....	67
4. FEJEZET: Az empirikus vizsgálat bemutatása.....	70
4.1. Vizsgálati eredmények.....	70
4.1.1. A coping stratégiák vizsgálata a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívvel békeidőszakban (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után).....	70

<i>4.1.2. A Thomas –Kilmann konfliktuskezelő Kérdőív használata a konfliktuskezelési stratégiák nemi különbségeinek vizsgálatára békeidőszakban (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után).....</i>	85
BEFEJEZÉS.....	98
ÚJ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEK.....	100
TOVÁBBI KUTATÁSOK LEHETSÉGES IRÁNYVONALAI.....	102
AZ ÉRTEKEZÉS FELHASZNÁLHATÓSÁGA.....	103
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	104
FELHASZNÁLT IRODALOM JEGYZÉK	105
ÁBRÁK, TÁBLÁZATOK ÉS DIAGRAMOK JEGYZÉKE.....	116
PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE.....	118
MELLÉKLETEK.....	121
<i>1. számú: Hormonális szempontból kiemelkedő szakaszok a nők életében.....</i>	122
<i>2. számú: A testi - lelki reakciók változása a pulzusszám alakulásának függvényében.....</i>	123
<i>3. számú: A leggyakoribb elhárító mechanizmusok.....</i>	124
<i>4. számú: Megküzdési MódoK Kérdőív.....</i>	126
<i>5. számú: Megküzdés és Stressz profil (CPS) Kérdőív.....</i>	127
<i>6. számú: Hobfoll-féle Megküzdés teszt.....</i>	134
<i>7. számú: Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív.....</i>	137
<i>8. számú: Konfliktusok Kezelése Kérdőív.....</i>	142
<i>9. számú: Statisztikai számítások a coping stratégiák használatában, békeidőszakban...</i>	145
<i>10. számú: Skála együttjárások a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív-nél.....</i>	149

BEVEZETÉS

A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA

A magyar haderő 1989-től, a rendszerváltástól kezdve, számos meghatározó változást élt meg. 1990. március 15-től a Magyar Néphadsereg elnevezést a Magyar Honvédség váltotta fel, s ezzel számos új típusú folyamat, és átalakulás vette kezdetét. Elkezdődött a Magyar Honvédség folyamatos létszámcsökkentése, a csapatok átalakítása, majd Magyarország, a Varsói Szerződés tagállamai közül elsőként, bejelentette az Észak-atlanti Szerződés Szervezetéhez (NATO) való csatlakozási szándékát. A NATO csatlakozást számos egyéb változás is követte: békeidőben felfüggesztették a sorkatonai szolgálatot és előtérbe került az önkéntes haderőre való átállás.

A NATO-hoz való csatlakozásunk, valamint ENSZ (Egyesült Nemzetek Szervezete), EBESZ (Európai Biztonsági és Együttműködési Szervezet) és EU (Európai Unió) tagságunk következményeként 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 szervezeten 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 vagy szerződéses tisztként, tiszthelyettesként, vagy szerződéses tisztessként 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.

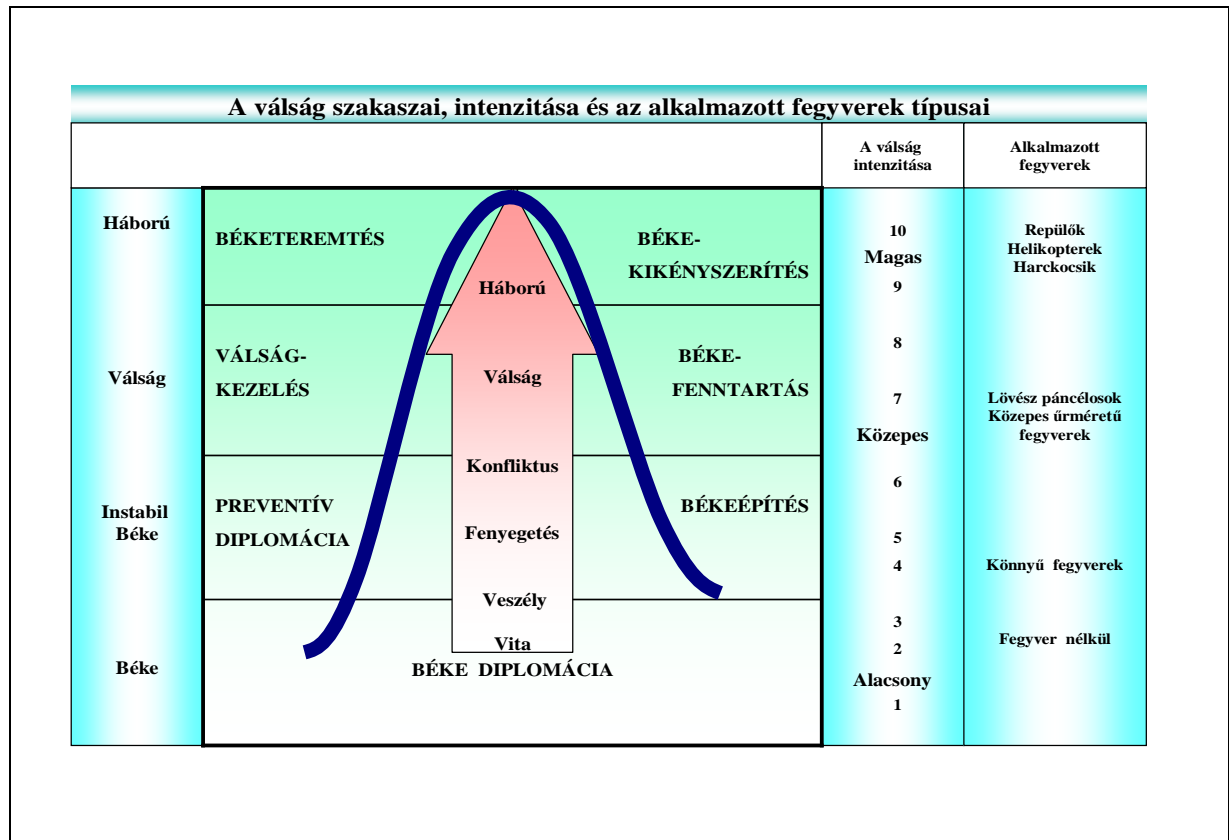
Vajon tényleg vannak-e jelentős különbségek az egyes tényezőkben a nemek között, vagy az anatómiai, élettani eltéréseken kívül teljesen egyformák vagyunk? **Doktori disszertációmban a megküzdési stratégiák feltérképezésének szempontjából, a nemek közti különbségek vizsgálatára helyezem a hangsúlyt, mivel mai, stresszel teli világunkban (különösen az olyan veszélyes feladatoknál, mint amelyeket 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 disszertációm címében szereplő különleges helyzetek meghatározása nagyon fontos volt a további kutatási célok kialakítása szempontjából. A különleges helyzetek kiválasztásánál Lund elméletét vettem alapul¹, így **különleges helyzetnek tekintem azokat a szituációkat, melyeknél a béke állapot valamilyen formában megbomlik, kialakul az instabil béke, a válság, a háborús helyzet, majd a kialakult helyzet megoldására szánt**

¹ LUND, Michael S.: Preventing Violent Conflicts. (Strategy for Preventive Diplomacy), Washington D. C., United States Institute of Peace Press, 1996.

RESPERGER István: A fegyveres erők megváltozott feladatai a katonai jellegű fegyveres válságok kezelése során, PhD értekezés, Budapest, ZMNE, 2001.

műveletek. Ha az 1. számú ábrát vesszük alapul, akkor ide sorolható a **preventív diplomácia, a válságkezelés, a béketeremtés, békekikényszerítés, békefenntartás és a békeépítés.**² Mindegyik helyzetben elengedhetetlenül fontos a konfliktuskezelési technikák, valamint a különböző megküzdési stratégiák hatékony és szituációnak megfelelő alkalmazása.



1. számú ábra: A válság szakaszai, intenzitása és az alkalmazott fegyverek típusai

(Forrás: LUND, Michael S.: Preventing Violent Conflicts p. 39.; JENTZ, D.H.: Führungsystem im Wandel In: Österreichische Militärische Zeitschrift 1995/2. p. 127.)

(Szerkesztette: Resperger István)³

² MATUS János: Válságkezelés és konfliktusok megelőzése. In: Új Honvédségi Szemle 1995/10. pp. 46-57.

KŐSZEGVÁRI Tibor: A válságkezelés aktuális problémái. In: Akadémiai Közlemények, 1994/ pp.24-32.

KŐSZEGVÁRI Tibor: Biztonság és információ (hír) szerzés In: Hadtudomány, 1993/3. pp. 15-18.

KŐSZEGVÁRI Tibor: Hadviselés a XXI. században In: Hadtudomány, 1999/1. pp. 18-32.

KŐSZEGVÁRI Tibor: Katonai doktrínák a hidegháború éveiben Egyetemi Jegyzet Budapest, 1999.

SZTERNÁK György: A válságkezelés, a fegyveres erők megváltozott feladatai Jegyzet, Budapest 1994.

³ RESPERGER István: A fegyveres erők megváltozott feladatai a katonai jellegű fegyveres válságok kezelése során, PhD értekezés, Budapest, ZMNE, 2001. p. 151.

Az ENSZ főtitkára Boutros Boutros Ghali⁴ 1992-ben a békeműveletek hat fajtáját különböztette meg: konfliktusmegelőzés, béketeremtés, békefenntartás, humanitárius műveletek, békeérvényesítés, békeépítés. **Doktori disszertációmban különleges helyzetnek tekintem tehát a Lund-ábra (1. számú ábra) által részletezett műveleteket, valamint a Boutros Boutros Ghali - féle csoportosítást**, hiszen 1999 óta, amióta Magyarország is csatlakozott a NATO-hoz, a magyar katonák életében még meghatározóbbá vált a külföldi szerepvállalás, s a békeműveletek számos típusaiban vesznek részt (lásd Koszovó, Afganisztán, Ciprus stb.).

Nemcsak a missziós, illetve a békeműveletek során teljesített szolgálatot nevezhetjük pszichésen megterhelőnek, hanem itthon, békekörülmények között is adódhat olyan helyzet, amikor egy katona fokozottabb pszichés megterhelésnek van kitéve (például kiképzések, gyakorlatok, katasztrófa-helyzetek során nyújtott segítség), azonban a téma összetettsége, komplexitása és terjedelme nem teszi lehetővé, hogy doktori disszertációmban ezekkel a helyzetekkel is foglalkozzak és kitérjek rájuk.

Doktori kutatásom vázát szolgáló empirikus vizsgálat középpontjában annak összehasonlítása áll, hogy a **magyar katonák milyen coping és konfliktuskezelési (intra- és interperszonális megküzdés) stratégiákat alkalmaznak itthon, béke állapotban, és mindez hogyan változik meg**, ha valamelyik misszióban, a fent említett műveletekben kell szolgálatot teljesíteniük. Ezen belül kiemelt hangsúlyt fektetek a **nemek közti különbségek vizsgálatára**: itthon (békeidőszakban), hétköznapi körülmények között van-e különbség a coping és a konfliktuskezelési stratégiák tekintetében a nemek között, és ez változik-e a békeműveletekben való részvétel során, mely pszichésen megterhelő körülmények számít.

⁴ Boutros Boutros Ghali 1977 és 1991 között Egyiptom külügyminisztere, majd 1992. január 1-jén az ENSZ főtitkárává választják meg.

A Magyar Honvédséggel kapcsolatos doktori disszertációk és kutatások között eddig még nem szerepelt az intra- és interperszonális megküzdési stratégiák nemek közti különbségeinek átfogó és részletes tanulmányozása. Kiválasztással, alkalmasságvizsgálattal, valamint az extrém terhelések alatti teljesítménnyel kapcsolatosan több disszertáció is készült.⁵ **Az általam elvégzett empirikus vizsgálat abban új, hogy a megküzdési stratégiákat a nemi különbségek tükrében vizsgálom békeidőszakban és a különleges helyzetekben jelentkező pszichés terhelés során a magyar katonák körében.**

A TUDOMÁNYOS PROBLÉMA MEGFOGALMAZÁSA

Annak ellenére, hogy a Magyar Honvédség kötelékében egyre több nő vállal szerepet, nem alakult ki egy differenciált, a nemi különbségekre is hangsúlyt fektető kiválasztási eljárás, mely a neuroanatómiai, élettani, pszichológiai és szocializációs különbségekre épít. A Magyar Honvédség jogilag egyetlen pontban tesz különbséget a férfiak és a nők között, mégpedig a fizikai követelmények terén: ha valaki katona szeretne lenni, vagy már állományban van, és szeretne misszióba kijutni, akár nőről, akár férfiről van szó, néhány tényezőtől eltekintve ugyanazt a mozgásformát és feladatot kell végrehajtania, de a teljesítményért kapott pontszámokban eltérés van. A pszichológiai és egészségügyi vizsgálatok során mindenki számára ugyanaz a követelmény.

A munkapszichológia már régóta kiemelten fontos területnek tartja, hogy az adott kompetenciákkal, képességekkel és készségekkel rendelkező személy a számára és a szervezet számára is a legmegfelelőbb beosztást töltse be. A megküzdési stratégiák, a

⁵ A témához leginkább kapcsolódó doktori értekezések jegyzéke:

1. HULLÁM István: Az extrém megterhelések mentális következményeinek multifaktorális vizsgálata, Doktori értekezés, Budapest, ZMNE, 2005.
2. PIX Gábor: A lélektani műveletek jellemzőinek vizsgálata, Doktori értekezés, Budapest, ZMNE, 2005.
3. NAGYNÉ BERECZKI Szilvia: A szakmaspecifikus pszichológiai alkalmasságvizsgálatának helye és szerepe a Magyar Honvédségben, a haderőreform tükrében, Doktori értekezés, Budapest, ZMNE, 2008.
4. TARNÓCZI Richárd: A határainkon túl szolgálatot teljesítő katonai állomány kiválasztási rendszerének kialakítása, Doktori értekezés, Budapest, ZMNE, 2007.

környezetre való reagálás és a konfliktuskezelés kiemelten fontos egy katona életében főleg akkor, ha idegen országban teljesít szolgálatot. Ha ezeken a területeken rávilágítunk a nemek közötti különbségekre, akkor a későbbiekben a missziós feladatra történő kiválasztás során specifikusabban és precízebben tudjuk a katonákat szűrni.

HIPOTÉZISEIM

Doktori disszertációmban bizonyítani kívánom azt, hogy a férfiak és nők a hétköznapiakban (békeidőszakban) eltérő coping és konfliktuskezelési stratégiákat alkalmaznak, melyek főként neuroanatómiai, élettani és szocializációs folyamatokra vezethetők vissza.

Továbbá bizonyítani kívánom azt, hogy a külföldi szolgálatteljesítés során az általában alkalmazott coping és konfliktuskezelési stratégiák (intra- és interperszonális megküzdés) használata a pszichésen terhelő helyzetek hatására átalakul, megváltozik a békeidőszakban alkalmazottakhoz képest. A nemi különbségek azonban ezekben a helyzetekben is megmaradnak a coping (intrapersonális) és konfliktuskezelési (interperszonális) stratégiák tekintetében.

KUTATÁSOM CÉLKITŰZÉSEI

Vizsgálatom konkrét célkitűzései annak megállapítása, hogy a **környezettel való megküzdésnek és a konfliktuskezelési stratégiák használatának vannak-e nemi sajátosságai, valamint pszichés terhelés hatására megváltozik-e a coping és konfliktuskezelési módszerek alkalmazásának preferenciája.**

Konkrét célkitűzéseim:

1. Bizonyítani kívánom azt, hogy fellelhetőek szignifikáns nemi különbségek a coping (intrapersonális), valamint a konfliktuskezelési (interperszonális) stratégiák használatában,

békeidőszakban, mely különbségek neuroanatómiai, élettani és szocializációs hátterekre vezethetők vissza.

2. Különleges helyzetekben, külföldi szolgálatteljesítés során (pszichésen megterhelő helyzetekben), a hétköznapiakban (békeidőszakban) alkalmazott konfliktuskezelési és coping stratégiák alkalmazása átalakul: egyes technikák előtérbe kerülnek, míg más coping és konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásának valószínűsége csökken a békeidőszakban kialakult technikákhoz képest, melynek hátterében a katonai élet sajátosságai és velejárói is szerepet játszanak. Nemek közti eltérések azonban továbbra is kimutathatók lesznek.

3. A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív, valamint a Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőív segítségével szeretném bebizonyítani azt, hogy fellelhetők különbségek a coping és konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában a nemek között béke- és pszichésen terhelő időszakban egyaránt.

AZ ALKALMAZOTT PSZICHOLÓGIAI MÓDSZER

A pszichológia a különböző empirikus kutatások során gyakran alkalmazza a tesztekre, kérdőívekre épülő vizsgálati és kutatási módszert, melyeknek leggyakoribb eszközei az intelligencia-, személyiség-, képesség- és projektív tesztek, kérdőívek.

A megküzdéssel foglalkozó elméletek szerint a megküzdés nem más, mint a környezettel való megbirkózásunk képessége. Személyiségünknek természetesen nagyon nagy szerepe van abban, hogy a külvilágból érkező ingereket milyennek érzékeljük: vannak olyan személyek, akik hajlamosabbak minden ingert pesszimistábban szemlélni, mások viszont lendületet merítenek belőle. Így a környezetünkben felénk érkező ingereknek lehet facilitáló,⁶ illetve debilizáló⁷ hatása is.

⁶ A cselekvés végrehajtását serkentő tényező. „Valamely cselekvés segítése egy másik cselekvés által, ami a véghezvitelt megkönnyíti.” BARTHA Lajos: Pszichológiai Értelmező Szótár, Budapest, Akadémia Kiadó, 1981. p. 69.

⁷ Új, szokatlan helyzetekben a cselekvést végrehajtását gátló tényező

Állandóan változó környezetünk folyamatos stressz élménynek tesz ki bennünket, melyre mindannyian eltérően reagálunk és eltérően dolgozunk fel. Az eddigiekben leírtak alapján az intra- és interperszonális megküzdés vizsgálatára az alábbi pszichológiai kutatási módszereket és eszközöket használok fel:

A) Írásos módszerek⁸

1. A különféle *coping stratégiák* alkalmazásának (**intrapersonális megküzdés**) preferenciáját a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívvel vizsgáltam. Azért helyeztem középpontba ezt a kérdőívet, mert a katonai szereppel, étellel és problémákkal leginkább összeegyeztethető, hasznos skálákat mér, melyek feltérképezése segítségünkre lehet abban, hogy egy misszióknak milyen személyiségformáló hatása lehet. **A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívvel az intrapersonális megküzdést vizsgáltam.** (A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív a katonai alkalmasságvizsgálati protokoll részét képezi.)

2. A *konfliktuskezelési technikák* használatát (**interperszonális megküzdés**) a Thomas - Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőívvel térképeztem fel. „A konfliktushelyzetekben tanúsított egyéni viselkedés két oldalról meghatározott. Az egyik, hogy az adott helyzetben mi látszik célszerűnek, a másik pedig az egyéni attitűd. A konfliktushelyzetben saját törekvéseink összeegyeztethetetlennek látszanak más emberek szándékaival, mert ütközik a kétféle viselkedéstendencia.”⁹ Két alapvető megküzdési módja létezik a konfliktusok kezelésének: az önérvényesítés és az együttműködés, melyre a Thomas – Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőív is épül. A Thomas - Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőív a magyar és a külföldi szakirodalomban is a leggyakrabban alkalmazott és hivatkozott kérdőív, mely 30 kérdésből áll és segít felismerni azt, hogy egyes szituációkban milyen konfliktuskezelési stratégiákat alkalmazunk. Ezért az **interperszonális megküzdés lehetséges módjait a Thomas - Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőívvel vizsgáltam.**

⁸ KEMÉNYNÉ Pálffy Katalin: Alapozó pszichológia, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 2006.

⁹ FINSZTER Géza – MADARÁSZ Gabriella – MOLNÁR Miklós – SÁR László: Vezetélméleti ismeretek, Budapest, Rejtjel Kiadó 2003. p. 173.

B) Interjú

3. Doktori disszertációmban az általam említett személyiség kérdőíveken kívül négy szemközti *interjúkat* készítettem. „Az interjú információszerző, adatgyűjtő célú beszélgetés, a dolgozó (személy) valamilyen meghatározott szempontú kikérdezése. Az interjú módja, konkrét megvalósítási formája nagymértékben az adatszerzés céljától függ.”¹⁰ Az általam elvégzett interjúkban az alábbi témákra fókuszáltam:

1. Miért jelentkezik egy nő katonai pályára?
2. Milyen tapasztalatai vannak egy nőnek a civil életben az álláskereséssel kapcsolatban?
3. A nők jelenléte a katonai pálya mely területein okozhatja, illetve veheti fel a legtöbb problémát és kérdést?

Fontos tisztáznunk négy alapfogalmat, melyek a tesztek, kérdőívek használhatóságához kapcsolódnak:

- **Validitás** (érvényesség): a személyiség kérdőíveken elért pontszám, illetve teljesítmény mennyire korrelál a munkahelyen elért későbbi teljesítménnyel.
- **Reliabilitás** (megbízhatóság): egyrészt a tesztfelvétel megbízhatóságának körülményeit, másrészt a belső konzisztencia és a teszt-reteszt statisztikai eredményei tartoznak ide.
- **Objektivitás:** mennyire tárgyilagos a teszt a nemi és etnikai hovatartozástól függetlenül.
- **Használhatóság:** a módszer milyen széles tartományban alkalmazható.¹¹

Empirikus vizsgálatomhoz két személyiség kérdőívet választottam ki a hipotéziseim illetve a célkitűzéseim bizonyítása céljából: a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet, mely **intrapersonális szempontból** vizsgálja a megküzdést, valamint a Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőívet, mely **interperszonális szempontból** térképezi fel a környezettel

¹⁰ KLEIN Sándor: Munkapszichológia. Budapest, Edge 2000, 2004. p. 120.

¹¹ MARTIN László: Bevezetés a munka-, vezetés-és szervezetpszichológiába, Egyetemi jegyzet, Pécs, PTE, 2001.

való megküzdésünket. Az általam választott személyiség kérdőívek használatának a következő előnyei voltak az empirikus kutatásomban:

1. Az eredmények *objektívak*: olyan személyiség kérdőíveket választottam empirikus vizsgálatom alapjául, melyek már régóta használatosak, azok pszichológus szakmai körökben elfogadottak.

2. *Könnyen kiértékelhetők*: a kérdőívek kitöltésére számítógépen, illetve papír-ceruza teszt formájában is lehetőség van, melyet utána egy erre a célra kifejlesztett program pár perc alatt kiértékel.

3. *Rövid idő alatt sok információ nyerhető*: a kérdőívek kitöltése általában nem vesz igénybe túl sok időt. Az általam kiválasztottak kitöltése átlagosan 20 percig tartott, kiértékelésük után pedig több területről is kaphattam skálainformációkat az egyén személyiségével kapcsolatban.

4. A kérdőívek eredményei *statisztikai próbával* kiértékelhetők az úgynevezett R statisztikai program¹² segítségével, így az eredmények számszerűsíthetők és értelmezhetők.

Doktori disszertációm négy fejezetet tartalmaz:

Az első fejezetben bemutatom a nemi különbségek neuroanatómiai, élettani és pszichológiai hátterét, illetve hogy a nők milyen szerepet töltenek be a Magyar Honvédség életében. A második fejezetben ismertetem, hogy NATO csatlakozásunk óta a magyar katonák mely országokban teljesítenek szolgálatot, és ez milyen stresszt (harc stressz, kulturális sokk) és megterhelést ró rájuk. A harmadik fejezetben a megküzdéssel és konfliktuskezeléssel foglalkozó elméleteket és kérdőíveket vázoló fel. A negyedik fejezetben ismertetem empirikus vizsgálatomat, valamint értelmezem a kapott eredményeket.

¹² „Az R programozási nyelv, amit időnként „GNU S” -ként is emlegetnek, egy programozási nyelv és szoftverkörnyezet statisztikai számításokhoz és ábrázoláshoz. Az első változatát Ross Ihaka és Robert Gentleman készítették (innen az „R” név) az Auckland - i Egyetemen, Új-Zélandon; azóta egy kisebb fejlesztői csoport a világ minden tájáról közös erőfeszítésekkel folyamatosan fejleszti tovább.”
[http://hu.wikipedia.org/wiki/R/\(programozási_nyelv\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/R/(programozási_nyelv)), letöltés ideje: 2010. 04. 23.

Zárásként ismertetem az új tudományos eredményeket, azok felhasználhatóságának lehetőségeit, valamint a kutatás lehetséges további irányvonalait.

Empirikus kutatásaimat 2010. március 22-én, kéziratomat a műhelyvitán elhangzottak figyelembevételével 2010. május 31-én zártam le.

1. FEJEZET: A NEMI KÜLÖNBSÉGEK NEUROANATÓMIÁJA, NŐK A HADSEREGBEN

1.1. A NEMI KÜLÖNBSÉGEK NEUROANATÓMIAI, ÉLETTANI HÁTTERE

Az agy lateralizáltságáról és az egyes agyi területek speciális rendeltetéséről a XX. századig viszonylag kevés pontos információ állt rendelkezésünkre, azonban a nemek közti eltérések megjelenése a különböző ábrázolásokban, szimbólumokban és rajzokban, már az őskorban is megfigyelhető volt. A látható anatómiai különbségek szerepe pár évszázaddal ezelőtt még meghatározó volt, így a nők egészen a huszadik századik teljesen más társadalmi elismertségnek és elfogadottságnak voltak kitéve, melyet sok esetben azzal indokoltak, hogy a nők gyengébb fizikumúak.

Az agy anatómiai különbségeinek vizsgálata már az 1800-as évek elején is kiemelkedően fontos volt. Gall¹³, a frenológiai kutatások megteremtője, meg volt győződve arról, hogy a koponyán felfedezhető dudorok meghatározzák képességeinket. Az a tény, hogy a férfiak agya a nőkéhez képest valamivel nagyobb, rányomta bélyegét a nők képességeinek megítélésére. A méretbeli különbségek azonban nem jelentenek szerényebb készségeket, mivel a nők agyában a sejtek sűrűbben helyezkednek el. Német kutatók vizsgálták a férfi és a női agy közötti eltéréseket, miközben háromdimenziós alakzatokat kellett a résztvevőknek fejben forgatniuk. A helyes megoldások szempontjából nem volt különbség a férfiak és a nők teljesítményét tekintve, a helyes megoldáshoz való eljutás útja azonban eltérő volt. A nők a vizuális információkkal kapcsolatos idegpályákat használták fel a helyes megoldás kialakításához, és több idő kellett a tárgyak leképezésére, mint férfi társaiknak.¹⁴

Az emberi agy legnagyobb ereje a homloklebenyben rejtőzik, amely olyan magasabb agyi funkciók ellátásáért felel, mint például a gondolkodás, problémamegoldás, tervezés. Ez az, amelynek mérete kiemel minket az állatvilágból. A homloklebeny sérülésekor problémák

¹³ GALL, Franz Joseph (1758-1828) a frenológia híve, megteremtője, mely szerint az emberek személyiségére és lelki tulajdonságaira a koponya méretéből, arányaiból és formájából következtetni lehet.

¹⁴ BRIZENDINE, Louann: A női agy, Budapest, Nyitott Könyvműhely, 2009. p. 19.

jelentkezhetnek a magatartás szabályozása, az érzelmi élet, az ösztönélet, valamint a kognitív és intellektuális funkciók terén.¹⁵ Az emocionális élet szabályozásában, valamint bizonyos magatartásformák kialakításában a limbikus rendszer szerepe is meghatározó. Az amygdala a félelem, a düh és agresszív érzések, a gyrus cinguli pedig a szorongás kialakulásáért felel.

A korszerű képalkotó eljárások közül az MRI (Mágneses rezonancia vizsgálat) és a PET (Pozitronemissziós tomográfia) alkalmazásakor a kutatók számos új eredményre bukkantak. Megfigyelték, hogy „a férfiak és a nők agya másképp reagál a stresszre vagy a konfliktusokra.”¹⁶ A nők agyában a beszéd- és hallóközpontban 11 százalékkal több az idegsejt, mint a férfiakéban, amelyben a magzati korban kialakuló tesztoszteronszint növekedésnek van szerepe. Ennek hatására ugyanis intrauterin korban a fiú magzatok beszédközpont fejlődése háttérbe szorul, míg a lány magzatoknál a kommunikációval kapcsolatos agyi területek tovább fejlődhetnek.¹⁷ Így a nők jobb verbális képességeik miatt, gyorsabban és könnyebben ki tudják fejezni magukat, hamarabb találják meg a helyes fogalmakat egyes szituációkban. A megfigyelések szerint a lány gyermekek korábban tanulnak meg beszélni, és szókincsük is bővebb a fiúkénál. Valószínűleg ez a jobb beszédkésztség állhat a mögött, hogy a nők érzékenyebbek a hangokra, amelynek az anyaságban van kiemelkedő szerepe, hiszen a csecsemő különböző vokalizációival adja a felnőttek tudtára, hogy mit is szeretne az adott pillanatban.¹⁸

Brizendine, Louann a Kalifornia Egyetem pszichiáter professzora a következő jelentős nemi különbségeket emeli ki az agy anatómiájának szempontjából a 2009-ben megjelent *Női agy* című könyvében:¹⁹

1. „Elülső cinguláris kéreg: Felméri a lehetőségeket, és döntéseket hoz. A nők agyában nagyobb, mint a férfiakéban.

¹⁵ PÉTER Ágnes: *Neurológia, neuropszichológia*, Budapest, Tankönyvkiadó, 1984. p. 46.

¹⁶ BRIZENDINE, Louann: *A női agy*, Budapest, Nyitott Könyvműhely, 2009. p. 19.

¹⁷ BRIZENDINE, Louann: *A női agy*, Budapest, Nyitott Könyvműhely, 2009 p. 20.

¹⁸ ARATÓ Mihály: *A másik: NEM?!*, Budapest, Grafit Kiadó, 1997.

RANSCHBURG Jenő: *A nő és a férfi*, Budapest, Egyetemi Nyomda Kft., 1998.

¹⁹ BRIZENDINE, Louann: *A női agy*, Budapest, Nyitott Könyvműhely, 2009.

2. Prefrontális agykéreg: Uralkodik az érzéseken és féken tartja őket. Kordában tartja az amigdalát. Nagyobb a nőkben, mint a férfiakban, tizenéves korban a lányoknál hamarabb fejlődik ki, mint a fiúkban.
3. Inzula: A zsigeri érzések feldolgozó központja. Nagyobb és aktívabb a női agyban.
4. Hipotalamusz: Beindítja a hormonműködést. Serdülőkorban lányoknál hamarabb kezdi kifejteni tevékenységét.
5. Amigdala: A férfiakban terjedelmesebb. (Az amigdala ingerlésével olyan érzelmek válthatók ki, mint a düh, a félelem és az agresszió.²⁰)
6. Agyalapi mirigy: A szexuális és agresszív viselkedésért, a táplálkozásért az anyagcseréért és a nemi érésért felelős terület. Nőknél a termékenység, a tejtermelés és a szoptatás hormonjait állítja elő. Segít az anyai működés beindításában.
7. Hippokampusz: Az emlékezésért felelős terület, nagyobb és aktívabb a nők agyában.”²¹

Összefoglalva láthatjuk tehát, hogy a neuroanatómiai, élettani, hormonális és az agyi aszimmetriákból fakadóan, a nemek között számos eltérés figyelhető meg, mely néhány képességben, készségben, személyiségvonásban és gondolkodásmódban a hétköznapokban is megjelenhet. (Az 1. számú melléklet a nők életszakaszaiban jelentkező, a férfiakétól eltérő jellegzetes hormonális változásokat mutatja be.)

1.2. A NEMI KÜLÖNBSÉGEK PSZICHOLÓGIAI VONATKOZÁSAI

Személyiségünket természetesen nem lehet csupán egyetlen dimenzió a neuroanatómia mentén megvizsgálni, hiszen a társadalom, a kultúra, a neveltetés és a tanulás egyaránt fontos tényezők személyiségünk alakulásában.

Ha szociálpszichológiai szempontból vizsgáljuk a nemek közti különbségeket, valamint a nemi szerepeket, akkor egészen a születés pillanatáig kell visszanyúlnunk, hiszen a nemi jellegzetességeket a szülő és a család már akkortól kezdi nevelni a gyerekekbe. „A nemi szerepek olyan viselkedéses jegyek, amelyekről az adott kultúrában élő emberek úgy

²⁰ PÉTER Ágnes: Neurológia, neuropszichológia, Budapest, Tankönyvkiadó, 1984. p. 124.

²¹ BRIZENDINE, Louann: A női agy, Budapest, Nyitott Könyvműhely, 2009. p. 9.

vélik, hogy az egyik nem képviselőinél kívánatosabbak vagy helyénvalóbbak, mint a másikonál.”²² Ezek a jellegzetes tényezők a kultúra és a neveltetés által folyamatosan formálódnak. A nemi szerepekre vonatkozó tudást többféleképpen sajátítjuk el a személyiségünk fejlődése során, mely elsősorban explicit szabályok rögzülését és megtanulását jelenti.²³

Másodsorban fontos szerepe van az utánzásnak, vagyis annak, hogy a lányok az édesanyjuk, a fiúk pedig az édesapjuk viselkedéskészletét utánozzák inkább. Bizonyítékok vannak arra vonatkozóan, hogy a felnőtt viselkedésminták kódolásában már gyermekkorban megjelennek nemi különbségek: a gyermekeknek az azonos nemű felnőttek jobban tetszenek, emiatt gyakrabban utánozzák az azonos nemű felnőtt viselkedését.²⁴ Bandura szociális tanuláselmélete mélyrehatóan tanulmányozza azt, hogy az egyes viselkedésformák elsajátításában mekkora szerepe van az utánzásnak.²⁵

A harmadik fontos tényező a nemi szerepek és viselkedés elsajátításánál a jutalmazás és büntetés alkalmazása a szülő részéről a gyermek viselkedésével kapcsolatban. Ha egy fiú ügyesen játszik egy kisautóval, akkor szülei megdicsérik érte, vagyis megerősítik benne az adott viselkedést és magatartást, visszajelzést, feedbacket kap a gyermek arról, hogy amit csinál, az helyes. Mivel jutalmat, pozitív megerősítést kapott viselkedésével kapcsolatban, a későbbiekben szívesebben fog a kisautóval játszani, mint babával. Ugyanígy visszajeleznek a szülők akkor is, ha a gyermek valami rossz dolgot csinált, megerősítve ezzel a nemi szerepekhez tartozó helyes, illetve helytelen viselkedést.

Kialakult az emberekben hosszú évtizedek során, hogy hogyan kell egy nőnek és egy férfinak viselkednie, tehát sémáink, sztereotípiáink vannak ezzel kapcsolatban, melyek megdönthetetlenek.

²² CARVER, Charles S. - SCHEIER, Michael F.: Személyiségpszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1998. p. 356.

²³ CARVER, Charles S. - SCHEIER, Michael F.: Személyiségpszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1998. p. 356.

²⁴ CARVER, Charles S. - SCHEIER, Michael F.: Személyiségpszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1998. p. 357.

²⁵ BANDURA, Albert: Szociális tanulás utánzás útján, Budapest, Gondolat Kiadó, 1976.

Feingold²⁶, amerikai pszichológus kutatásaiban foglalkozott a nemek közti különbségek szociálpszichológiai aspektusaival, vizsgálatait kérdőívvel végezte, s a következő eredményeket kapta:

(1) A szociális szerepmódel elmélete azt kutatja, hogy a nemekkel kapcsolatos társadalmi szerepek felelősek a nemekre jellemző személyiségjegyekért, vagyis hogy valaki a kultúra elvárásainak megfelelően férfiasan vagy nőiesen viselkedik, alakítja a személyiségét.

(2) A szociális elvárások módelje arra épül, hogy a kulturális elvárások szerint való viselkedés önmagát beteljesítő jóslatként alakítja, formálja a személyiséget. A nemi különbségeket a nemre jellemzőnek vélt sztereotípiák eredményezik

(3) A műtermék módel elmélete szerint a Feingold által kitöltetett kérdőívek megválaszolása során a nőies vagy férfias válaszokat az is befolyásolja, hogy milyen az adott személyiségvonalás társadalmi megítélése.²⁷

Személyiségfejlődésünk során körülbelül ötéves korunkra alakul ki bennünk az a tény, hogy különböző csoportok tagjai vagyunk, mely kilenc, tíz éves korunkra válik kognitíve is megfoghatóvá.²⁸ A gyermek a közösségben, bölcsődében, óvodában szerzett tapasztalatai alapján kezd rájönni arra, hogy az őt körülvevő emberek csoportokra bonthatók: vannak a családtagok, rokonok, a játszótéren a többi gyerek, a kedves emberek és a mogorva emberek. Két éves korunkig szinte nem is teszünk különbséget abban, hogy a bölcsődében kislánnyal vagy kislánnyal játszunk-e. Főként az általános iskola első éveiben kezdjük válogatni nemek szerint a játszótársainkat, mely különbségek a kamaszkor elején kezdenek feloldódni.

²⁶ FEINGOLD, Alan.: Cognitive gender differences are disappearing, In: American Psychologist, Yale University, American Psychological Association 1988. pp. 95 - 103.

²⁷ FEINGOLD, Alan.: Cognitive gender differences are disappearing, In: American Psychologist, Yale University, American Psychological Association 1988. pp. 95 - 103.

²⁸ Lásd még: A gyermekek kognitív fejlődésével sokat foglalkozott PIAGET, Jean (1896-1980) svájci pszichológus, akinek magyar tanítványai is voltak, akik a két világháború között, majd utána hirdették elméleteit a magyar pszichológiában illetve pedagógiában. Főbb művei: The Child Conception of the World (1928), The Origins of Intelligence in Children (1953).

A nemi különbségek vizsgálatánál tehát nem lehet figyelmen kívül hagyni a kultúra és a társadalom által diktált domináns tényezőket. Nemcsak a neuroanatómiai különbségek tesznek férfivá egy férfit és nővé egy nőt, hanem a neveltetés, a kulturális környezet, a társadalmi elvárások, valamint a társas szocializáció folyamata is.

1.3. A NŐK MEGJELENÉSE A KATONAI PÁLYÁN

A nők megjelenése a katonai pályán a huszadik század elején kezdődött, akkoriban a nők még csak egészségügyi beosztást láthattak el.²⁹

„1945 április - májusában Budapestről és vidékről további - a sorozóbizottságok által alkalmasnak nyilvánított - 120 önkéntes nő vonult be kiképzésre a Kilián György Laktanyába. Az önkéntes nőket kiképzés után a következő területen alkalmazták:

- ellátó szolgálat különböző ágazataiban (élelmezés, raktározás),
- az egészségügyi szolgálat területén,
- légvédelmi figyelő- és jelzőszolgálatban,
- gépjárművezetésben,
- hírszerző szolgálatban,
- adminisztrátor, tisztviselő, küldönc beosztásokban.”³⁰

A II. világháborút követően 1948-ig nem volt lehetősége a nőknek katonai pályára jelentkezni. Ezen a téren az 1950-es évek hoztak változást, ekkor avatták az első női katonát. 1956-ban ismét megszűnt a hivatásos katonanői képzés. 1960-tól némi változás következett be ezen a területen: katonai előképzettség nélkül a nők katonai pályára léphettek, de katonai felsőoktatási intézménybe nem felvételizhettek, így előmenetelüknél a szakmai képzettség hiányára utalva rendfokozatban és előmenetelben visszatartották őket. A nemek közti

²⁹ BOLGÁR Judit - KORMOS Zsuzsa: Nők a hadseregben, Budapest, Magyar Honvédség Humán Szolgáltató Központ, 1997.

³⁰ BOLGÁR Judit - KORMOS Zsuzsa: Nők a hadseregben, Budapest, Magyar Honvédség Humán Szolgáltató Központ, 1997. p. 28.

megkülönböztetés alapjai már itt is megfigyelhetők voltak. 1985-ben megkezdődött a nők hadkötelezettség szerinti összeírása, majd 1994-ben a Bolyai János Katonai Műszaki Főiskolán, öt szakon, 33 női hallgató kezdte meg tanulmányait.³¹

Napjainkban egy nő a következőképpen válhat katonává:

1. Beadja felvételi jelentkezési lapját a Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetemre, illetve a Kinizsi Pál Tiszthelyettes Szakképző Iskolába az érettségi letétele után,
2. toborzóirodán keresztül jelentkezik a meghirdetett beosztásokra,
3. közalkalmazottként vagy köztisztviselőként kezdeményezi hivatásos vagy szerződéses állományba vételét állományilletékes parancsnokán keresztül, ha azt a jogszabályi lehetőségek biztosítják.

„41. § (1): A szolgálati viszony önkéntes jelentkezés alapján azzal a 18. életévét betöltött, de 47 évesnél nem idősebb, cselekvőképes, állandó belföldi lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező, büntetlen előéletű, a rendfokozati állománycsoporthoz meghatározott iskolai végzettségű (szakképesítésű), kizárólag magyar állampolgársággal rendelkező személlyel létesíthető, aki szolgálatra egészségi, pszichikai, fizikai szempontból alkalmas, és elfogadja egyes alkotmányos jogainak korlátozását.”³²

Pár évvel ezelőtt még működött a polgári egyetemre felvételt nyert hallgatók katonai ösztöndíjra való jelentkezésének lehetősége. Olyan végzettségű embereket kerestek akkoriban a Magyar Honvédelem ösztöndíjas rendszerébe, akiknek képzésére a katonai intézményekben nem volt lehetőség (például pszichológus, orvos, jogász). A polgári egyetem elvégzése után ezeket a hallgatókat hivatásos tisztté avatták, majd elhelyezték őket első tiszti beosztásukba.

A nőknek a katonai pályán való megjelenésükkel és szerepvállalásukkal kapcsolatban számos előítéllettel kell szembesülniük. „Az előítélet bizonyos tárgyakkal, személyekkel vagy

³¹ BOLGÁR Judit - KORMOS Zsuzsa: Nők a hadseregben, Budapest, Magyar Honvédség Humán Szolgáltató Központ, 1997.

³² 2001/XCV. Törvény, A Magyar Honvédség hivatásos és szerződéses állományú katonáinak jogállásáról, 41. § (1)., p. 11.

cselekvésekkel szemben nem objektív, hanem pozitív vagy negatív irányba elhajló, elégtelen tapasztalaton vagy helytelen általánosításon alapuló, emocionálisan is színezett beállítódás”.³³

Az általam, 2008-ban végzett interjúsorozatban³⁴ 256 olyan nővel készítettem interjút, akik a katonai pályát választották annak ellenére, hogy civil foglalkozásuk is volt. Két kérdésre kerestem a választ ebben az interjúsorozatban: miért szeretne egy nő katona lenni, illetve az eddigi álláskereséssel kapcsolatban milyen tapasztalatokat és élményeket szerzett. Az általam feltett két kérdésre a következő leggyakoribb válaszokat adták a vizsgálatban résztvevő nők:

1) Miért jelentkezik egy nő katonai pályára?

1. a katonai pálya biztos megélhetést nyújt,
2. a munkáltató bejelenti a munkavállalót,
3. a napi munkaidő általában bejósolható (kivétel természetesen ez alól a kiképzéseket),
4. katonacsaládban nőttek fel, nagyapjuk, édesapjuk vagy esetleg fiútestvérük katona, így gyermekkortól arra készültek, hogy a szülők nyomdokaiba lépjenek,
5. a szülési szabadság letelte után nagyobb eséllyel marad meg munkahelyük, mint a civil életben.

2) Milyen tapasztalatai vannak egy nőnek a civil életben az álláskereséssel kapcsolatban?

A nők sokszor találkoznak visszautasítással a munkaerő piacon az álláskeresés során, s ez gyakran okoz krízist és traumát életükben, melynek feldolgozása személyiségfüggő. A munkakeresés során szerzett negatív tapasztalatok a személy önértékelését és önmagába vetett hitét megkérdőjelezhetik, mivel a kudarcok okait van, aki inkább magában, más pedig inkább a környezetében keresi. Amikor szóba kerültek a munkakeresés nehézségei, a következő válaszokat kaptam: minden életkornak a nők életében megvan a saját specialitása, mely a munkavállalással és munkakereséssel kapcsolatban a következőképpen válaszolható fel:

³³ BARTHA Lajos: Pszichológiai értelmező szótár, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1981. p. 58.

³⁴ TÚRI Viktória: Az előítéletek és sztereotípiák megjelenése a katonanők életében, In: Hadtudományi Szemle online 2. évfolyam 3. szám pp. 101-112. 2009.

Első szakasz: az első munkahely, beosztás megtalálása (18-25 év): a legtöbb ember ebben az életkorban kezd munkát keresni, attól függően, hogy a nagykorúság elérését követően továbbtanult-e a személy. A fiatalok gyakran találkoznak azzal a problémával, hogy pályakezdőként, szakmai tapasztalat nélkül nem alkalmazzák őket sehol. Ezzel a problémával nemcsak a nők, hanem a pályájuk elején álló férfiak is gyakran szembesülnek.

Második szakasz, 25-35 év: ebben az életkorban a munkáltatók burkoltan utasítják el a női munkavállalókat, mivel arra gondolnak, hogy hamarosan szülési szabadságra mennek, és egy olyan munkaerő betanítására nem szívesen szánnak időt, akit pár hónap múlva néhány évre „elveszít” a szervezet.

Harmadik szakasz, 35-44 év: a gyerekek még feltehetően kicsik a családban, így az anyukának gyakran otthon kell maradnia, ha a gyermek beteg, így a szervezet a kieső dolgozót kénytelen valamilyen formában pótolni. A legtöbb munkahely nehezen tolerálja azt, ha valakit időről időre valamilyen oknál fogva helyettesíteni kell.

Negyedik szakasz, 44-55 év: a nők úgy érzik, hogy ebben a korban már kevésbé vonzóak, így a munkavállalást, az esetleges elutasítást is tragikusabbnak élik meg. A munkavállaló is inkább azt az oldalt vizsgálja, hogy például az ügyfelekkel való kapcsolattartásra egy fiatalabb, dekoratív munkaerőt vagy egy kicsit idősebb, de tapasztaltabb embert alkalmazzon-e. Természetesen jelentős szerepe van ilyenkor annak, hogy az adott szervezetet milyen szervezeti kultúra jellemzi. Ugyanakkor a változó korról járó kellemetlenségek, esetleges tünetek ebben az életszakaszban már jelentkezhetnek, melyek a munkavégzést megnehezíthetik.

Ötödik szakasz, 55-62 év: A nyugdíj előtt álló munkavállalókat hasonló okokra hivatkozva nem veszik fel, mint a harmincas éveikben járó fiatalokat. Azt gondolják róluk, hogy csak a nyugdíjkorhatár elérése lebeg a szemük előtt és emiatt kevésbé megbízható munkaerők. A női életút és karrierpálya tekintetében ez az időszak azonban igen termékeny is lehet: erre a szakaszra a gyerekek már feltehetően felnőttek, kirepültek a családi fészkekből, így a nők életében ekkor kezdődik a második karrierépítési szakasz. Lelkiismeret-furdalás nélkül vethetik bele magukat a munkába, hiszen otthon már nincs kisgyermek, aki bármelyik pillanatban beteg lehet.

Egy általam végzett másik interjúorozat³⁵ kapcsán, melyben 2008-ban és 2009-ben 114, misszióban már legalább kétszer járt katoná vett részt, arra kerestem a választ, hogy a nők jelenléte a katonai pálya mely területein okozhatja, illetve vetheti fel a legtöbb problémát és kérdést. Az általam végzett szóbeli interjúk kapcsán a következő leggyakrabban megemlített területek rajzolódtak ki:

1. A nők jelentkezése katonai oktatási intézménybe

A katonai lét speciális életformát takar, mely kollégiumi bentlakással, kiképzésekkel, terepgyakorlatokkal színesített. A katonának jelentkező hallgatók itt szembesülnek először a katonai élet mindennapjaival. Egy nevelőnek, kiképzőnek, osztályfőnöknek, tanárnak azonban tisztában kell lennie azzal, hogy a nemek emocionális szempontból eltérően élhetik meg a beilleszkedés időszakát.³⁶

2. Az első beosztás betöltése

Az első beosztás betöltésekor az adott alakulat parancsnokának nagyon nagy szerepe van abban, hogy a katonanőket hogyan fogadja, milyen feladatokat bíz rá. A parancsnokok azonban eltérően kezelik a katonanőket: vannak olyan vezetők, akik a hagyományos női - férfi szerepből kiindulva a megszokott udvariassági formulákat alkalmazzák munkahelyi szituációkban is, ami nem mindig összeegyeztethető a szolgálati szabályzatban leírtakkal, s ez feszültséget generálhat a többi beosztott szemében. A nők főként egészségügyi, pénzügyi vagy személyügyi beosztást látnak el a legtöbb helyen, azonban arra is említettek példákat az általam megkérdezettek, hogy ha hivatalosan harcoló beosztásba is vesznek fel egy hölgyet, a parancsnokok átvezénylik őket munkavégzésre más, „nőiesebb” beosztásba.

3. A különböző kiképzéseken való részvétel, missziós feladatok ellátása

A férfi katonák gyakran adnak hangot annak az elképzelésüknek, mely szerint nő társaikkal kivételeznek: nem kell olyan sűrűn szolgálatot adniuk, fegyvereiket mások tartják

³⁵ TÚRI Viktória: Az előítéletek és sztereotípiák megjelenése a katonanők életében, In: Hadtudományi Szemle online 2. évfolyam 3. szám pp. 101-112. 2009.

³⁶ TÚRI Viktória: A serdülőkor megélésének nemi különbségei, Pécs, Szakdolgozat, PTE, 2002.

karban, s nem kapnak annyi negatív visszajelzést. A nők viszont másképp gondolkodnak erről: ugyanabban a beosztásban érzéseik alapján sokkal többet kell teljesíteniük, kevesebbszer kapnak jutalmat, s ritkán kerülnek vezetői beosztásokba. A férfi katonák szerint misszióban egy nő jelenléte nem túl szerencsés, melyet több érvel is alátámasztanak:

- a) a női katonákra nem lehet hosszú ideig tartó járőrözési feladatokat bízni, mivel bizonyos egészségügyi szükségleteik elvégzéséhez a konvojnak teljesen meg kell állnia, amire nincs mindig lehetőség, ráadásul ez jelentős veszélyt is hordoz magában,
- b) fizikai adottságaik miatt nem lehet rájuk ugyanazokat a feladatokat bízni, mint egy férfira,
- c) egy nő jelenléte versengést indít el a férfiak között, mely megbonthatja a kooperációt a csoporttagok között az egyes feladatokban,
- d) ha egy nő kerül veszélybe egy misszióban a bevetés során, érte inkább veszélyeztetik testi épségüket a férfiak (ezzel kockára téve az akció sikerességét), mint férfi katonatársukért,
- e) a férfi katonák szerint nőekkel nehezebb konfliktust kezelni, mint férfiakkal, mert túl aprólékosan kezelnek problémákat,
- f) a nők jelenléte egy olyan közegben, ahol 6 hónapon keresztül a katonák összezárva élnek, nyomatékosabb szexuális felhívó jelleggel bír, mint a hétköznapi életben,
- g) ha több nő is van egy munkahelyen azonos munkakörben, gyakori a veszekedés és az ellentét.

4. Gyermekvállalás hatása a katonai szerepvállalásra

Ha egy nő úgy dönt, hogy gyermeket vállal, felmerülhet annak a veszélye, hogy a GYED³⁷ valamint a GYES³⁸ lejárta után biztosan vissza tud-e jönni ugyanabba a beosztásba, amelyből elment. Egy kisgyermek nevelése számos problémát vet fel, hiszen az általánosan elfogadott nézet az, hogyha a gyermek beteg lesz, akkor a nő marad vele otthon. A kisgyermekes anyukák szolgálatba való vezénylése jogszabályban meghatározott.

„61/A. § Az állomány 61. § (1) bekezdésének c) pontja alapján a 48. § (1) bekezdésének g) pontja szerint rendelkezési állományba került tagjának illetmény nélküli szabadsága idejére megüresedett beosztását csak az ok megszűnéséig terjedő határozott időre

³⁷ Gyermekgondozási díj

³⁸ Gyermekgondozási segély

lehet betölteni. A beosztást a rendelkezési állomány megszűnése után az eredetileg a beosztást betöltőnek kell felajánlani.

A hatályos rendelkezések szerint egy évnél hosszabb időtartam felett a gyermek gondozása céljából illetmény nélküli szabadságon lévő kismamát eredeti beosztásából ki kell venni és rendelkezési állományba kell helyezni. A törvény a kismamák helyzetét javítja azzal, hogy az illetmény nélküli szabadságuk esetében a beosztás helyettesítéssel történő ellátását csak határozott időre engedi. Ennek következtében a szolgálatba visszaállók eredeti beosztásukba kerülnek vissza.”³⁹

5. Előmeneteli lehetőségek

Az interjúban résztvevő 114 főből 58 értett azzal egyet, hogy a nők rendfokozat szempontjából hátrányos helyzetben vannak. Magasabb rendfokozatok elérésére az egészségügyi és pénzügyi területeken jobb lehetőségek nyílnak a katonanők számára.

Mindezen jellegzetességek ellenére el kell fogadunk azt a tényt, hogy a nők létszáma egyre nagyobb a katonai pályán. Ha csak férfiak jelentkezésére várnánk, nem biztos, hogy fel tudnánk tölteni az üres beosztásokat. A nők felvétele a hadseregbe tehát hosszútávon egyezik a szervezet és az egyén céljaival.

Jelenlegi adatok és felmérések szerint a Magyar Honvédségben szolgálatot teljesítő nők összlétszáma az elmúlt 4-5 évben 16%-ról 20%-ra emelkedett, mely főként a szerződéses tiszthelyettesi és tisztési állománykategóriában jelentkezik. A nők folyamatosan növekvő létszáma egyrészt azzal magyarázható, hogy a katonai közeg is tartalmaz olyan beosztásokat, melyeket a civil életben is inkább nők látnak el (egészségügy, pénzügy, személyügy), valamint valamilyen formában pótolni kellett a hiányzó sorkatonák munkáját.⁴⁰

³⁹ 2001/XCV. Törvény, A Magyar Honvédség hivatásos és szerződéses állományú katonáinak jogállásáról, 61/A §., p. 20.

⁴⁰ Dr. BOLGÁR Judit - GÁL Anna: Gondolatok a katonanők esélyegyenlőségéről az önkéntes haderőre történő áttérés kapcsán: www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/human_szemle, letöltés ideje: 2009. 06. 20.

Gyakran szembesülünk néhány foglalkozási területen az úgynevezett üvegplafon - hatással, mely szerint bizonyos pozíciónál magasabb beosztásba nem kerülhet nő. Jól mutatja az üvegplafon - hatás meglétét a Magyar Honvédség legfrissebb 2010 májusában készült táblázata (1. számú táblázat), mely a férfiak és a nők létszámát mutatja az egyes rendfokozatokban. A táblázatból kivehető az, hogy a magasabb rendfokozatokban (főtiszti, tábornoki), a nők létszáma a férfiakéhoz képest jóval kevesebb, női tábornok pedig egyáltalán nincs a Magyar Honvédség állományában.

A Magyar Honvédség hivatásos és szerződéses állományának rendfokozat szerinti megoszlása a nemek tükrében (2010. májusi adatok)				
Rendfokozat	Az adott rendfokozatot viselő férfiak száma		Az adott rendfokozatot viselő nők száma	
	Fő	Százalék	Fő	Százalék
honvéd	300	1,6	11	0,1
őrvezető	561	3	49	0,3
tizedes	845	4,5	96	0,5
szakaszvezető	4031	21,5	458	2,4
őrmester	741	3,9	212	1,1
törzsőrmester	1218	6,5	393	2,1
főtörzsőrmester	2057	10,9	778	4,1
zászlós	1016	5,4	632	3,4
törzszászlós	148	0,8	152	0,8
főtörzszászlós	5	0,01	-	-
hadnagy	360	1,9	80	0,4
főhadnagy	620	3,3	244	1,3
százados	979	5,2	302	1,6
őrnagy	994	5,3	178	0,9
alezredes	886	4,7	66	0,4
ezredes	280	1,5	16	0,1
dandártábornok	31	0,2	-	-
vezérőrnagy	14	0,1	-	-
altábornagy	4	0	-	-
vezérezredes	1	0	-	-
Összesen	15091 fő		3667 fő	
Összesen	18758 fő			

1. számú táblázat: A Magyar Honvédség hivatásos és szerződéses állományának rendfokozat szerinti száma (2010. májusi KGIR adatok⁴¹)

⁴¹ A KGIR rendszer egyes esetekben minimális hibaszázalékkal dolgozik.

Érdekességként, a teljesség igénye nélkül, ha nemzetközi kitekintést végzünk a katonanők helyzetével és létszámával kapcsolatban, akkor a következőket tapasztalhatjuk:

Amerikai Egyesült Államok: A polgárháború óta van lehetősége a nőknek arra, hogy bizonyos beosztásokban szerepet vállaljanak a sereg életében. Ezek a beosztások többnyire egészségügyi, telefonközpontos vagy tolmács munkakörök lehettek. A második világháborúban is ez volt inkább a jellemző, bár egyes feljegyzések szerint 38 női pilóta vesztette életét⁴² a különböző bevetések során. 1948-ban született meg az a törvény, mely lehetővé tette a nők szerepvállalását az amerikai hadseregben. A vietnámi háborúban főként szanitéc beosztást láttak el, melynek érdekessége az volt, hogy míg a férfi ápolók fegyvert is hordhattak maguknál, addig ez a nők számára nem volt engedélyezett. 1974-től bővült ki a nők lehetősége a többi beosztást illetően. 1994-ben az amerikai hadseregben a nők aránya már elérte a 14%-ot.⁴³

Kanada: A kanadai hadseregben 1885 óta lehetséges, hogy a nők katonai beosztásokat láthassanak el.⁴⁴

Franciaország: Az 1940-es évek elején, valamint a második világháború ideje alatt a nők egészségügyi beosztásokban, valamint az egyházi feladatok kapcsán váltak a hadsereg részévé. 1998-ban még viszonylag kis százalékban voltak jelen nők a francia erők kötelékében.⁴⁵

⁴² PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007 p. 431.

⁴³ PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. p. 431.

⁴⁴ PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. p. 432.

⁴⁵ PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. p. 432.

Németország: Németországban a nőknek a második világháború alatt a többi nemzettel szemben igen érdekes helyzete volt, mivel kötelezően egy év szolgálatot kellett teljesíteniük, majd 1980-tól fokozatosan mentették fel őket a harci tevékenységek alól.⁴⁶

Nagy-Britannia: Az angol sereg életében a krími háború óta van szerepe a nőknek, többnyire adminisztratív, egészségügyi, logisztikai, vallási vonalon kaptak beosztásokat.⁴⁷

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy a neuroanatómiai, pszichológiai, illetve a szocializáció folyamatának hatására a férfiak és a nők eltérő módon gondolkodnak, hoznak döntéseket. Az elmúlt években jelentősen megnövekedett a nők létszáma a Magyar Honvédségben, mely a következő tényezőkre vezethető vissza: pótolni kell a hiányzó sorkatonák munkáját, fel kell tölteni az üres beosztásokat, valamint egyes beosztások, melyeket a civil életben is inkább a nők végeznek el, a Magyar Honvédség beosztásai között is megtalálhatók. Ez a jelenség számos új perspektívát és kutatási lehetőséget teremtett számunkra. Meg kell vizsgálni azt, hogy a férfiak és a nők közötti anatómiai, élettani, szocializációs, személyiségbeli és képességbeli különbségek hol jelennek meg, megjelennek-e egyáltalán a katonai pályát választók mindennapjaiban, és ezek az esetlegesen megjelenő különbségek okozhatnak-e problémát a különböző katonai feladatok végrehajtása során.⁴⁸

⁴⁶ PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. p. 433.

⁴⁷ PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. p. 433.

⁴⁸ További irodalmak a katonanők helyzetével és létszámával kapcsolatban:

1. BOLGÁR Judit – SIPOSNÉ KECSKEMÉTHY Klára: Nőket a hadseregbe? In: Hadtudomány XI. évfolyam 3. szám 2001. szeptember, pp. 77-91.

2. BOLGÁR Judit - SZŰCS Istvánné: Katonanők a Magyar Honvédségben. Gondolatok a nők tisztképzésének megkezdése alkalmából, In: Új Honvédségi Szemle 1994/10.

3. www.zmne.hu/külső/mhht/hadtudomány/200/1, letöltés ideje: 2009. 06. 20. GARCIA, Sarah – SIPOSNÉ KECSKEMÉTHY Klára: Katonanők a NATO-tagállamok fegyveres erőiben, In: Hadtudomány X. évfolyam 1. szám

4. www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/human_szemle, letöltés ideje: 2009. 06. 20. BOLGÁR Judit - GÁL Anna: Gondolatok a katonanők esélyegyenlőségéről az önkéntes haderőre történő áttérés kapcsán

2. FEJEZET: KÜLÖNLEGES HELYZETEK, A KÜLFÖLDI SZEREPVÁLLALÁS, A HARCTÉRI STRESSZ

2.1. KÜLÖNLEGES HELYZETEK, A KÜLFÖLDI SZEREPVÁLLALÁS

A magyar katonák az elmúlt 20 évben, a rendszerváltás, a NATO és az Európai Unióhoz való csatlakozást követően számos külföldi országban töltöttek és töltenek be beosztásokat. A Magyar Honvédségnek kiemelkedő szerep jutott a különböző humanitárius tevékenységekben, békefenntartó műveletekben, mellyel nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy a világ egyes országaiban a béke helyreálljon. A bevezetésben felvázolt Lund - féle ábrát (lásd 1. ábra) alapul véve, az elmúlt években Magyarország a következő területeken vállalt jelentősebb szerepet az adott régió országainak stabilizálásában:

A Balkán (Koszovó, Bosznia Hercegovina)

Magyarország 1999 óta vesz részt a balkáni régióban az ENSZ BT 1244. számú határozata alapján katonai és más jellegű műveletekben. A térségben vállalt szerepünk négy fő területre bontható: az MH Őr- és Biztosító Zászlóalj magyar katonáinak feladata a pristinai parancsnokság közvetlen biztosítása és őrzés-védelme. 2001-től 2010 februárjáig működött a Megelőző Egészségügyi Laboratórium, mely közegészségügyi - járványügyi feladatokat látott el a térségben. Működik kint egy Többnemzetiségű Szárazföldi Kötelék is olasz – magyar - szlovén együttműködéssel, Pečben, valamint néhány törzstisztünk beosztást lát el a KFOR Parancsnokságán.⁴⁹

A balkáni térségben jelentős a közreműködésünk Bosznia-Hercegovinában is, ahol a NATO, az EU és az EBESZ határozatai alapján 1995-től vagyunk jelen. Az EU a NATO műveletek után létrehozta az ALTHEA elnevezésű műveletet a 128/2004. (XI. 23.) OGY határozat, valamint a MH ÖHP 118./2006. (HK. 23) HM határozata alapján. A művelet fő rendeltetése a válságkezelő és békefenntartó műveletekben való részvétel, objektumok őrzése,

⁴⁹ www.hm.gov.hu/honvedseg/missziok/a_magyar_honvedseg_nemzetkozi_szerepvallalas, letöltés ideje: 2010. 01. 20.

CIMIC kézikönyve, Koszovó: A Magyar Honvédség Összhaderőnemi Parancsnokság Kiadványa, 2010.

VIP⁵⁰ személyek kísérése. Feladatai között szerepel különböző speciális műveletek biztosítása, gyorsreagálású erők létrehozása, valamint egyéb, például híradó és informatikai feladatok ellátása.⁵¹

Afganisztán

Az afganisztáni misszióba 2004 nyarán érkeztek ki az első magyar katonák, hogy szolgálatot teljesítsenek az ISAF⁵² kötelékében azzal a céllal, hogy javítsák a biztonságot a környezetben, támogassák az újjáépítést és szoros együttműködést építsenek ki a különböző nemzetközi szervezetekkel. 2006-tól azonban már bővült az alaptevékenységek köre, mivel ide tartozik még a PRT⁵³ tábor üzemeltetése, fenntartása, szállítmányok kísérése. Az MH PRT fő feladata és rendeltetései a következők: összekötő csoportok kialakítása, akik kapcsolatot teremtenek a helyi szervekkel és a rendőrséggel, CIMIC⁵⁴- és PSYOPS⁵⁵ feladatok, hadműveleti, logisztikai és egészségügyi ellátás biztosítása. A magyar katonák jelentős szerepet töltenek be Kabulban a Kabuli Nemzetközi Reptéren (ISAF KAIA⁵⁶), ahol a fő feladatok közé tartozik az ISAF műveletek biztosítása, mivel az afgán kormány nem tudja biztosítani a reptér működéséhez szükséges anyagi feltételeket, valamint a repülés biztosításához elengedhetetlenül fontos földi kiszolgáló és légi forgalmi irányító szakembereket⁵⁷.

⁵⁰ Very important person, kiemelten fontos személy

⁵¹ www.hm.gov.hu/honvedseg/missziok/a_magyar_honvedseg_nemzetkozi_szerepvallalas, letöltés ideje: 2010. 01. 20

CIMIC kézikönyve: Baghlan Tartomány, A Magyar Honvédség Összhaderőnemi Parancsnokság Kiadványa, 2010.

⁵² International Security Assistance Force, Nemzetközi Biztonsági Közreműködő Erő

⁵³ PRT: Provincial Reconstruction Team, Tartomány Újjáépítési Csoport

⁵⁴ CIMIC: Civil-Military Co-operation, Civil-katonai Együttműködés

⁵⁵ PSYOPS: Psychological Operation Center, Lélektani Műveleti Központ

Megjegyzés: Magyarországon 2004. augusztus 04-től Civil-katonai Együttműködési és Lélektani Központ

⁵⁶ KAIA: Kabul International Airport Multi-National, Kabuli Nemzetközi Reptér

⁵⁷ http://www.hm.gov.hu/honvedseg/missziok/kaia/kaia_uzemeltetesenek_tapasztalatai letöltés ideje: 2010. 05. 20.

2009. február óta másfajta tevékenységben is szerepet vállalnak magyar katonáink, melynek fő irányvonala az oktatás, illetve kiképzés. Létrejött az OMLT⁵⁸, melynek feladatát a következőképpen lehetne összefoglalni: „Az OMLT feladata, hogy tanácsadó – kiképző - összekötő szerepkörben támogassa, képezze és mentorálja az afgán nemzeti haderő⁵⁹ kijelölt egységeit, alegységeit, a műveleti feladatok tervezésének és végrehajtásának időszakában.”⁶⁰ Speciális feladatokat látnak el magyar katonáink 17 fővel a Különleges Műveleti Csoport kötelékében.

MFO (Multinational Forces and Observers, Többnemzetiségű Erők és Megfigyelők)

1995. szeptember 1-től az 1979-es Camp David-i egyezmény alapján katonáink egy éves időtartamban (2x6 hónap) vállalhatnak beosztást az MFO kötelékében, amelyben további 11 ország vesz részt. Magyarország 41 fővel járul hozzá ehhez a kötelékhez, ahol a Magyar Katonai Rendész alegység fő feladata bűnügyi munkából, baleseti helyszínelésből, illetve konvojok összeállításából áll. 27 fő a misszió északi táborában, El-Garahban lát el szolgálatot, 14 fő pedig a déli táborban, Sharm el-Sheikben. Az MFO 13 ellenőrző pontot és 18 megfigyelő állást működtet. A fő feladatai közé tartozik a kapcsolattartás a fogadó országok rendőri szerveivel, forgalomirányítás, női rendészeti feladatok.⁶¹

Ciprus

Cipruson 1993 óta van magyar jelenlét, mely eleinte pár megfigyelő beosztást ellátó katonával kezdődött, majd 1995-től már alegységnyi magyar katona felügyelte Cipruson a békét. 2001 júniusától körülbelül 80 fő magyar katona teljesít szolgálatot a szigeten szlovák együttműködéssel. A kontingens fő feladata a béke, valamint a békés légkör megőrzése, a tömegdemonstrációk kezelése.

⁵⁸ Operational Mentoring and Liason Team, Műveleti Tanácsadó és Összekötő Csoport

⁵⁹ Afghan National Army - ANA

⁶⁰ www.honvedelem.hu/honvedseg/missziok/omlt_megkezdt, letöltés ideje: 2010. 01. 28.

⁶¹ www.hm.gov.hu/honvedseg/missziok/a_magyar_honvedseg_nemzetkozi_szerepvallalas, letöltés ideje: 2010. 01. 20.

Irak

A magyar katonák szerepe az őrzésvédelmi és szállítási feladatok szempontjából volt jelentős Irakban 2004-ben és 2005-ben.

Láthatjuk tehát, hogy a magyar katonák több külföldi országban vesznek részt missziókban, mely fokozott stressz élményt jelent számukra, hiszen új területen, más kultúrában, családjuktól távol kell szolgálatot teljesíteniük. A fentiekben általam említett területek azonban csak a főbb helyszíneket jelentik, de kisebb létszámban más országokban is vannak jelen magyar katonák. A külföldi szerepvállalással kapcsolatos létszám adatokat az alábbi (2. számú) táblázat foglalja össze:

A magyar katonák létszáma a béketámogató műveletekben (2010. január)		
Misszió helye	Meglévő létszám	Megjegyzés
Ciprus	84 fő	békefenntartó
Nyugat-Szahara	6 fő	katonai megfigyelő
Libanon	4 fő	Térképész
Kongó/Kinshassa	2 fő	EU szakértő
Northwood	1 fő	web adminisztrátor
Grúzia	3 fő	
Szarajevó EUFOR Kontingens, EUFOR HQ	145 fő 16 fő	
Sínai-félsziget	23 fő	rendőrökkel együtt
Pristina (KFOR törzs)	9 fő	törzstiszt-tiszthelyettes
Pristina (KFOR HUNNIC)	2 fő	nemzeti felderít részleg
Pristina (KFOR MEL)	9 fő	egészségügyi laboratórium
Pec (KFOR MNBG- W törzs)	13 fő	törzstiszt
Pec (KFOR Kontingens)	209 fő	
Szarajevó	5 fő	törzstiszt
Belgrád	1 fő	összekötő tiszt
Irak (Bagdad)	3 fő	törzstiszt
Afganisztán (ISAF MH PRT)	246 fő	
Afganisztán (ISAF-	70 fő	

XII.)		
Afganisztán (ISAF MH KMCS)	17 fő	
Afganisztán (ISAF MH OMLT)	45 fő	(+ amerikai katonák)
Potsdam	1 fő	Összekötő tiszt

2. számú táblázat: A magyar katonák létszáma a béketámogató műveletekben (2010. január)
(Forrás: MH Műveleti Központ)

Annak ellenére, hogy a Magyar Honvédségben a katonanők aránya eléri a 20 százalékot, ez a missziós jelenlétben nem így nyilvánul meg. A 3. számú táblázat a 2010. január 25-i álláspontot tükrözi a nemek missziókban megnyilvánuló megoszlása szerint.

A nők és a férfiak létszáma a külföldi missziókban (2010. január 25-i álláspont, katonai megfigyelők nélkül)			
Terület	Nő	Férfi	Összesen
BALKÁN	39 fő	342 fő	381
ISAF	24 fő	298 fő	322
MFO	3 fő	20 fő	23
CIPRUS	6 fő	78 fő	84
EGYÉNI	2 fő	28 fő	30
ÖSSZESEN	74 fő	766 fő	840

3. számú táblázat: A nők és a férfiak létszáma a külföldi missziókban
(2010. január 25-i álláspont, katonai megfigyelők nélkül)
(Forrás: MH Műveleti Központ)

Láthatjuk tehát, hogy a missziókban a nők létszáma még napjainkban is igen kevés, átlagosan 10% körül mozog annak ellenére, hogy békeidőszakban hazai szinten eléri a 20%-ot a katonanők aránya. Ennek okai a következők lehetnek: egy kisgyermekes anyuka kevésbé vállal szerepet 6 hónapra egy külföldön végrehajtandó feladatban, hiszen a kis gyermekek nevelése hagyományosan a női feladatkörhöz tartozik, valamint műveleti területen viszonylag kevés az olyan katonai beosztások száma, melyeket itthon főként katonanők látnak el. (Kevesebb személyügyesre, illetve egészségügyi szakemberre van szükség kint, mint itthon a szolgálati feladatok ellátásához.)

2.2. KULTURÁLIS KÜLÖNBSÉGEK, A KULTURÁLIS SOKK

A katonák számára az egyik legmegterhelőbb kihívást a kulturális és vallási különbségek feldolgozása és elfogadása jelenti. Azokon a műveleti területeken, ahol a magyar katonák nagy létszámban teljesítenek szolgálatot, a vallási megoszlás a következőképpen alakul: Koszovó lakosságának 90 százaléka szunnita muszlim, vagyis az iszlám vallást gyakorlók vannak jelentős többségben. A lakosság maradék 10 százaléka a katolikus, a ferences és az ortodox vallást gyakorolja.⁶² Bosznia - Hercegovinában a bosnyákok főként muszlimok, a szerbek az ortodox, a horvátok pedig a római katolikus vallás hívei. A reformáció hatására a kereszténységtől különvált protestánsok létszáma elenyésző a többi valláshoz képest ezen a területen.⁶³ Cipruson, ahol magyar katonáink már hosszú évek óta teljesítenek szolgálatot, a lakosság 78 százaléka görög - ortodox keresztény, 18 százaléka pedig muszlim.⁶⁴ Nyugat - Szahara térségében, valamint a Sínai-félszigeten szintén a muszlimok vannak jelentős túlsúlyban.⁶⁵ A legmeghatározóbb és a legnagyobb kulturális és vallási különbségekkel azonban Afganisztánban találkozhatunk, ahol a lakosság 100 százaléka muszlim⁶⁶, melyből 20 százalék a radikálisabb síita, 80 százalék pedig a szunnita irányzathoz tartozik. Az iszlám vallás megértése napjainkban is problémát okoz az európai embereknek annak ellenére, hogy a kereszténység után a második legnagyobb vallás a földön. A más kultúrából, főként az európaiból ide érkező katonák számára a legnehezebben feldolgozható élmények közé tartozik a nők és a gyermekek helyzete és élete az iszlám vallásban. Ebben a kultúrában és vallási közegben egy férfinak több felesége is lehet, arra azonban ügyelnie kell, hogy mindegyik feleségének ugyanazt a törődést és figyelmet szánja. Egy nő csak muszlim férfihoz mehet feleségül és csak akkor válhat el, ha a férje elhagyta. A nő eltartása a férfi feladata még akkor is, ha a nő esetleg gazdagabb családból származik, mint a férje. A házasságtörő asszonyokkal kegyetlenül bánnak, megkövezik őket. Az európai ember számára szintén furcsa szokásnak számít, hogy a nők szinte egész testüket eltakarják a férfiak elől, csadorban járnak az utcán. Egyes arab országokban még csadorrendőrség is működik, hogy ezzel is megerősítsék és szabályozzák a nők hétköznapi megjelenését. A

⁶²BELLINGER, Gerhard J.: Nagy valláskalauz, Budapest, Akadémia Kiadó, 1990.

⁶³BELLINGER, Gerhard J.: Nagy valláskalauz, Budapest, Akadémia Kiadó, 1990.

⁶⁴BELLINGER, Gerhard J.: Nagy valláskalauz, Budapest, Akadémia Kiadó, 1990.

⁶⁵BELLINGER, Gerhard J.: Nagy valláskalauz, Budapest, Akadémia Kiadó, 1990.

⁶⁶RESPERGER István: Az iszlám világ és hatása a biztonságra, Budapest, Egyetemi jegyzet, 2002.

csador viselése a Korán sajátos értelmezéséből fakad: a nő a család alapja, óvni kell őt a külvilágból érkező ingerekkel szemben, ezért kell elrejtőzködve élniük.⁶⁷

A gyerekek már négyéves korban elkezdnek tanulni, mely főleg a valláshoz kapcsolódó információk elsajátításából áll. Afganisztánban a szegénység óriási, a gyerekek gyakran az utcán könyörögnek néhány apró ajándékért, melyet a katonák osztogatnak. Veszélyt jelent a katonák számára az is, hogy a női terroristák száma napról napra növekszik, így a nőkről kialakított európai nézetet teljesen át kell értékelniük.

Az arab világ kultúrája is jelentősen eltér az európai szokásoktól. Ha valaki megérkezik egy arab országba, rögtön feltűnik a zaj, a zsúfoltság, a túlzott tolakodás, nyüzsgés és bizalmaskodás légköre. Mintha az arabok számára nem létezne személyes tér, intim szféra, melyet az európaiak mindig tiszteletben tartanak. Az arab világban elkülönül egymástól a mozgó és az álló tér, az utcai és az otthoni élet. Ha például egy moziban elfoglalja valaki a legjobb helyet, ahonnan legjobban látható a vetített film, a többi ember megpróbálja őt kitérni onnan, elindul egyfajta alkudozás. Ha viszont az úgynevezett mozgó térben akadályozzák a másik útját (például a közlekedésnél eléjük vágunk kocsival), az óriási udvariatlanságnak számít. Az arabok az utcán sétálva természetesnek tekintik a zsúfoltságot, de a gazdagabb réteg otthonaiban óriási, tágas tereket és szobákat találunk. Az arab ember nem szeret egyedül lenni, ezért nincsenek térelválasztó falak sem otthonában.⁶⁸

Ebben a kultúrában az érzékelésnek is teljesen más szerep jut. Az emberek beszéd közben szinte rálehelnek a másikra, gyakran a párválasztásnak is alapja az, hogy a jövődöbelinek milyen szaga van. Beszélgetés közben mindig egymás szemébe néznek, olyan nem létezik, hogy csak az utcán sétálgatva perifériás látómezőből kémleljék egymást mondandójuk közben. Olyan erőteljesen és provokálóan használják a szemkontaktust, hogy az európai ember számára szinte támadásnak minősül.⁶⁹

⁶⁷ RESPERGER István: Az iszlám világ és hatása a biztonságra, Budapest, Egyetemi jegyzet, 2002.

CIMIC kézikönyve: Baghlan Tartomány, A Magyar Honvédség Összhaderőnemi Parancsnokság Kiadványa, 2010.

CIMIC kézikönyve: Missziós alapismeretek kézikönyv, A Magyar Honvédség Összhaderőnemi Parancsnokság Kiadványa, 2010.

⁶⁸ HALL, T. Edward: Rejtett dimenziók, Budapest, Háttér Kiadó, 1996. p. 199.

⁶⁹ HALL, T. Edward: Rejtett dimenziók, Budapest, Háttér Kiadó, 1996. p. 201.

A magyar katonák tehát számtalan olyan élménynek vannak kitéve, mely a feladat végrehajtásból fakadó stresszt még tovább növeli. A szakirodalom ezt kulturális sokknak nevezni, mellyel minden olyan embernek szembesülnie kell, aki hosszabb ideig egy más kultúrájú és vallású országban képzei el az életét. A kulturális sokk mértéke függ az egyén személyiségétől, illetve attól is, hogy mekkora a kialakult különbség az otthoni megszokott, és a befogadó, idegen kultúra között.⁷⁰ Mivel magyar katonáink 6, 9 illetve 12 hónapig is szolgálnak az adott műveleti területen, ezért kiemelten fontos felhívni a figyelmüket arra, hogy a kulturális sokk pszichés és fizikai tünetekkel is együtt jár, melyek a következők lehetnek: szorongás, frusztráció, tájékozódási zavar, alvás illetve étkezési problémák.⁷¹

A kulturális sokk négy fő fázisból áll⁷²:

1. *Eufória fázisa*: ilyenkor az idegen kultúrába csöppenő személy teljes rácsodálkozással és felfokozott emocionalitással fogadja be az új kultúra szépségeit és egzotikumát. Az adrenalin szint megemelkedik ezzel fokozva a pozitív élmények átélését.
2. *Üresség/krisis fázisa*: a kiérkezés után körülbelül 2 - 4 hónap elteltével jelentkezik. Ekkora válik nyilvánvalóvá, hogy a megszokott kultúrához képest más életritmust kell felvinnünk, eltűntek azok a kapaszkodók, melyeket otthon megszoktunk.⁷³ Minden idegennek tűnik, melynek hatására a belső motiváció, lelkesedés és feladat végrehajtás alábbhagy.
3. *Újraszabályozás fázisa*: az első traumatikus élmények után elkezdjük jobban elfogadni és átlátni az adott kultúrát. Megismerjük a szokásokat, mely magabiztosabbá teszi tájékozódásunkat a helyi szabályok között, önbizalmunk növekszik.
4. *Adaptáció/alkalmazkodás fázisa*: a személy már otthonosan mozog a saját és az új kultúrában egyaránt.

⁷⁰ GORDA Éva: A kulturális sokk jelenléte a haditudósító munkájában, In: Hadtudományi Szemle On-line, 2. évfolyam, 3. szám, pp. 52-61.

VINCZE Lajos: Bevezetés az európai kultúra és bölcsélet történetébe, Budapest, ZMNE, 2001.

⁷¹ SZEKERES György: A kulturális sokk mibenléte és kezelhetősége, www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/uj_honvedsegi_szemle/a_kulturalis_SOKK... letöltés ideje: 2010. március 20.

⁷² SZEKERES György: A kulturális sokk mibenléte és kezelhetősége, www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/uj_honvedsegi_szemle/a_kulturalis_SOKK... letöltés ideje: 2010. március 20.

⁷³ GORDA Éva: A kulturális sokk jelenléte a haditudósító munkájában, In: Hadtudományi Szemle On-line, 2. évfolyam, 3. szám, pp. 52-61.

A kulturális sokk átélése azonban a katonák feladat végrehajtását befolyásolja: a fokozott stressz megterheli a szervezetet, gyengíti az immunrendszert, rontja a koncentrációt. A külvilágból érkező számos új információ kognitív túlterhelődést okoz, mely tartós fejfájással is együtt járhat. A kulturális sokkot mélyíthetik az egyén személyes, családi problémái is.⁷⁴

A kulturális sokkra tehát fel kell készíteni a külföldre utazó katonákat: meg kell őket ismertetni a helyi vallási és kulturális jellemzőkkel, az ott élés szabályaival. Fontos megismerniük az étkezési, közösségi, vásárlási szokásokat, valamint néhány fontosabb szót az adott kultúra saját nyelvén. Fontos a pszichológus jelenléte a missziókban, hogy folyamatos ventillátatással elősegítse az állomány pszichés terhelésének csökkentését.

2.3. A STRESSZ ÉS A HARCTÉRI STRESSZ HATÁSA A KATONAI TELJESÍTMÉNYRE

2.3. 1. A STRESSZ ÉLETTANI HÁTTERE

Állandóan változó környezetünk folyamatos stressz élménynek tesz ki bennünket, melyre mindannyian eltérően reagálunk és eltérően dolgozunk fel. A stressz hatására jelentős élettani változások mennek végbe szervezetünkben. Walter Cannon, amerikai orvos, neurológus, fiziológus volt az első, aki felfedezte, hogy a különböző emocionális behatások hatással vannak a gyomor működésére. Részletesen vizsgálta és kutatta, hogy a stressz hogyan hat a szervezetre, majd 1915-ben létrehozta a vészreakció fogalmát, melyben a mellékvesének kiemelkedő szerepet tulajdonított.

Selye János⁷⁵ egész életét a stressz kutatásnak szentelte, nevéhez fűződik az általános adaptációs szindróma elméletének kialakítása. Az ő megközelítésében „a stressz a szervezet

⁷⁴ SZEKERES György: A kulturális sokk mibenléte és kezelhetősége, www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/uj_honvedsegi_szemle/a_kulturalis_SOKK... letöltés ideje: 2010. március 20.

⁷⁵ Selye János (1907-1982): osztrák - magyar származású, Kanadában élő belgyógyász, vegyész orvos, aki a stressz élettani hatásainak kutatásával foglalkozott. Komáromban nőtt fel, ahol gimnáziumot és egyetemet is neveztek el róla.

nem specifikus válasza valamely igénybevételre. Nem specifikus, azaz nem a beható ingerektől függően különböző, hanem sokféle inger hozhatja létre és mindenkinél azonos módon válaszol a szervezet.”⁷⁶

Selye 1936-ban kezdte meg a stresszhez kapcsolódó hormonális változások tanulmányozását és megfigyelte, hogy azoknál az embereknél, akik hosszú ideig voltak erőteljes traumatikus eseményeknek kitéve, a következő elváltozások voltak megfigyelhetők a szervezetükben:

1. Mivel a mellékvesekéreg a külvilágból érkező ingerekkel való megküzdésben elsődleges szerepet játszik, ezen a területen jelentős megvastagodás volt tapasztalható a vizsgálati személyeknél,
2. ezzel egy időben a nyirokszövetek összezsugorodtak,
3. a folyamatos hormonok jelenléte bizonyos szövetekben gyulladást, vérzéseket, fekélyt idézett elő.⁷⁷

Ha stresszről beszélünk, az embereknek általában negatív tényezők és események jutnak először eszükbe, pedig a stressz lehet pozitív hatással is hétköznapijainkra. Az alábbi 4. számú táblázat szemléltetően foglalja össze azokat az általános történésekhez társuló stressznek a súlyát (1-től 100-ig pontozva, ahol a legsúlyosabb probléma 100-as értéket kap), mellyel életünk során mindannyian találkozhattunk már.

Életesemények skálája	
Életesemény	Pontérték (0-100-ig)
Házastárs halála	100
Válás	73
Különélés	65
Baleset, betegség	53

⁷⁶ CSIGE Edit: A stressz, megküzdési stratégiák, pánik és katasztrófahelyzetek, Budapest, ZMNE Tansegédlet, 2000. p 8.

⁷⁷ CSIGE Edit: A stressz, megküzdési stratégiák, pánik és katasztrófahelyzetek, Budapest, ZMNE Tansegédlet, 2000.

Állás elvesztése	47
Kibékülés a házastárssal	45
Terhesség	40
Új munkaterület	36
Új beosztás munkahelyen	29
Iskola kezdete vagy vége	26
Személyes szokások megváltozása	24
Vita a főnökkel	23
Iskolaváltozás	20
Költözés	20
Hobbiváltozás	19
Alvási szokások megváltozása	16
Étkezési szokások megváltozása	15
Üdülés	13
Karácsony	12
Apróbb szabálysértések	11

4. számú táblázat: Életesemények skálája

(Forrás: Holmes és Rhae, 1967 nyomán, ATKINSON, Rita L. – ATKINSON, Richard C. - SMITH, Edward E. - BEM, Daryl J.: Pszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1995. p. 425.)

A stresszt okozó esemény megítélése nagyon sok tényezőtől függ: fontos szerepe van benne a befolyásolhatóságnak (mennyire és milyen eszközökkel vagyunk képesek az eseményeket befolyásolni), a bejósolhatóságnak (mennyire vagyunk képesek az eseményeket előre látni, megjósolni), hogyan tudunk a minket érő eseménnyel megküzdeni, milyen megküzdési és konfliktuskezelési stratégiákkal rendelkezünk az adott esemény megítéléséhez, feldolgozásához.⁷⁸

⁷⁸ , ATKINSON, Rita L. – ATKINSON, Richard C. - SMITH, Edward E. - BEM, Daryl J.: Pszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1995. pp- 424 – 425.

A feszültségkeltő eseményekre adott leggyakoribb válaszok pszichológiai szempontból a következők⁷⁹:

1. Szorongás: a szorongás az egyén életében a túl sok traumatikus esemény hatására állandósulhat. Az állandósult szorongás egyfajta folyamatosan jelenlévő félelmet, feszültséget jelent, mely a napi, rutinszerű tevékenységben is gátolhatja az ember teljesítőképességét folyamatos diszkomfort érzést okozva. A vietnámi háború óta van kiemelt jelentősége az úgynevezett poszttraumas stressz szindrómának, mely a jelentős, traumatikus esemény után bizonyos idő elteltével jelentkező tünetegyüttesekben jelentkezik, mint például alvászavar, étvágyproblémák, hangulati labilitás.

2. Harag és agresszió: frusztráció - agresszió vagy frusztráció - regresszió: a harag vagy frusztráció érzése sok emberből agresszív cselekedeteket vált ki. Ennek gyökerei már gyermekeknél az óvodában is megfigyelhetők: ha az egyik gyermek elvesz egy játékot a társától, általában agresszív cselekvéssorozatok keretében szerzi vissza az elveszített eszközt. A másik válasz a frusztrációra a regresszió, mely gyermekeknél szintén gyakori: a gyermek az őt érő feszültség hatására egy korábbi pszichés fejlődési szintre esik vissza.

3. Tanult tehetetlenség: a második világháború befejeződése után vált világszerte elfogadottá a tanult tehetetlenség fogalma. Vannak olyan helyzetek az ember életében, amikor rajta kívül álló okok miatt kell szenvednie (például vallási vagy természeti katasztrófák által okozott traumák), így a folyamatos küzdelem fásultsággá, kiégéssé alakul át depresszív tüneteket előidézve.⁸⁰

4. Kognitív funkciók károsodása (összpontosítás, gondolatszervezés): a tartós stressz a kognitív funkciók károsodását is okozhatja a személy életében, hiszen bizonyos idő után az egyén már nem képes gondolatait a külvilág elvárásainak megfelelően rendszerezni, összpontosítani és kifejezni.⁸¹

⁷⁹ ATKINSON, Rita L. – ATKINSON, Richard C. - SMITH, Edward E. - BEM, Daryl J.: Pszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1995. pp. 428 – 430.

⁸⁰ Depresszív tünetek: szorongás, étvágyproblémák (általában súlyvesztés), alvásproblémák, állandó levertség, rossz hangulat. DSM-IV. Text Revision, Budapest, Animula Kiadó, 2001.

⁸¹ ATKINSON, Rita L. – ATKINSON, Richard C. - SMITH, Edward E. - BEM, Daryl J.: Pszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1995. p. 430.

A stresszel való megküzdés óriási kihívást jelent a mindennapokban. A személyiségfejlődés során minden egyén kialakítja a számára legmegfelelőbb feszültségcsökkentő stratégiákat. A frusztráció kezelésére és az azzal való megküzdésnek léteznek rövidtávú és hosszú távú lehetőségei, stratégiái. A rövidtávú megoldások közül pár ideiglenesen enyhítheti az adott krízis okozta problémákat: a munkába temetkezés vagy a probléma részletes megbeszélése másokkal sokat segíthet az aktuális krízisben. A hosszú távú stressz kezelési technikákat például a rendszeres sport vagy az autogén tréning, különböző tanfolyamokon el lehet sajátítani. A katonák teljesítményének fokozásában kiemelkedő szerepe van az úgynevezett pszichoregulatív tréningnek, melynek teljesítményfokozó hatását a NECIC (észak-európai országok hadsereginek gyalogsági versenye) versenyek alkalmával figyelték meg. A pszichoregulatív tréning módszerének lényege abban rejlik, hogy a katona olyan lazítási technikákat sajátít el a felkészülés időszakában, melyet a verseny során képes hatékonyan alkalmazni akkor, amikor az aktiválódási szint túl magas.⁸²

2.3.2. A HARCTÉRI STRESSZ

„A harci stressz az egyén olyan megrendült pszichés állapota, ami a veszélyes harctéri körülmények következtében alakul ki, és megrendítő élményekben, fiziológiai és magatartásbeli reakciókban nyilvánul meg.”⁸³

A harci stressz minden katona életében jelentős szerepet játszik, főként azokban a helyzetekben, amikor külföldön, más országban, más kultúrában kell helytállniuk. A stressz élményt kiváltó stresszorok feltérképezése így elengedhetetlenül fontossá válik ahhoz, hogy a

⁸² KOMÁROMI Béla - KOMÁROMI Magda: Csapatpszichológia, Budapest, Zrínyi Kiadó, 1993. p. 157.

⁸³ PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. p. 344.

Lásd még:

1. ELEKI Zoltán - SZABÓ Sándor András: Felkészülés a harci stresszre, megküzdési stratégiák, In: Humán Szemle 2002./3. pp. 81-94.
2. MAKRAI Tibor István - BOLGÁR Judit - PETREKANICS Máté: A harci stressz modellezése a katonai vezetői felkészítés részeként a katonai felsőoktatásban, In: Hadtudományi tájékoztató 1998/2. szám, pp. 46-58.
3. MAKRAI Tibor István: A katonákra nehezedő harctéri hatások, In: Társadalom és Honvédelem, V. évfolyam 3. szám, 2001., pp. 161-173.

harc stresszt esetleges kialakulásakor megfelelően tudjuk kezelni. A stresszoroknak három fő csoportját különíthetjük el⁸⁴:

1) pszichikai: pszichikai stresszor általában a hétköznapi, interperszonális kapcsolatainkban bekövetkező változások, konfliktusok, a kudarc vagy sikerélmények, krízisek, traumák átélése,

2) fizikális: fizikai stresszornak tekinthető például az, ha az egészségi állapotunkban jelentős változás történik, rosszabbodik látásunk vagy hallásunk, illetve ha erős környezeti hatásoknak, például hang fény, vagy hőhatásnak vagyunk kitéve,

3) társadalmi: társadalmi stresszorokhoz olyan súlyos szociális illetve családi krízisek tartoznak, melyekre nem tudunk előre felkészülni. Ez a fajta stresszor nagyon veszélyes lehet egy külszolgálatot teljesítő katona számára, hiszen több ezer kilométerről nem tud részt venni az esetleges családi konfliktus megoldásában, mely kiszámíthatatlanná teheti viselkedését.

A környezetünkből származó feszültségkeltő élményekre adott reakcióknak három nagy csoportját különítjük el: pszichés, fiziológiai, magatartásbeli reakciók.

1) A pszichés reakciók három fő területen nyilvánulhatnak meg:

„A harc mostoha környezete feltehetően jobban befolyásolja a katona lelkületét, mint fizikumát. Miután a lelkület közvetlenül hat a katona harci akaratára, fel kell készíteni a harcot kísérő stresszre.”⁸⁵

a) affektív (érzelmi) szinten, mely szomorúságot, feszültséget állandóan fennálló szorongást jelenthet,

b) kognitív (értelmi): a folyamatosan, hosszú ideig fennálló stressz hatására feledékenység, koncentrációs zavarok, a döntéshozatal lelassulása, a problémamegoldás idejének meghosszabbodása figyelhető meg, mely háborús körülmények között óriási veszélyhelyzetet rejt magában,

c) motivációbeli: a korábbiakban még fennálló motiváció, illetve ösztönzési rendszer és eszközök hirtelen közömbössé válik az egyén számára.

2) Fiziológiai reakciók: izzadás, remegés, szapora pulzus, pirulás stb.

⁸⁴ PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007.

⁸⁵ Hadműveleti utasítás: FM 100-5, Budapest, Honvéd Vezérkar, Euro Integrációs Munkacsoport, 1996. p. 342.

3) **Magatartásbeli reakciók:** ha a személy folyamatos feszültségnek van kitéve, magatartásában olyan változások következhetnek be, amelyekre ő maga sem számított. Gyakori a hirtelen agresszív cselekedet, a szokásosnál több alkoholfogyasztás, fokozott türelmetlenség, mely a katonatársakat is igen megterheli.⁸⁶

Komoly problémát jelent, hogy az adott krízishelyzet, krízisállapot elmúlása után gyakran jelentkezhetnek úgynevezett pszichoszomatikus betegségek, valamint poszttraumás stressz szindróma, mely alvás-, hangulati- és étvágyproblémákban nyilvánul meg. A leggyakoribb pszichoszomatikus betegségek közé tartoznak a különböző fekélyes megbetegedések, autoimmun betegségek, szív- és érrendszeri problémák. Az átlag lakosság 6 - 20 százalékának rendkívüli, 60 - 80 százalékának átlagos, 6 - 20 százalékának pedig igen alacsony a stresszel szembeni ellenálló képessége.⁸⁷

Az alábbi 5. számú táblázat foglalja össze azokat a reakciókat, melyeket a különböző személyiségű egyének erős stresszhatás alatt mutatnak. Érdekes és tanulságos lenne ezt minden olyan katonának tanulmányoznia, aki külföldön, különböző missziókban szeretne beosztást ellátni. Segíthet a bajtársak hangulatának követésében, valamint a külföldi partnerrel történő tárgyalások során a másik fél reakcióinak beazonosításában is.

A különböző egyének erős stresszhatás alatti reagálásai			
A stresszhatás területei	Erős, kiegyensúlyozott típus	Kiegyensúlyozatlan, izgatott típus	Kiegyensúlyozatlan, befelé forduló típus
Fiziológiai reakciók	<ul style="list-style-type: none"> - pulzusszám emelkedése - felgyorsult légzés - lassú remegés 	<ul style="list-style-type: none"> - magas pulzusfrekvencia - felszínes lélegzés - erős izzadás - erős vizeletkiválasztás - kifejezett arcpirolás, a bőr sápadtsága, száj kiszáradása, remegés 	<ul style="list-style-type: none"> - felgyorsult, nehéz légzés - lángoló arc vagy sápadt bőr kontrasztfoltokkal

⁸⁶ PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. p. 344.

⁸⁷ PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. p. 345.

Beszéd és hang	<ul style="list-style-type: none"> - valamivel hangosabb és felgyorsult beszéd - érzelmileg motivált hanghordozás 	<ul style="list-style-type: none"> - felgyorsult és hangosabb beszéd - magasabb regiszterű hangok - nehézkes mondatfűzés - szokatlan szórend - megszakításos beszéd - szózuhatag 	<ul style="list-style-type: none"> - suttogásba átmenő felgyorsult beszéd - a szavak nyújtott kiejtése - a szavak között hosszú szünettartás
Mimika, arc és szemkifejezés	<ul style="list-style-type: none"> - határozott, szigorú ábrázat - nyugodt tekintet 	<ul style="list-style-type: none"> - zárt ajkak - összeszorított állkapocs - aszimmetrikus arcimimika - ajkak harapdálása - nyugtalan tekintet - vibráló szemmozgás 	<ul style="list-style-type: none"> - személytelen arckifejezés - az ajkak lebiggyesztése - összehúzott szem
Pszichomotorikus tevékenység	<ul style="list-style-type: none"> - felfokozott aktivitás - ellenőrzött és koordinált mozgások 	<ul style="list-style-type: none"> - kaotikus mozgások - felesleges mozgások - gyakori pózváltozás 	<ul style="list-style-type: none"> - természetellenesen összehúzott testtartás - lecsökkent mozgáslendület és mozgáserősség - veszélyeztetett térmozgás
Különös magatartásforma	<ul style="list-style-type: none"> - könnyű, eufórikus hangulat és ironikus alapállás 	<ul style="list-style-type: none"> - szeszélyesség - büszkeség - hangulat gyors és nagy változása - türelmetlenség 	<ul style="list-style-type: none"> - apátia (depresszió) - aluszékonyság - az energia nehézkes mobilizálása
Pszichikai funkciók	<ul style="list-style-type: none"> - a figyelem koncentráltasága - jó érzékelés - gyors és pontos gondolkodás - normális emlékezet és felidézés 	<ul style="list-style-type: none"> - a figyelem csapongása - gyors és logikus döntéshozatal - jó emlékezőképesség - csökkent kritikai érzék 	<ul style="list-style-type: none"> - a figyelem váltakozása, a koncentráció, a figyelem nehézségei - csökkent látási és hallási viszonyok - nehézkes gondolkodás és emlékezés
Motivációk	<ul style="list-style-type: none"> - magasfokú motivációs és döntési készség 	<ul style="list-style-type: none"> - felfokozott motiváltság - aránytalanul magas elvárások - saját tettek túlértékelése, mások 	<ul style="list-style-type: none"> - gyenge motiváltság, érdektelenség - kételkedés saját lehetőségeinkben - alacsonyfokú

		<i>érzéseinak és tetteinek alábecsülése</i>	<i>védekezési készség - az ellenfél tulajdonságainak, tetteinek túlértékelése</i>
Kölcsönös kapcsolatok	<i>- gyengébb kommunikáció - távolabbról történő kommunikáció</i>	<i>- élénk kommunikáció - bőbeszédűség - veszekedés - durvaság - konfúzió a kommunikációban és az emberek közötti kapcsolatban</i>	<i>- jelentősen lecsökkent kommunikáció - az egyedüllét utáni vágy - hallgatag és zárkózott magatartás</i>

5. számú táblázat: A különböző egyének erős stresszhatás alatti reakciói (Drenovac, 1997.)

(Forrás: PAVLINA, Zelimír - K, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi
Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. pp. 341-342.)

Háborús körülmények között a harci stresszoroknak meghatározó szerep jut. Harci stresszornak nevezünk minden olyan pszichés, fizikai fiziológiai vagy környezeti ingert, amely a harc során felmerül. Ha visszatérünk és megvizsgáljuk a korábbiakban már tárgyalt 4. számú táblázatot (mely a jelentősebb életeseményeket foglalja össze a hozzájuk kapcsolódó „stressz pontszámokkal”), és csak azokhoz a stresszorokhoz tartozó pontszámokat adjuk össze, mely egy külföldi szerepvállalás esetén a magyar katonák vállalt nyomja, igen magas pontszámot kapunk (6. számú táblázat):

Életesemények skálája missziós szemszögből	
Életesemény	Pontérték (0-100-ig)
Különélés	65
Új munkaterület	36
Személyes szokások megváltozása	24
Vita a főnökkel	23
Költözés (a hat hónapra vagy egy évre elvezényelt katonák esetében van nagy jelentősége)	20

Hobbiváltozás (a katona más kulturális környezetben nem biztos, hogy tudja hobbiját folytatni)	19
Alvási szokások megváltozása	16
Étkezési szokások megváltozása	15
Ünnepek (családtól távol ünnepelni a Karácsonyt, születésnapot, főként a kisgyermek is van a családban)	12
Összesen	230

8. számú táblázat: Életesemények skálája missziós szemszögből (Szerkesztette: Túri Viktória)

(A táblázat alapjául szolgált: Holmes és Rhae, 1967 nyomán, ATKINSON, Rita L. – ATKINSON, Richard C. - SMITH, Edward E. - BEM, Daryl J.: Pszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1995. p. 425.)

Pavlina és Komar kutatási eredményei alapján⁸⁸, ha valaki egy éven belül 300 „életesemény” pontnál többet ér el, extrém magas terhelésnek van kitéve. Romlik az ítélőképessége, a reakcióideje, a kognitív és érzelmi funkciói, a külvilággal való megküzdési stratégiáinak hatékony használata. Hogyan változik meg, illetve alakul át az ilyen szélsőséges környezetben a coping és konfliktuskezelési módok preferenciája?

A harci stressz kialakulására ható tényezők ismerete elengedhetetlen fontosságú lehet ahhoz, hogy katonáink mentális és fizikai épségben érkezzenek haza a missziók után. A harctéri tényezők, a stresszel való megküzdésnek az egyéni formái kiemelkedő fontosságúak. Ugyanilyen fontos szerepe van a parancsnok személyiségének is, mennyire tud bizalmi kapcsolatot kialakítani embereivel. A saját országtól jelentősen eltérő kultúrájú idegen területen való munkavégzésnél a halálfélelem érzésének kialakulása, a pszichikai (például kevés alvás), fiziológiai (például rossz minőségű ételek), valamint a környezeti tényezők (szél, hőmérséklet, páratartalom) nagymértékben hozzájárulnak a harctéri stressz kialakulásához. Nagyon fontos szerepe van a missziókat megelőző alkalmasság vizsgálatnak, hogy csak olyan személy kerülhessen külföldi beosztásba, aki pszichikailag, fizikailag és

⁸⁸ PAVLINA, Zelimír - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. p. 340.

egészségügyileg is megfelel az elvárásoknak. Az alkalmasság vizsgálaton kívül a pszichológiai felkészítő tréningeknek is kiemelt, hangsúlyos szerepet kell adni.

„Minőségi katonák, professzionálisan gondolkodó és szakértő vezetők találkozása sokoldalú és összekovácsolt egységekben legyőzhetetlen erőt jelent a csatatéren.”⁸⁹

Makrai Tibor⁹⁰ cikkében hat tényezőt emel ki, mely egy katona teljesítőképességére hatással lehet harci körülmények között:

1) Fizikai fáradtság: a fáradtság fogalma igen sok definícióval rendelkezik, de általánosságban az adott tevékenység végrehajtásának csökkenő képességét fejezi ki. A szakirodalom megkülönböztet objektív és szubjektív elfáradást. „Objektív fáradtságon a különféle fiziológiai módszerekkel kimutatható elváltozások, illetve tevékenységekben megmutatókozó teljesítménycsökkenés mögött meghúzódó pszichofiziológiai jelenséget értjük. A szubjektív fáradtságérzés az előbbi tudatos pszichikus reprezentációja.”⁹¹ Kemény terepen végzett megerőltető fizikai megterhelés hamar vezethet az objektív, illetve szubjektív fáradtságérzet kialakulásához.

„A fizikailag alkalmatlan vagy beteg katona nem tud ellenállni a harc megpróbáltatásainak. Az edzett, egészséges és ésszerűen pihentetett katona a mostoha viszonyokat is kibírja.”⁹²

2) Álmatlanság: Egy átlagos embernek egy szokásos napon a rutincselekvések megfelelő végrehajtásához napi 6-8 óra alvásra van szüksége. Rövidtávon beéri a szervezet ennél kevesebbrel is, de a koncentráció nehézségei, a feszültség és fokozott ingerlékenység már néhány nap múlva megjelenik. Ennél hosszabb ideig tartó alvásmegvonás, illetve a minőségi alvás hiánya akár halálhoz is vezethet.

⁸⁹ Hadműveleti utasítás: FM 100-5, Budapest, Honvéd Vezérkar, Euro Integrációs Munkacsoport, 1996. p. 341.

⁹⁰ MAKRAI Tibor István: A katonákra nehezedő harctéri hatások, In: Társadalom és Honvédelem, V. évfolyam 3. szám, 2001. pp. 161-173.

⁹¹ KLEIN Sándor: Munkapszichológia. Budapest, Edge 2000, 2004. p. 485.

⁹² Hadműveleti utasítás: FM 100-5, Budapest, Honvéd Vezérkar, Euro Integrációs Munkacsoport, 1996. p. 342.

3) Alapvető kényelem hiánya: a külföldi beosztások ellátása során gyakran előfordul, hogy az otthoni kényelmes, megszokott körülményekhez képest jelentős minőségbeli változások következnek be a katona életében, amelyhez hosszú hetekig tart alkalmazkodni. Vannak azonban olyan körülmények (például rossz étel, kényelmetlen ágy, kellemetlen időjárási viszonyok), melyeket fél év elteltével sem lehet megszokni. Ezek a kellemetlen életkörülmények, a kényelem hiánya jelentősen rontja a katonai teljesítőképességet.

4) Betegségek: az itthon megkapott védőoltások ellenére minden katona újfajta mikroklímával és baktériumokkal, vírusokkal találkozik új beosztásában. A hasmenés, hányás, levertség, rossz közérzet tünetegyüttesen szinte mindenki átesik, mire aklimatizálódik. A betegség kialakulása előtt, alatt és után a feladatok végrehajtásának minősége nem kielégítő.

5) Zaj: a tartós zaj a vegetatív idegrendszert óriási mértékben megterheli, s bizonyos idő elteltével kialakul a nagyothallás, szélsőséges esetben pedig a sükettség.

6) Meteorológiai körülmények: a légnyomás, a páratartalom, a hőmérséklet, a napi hőmérséklet ingadozása állandó megterhelést jelent a szervezet számára, hiszen a test mindig azon dolgozik, hogy az optimális testhőmérsékletet fenntartsa.

„A háború minden katonai szervezet és annak katonái számára kihívásokkal teli környezet... A környezet gyakran lesz mostoha. Szélsőséges hőmérsékletek, nehéz terep, félelem, bizonytalanság, zavar, megerőltetés és fáradtság szedi majd áldozatait.”⁹³ „Az időjárás befolyásolja a katonák teljesítményét, a felszerelés optimális szinten való működtetését valamint a csapatok légi és földi manőverező képességét”.⁹⁴

A fent említett hatások összeadódva szorongást, félelmet, koncentrációs zavarokat okozhatnak, melynek legjellemzőbb fiziológiai tünete, főleg a bevetések során a pulzusszám megnövekedése lehet. A percenkénti pulzusszám emelkedésével azonban teljesítőképességünk romlik, bevetési helyzetekben akár a bajtárs élete is kockán foroghat. A kognitív, affektív és fiziológiai folyamatok 80-100 pulzusszám/perc környékén működnek a

⁹³ Hadműveleti utasítás: FM 100-5, Budapest, Honvéd Vezérkar, Euro Integrációs Munkacsoport, 1996. p. 340.

⁹⁴ Hadműveleti utasítás: FM 100-5, Budapest, Honvéd Vezérkar, Euro Integrációs Munkacsoport, 1996. p. 348.

leghatékonyabban, hisz a megfelelő mértékű izgalom kis mértékben fokozza az optimális 72/perces pulzusszámot, ezzel javítva a teljesítményt. Fokozódó feszültség hatására azonban 175/perc pulzusszámtól a teljesítmény a motoros funkciókra és a szerencsére épül. (A 2. számú mellékletben összefoglalva láthatjuk azt, hogy hogyan romlik a teljesítmény a pulzusszám emelkedésével.)

Nagyné Bereczki Szilvia cikkében⁹⁵ részletesen felmérte, hogy a magyar katonák a külföldi szolgálatteljesítés alatt milyen stresszoroknak vannak kitéve:

- Idegen kultúra: az új kultúra és vallás megismerése és elfogadása gyakran megterhelő a katonák számára.
- Idegen nyelv: azokon a területeken, ahol többnemzetiségű kötelékben kell a feladatokat végrehajtani, kommunikációs problémák merülhetnek fel, a helyi lakossággal is nehezebb a kapcsolat felvétele.
- Folyamatos harckészültség: a kiszámíthatatlanság és a folyamatos összezártság miatt nő a feszültség, mellyel az idő múlásával egyre nehezebb a katonáknak megküzdniük.
- Csökkenő intim szféra: kis helyen hosszú időn át összezárva élni csökkenti a katonák frusztrációs toleranciáját. A pihenés, tényleges kikapcsolódás nehezebb, mely a teljesítmény rovására mehet.
- Családtól való távollét: az egyik legnehezebb feladat a katonák számára a család hiányának feldolgozása, főleg az olyan családoknál, ahol kisgyermek is van. A katonák csak telefonon, vagy interneten keresztül tudják a kapcsolatot tartani szeretetteikkel. Gyakran előfordul, hogy otthonról rossz hírt kap a katona, mely a feladatok végrehajtása szempontjából végzetes kimenetelű lehet.
- Több alakulattól vannak a különböző beosztásokat ellátó és különböző személyiségű katonák: a felkészítés során meg kell küzdeni „az én alakulatom”, „te alakulatod” problémával, melynek leküzdése után megfelelő munkakapcsolatokat kell kialakítani.

⁹⁵ NAGYNÉ BERECKZI Szilvia: Missziókban szolgálatot teljesítő katonák pszichikai alkalmasságvizsgálatának tapasztalatai, www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/uj_honvedsegi_szemle 2007., letöltés ideje: 2010. 01. 28.

- Katonai vezetés: a felkészült és tapasztalt vezető alapvető fontosságú a misszió sikerességének kapcsán. A beosztottakkal való folyamatos kapcsolattartás kiegyensúlyozottabbá teheti az interperszonális kapcsolatokat.
- Monotónia, pszichés kimerültség: a missziókban jelentkező egyik legnagyobb probléma a monotóniával és a pszichés kimerültséggel való megküzdés. A monotóniát csökkentheti az, ha a katonák számára megfelelő kikapcsolódási lehetőségeket tud biztosítani a vezetői állomány (például sport, közösségi rendezvények, internet).
- Párkapcsolatok kialakulása: egyre gyakrabban szembesülünk azzal a ténnyel, hogy a missziók során az összezártság hatására új párkapcsolatok alakulnak ki, melyek már a misszióban és a misszióból hazaérkezve komoly is problémákat okoznak.

A gyenge pszichikai és fizikai készenlét, az új katona az alegységben, az otthoni családi gondok, az ellenséges támadás elleni védekezés tehetetlensége, a megfelelő ösztönzés hiánya, az információ elégtelen terjedése, az alváshiány és a kimerültség mind a harctéri stressz kialakulásához vezethetnek.

Összefoglalás: A magyar katonák jelentős külföldi szerepvállalása miatt, a missziókban való feladatok ellátásakor hangsúlyosan kell kezelni a harctéri stressz kialakulásának okait, a stresszorokat és a lehetséges megoldási javaslatokat, irányvonalakat. A katona viselkedése háborús körülmények között az otthoni viszonyokhoz képest kiszámíthatatlanná válhat, ami személyiségére is nyomást gyakorol: a katonának át kell gondolnia, hogy az addig alkalmazott coping és konfliktuskezelési stratégiái helytállóak-e, vagy azokat meg kell változtatnia. Sokat segíthet a harci stressz csökkentésében a megfelelő kiválasztás, a folyamatos pszichológiai segítségnyújtás. Erősíteni kell az alegység és a parancsnok közötti kapcsolatot, valamint törekedni arra, hogy a katonák az adott körülményekhez képest a legmegfelelőbb étkezési és pihentetési körülményekben részesüljenek.

3. FEJEZET: A COPING ÉS KONFLIKTUSKEZELÉSI STRATÉGIÁK PSZICHOLÓGIAI ASPEKTUSAI

3.1. A MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK ELMÉLETI HÁTTERE

A megküzdéssel kapcsolatos modellek közül négy fő irányvonalat szeretnék bemutatni: a pszichoanalitikus, az állatpszichológiai, a megküzdés, mint vonás, valamint a kognitív tranzakcionista megközelítést.⁹⁶

1. *A pszichoanalitikus modell*

Sigmund Freud és lánya, Anna Freud⁹⁷ elképzelése szerint a személyiségünk szerkezete három fő részből, rendszerből áll: az idből (ösztön én), az egóból (én) és a szuperegóból (felettes én). Az id, vagyis az ösztön én Freud elmélete szerint a személyiség legrimitívebb része, tartalmát tekintve ösztönkésztetésekből áll (pl. éhség, szomjúság, szexualitás stb.), melynek kielégítése kiemelkedő fontosságú az ember számára. Azonban a szocializáció, a társadalomba való beilleszkedés során hamar megtanuljuk azt, hogy ösztöneinket nem mindig tudjuk azonnal kielégíteni. A valóság érzékelésének és megtapasztalásának hatására a gyermek elkezd beépíteni életébe azt, hogy például ha éhes, meg kell várnia azt, amíg valaki enni ad neki. Vagyis az ego a valóság figyelembevételével alakul ki a fejlődés során. A szuperego, vagyis a felettes én azt dönti el, hogy az adott cselekedet mennyire erkölcsös, a személy értékrendjét képviseli.

Az analitikus gondolkodás másik kulcsmozzanata a tudat és tudattalan fogalmának tisztázása: „a tudat az ember lelki életének adott, aktuális szakasza, a valóság pszichikus tükröződésének általános, az adott egyén számára hiteles formája, mert nemcsak pillanatnyi

⁹⁶ OLÁH Attila: *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*, Budapest, Trefort Kiadó, 2005.

⁹⁷ Sigmund Freud (1856-1939) osztrák pszichiáter és neurológus, a pszichoanalízis elméletének kidolgozója. Kutatási területei közé tartozott a hipnózis, a tudattalan elfojtott tartalmak tanulmányozása, az álmok megfejtése. Lánya Anna Freud (1895-1982) követte apja munkásságát, az én elhárító mechanizmusainak tanulmányozása állt munkásságának középpontjában. Lásd: Anna Freud: *Az én és az elhárító mechanizmusok*, Budapest, Animula Kiadó, 1994.

érzéki észleléseinket tartalmazza, hanem gondolati általánosításokat is”.⁹⁸ A tudattalan fogalma ennél már jóval összetettebb: „a tudattalan az egyén olyan tevékenységének jellemzője, amelynek okát és motívumát ő maga nem ismeri. Olyan pszichikus folyamat, amelyről az egyénnek nincs közvetlenül tudomása, a pszichoanalízis szerint az id és az elfojtások székhelye.”⁹⁹

Az analitikus modell szerint a környezetünkből, a külvilágból érkező ingereket az ego érzékeli és kezeli. A pszichoanalízis azonban inkább az elhárító mechanizmusokat helyezi a középpontba, melyek akkor kezdenek el működni, amikor a személy nem képes megfelelő coping stratégiákat alkalmazni. Megfogalmazhatnánk úgy is, hogy a coping mechanizmusok a külvilág ingereire való válaszokat generálják, míg az elhárító mechanizmusok inkább tudattalan módon történnek, az egot próbálják megvédeni a szorongáskeltő belső eseményektől. (A 3. számú melléklet Anna Freud (1966)¹⁰⁰ kutatásai és munkássága alapján a leggyakoribb elhárító mechanizmusokat foglalja össze.)

Az analitikus irányzat coping kutatásait tekintve Norma Haan (1977)¹⁰¹ elméletét kell kiemelnünk. „Haan szerint az általa rendszerbe foglalt ego - funkciókon (kognitív funkciók, reflektív-önérzékítő funkciók, figyelem-összpontosító funkciók, érzelmi impulzusokat szabályozó funkciók) belüli alaptevékenység-formák (diszkrimináció, leválasztás, ok-okozati megjelenítés, válasz késleltetés, idő visszaállítás, szelektív tudatosítás, eltérítés, átalakítás) megküzdő, védekező, és töredékképző módon működtethetők az ego által mind extrapszichikus, mind intrapszichikus fenyegetések esetén.”¹⁰² Az egonak tehát fontos feladata az, hogy azokat az ingereket, amelyek egy másik személytől vagy a külvilágból származnak, valamilyen módon érzékelje és beazonosítsa. Ennek, Haan szerint, három kiemelt módja lehetséges: empátia, projekció és téves elméletalkotás (töredékképzés).¹⁰³

⁹⁸ BARTHA Lajos: Pszichológiai értelmező szótár, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1981. p. 203.

⁹⁹ BARTHA Lajos: Pszichológiai értelmező szótár, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1981. p. 204.

¹⁰⁰ FREUD, Anna: Az én és az elhárító mechanizmusok, Budapest, Animula Kiadó 1994.

¹⁰¹ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 53.

¹⁰² OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 54.

¹⁰³ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 54.

2. Állatpszichológiai modell

Az állatpszichológiával foglalkozó szakemberek elképzelései szerint az állatoknál három fajta megküzdési, védekező stratégiát lehet elkülöníteni: menekülő, támadó, passzív viselkedés. Minden reakció, válasz mely a külvilágból származó ingerekre kialakul, megküzdési stratégiának tekinthető az állatvilágban is.¹⁰⁴

3. A megküzdés, mint vonás modell

A vonás modell szerint az adott személyiségnek tartós, szinte állandó jellemzője az, ahogyan a különböző külvilágból vagy személyektől származó ingerekre reagál. Vagyis az is megkülönbözteti az egyik személyiséget a másiktól, hogy a különböző helyzetekben ki milyen megküzdési stratégiához nyúl leginkább. Ennek az elméletnek három fő irányvonala alakult ki: a Byrne-féle represszió-szenzitizáció (1964), a Miller-féle monitoring-blunting (1987), valamint Krohne-féle vigiáns-elkerülő (1993) irányvonal, melyek a személyiséggel kapcsolatba hozhatók. Egy szenzitivitásra hajlamos egyén például mindent meg akar tudni az adott szituációról, hogy az esetleges kialakult szorongását enyhítse vele.¹⁰⁵

Másik, hangsúlyosabb irányzat a vonás modelleken belül a Big Five modellt képviselők tábora, akik szerint a megküzdési stratégiáink valódi oldalát a stresszhelyzetekben tapasztalhatjuk meg. A Big Five modell elképzelése szerint személyiségünknek öt alapidimenziója létezik (extroverzió, barátságosság, neuroticizmus, lelkiismeretesség, nyitottság), melyek mértéke határozza meg, hogy a külvilágból érkező ingereket milyenek ítéljük meg.¹⁰⁶

4. Kognitív tranzakcionista modell

A modell legkiemelkedőbb képviselője Lazarus, aki a megküzdés fogalmát a következőképpen fogalmazta meg: „Megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja

¹⁰⁴ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 55.

¹⁰⁵ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 56.

¹⁰⁶ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 57.

kezeleni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztik aktuális személyes forrásait.”¹⁰⁷ A kognitív tranzakcionista modell szerint mindenkinél működik egy elsődleges és egy másodlagos értékelése a külvilágból jövő ingereknek. Az elsődleges értékelés célja, hogy feltérképezze azt, hogy a személy életének egésze szempontjából mekkora és milyen jelentősége van az adott ingernek. A másodlagos értékelés során a források mozgósítása történik az adott interakció megfelelő végrehajtása érdekében.

A megküzdési stratégiákkal foglalkozó szakirodalom jóval részletesebben taglalja a megküzdés elméleti hátterét. (Disszertációmban azonban azért fektetek kiemelt hangsúlyt az Oláh Attila és munkatársai által leírt elméletnek, mert az általuk Magyarországon bevezetett Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet használok fel empirikus kutatásomban, mivel a kérdőív olyan skálákat vizsgál, melyek a katonai magatartás és viselkedés elemzésének szempontjából kulcsfontosságúak lehetnek.)

3.2. A MEGKÜZDÉST VIZSGÁLÓ KÉRDŐÍVEK

A pszichológia a megküzdési stratégiák tanulmányozására és vizsgálatára az alábbi személyiség kérdőíveket alkalmazza a leggyakrabban:

1. Megküzdési MódoK Kérdőív (Lazarus, Ways of Coping)

„Az eredeti kérdőív 68 olyan állítást tartalmaz, melyek az emberek kognitív vagy viselkedéses stratégiáit írják le specifikus stresszhelyzetekkel való megküzdés során. Ezzel a kérdőívvel magyar mintán Kopp és Skrabski (1992) végeztek vizsgálatot. A faktoranalízissel kapott skálák nagy hasonlóságot mutattak az eredeti kérdőívvel végzett vizsgálatok faktoraival. Kopp és Skrabski (1995) kialakították a kérdőív rövidített, 22 tételes változatát úgy, hogy minden faktor a legjellemzőbb tétéleivel szerepeljen. A hét konfliktus megoldási faktorhoz a következő tételek tartoznak.”¹⁰⁸

¹⁰⁷ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 57.

¹⁰⁸ Pszicho-Ped Bt.: 75 papír-ceruza tesztgyűjtemény, Budapest, Forgalmazza az Animula Kiadó, 2009.

1. Problémaelemzés
2. Céltudatos cselekvés
3. Érzelmi indíttatású cselekvés
4. Alkalmazkodás
5. Segítségkérés
6. Érzelmi egyensúly keresése
7. Visszahúzódás

Az első két faktor a problémára irányuló konfliktusmegoldás, míg a többi faktor az érzelmi problémamegoldások közé sorolható (Kopp, Skrabsi 1992.) Tóth és munkatársai (2005) vizsgálatukban 65 pszichotikus és 61 egészséges kontrollszeméllyel vették fel a kérdőívet a negatív életeseményekkel való megküzdési módok vizsgálatára. A pszichotikus csoport szignifikánsan gyakrabban használt érzelemközpontú és elkerülő megküzdési stratégiákat, mint a kontroll személyek.”¹⁰⁹ (A teljes kérdőív lásd 4. számú melléklet)

2. Megküzdés és Stressz Profil Kérdőív (Coping and Stress Profile, CPS)

„A CPS önkitöltő kérdőív párhuzamosan több rendszerben tekinti a páciens helyzetét, annak feltárására, hogy az adott személy milyen módon küzd (vagy nem küzd) az adott szituációval. A skálák normál eloszlásúak, belső konzisztenciájuk igen magas. A válaszok 1 és 5 között értékelődnek, ezek összesítéséből adódnak a skála-értékek.

Skálái:

EGYÉNI – MUNKA – PÁRKAPCSOLAT (mindhárom esetben ugyanazokat a skálákat méri)

1. stressz
2. problémamegoldás
3. kommunikáció
4. közelség

¹⁰⁹ Pszicho-Ped Bt.: 75 papír-ceruza tesztgyűjtemény, Budapest, Forgalmazza az Animula Kiadó, 2009.

5. rugalmasság
6. elégedettség

Az elemzésnél a kategóriák az átlagtól való eltérés alapján alkothatók. (A kérdőív teljes változatát lásd 5. számú melléklet.)¹¹⁰

3. Hobfoll-féle Megküzdés Teszt

A Hobfoll-féle megküzdés teszt napjainkban magyarországi mintán még nincs alkalmazva és kipróbálva. A kérdőív az aktivitás - passzivitás, proszociális - antiszociális viselkedés dimenzióin keresztül méri fel az alkalmazott megküzdési stratégiákat.¹¹¹

Skálái:

1. Asszertív cselekvés
2. Társas kapcsolódás
3. Társas támasz igénye
4. Aggódo cselekvés
5. Ösztönös cselekvés
6. Elkerülés
7. Indirekt cselekvés
8. Antiszociális cselekvés
9. Agresszív cselekvés¹¹²

A teszt arra próbál választ találni, hogy a személy inkább problémacentrikusan vagy érzelmeiktől vezérelten próbál meg egy adott élethelyzetet megoldani, tehát a konstruktív

¹¹⁰ Pszicho-Ped Bt.: 75 papír-ceruza tesztgyűjtemény, Budapest, Forgalmazza az Animula Kiadó, 2009.

¹¹¹ HULLÁM István: Az extrém megterhelések mentális következményeinek multifaktoriális vizsgálata és elemzése: az eredmények alkalmazhatósága az alkalmasságot és beválást vizsgáló szaktéri rendszerek fejlesztésében, Budapest, ZMNE PhD Értekezés, 2005.

¹¹² HOBFOLL, Stefan E.: Stress, Culture and Community, London, Plenium Press, 1998.

problémamegoldás vagy az én védelme kerül-e a középpontba.¹¹³ (A kérdőív angol nyelvű változatát lásd 6. számú melléklet.)

4. A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív

A 80 tételből álló Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív hazai vizsgálatai Oláh Attila¹¹⁴ nevéhez fűződnek. A kérdőívet serdülők körében vették fel 632 tanulóval. Előzetes vizsgálatok alapján nyolc faktort alakított ki a szerző munkatársaival. „A kérdőív magyar sztenderdje 3502 személy adatainak felhasználásával készült. Amit a kérdőív egyértelműen tisztázni tud, az arra vonatkozik, hogy milyen arányban használ valaki érett feszültség elaboráló (probléma fókusz, támaszkeresés, feszültség kontroll, emóció fókusz) vagy éretlen elhárító és feszültség kiürítő stratégiákat (figyelem elterelés, emóció kiürítés, önbüntetés, belenyugvás).”¹¹⁵ A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív az alábbi stratégiákat méri:

„1.Problémacentrikus reagálás: A cél a fenyegetettség elhárítása, a helyzet megváltoztatása. (Minden lehetőséget számításba veszek, amely segítheti a probléma kezelését.)

2. Támaszkeresés: A cél ilyenkor is a fenyegetettség elhárítása a veszély megszüntetése, de ehhez közreműködőt is igényel a személy. (Beszélek valakivel, aki konkrét lépést tehet a probléma kezelésére.)

3. Feszültségkontroll: Az alapvető cél a személyiség stabilitásának megőrzése, a figyelem a fenyegetésről az énmre terelődik, de a személy nem adja fel a helyzetmódosítás lehetőségét. (Igyekszem távolabbról szemlélni a helyzetet így próbálok tárgyilagos lenni.)

¹¹³ HULLÁM István: Az extrém megterhelések mentális következményeinek multifaktoriális vizsgálata és elemzése: az eredmények alkalmazhatósága az alkalmasságot és beválást vizsgáló szaktéri rendszerek fejlesztésében, Budapest, ZMNE PhD Értekezés, 2005.

¹¹⁴ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005.

¹¹⁵ OLÁH Attila: Tesztbatteria speciális katonai szolgálatra való alkalmasság megítéléséhez, Budapest, Lélekmaster Bt., 2004. p. 7. (Oláh Attila katonai missziókkal foglalkozó kutatásaiban használta a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív trait és state változatát is.)

4. Figyelem elterelés: Elhárítási manőver, a személy kilép a helyzetből, halogatja a közbeavatkozást. (Más elfoglaltság után nézek, hogy a gondoktól megszabaduljak.)

5. Emóciófókusz: A személy erőfeszítései elsősorban arra irányulnak, hogy a fenyegetettség keltette negatív, kellemetlen érzelmi állapotot megszüntesse. (Különböző dolgokkal megpróbálom elérni, hogy jobban érezzem magam.)

6. Emóció kiürítés: A fenyegetettség okozta feszültséget a személy kontrollálatlan, nem célirányos reakcióban vezeti le, acting-out, anger-out megnyilvánulások révén. (Hagyom, hogy az érzelmeim szabadon megnyilvánuljanak.)

7. Önbüntetés: A fenyegetést, a negatív emocionális élményeket úgy értelmezi a személy, mint jogos, törvényszerű válaszokat az ő korábbi helytelen, nem kívánatos viselkedésére. (Magamban keresem a hibát.)

8. Belenyugvás: A személy úgy érzi, hogy el kell fogadnia azt, ami történt és együtt kell élnie a felmerülő problémával. A sors akarata, ami történt. (Belenyugszom, hogy együtt kell élnem a problémámmal.)¹¹⁶

A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet a katonai és rendvédelmi szervek alkalmasságvizsgálata során is használják (lásd 7. számú melléklet). Doktori disszertációmban is ezt a kérdőívet használom, mivel a katonai pálya szempontjából olyan kiemelkedő fontosságú skálákat mér, mint a problémacentrikus reagálás, emóció kiürítés, belenyugvás.

A vizsgálatomban használt Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív nyolcvan kérdést tartalmaz, ahol kérdésenként egy négyfokú skálán kell választ adnia a személynek annak függvényében, hogy az adott állítás mennyire jellemző rá. A személyiség kérdőív kitöltése során az alábbi lehetőségek közül lehet választani:

1 - szinte soha

2 - néha

¹¹⁶ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.

3 - gyakran

4 – mindig

A kérdőív instrukciója a következő:

„A mindennapokban gyakran élünk át olyan helyzeteket, amelyek szorongást idéznek elő. Kérjük, gondolja át, hogy Ön általában mit szokott tenni, amikor ilyen szorongást kiváltó, valamivel fenyegető helyzettel vagy valamilyen kínos problémával találja szemben magát. Gondosan olvassa el az egyes állításokat, majd jelölje meg választát. Kérjük minden kérdésre válaszoljon. Nincsenek helyes vagy helytelen megoldások: válaszoljon úgy, hogy az Önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai.”¹¹⁷

Példamondat a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívől:

Beszélek valakivel, aki konkrét lépést tehet a probléma megoldására.
1- SZINTE SOHA
2 - NÉHA
3 - GYAKRAN
4 - MINDIG

A kapott eredmények értelmezésénél a 45 és 55 úgynevezett T-értéket¹¹⁸ tekintjük a normál övezetnek. A 45 alatti T-értéknél azt mondhatjuk, hogy az adott megküzdési mód alkalmazása kevésbé jellemző az egyénre, a 35 alatti T-érték pedig már figyelmeztető jelzés lehet, hogy az érintett katona megküzdési készletéből miért hiányzik az adott megküzdési mód. Ha a személy 55 T-érték feletti eredményt ért el az adott skálán, akkor azt a megküzdési módot személyisége tartós vonásának és jellegzetességének is tekinthetjük, ha azonban 65 T-érték feletti az eredmény, az szintén figyelmeztető jelzéssel bírhat a pszichológus és az egyén számára is, hogy az adott megküzdési mód túlzott használatának milyen tényező állhat a háttérben.

¹¹⁷ OLÁH Attila, Tesztmester Programcsomag, 2005.

¹¹⁸ T-skála: Átlaga 50, szórása 10. A pszichológiában leggyakrabban használt skálatípus. OLÁH Attila, Tesztmester Programcsomag, Budapest, 2005.

3.3. A KONFLIKTUSKEZELÉS ELMÉLETI HÁTTERE

A konfliktusok bár hétköznapjainkban mindig jelen vannak, az emberek többsége mégis rossz érzésekkel gondol az ilyen szituációkra és inkább elkerüli azokat. „A konfliktus nem más, mint két vagy több egymásnak ellentmondó impulzus vagy motívum közötti harc. Az élethelyzetben gyakori és lényeges jelenség, ezek legyőzésében érik és fejlődik a személyiség. A konfliktusok elkerülhetetlen szituációk az egészséges ember életében is. Ha nem dolgozzák fel, vagy rosszul dolgozzák fel, illetve oldják meg a konfliktusokat, patológus jelenségeket, tüneteket idéznek elő.”¹¹⁹

A konfliktusok kezelése kimenetelük szempontjából lehetnek konstruktívak vagy destruktívak. A konstruktív konfliktusmegoldás növeli önbizalmunkat, bátorít bennünket a későbbiekben, a destruktív konfliktuskezelés viszont szorongást, a konfliktusok elkerülését eredményezi, amely hosszú távon pszichoszomatikus betegségek formájában jelenhet meg.

A konfliktusokat a következő szempontok szerint csoportosíthatjuk: a konfliktus **alanya** szerint megkülönböztetünk egyéni és csoportos konfliktust, míg ha az alany konfliktushoz való **viszonyulásából** indulunk ki, akkor beszélhetünk külső (egyének és csoportok közötti), valamint belső konfliktusról¹²⁰. A kettő összehangolásából a konfliktusok következő **szintjei** rajzolódnak ki:

1.) *Intraperszonális (személyen belüli) konfliktusok szintje*: ezek a konfliktusok igen nagy emocionális súllyal bírnak, hiszen olyan tényezőkről van szó, olyan helyzetben kell helytállnunk, ami eddigi tapasztalatainkkal és értékeinkkel ütközik. Ilyen konfliktusokkal teli helyzet lehet egy katonanő életében, amikor nehéz a katonai identitás és szereprepertoár valamint az anya, a nő személyiségkészlet összeegyeztethetősége. Ezek a típusú szerepkonfliktusok azért is érdekesek, mert úgy vannak jelen mindennapjainkban, hogy sokszor nem is tudatosul bennünk.¹²¹ Lehet konfliktus a személy és a szerep között, a konkrét

¹¹⁹ BARTHA Lajos: Pszichológiai értelmező szótár, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1981. p. 92.

¹²⁰ BARLAI Róbert – KÖVÁGÓ György: Krízismenedzsment, kríziskommunikáció, Budapest, Századvég Kiadó, 2004. p. 118.

¹²¹ LÁSZLÓ János: Szerep, forgatókönyv, narratívum, Budapest, Scientia Humana Kiadó, 1998.

szerepek között valamint egyes szerepeken belül is. Előfordulhat, hogy valaki képtelen egy adott szerephez való viselkedésrepertoárt elsajátítani, mely egy idő után gondot jelenthet az interperszonális kapcsolataiban is.¹²²

2.) *Interperszonális (személyközi) konfliktusok szintje:* ezekkel szembesülünk a leggyakrabban, amikor két ember között kialakult konfliktushelyzetet próbálunk meg különböző stratégiákkal megoldani.

3.) *Szervezetten belüli konfliktusok szintje:* a szervezeten belül az egyének, illetve a csoportok közötti konfliktus.

4.) *Szervezetek közötti konfliktusok szintje:* egyes szervezetek azonos vagy különböző munkaterületein dolgozó egyének illetve csoportok közötti konfliktus.

5.) *Országos, nemzetközi konfliktusok szintje:* a történelemben számtalan példát találhatunk az ilyen jellegű konfliktusokra, például I., illetve II. világháború.¹²³

Az **individuum, illetve a csoportok vonatkozásában** a konfliktusok két nagy részre bonthatók¹²⁴:

1. *Belső konfliktushelyzet:* „belső konfliktushelyzet akkor jön létre, ha az egyént vagy a csoport egészét önmagával ellentétes gondolatok gyötrik, és esetleg saját – pozitív vagy negatív – értékrendje, meggyőződése, szükséglete vagy szokásrendszere ellenére cselekszik”.¹²⁵
2. *Külső konfliktushelyzet:* „külső konfliktushelyzet egymástól kölcsönösen függő személyek, csoportok, társadalmi berendezkedések között akkor alakul ki, ha tudatosan eltérő célkitűzésük, és tekintet nélkül a másik fél ellenállására, olyan pozíció megszerzésére törekszenek, amely csak az egyiküké lehet”.¹²⁶

¹²² GOFFMAN, Ervin: A hétköznapi élet szociálpszichológiája, Budapest, Gondolat Kiadó, 1981.

¹²³ BARLAI Róbert – KÖVÁGÓ György: Krízismenedzsment, kríziskommunikáció, Budapest, Századvég Kiadó, 2004. p. 127.

¹²⁴ BARLAI Róbert – KÖVÁGÓ György: Krízismenedzsment, kríziskommunikáció, Budapest, Századvég Kiadó, 2004., p. 128.

¹²⁵ BARLAI Róbert – KÖVÁGÓ György: Krízismenedzsment, kríziskommunikáció, Budapest, Századvég Kiadó, 2004., p. 128.

¹²⁶ BARLAI Róbert – KÖVÁGÓ György: Krízismenedzsment, kríziskommunikáció, Budapest, Századvég Kiadó, 2004. p. 129.

A konfliktusok **okait** tekintve megkülönböztetünk érzelmi-, értékrendi- és érdek alapú konfliktusokat. Az érzelmi eredetűek abból fakadnak, hogy eltérő személyiségünk következtében eltérően értelmezünk bizonyos dolgokat. Az értékrend alapú összeütközéseket általában nagyon nehéz megoldani, mivel mindig valamilyen vallási, erkölcsi vagy ideológiai nézeteltéréstől fakadnak. Az érdekalapú konfliktusoknak általában a státusz, illetve a felfogásbeli különbségek az alapjai.¹²⁷

A konfliktusok kialakulásának és lezajlásának öt fázisát különíthetjük el:¹²⁸

1. *Megelőző állapot:* ebben az állapotban már sejthető, hogy egy adott probléma megoldatlansága konfliktushelyzetté fog alakulni.
2. *Átértett konfliktus:* ebben a fázisban a probléma észlelése már emocionális reakciót vált ki a személyben.
3. *Érzékelhető a konfliktus:* az érzelmek mellett már verbális és nonverbális jelzések is megerősítik a konfliktushelyzetet.
4. *Kezelés (elfojtás) fázisa:* a konfliktusok valódi kezelése és megoldására való törekvés ebben a fázisban indul el.
5. *Utóhatások fázisa:* a konfliktusok utóhatása lehet pozitív vagy negatív színezetű, melynek emocionális háttere ebben a fázisban csapódik le. Újraértékeljük a helyzetet, és a személy eldönti azt, hogy a kialakult konfliktushelyzet kialakulásának és megoldásának folyamatában milyen szerepet töltött be.

A konfliktuskezeléssel kapcsolatban sokféle és szerteágazó irodalom áll rendelkezésünkre, de a Thomas – Kilmann elmélet foglalja össze a legpontosabban azokat a hétköznapi konfliktuskezelési stratégiákat, melyeket tudatosan vagy ösztönszerűen alkalmazunk.¹²⁹ Elképzelésük szerint ötféle megoldása, útja, perspektívája van a hatékony

¹²⁷ BARLAI Róbert – KÖVÁGÓ György: Krízismenedzsment, kríziskommunikáció, Budapest, Századvég Kiadó, 2004. p. 132.

¹²⁸ BARLAI Róbert – KÖVÁGÓ György: Krízismenedzsment, kríziskommunikáció, Budapest, Századvég Kiadó, 2004. p. 135.

¹²⁹ BOLGÁR Judit – RIBÁRSZKI István: Vezetés – és döntépszichológia, Budapest, ZMNE Egyetemi Jegyzet, 1999.

konfliktuskezelésnek, melyek az együttműködés és önérvényesítés dimenziók mentén helyezkednek el.¹³⁰ (lásd 2. sz. ábra)

Thomas-Kilmann konfliktuskezelési modellje



3. számú ábra: Thomas - Kilmann konfliktuskezelési modellje (szerkesztette: Túri Viktória)

- A) Versengés: A versengés a leginkább önérvényesítő stratégia, az együttműködés elemei nem találhatók meg benne. Az egyén csak a saját szándékát veszi figyelembe és minden befolyásolási módszert bevet annak érdekében, hogy saját igazát alátámassza. Az olyan személyeknél, akik vezetői pozíciót töltenek be, hasznos lehet ez a stratégia, hiszen több ember érdekeit kell képviselniük, illetve ha gyors, határozott cselekvésre és mihamarabbi döntésre kell jutniuk a feleknek. Az olyan szófordulatok, mint „tedd, amit mondtam”, „nem vagyok hajlandó megváltoztatni a véleményemet” gyakran

¹³⁰ BARLAI Róbert: Trénerképző kurzus, előadás, Budapest, 2003.

BOLGÁR Judit – RIBÁRSZKI István: Vezetés – és döntépszichológia, Budapest, ZMNE Egyetemi Jegyzet, 1999.

hallhatóak egy versengő ember szájából¹³¹. Hétköznapi interperszonális kapcsolatokban és szituációkban azonban ellenszenvet vált a ki a többi emberből.

- B) Problémamegoldás: A problémamegoldás lényege abban rejlik, hogy a másik féllel együtt találjunk olyan megoldást, mely mindenki számára kielégítő. A hangsúly itt inkább a problémán van, annak kielemezése és megoldása kerül a középpontba.
- C) Kompromisszumkeresés: A kompromisszumkeresés alapja az, hogy mindkét félnek engednie kell egy kicsit saját elképzeléseiből ahhoz, hogy a konfliktus megfelelő eredménnyel záródjon. Fő célja az, hogy az érdekek „félúton találkozzanak”. A „hajlandó vagyok engedni, ha te is engedsz ebben a helyzetben” jó alapot jelenthet a feszültség feloldásához.
- D) Alkalmazkodás: Az alkalmazkodás, mint konfliktuskezelési stratégia egy picit a nagylelkűségről és a nagyvonalúságról is árulkodik. Az egyén lemond saját szándékáról azért, hogy a másik érdekei érvényesülhessenek.
- E) Elkerülés: Az elkerülés az egyik legösszetettebb konfliktuskezelési módszer. Vannak olyan helyzetek, amikor a konfliktus elkerülése hasznos lehet számunkra, vagyis diplomáciai érzékünk működik.¹³² Másfelől viszont a problémák és konfliktushelyzetek folyamatos elkerülése, elodázása, halogatása nem vezet megoldáshoz. A konfliktusok kezelése mindenféleképpen stresszel jár, de meg lehet tanulni a megfelelő stratégiákat a különböző helyzetekre vonatkozóan alkalmazni. A hosszasan halogatott problémák, amelyekről igyekszünk gondolatainkat elterelni, hosszú évek során pszichoszomatikus betegségek (például vérnyomásproblémák, emésztési problémák) formájában megjelenhetnek.¹³³

Az öt konfliktuskezelési stratégia lényege abban rejlik, hogy tudjuk a megfelelő szituációban a megfelelő konfliktuskezelési eljárást alkalmazni. Nem kerülhetünk ki

¹³¹ BARLAI Róbert: Trénerképző kurzus, előadás, Budapest, 2003.

¹³² BARLAI Róbert: Trénerképző kurzus, előadás, Budapest, 2003.

¹³³ BARLAI Róbert: Trénerképző kurzus, előadás, Budapest, 2003.

győztesen minden feszültséggel járó helyzetből, de ha folyamatosan elkerüljük azokat, akkor személyiségünk egészséges fejlődésétől fosztjuk meg magunkat.

3.4. A THOMAS-KILMANN KONFLIKTUSKEZELŐ KÉRDŐÍV

A Thomas - Kilmann konfliktuskezelési kérdőív (a teljes kérdőívet lásd 8. számú melléklet) a fent említett öt konfliktuskezelési típusra bontja fel és vizsgálja a konfliktuskezelési stratégiákat.

A Thomas - Kilmann kérdőív harminc eldöntendő kérdést tartalmaz, ahol kérdésenként egy - egy konfliktushelyzethez kapcsolódó szituációt kell elképzelni, majd utána a személy által leginkább helyesnek tartott megoldási módot a felkínált lehetőségek közül ki kell választani.

A kérdőív öt skálát mér:

1. Versengés
2. Problémamegoldás
3. Kompromisszumkeresés
4. Elkerülés
5. Alkalmazkodás

A kérdőív instrukciója a következő:

„Hogyan reagálunk azokban a helyzetekben, amikor eltérés van saját szándékaink és mások szándékai között? A következőkben párokba rendezett állítások találhatók, melyek lehetséges reagálási módokat írnak le. Kérjük, mindegyik párnál karikázza be, vagy az A vagy a B állítást, azt, amelyik jobban jellemzi saját viselkedését! Előfordulhat, hogy sem az A, sem a B állítás nem mondható jellemzőnek saját viselkedésére, de akkor is válassza ki és karikázza be azt, amelyiknek előfordulása valószínűbb!”

Példa állításpár a kérdőívből:

A) Igyekszem elkerülni, hogy kellemetlenséget csináljak magamnak.

B) Igyekszem nyerő helyzetbe kerülni.

A 7. számú táblázat a kérdőívben elért pontszámok értelmezését mutatja.

A Thomas-Kilmann Kérdőívben elért pontszámok értelmezése			
Konfliktuskezelési stílus	Alacsony pontszám	Közepes pontszám	Magas pontszám
versengés	0 – 3 pont - az önérvényesítési képesség nem elég hatékony	4 – 7 pont	8 – 12 pont - túlzott versengés, mások akaratainak figyelmen kívül hagyása, bizonyítás vágya
problémamegoldás	0 – 5 pont - nem érzékeli az adott problémát	6 – 9 pont	10 – 12 pont - ott is problémát keres, ahol nincs
kompromisszumkeresés	0 – 4 pont kompromisszumképesség hiánya	5 – 8 pont	9 – 12 pont - túlzott kompromisszumképesség, ott is ezt a stratégiát alkalmazza a személy, amikor más stratégia célravezetőbb lenne
elkerülés	0 – 4 pont - a személy olyan helyzetben is konfrontálódik, amikor nem lenne szükséges	5 – 7 pont	8 – 12 pont - a túlzott elkerülés, a probléma elfojtása pszichoszomatikus betegségekben testet ölthet
alkalmazkodás	0 – 3 pont - a személy alacsony alkalmazkodó képességét mutatja	4 – 6 pont	7 – 12 pont - magas fokú alkalmazkodás

7. számú táblázat: A Thomas - Kilmann Kérdőívben elért pontszámok értelmezése¹³⁴

(Szerkesztette: Túri Viktória)

¹³⁴ www.treningek.hu/pages/u/files/konfliktuskezelés./20Thomas-Killmanpdf letöltés ideje: 2010. 01. 25.

www.kilmann.com/conflict.html letöltés ideje: 2010. 03. 14.

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy a coping stratégiák vizsgálatára számos kérdőív áll rendelkezésünkre, azonban az Oláh - féle Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív az, amelyet Magyarországon a katonák alkalmasságvizsgálatára használnak. Skálái hasznosak lehetnek mind béke-, mind pedig háborús időszakban arra, hogy a katonák coping stratégiáit feltérképezzük. Empirikus vizsgálatomat ezen indokok figyelembevételével az Oláh - féle Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívvel végeztem. A konfliktuskezelési technikák hétköznapi alkalmazásának tekintetében viszonylag kevés eszköz áll rendelkezésünkre. A pszichológusok által szakmailag elfogadott és leggyakrabban használt kérdőív ezen a területen az általam is alkalmazott Thomas - Kilmann - féle Konfliktuskezelési Kérdőív, mivel arra az általános elméletre épít, mely szerint a konfliktuskezelés két lehetséges irányvonala az önérvényesítés és az együttműködés. A kérdőív rövid, gyorsan kitölthető és kiértékelhető, s fontos információval szolgál a személy konfliktuskezelési stratégiáit illetően.

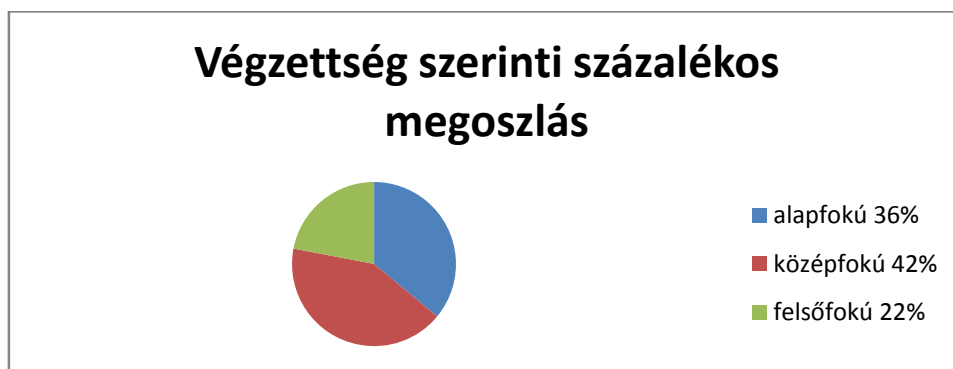
4. FEJEZET: AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT BEMUTATÁSA

4.1. VIZSGÁLATI EREDMÉNYEK

4.1.1. A COPING STRATÉGIÁK VIZSGÁLATA A MEGKÜZDÉSI MÓD PREFERENCIA KÉRDŐÍVVEL BÉKEIDŐSZAKBAN (MISSZIÓ ELŐTT) ÉS PSZICHÉSEN TERHELŐ HELYZETEKBE (MISSZIÓ UTÁN)

1) A vizsgálati minta

Vizsgálatomban 760 katonával (misszió előtt és után, férfiak és nők összesen) töltöttem ki és értékeltem ki a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet: 414 férfival, átlagéletkoruk 37.8 év és 346 nővel, átlagéletkoruk 36.7 év. A vizsgálatban résztvevők végzettség szerinti megoszlását a 3. számú ábra mutatja.



3. számú ábra: A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet kitöltők végzettség szerinti megoszlása
(Szerkesztette: Túri Viktória)

2) A vizsgálat előfeltételei

1. A nemek közti neuroanatómiai, élettani, szocializációs és pszichológiai különbségek a coping stratégiák alkalmazására is hatással vannak, vagyis a két nem eltérő coping technikákat részesít előnyben.
2. Mivel a nők jobb verbális és kommunikációs képességgel rendelkeznek, inkább azokat az intraperszonális megküzdési stratégiákat fogják alkalmazni, melyeknél a verbalitásnak fontos szerepe van, mely az agyban a kommunikációért felelős terület

nagyságával és aktivitásával magyarázható. Ilyen coping stratégiák a támaszkeresés és emóció kiürítés.

3. A nők problémáik kibeszélése miatt kevésbé alkalmazzák az önbüntetés megküzdési stratégiát, mivel az adott szituáció aprólékos körbejárásával soktényezősé válik az aktuális krízishelyzet.
4. Pszichésen terhelő helyzetek hatására (például 6 hónapos külföldi szolgálatteljesítés) a coping stratégiák hétköznapi használata átalakul. Előtérbe kerülnek az olyan stratégiák, ahol a fő cél a probléma megoldásán és az érzelmek háttérbe szorításán alapul, mivel az emóciók megnyilvánulása műveleti területen kedvezőtlenül befolyásolhatja az akció sikerességét. Az intraperszonális megküzdési stratégiák tekintetében azonban továbbra is kimutathatók lesznek nemi különbségek.

Vizsgálatomban, hétköznapi békehelyzetben (misszió előtt) és egy pszichésen megterhelő esemény után¹³⁵ (6 hónapos misszió) vizsgáltam a megküzdési stratégiákat.

3) Az eredmények statisztikai elemzése és értelmezése

Az eredmények statisztikai elemzése után igazolható, illetve bizonyítható az, hogy az előzetesen feltett hipotéziseim beigazolódtak-e. A megfelelő statisztikai próba kiválasztása előtt körültekintően meg kell határozni empirikus vizsgálatom esetében azt, hogy a minta követi-e a normál eloszlást. Így elsőként a varianciák homogenitás vizsgálatát végeztem el az úgynevezett Fisher-féle F-próba alkalmazásával. Amennyiben a homogenitás vizsgálat eredménye azt mutatta, hogy a mintám követi a normál eloszlást, akkor kétmintás t-próbát, ha a mintám nem követte a normál eloszlást, akkor a Mann-Whitney tesztet, úgynevezett nemparaméteres próbát alkalmaztam. Amennyiben a megfelelő próba alkalmazása után az úgynevezett p-value érték 0,01-nél alacsonyabb, körülbelül 99%-os szignifikanciáról, ha a p-value értéke kisebb, mint 0,05, de nagyobb, mint 0,01 körülbelül 95%-os szignifikanciáról, ha pedig a p-value nagyobb, mint 0,05, de kisebb, mint 0,1, akkor 90%-os szignifikanciáról

¹³⁵ A misszió utáni vizsgálat a hazaérkezést követő hét napon belül megtörtént, a katonák ilyenkor még teljesen a misszióban átélt események hatása alatt vannak.

(inkább tendenciáról) beszélhetünk. A változók számának megállapítása kiemelten fontos a statisztikai próba kiválasztásánál.¹³⁶

4) A nemek közti különbségek vizsgálata a coping mechanizmusok tekintetében békeidőszakban (misszió előtt)

Oláh Attila kutatásai kezdetén serdülőkkel vette fel először a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet. Eredményei alapján már a serdülőkorban is megfigyelhető az, hogy a fiúk előnyben részesítik a problémacentrikus megoldási módokat, míg a lányok inkább az érzelmeket helyezik fókuszba az adott probléma megoldásakor.

Az 1. számú diagram szemléltetően mutatja be a férfiak és a nők coping alkalmazásának hasonlóságait és eltéréseit békeidőszakban: a **két csillaggal** jelzett skáláknál (támaszkeresés, figyelem elterelés, önbüntetés) a szignifikancia szint **99% - os**, az **egy csillaggal** jelzettnél (feszültség kontroll) **95% - os**, a **plusz jel** (emóció kiürítés) **90% - os** szignifikanciát/tendenciát, az **X** pedig kismértékű **tendenciát** jelöl. *A további diagramoknál is (1-8. számú diagramok) ezt a jelölést alkalmazom a kapott eredmények értelmezésére.*

Az általam vizsgált katonai csoportban, a megküzdési stratégiák tekintetében, a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívben vizsgáltak alapján, szignifikáns különbségek mutathatók ki a nemek között békeidőszakban:

1. támaszkeresés, ($p \leq 0,01$, $p = 0,001$): 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

¹³⁶ A pszichológiában elterjedt kutatások során négyféle statisztikai változót különíthetünk el: nominális-, ordinális-, intervallum-és arányskála.

szignifikancia szint azt mutatja, hogy az eltérés igen jelentős a támaszkeresés alkalmazásában a nemek között.

2. **feszültségkontroll, ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p=0,049$):** Ennek jelentősége egy idegen kultúrájú területen kiemelkedő fontosságú lehet. A szignifikancia igen erős, a nők jobban preferálják ezt a megküzdési módot. Ennek hátterében valószínűleg a hatékonyabb kommunikációs készség állhat, mivel megpróbálják több szempontból is megvizsgálni az adott helyzetet, tárgyilagosabbá téve az aktuális szituációt.

3. **figyelem elterelés, ($p \leq 0,01$, $p=0,01$):** „Elhárítási manőver, a személy kilép a helyzetből, halogatja a közbeavatkozást”.¹³⁷ 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.

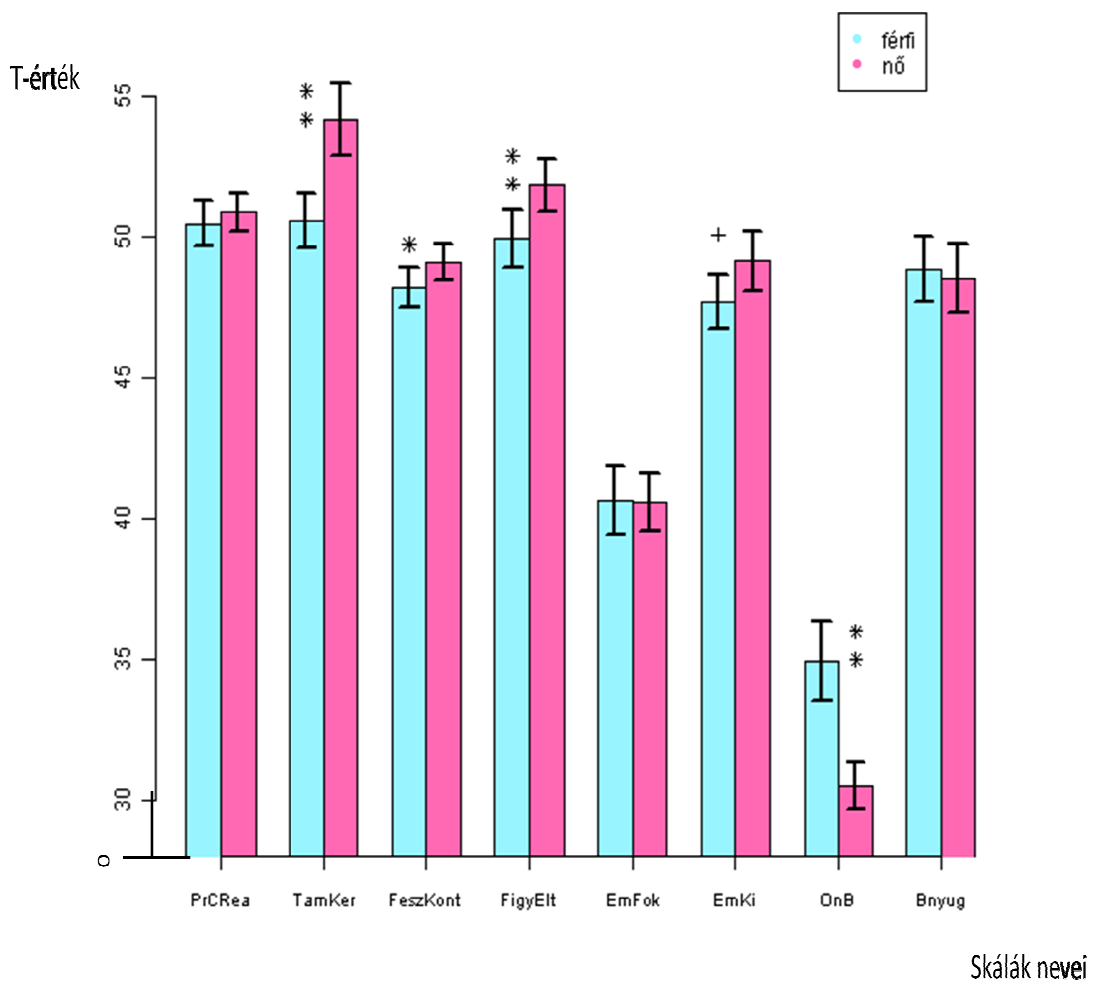
4. **emóció kiürítés tendencia:** A szignifikancia szint ennél a skálánál a legalacsonyabb, melyet inkább tendenciaként értelmezünk. A jobb verbális képességeknek köszönhetően gyakrabban és jobban ki tudják fejezni érzelmeiket a nők, mint a férfiak, akiknél a társadalmi elvárás arra irányul, hogy a férfi 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, ($p \leq 0,01$, $p=0,001$):** 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 ritkábban okolják magukat a kialakult feszültséggel teli helyzet megoldatlanságáért.

¹³⁷ OLÁH Attila: *Érzelmeik, megküzdés és optimális élmény*, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.

A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív által vizsgált 8 skálán a nők és a férfiak között szignifikáns különbségek mutathatók ki a fentiekben elemzett intraperszonális megküzdési módok alkalmazásának tekintetében. (1. számú diagram)

A coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségei békeidőszakban (misszió előtt)



1. számú diagram: A coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségei békeidőszakban (misszió előtt)¹³⁸

¹³⁸ Jelmagyarázat: PrCRea: problémacentrikus reagálás, TamKer: támaszkeresés, FeszKont: feszültségkontroll, FigyElt: figyelem elterelés, EmFok: emóciófókusz, EmKi: emóció kiürítés, OnB: önbüntetés, Bnyug: belenyugvás

5) A nemek közti különbségek vizsgálata a coping mechanizmusok tekintetében pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)

A megküzdési stratégiák tekintetében a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívben vizsgáltak alapján a következő területeken mutatható ki szignifikáns különbség a nemek között pszichésen terhelő helyzetben (lásd 2. számú diagram):

1. **Támaszkeresés: ($0,01 \leq p$, $p=0,0001$):** a békeidőszakban kialakult eredményekhez képest nem tapasztalható jelentős változás a támaszkeresés használatát tekintve, a szignifikáns különbség továbbra is markánsan jelentkezik.

2. **Feszültségkontroll: ($0,01 \leq p=0,006$):** 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 tartsák. Ennek a fajta fokozottabb önuralomnak a háttérében egyfajta bizonyítási kényszer húzódhat 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: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p=0,038$):** 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: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p=0,041$):** ezen a skálán kialakult szignifikáns különbségek új eredménynek számítanak a békeidőszakhoz képest. A változás annak köszönhető, hogy a férfiak emóció fókusza csökken a misszióban a kiindulási állapothoz képest, a nőké viszont csak nagyon kis mértékben emelkedik. A katona férfiaknál a misszió során háttérbe szorul az érzelmezőzpontú megküzdés, hiszen a közösség, a parancsnok és katonatársak előtt nem elfogadott viselkedés az, ha egy katona háborús szituációkban érzelmeket mutat. Másfelől kialakul a katonákban a „hasznosság” érzése, hiszen embereknek,

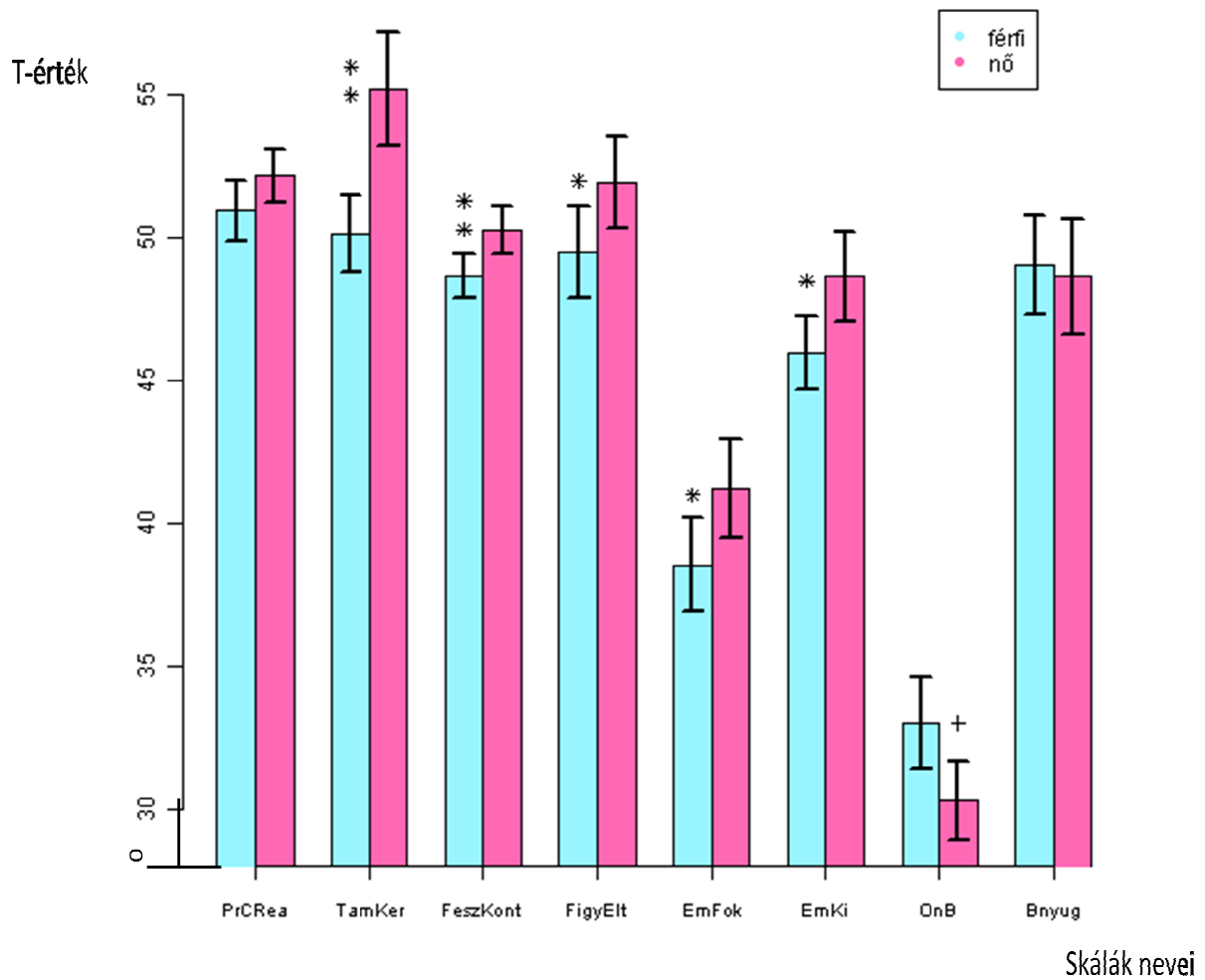
nemzeteknek segítenek katonai tevékenységük által, ami feltételezi azt, hogy kevesebb olyan konfliktus éri őket, melyeket itthon megszoktak. Az otthon megszokott megküzdési módok más közegben és területen nem lennének hatékonyak és célra vezetőek.

5. **Emóció kiürítés: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p=0,012$):** 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 tendencia:** 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, mely szerint 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 2. számú diagram a coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségeit mutatja pszichésen terhelő helyzetben.

A coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségei pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)



2. számú diagram: A coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségei pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)¹³⁹

¹³⁹ Jelmagyarázat: PrCRea: problémacentrikus reagálás, TamKer: támaszkérés, FeszKont: feszültségkontroll, FigyElt: figyelem elterelés, EmFok: emóciófókusz, EmKi: emóció kiürítés, OnB: önbüntetés, Bnyug: belenyugvás

Ahhoz, hogy a békeidőszakban és a pszichésen terhelő helyzetben kialakult nemek közti különbségeket és a szignifikanciák mértékének változásait megértsük, fontos látni azt, hogy a nemekre lebontva hogyan változtak meg az egyes skálaeredmények a misszió előtti (békeidőszaki) állapothoz képest a misszió utáni állapotra (pszichésen terhelő helyzet).

6. A férfiak Megküzdési Preferencia Mód kérdőívén elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)

A 3. számú diagramon az előzőekben is alkalmazott jelöléseknek megfelelően a férfiak esetében három jelentősebb tendencia jellegű változást kell kiemelnünk a békeidőszakban alkalmazott és a pszichésen terhelő időszakban alkalmazott coping technikák változásában:

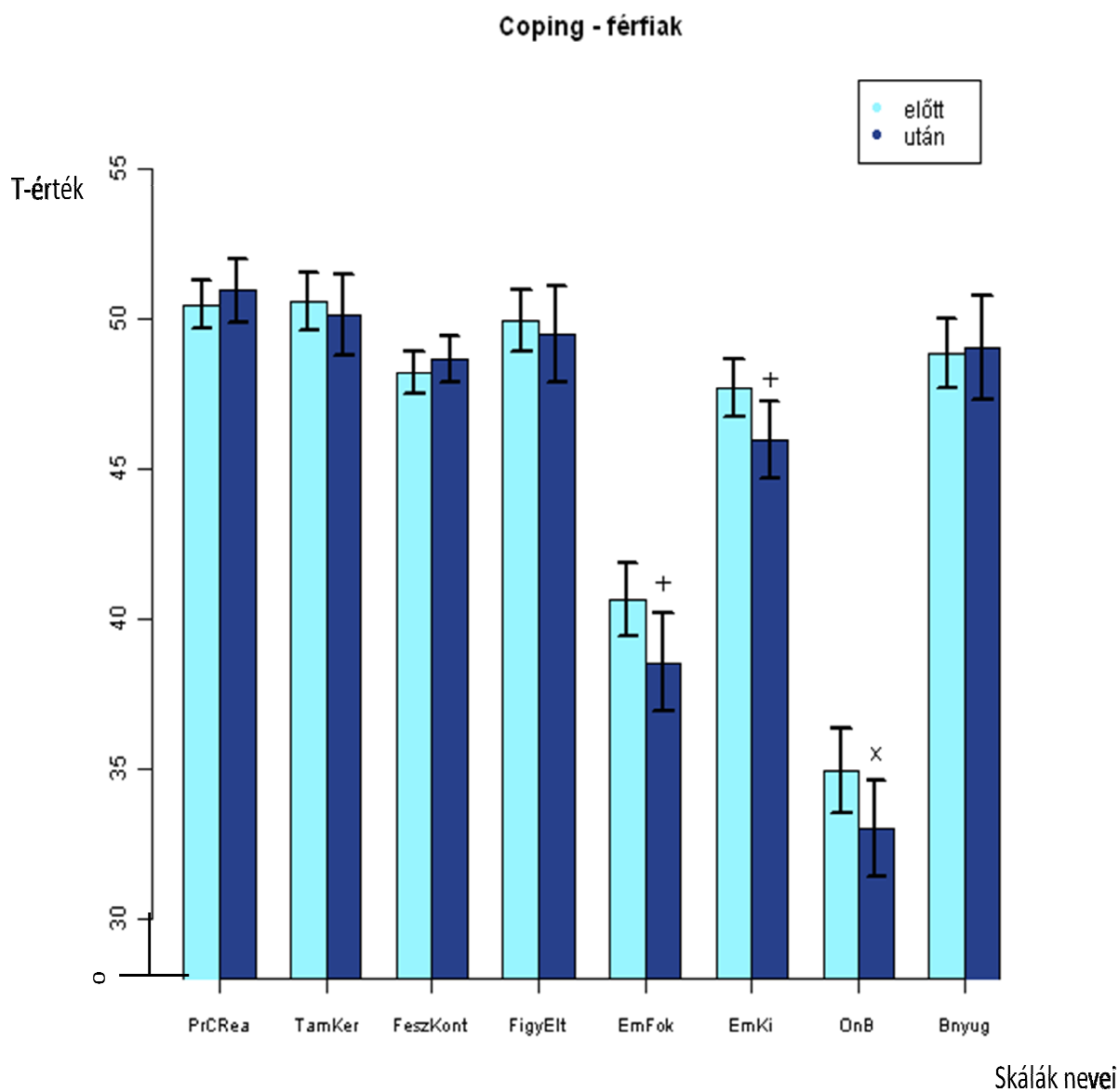
1. **Emóciófókusz tendencia:** szignifikánsabban alacsonyabb a pszichésen megterhelő helyzet átélése után, mely az előzőekben már tárgyalt hasznosság érzéséből fakadhat.

2. **Emóció kiürítés tendencia:** katonai körökben, katonai műveletek végrehajtása során az érzelmi megnyilvánulások veszélyeztethetik az akció sikerességét. Az emóció kiürítés skála jelentése, hogy a „fenyegetettség okozta feszültséget a személy kontrollálatlan, nem célirányos reakcióban levezesse, acting-out, anger-out megnyilvánulások révén”.¹⁴⁰ A parancsnok és a szakasztársak előtt azonban az ilyenfajta viselkedés nem megengedett. A férfiaknál alapvetően is társadalmi elvárás, hogy kitörő érzelmeiket a külvilág felé ne prezentálják.

3. **Önbüntetés:** az önbüntetés skála felett látható X jelzés azt jelenti, hogy itt jelentős szignifikanciáról nem, inkább egy erőteljesebb, a változás irányába ható tendenciáról beszélhetünk, mely azt jelenti, hogy ha a pszichés terhelés az adott személynél hosszabb időtartamig fennállna, mint az átlagos 6 hónap, akkor lehetséges, hogy előbb-utóbb szignifikáns különbség alakulhatna ki az önbüntetés tekintetében a misszió előtti illetve utáni állapothoz képest.

¹⁴⁰ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.

A férfiak Megküzdési Preferencia Mód kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)



3. számú diagram: A férfiak Megküzdési Preferencia Mód kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)¹⁴¹

¹⁴¹ Jelmagyarázat: PrCRea: problémacentrikus reagálás, TamKer: támaszkeresés, FeszKont: feszültségkontroll, FigyElt: figyelem elterelés, EmFok: emóciófókusz, EmKi: emóció kiürítés, OnB: önbüntetés, Bnyug: belenyugvás

7. A nők Megküzdési Preferencia Mód kérdőívén elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)

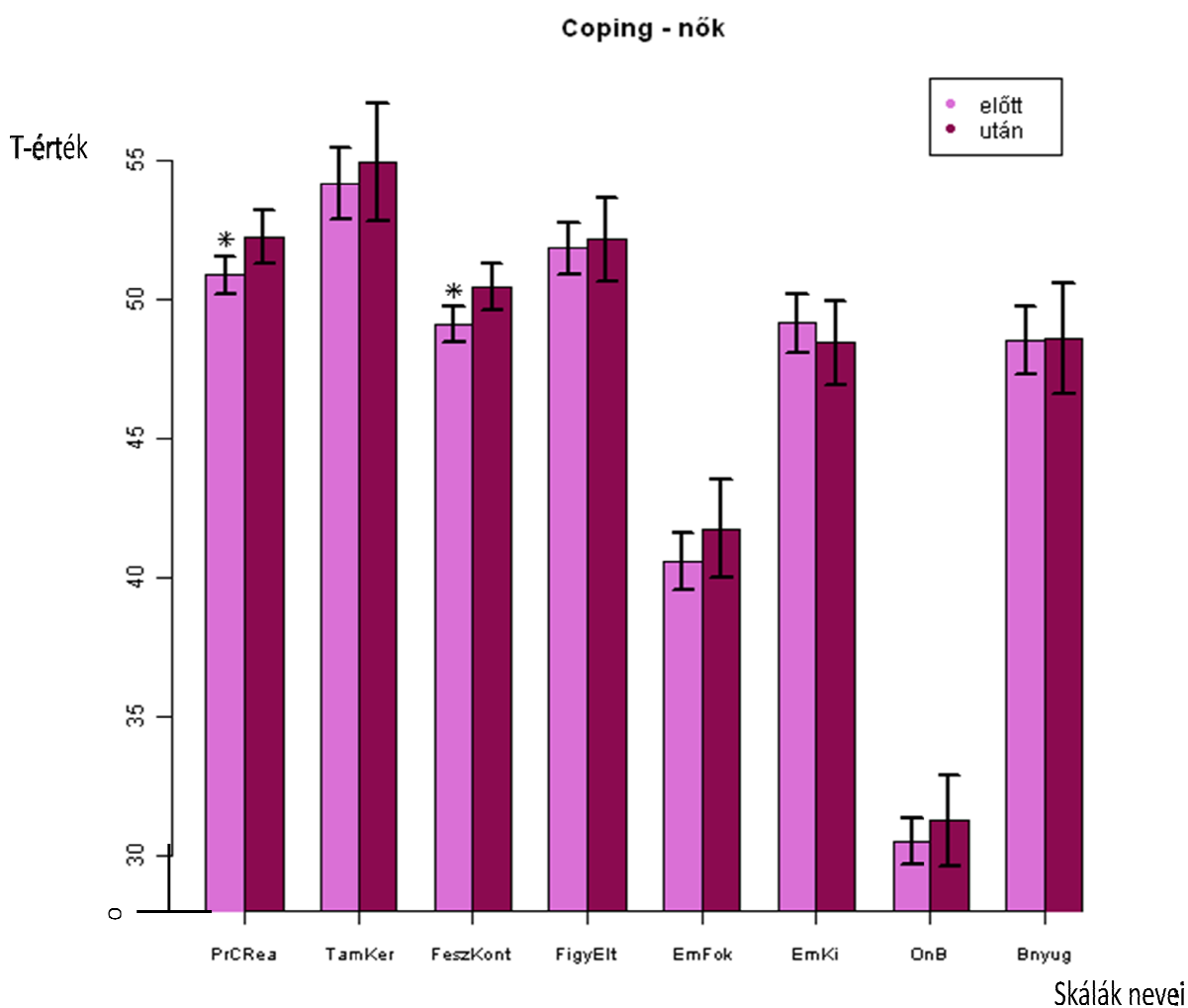
A 4. számú diagramon, az előzőekben is alkalmazott jelöléseknek megfelelően, a nők esetében két jelentős változást kell kiemelnünk a békeidőszakban alkalmazott és a pszichésen terhelő időszakban alkalmazott coping technikák változásában:

1. **Problémacentrikus reagálás: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p=0,041$):** a nők fokozott feladat centrikussága és teljesítményigénye a bizonyítási vágy növekedése miatt emelkedő tendenciát mutat. A katonanők ráeszmélnek arra, hogy katonai akciókban az acting-out, anger-out megnyilvánulások a művelet sikerességét teszik kockára, ezért megpróbálnak probléma centrikusabban gondolkodni. (Az emóció kiürítés skálán megfigyelhető minimális csökkenés is ezt támasztja alá.) Ehhez kapcsolódik a következő skálán, a feszültségkontroll skálán való növekedés is.

2. **Feszültségkontroll: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p=0,031$):** az érzelmek beszabályozása, a magatartás maszkulin tulajdonságokkal való felruházása, a helyzet tárgyilagosabbá tétele egy főként férfiakból álló csapatnál előnyösebb a katonanők számára, s pozitív megítélésükben is sokat segít.

A nők láthatóan érzékenyebben, erőteljesebb változásokkal reagáltak a missziós történésekre férfi társaikhoz képest. Ennek oka valószínűleg az lehet, hogy egy nő itthon, békeidőszakban főként az anya, a nő szerepet tölti be az ehhez kapcsolódó kulturális és társadalmi elvárásoknak megfelelően. Kint azonban a férfiak és a nők is szembesülnek egy olyan világgal (kulturális sokk), ahol a nők és a gyerekek nem rendelkeznek jogokkal, sokszor az utcán élnek, arcukat eltakarják, és ki vannak téve a vallás és a kultúra sajátosságainak. Ez a látvány gyakran a férfiakat is sokk - élményként éri. Egy nő, akinek esetleg itthon kisgyermek van, valószínűleg traumatikusabban éli meg saját nemének életét a kinti kultúrában.

A nők Megküzdési Preferencia Mód kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)



4. számú diagram: A nők Megküzdési Preferencia Mód kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)¹⁴²

¹⁴² Jelmagyarázat: PrCRea: problémacentrikus reagálás, TamKer: támaszkeresés, FeszKont: feszültségkontroll, FigyElt: figyelem elterelés, EmFok: emóciófókusz, EmKi: emóció kiürítés, OnB: önbüntetés, Bnyug: belenyugvás

8. A hipotézisek igazolása

Ha összehasonlítom a misszió előtti és utáni eredményeket az általam felállított és várt feltételezések függvényében, akkor a következőket állapíthatom meg:

1. feltételezésem, mely szerint „*A nemek közti anatómiai, élettani, szocializációs és pszichológiai különbségek a coping stratégiák alkalmazására is hatással vannak, vagyis a két nem eltérő coping technikákat részesít előnyben*”: **teljesült**, mivel a szignifikáns eredmények mutatják, hogy a nemek mely coping stratégiákat részesítik előnyben inkább.

2. feltételezésem, mely szerint „*Mivel a nők jobb verbális és kommunikációs képességgel rendelkeznek, inkább azokat a megküzdési stratégiákat fogják alkalmazni, melyeknél a verbalitásnak fontos szerepe van. Ilyen megküzdési stratégiák a támaszkeresés és emóció kiürítés. A nők gyakrabban szeretik megbeszélni és kibeszélni magukból problémáikat másokkal, mely az agyban a kommunikációért felelős terület nagyságával és aktivitásával magyarázható*”: **teljesült**, mivel a szignifikáns eredmények mutatják, hogy a nők gyakrabban alkalmazzák ezeket a stratégiákat a férfiaknál. Ezen kívül jobban preferálják férfi társaikhoz képest a feszültségkontroll és figyelemelterelés megküzdési módokat is.

3. feltételezésem, mely szerint „*A nők problémájuk kibeszélése miatt kevésbé alkalmazzák az önbüntetés megküzdési stratégiát, mivel a probléma aprólékos körbejárásával és kibeszéléssel soktényezősé válik az adott krízishelyzet, így magukat kevésbé hibáztatják és büntetik az adott helyzet kialakulása miatt férfi társaikhoz képest*”: **teljesült**, melyet a statisztikai adatok is bizonyítanak.

4. feltételezésem, mely szerint „*Pszichésen terhelő helyzetek hatására (például 6 hónapos külföldi szolgálatteljesítés Afganisztánban) a coping stratégiák hétköznapi használata átalakul. Előtérbe kerülnek az olyan megoldási módok, ahol a fő cél a probléma megoldásán és az érzelmek háttérbe szorításán alapul, mivel az emóciók megnyilvánulása műveleti területen kedvezőtlenül befolyásolhatja az akció sikerességét. Az intraperszonális megküzdési stratégiák tekintetében azonban továbbra is kimutathatók lesznek nemi különbségek*”: **teljesült**. Nőtt a feszültségkontroll, a figyelemelterelés, valamint nők esetében a probléma centrikus reagálás is. A coping stratégiák használatát tekintve a nemi különbségek továbbra is kimutathatók.

Fontos megemlíteni azt, hogy a katonák Megküzdési Mód Preferencia Kérdőíven elért eredményei mely skálák esetében mutatnak eltérést az átlag populációhoz képest, vagyis térnek el a normál 45-55 T-értékig terjedő övezettől. Ez a két skála az emóciófókusz és az önbüntetés. Ez az eredmény azt jelentheti, hogy a katonák a parancsuralmi, hierarchiára épülő rendszerben megtanulják azt, hogy az „átlagemberhez” képest probléma centrikusabban reagáljanak egy adott szituációra csak a konkrét tényekre támaszkodva. Mivel egy katona szinte minden helyzetben parancsot hajt végre, ezért a feladat sikertelensége esetén a parancsot kiadó személyt lehet hibáztatni az esetleges kudarcélmény vagy sikertelen akció esetén, vagyis a felelősség áttolása, átruházása megnyugtató lehet a katona számára. Az önbüntetés, mint megküzdési mód tehát a felelősség áttolása miatt nagymértékben lecsökkenhet.

Egy másik, megküzdési stratégiákkal foglalkozó, tanulmány¹⁴³ kimutatta azt, hogy az iraki, valamint más missziókban szolgáló katonák esetében szignifikáns eltérések vannak a coping stratégiák használatában. Az említett tanulmány szerzőinek kutatási eredményei alapján kimutatható volt, hogy az iraki misszióban szolgáló katonák előnyben részesítették a probléma centrikus reagálást és a feszültségkontrollt, míg a többi misszióban (KFOR, SFOR, MFOR) inkább a figyelemelterelés, az emóciófókusz és az emóció kiürítés volt jelentősebb.

Vagyis az eddigi kutatási eredmények alapján megállapítható, hogy az adott környezeti változások hatására a személyiség, azon belül is a megküzdési stratégiák használatában változások következnek be.

9. Következtetések

1. A coping stratégiák tekintetében szignifikáns különbségek mutathatók ki a nemek között békeidőszakban és pszichésen terhelő időszakban.

¹⁴³ SZILÁGYI Zsuzsanna - SVÉD László - KUGLER Gyöngyi: A külszolgálatot teljesítő katonák összehasonlító vizsgálata a stressz és coping jellemzőkre, In: Katonai Logisztika, Budapest, 2005/2. szám (13. évf./2. szám), pp. 241-285.

2. A coping stratégiák hétköznapi használata a pszichésen terhelő helyzet hatására átalakul a férfiak és a nők esetében is.

3. A nők érzékenyebben, erőteljesebb változásokkal reagálnak a missziós körülményekre, mely az alapvetően elvárt női személyiséggel szembeni elvárásokból, valamint a kulturális különbségek okozta sokkból fakadhat.

4.1.2. A THOMAS - KILMANN KONFLIKTUSKEZELŐ KÉRDŐÍV HASZNÁLATA A KONFLIKTUSKEZELÉSI STRATÉGIÁK NEMI KÜLÖNBSÉGEK VIZSGÁLATÁRA BÉKEIDŐSZAKBAN (MISSZIÓ ELŐTT) ÉS PSZICHÉSEN TERHELŐ HELYZETBEN (MISSZIÓ UTÁN)

1. A vizsgálati minta

Vizsgálatomban összesen 528 katona vett részt (misszió előtt illetve után, férfiak és nők összesen), 300 férfi, átlagéletkoruk 36.5 év, valamint 228 nő, átlagéletkoruk 32 év. A vizsgálatban résztvevők végzettség szerinti megoszlását a 4. számú ábra mutatja.



4. számú ábra: A Thomas-Killman Konfliktuskezelő Kérdőívet kitöltők végzettség szerinti megoszlása
(Szerkesztette: Túri Viktória)

2. A vizsgálat előfeltevései

1. A férfiak inkább a versengő konfliktuskezelési stratégiát fogják alkalmazni az egyes szituációkban, mivel evolúciós örökségük az állandó küzdésszellem: a férfiak fő feladata az evolúció során a vadászat, a fajfenntartás, és a család számára a védelem biztosítása volt, s ez a versenyszellem napjainkig is megmaradt.

2. A nők jobb kommunikációs készségüknek köszönhetően (mely az értekezés elején említett neuroanatómiai eltérésekből fakad), gyakrabban alkalmazzák az adaptív kompromisszumkereső és problémamegoldó stratégiákat, ahol a kommunikációnak, a verbalitásnak kiemelkedő szerepe van. Ezeknek a technikáknak a gyakoribb használata a női és az anyai magatartásminta készletével szoros kapcsolatban áll.

3. A nők a férfiakhoz képest az alkalmazkodás technikáját a konfliktusok megoldására gyakrabban használják férfi társaikhoz képest, mivel a női nemi szereppel, az anya szereppel összeegyeztethető.

4. Pszichésen terhelő helyzetben megváltozik az egyén által használt konfliktuskezelési technikák preferenciája. Előtérbe kerül a probléma megoldására való koncentráció, valamint az alkalmazkodás. A missziókra jellemző gyors döntéshozatal miatt a kompromisszum keresése a másik féllel háttérbe szorul. Nemi különbségek azonban továbbra is megtalálhatók lesznek az interperszonális megküzdési stratégiák alkalmazásában.

3. Az eredmények statisztikai elemzése és értelmezése

Ugyanúgy, mint a megküzdési stratégiák vizsgálatánál, ebben az esetben is az eredmények statisztikai elemzése után igazolható illetve bizonyítható az, hogy az előzetesen feltett hipotéziseim beigazolódtak-e. (A statisztikai elemzés menetét lásd Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív-nél leírtak alapján.)

4. A nemek közti különbségek vizsgálata a konfliktuskezelési stratégiák tekintetében békeidőszakban (misszió előtt)

A konfliktuskezelési stratégiák tekintetében a Thomas - Kilmann Kérdőívben vizsgáltak alapján a következő területeken mutatható ki szignifikáns különbség a nemek között békeidőszakban, mely az 5. számú diagramon is jól kirajzolódik (lásd előzőekben is alkalmazott jelölések):

1. **versengés: ($p \leq 0,01$, $p = 0,0001$):** 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: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p = 0,021$):** az eredmények alapján a nők gyakrabban alkalmazzák a probléma fókuszú konfliktuskezelési technikát, mely valószínűleg ebben az esetben is a jobb kommunikációs készséggel magyarázható.

3. **kompromisszumkeresés: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p=0,018$):** a kompromisszum keresése a család összetartásának szempontjából nélkülözhetetlen, nagymértékű verbális kommunikációt igényel, a női és anyai magatartás készlettel összeegyeztethető, a nők személyiségéhez közelebb álló konfliktuskezelési technika.

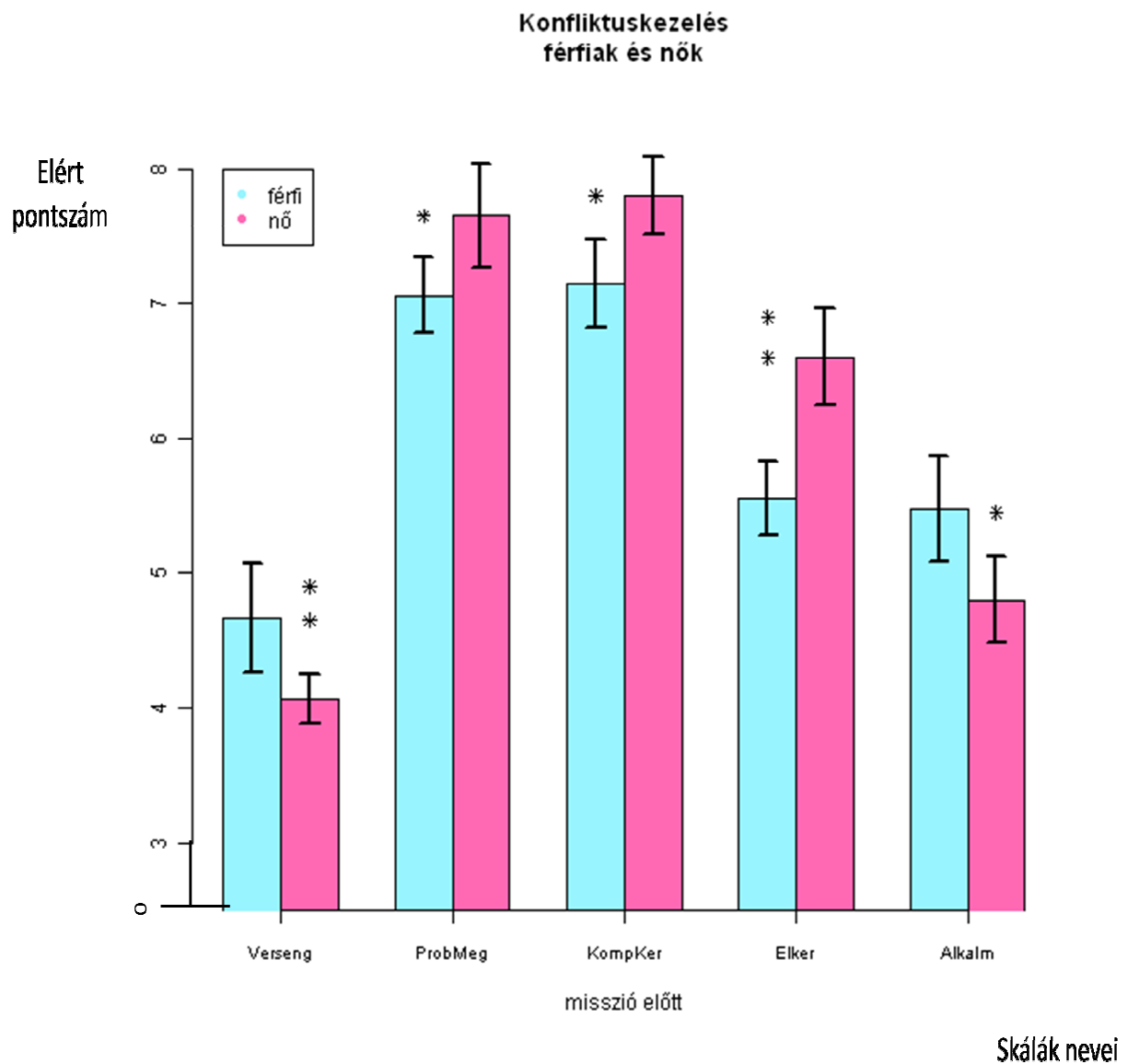
4. **elkerülés: ($p \leq 0,01$, $p=0,0001$):** egy nőnek szintén a családi béke és összetartozás megőrzése miatt az elkerülést is gyakran kell alkalmaznia. Az elkerülés túlzott alkalmazása azonban sok esetben pszichoszomatikus betegségek¹⁴⁴ kialakulásához vezethet.

5. **alkalmazkodás: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p=0,039$):** 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 környezetükhöz 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 háttérében a neuroanatómiai strukturális eltérések, evolúciós, szocializációs, valamint a XXI. század társadalmi változásainak, a nők egyenjogúsági mozgalmának előtérbe kerülése adhat magyarázatot.

¹⁴⁴ 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.

A konfliktuskezelés nemi különbségei békeidőszakban (misszió előtt)



5 számú diagram: A konfliktuskezelés nemi különbségei békeidőszakban (misszió előtt)¹⁴⁵

¹⁴⁵ Jelmagyarázat: Verseng: versengés, ProbMeg: problémamegoldás, KompKer: kompromisszumkeresés, Elker: elkerülés, Alkalm: alkalmazkodás

5. A nemek közti különbségek vizsgálata a konfliktuskezelési stratégiák tekintetében pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)

A konfliktuskezelési stratégiák tekintetében a Thomas - Kilmann Kérdőívben vizsgáltak alapján a következő területeken mutatható ki szignifikáns különbség a nemek között pszichésen terhelő helyzetben, mely az 6. számú diagramon is jól kirajzolódik (lásd előzőekben is alkalmazott jelölések):

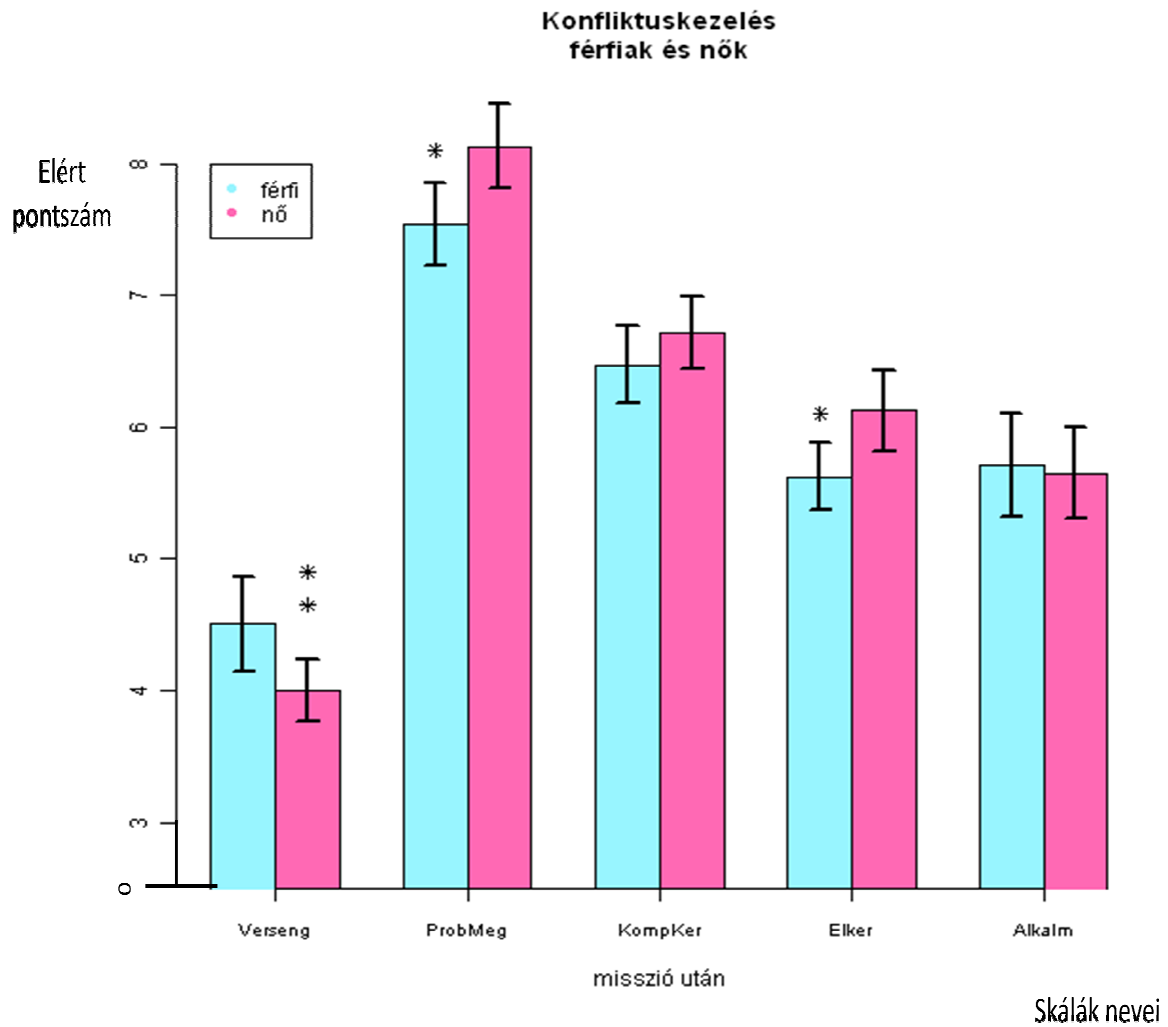
1. **Versengés: ($p \leq 0,01$, $p = 0,001$):** a versengésben kialakult nemek közti különbség a pszichésen terhelő helyzetben továbbra is megmarad.

2. **Problémamegoldás: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p = 0,019$):** 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 műveleti 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: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p = 0,016$):** 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 ez egy nagyon időigényes megoldási mód: háborús körülmények között nincs lehetőség arra, hogy érdekeinket egyeztessük. Ugyanakkor a nők alkalmazkodóbbá válnak, hiszen ahhoz, hogy a főleg férfiakkól álló csapat befogadja őket, maximálisan alkalmazkodniuk kell a csapat és a parancsnok elképzeléseihöz.

A konfliktuskezelés nemi különbségei pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)



6. számú diagram: A konfliktuskezelés nemi különbségei pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)¹⁴⁶

¹⁴⁶ Jelmagyarázat: Verseng: versengés, ProbMeg: problémamegoldás, KompKer: kompromisszumkeresés, Elker: elkerülés, Alkalm: alkalmazkodás

Ahhoz, hogy a békeidőszakban és pszichésen terhelő helyzetben kialakult nemek közti különbségeket és a szignifikanciák mértékének változásait megértsük a konfliktuskezelés szempontjából, fontos látni azt, hogy a nemekre lebontva hogyan változtak meg az egyes skálaeredmények a misszió előtti (békeidőszaki) állapothoz képest a misszió utáni állapotra (pszichésen terhelő helyzet).

6. A férfiak Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)

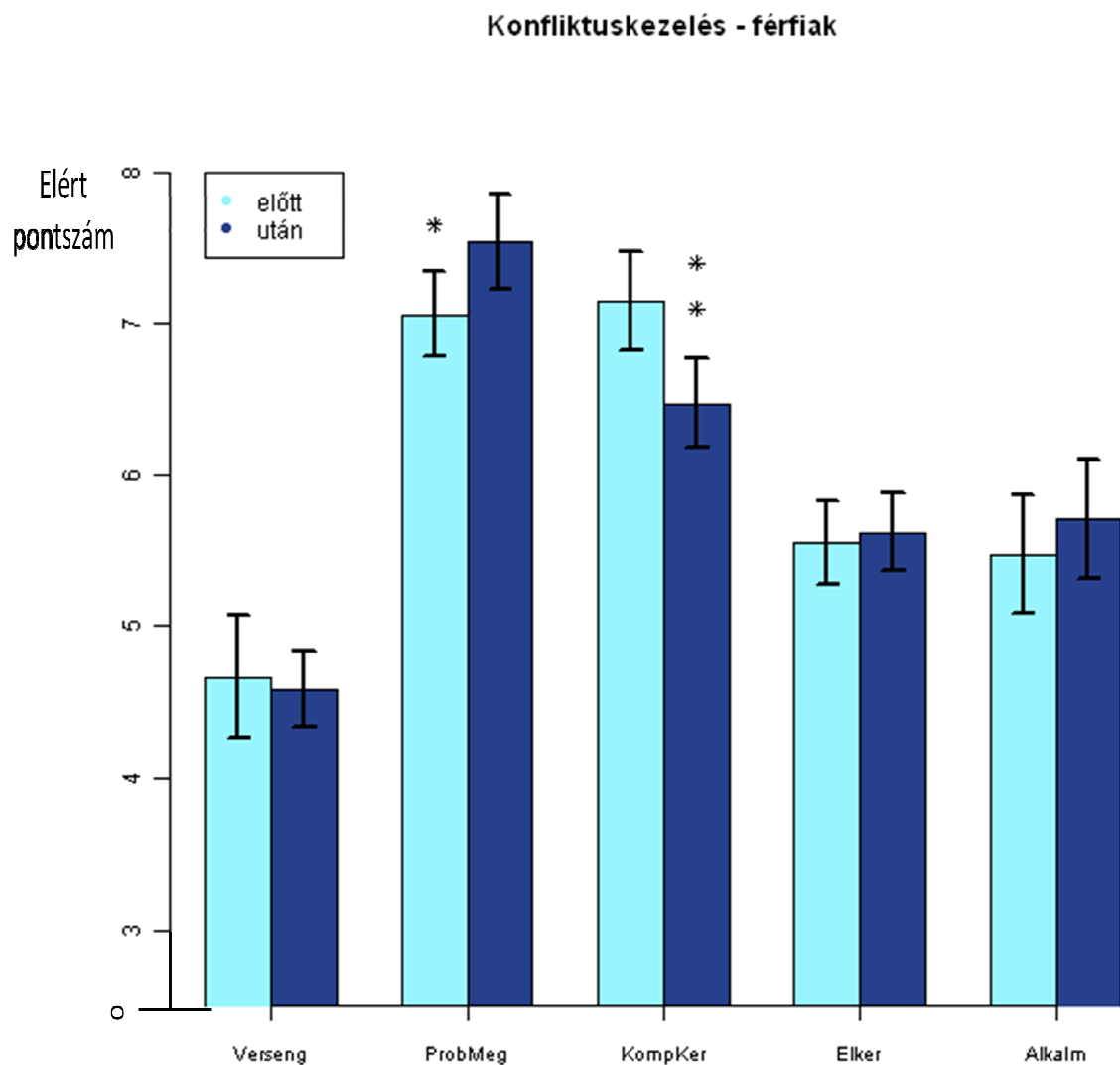
A 7. számú diagramon az előzőekben is alkalmazott jelöléseknek megfelelően a férfiak esetében két jelentős változást kell kiemelnünk a békeidőszakban alkalmazott és a pszichésen terhelő időszakban alkalmazott konfliktuskezelési technikák változásában:

1. Problémamegoldás: ($0,01 \leq p \leq 0,05$, $p=0,02$): a problémafókuszú konfliktuskezelést a férfiak szignifikánsabban többször használták a pszichésen terhelő helyzetek során, mint békeidőszakban. Ennek valószínűleg az lehet a magyarázata, hogy például egy misszióban, ahol folyamatosan problémát kell megoldani, ahol a katonák szembesülnek a helyi kultúra és életvitel sajátosságaival ez a konfliktuskezelési technika szolgálja leginkább a túlélést.

2. Kompromisszumkeresés: ($p \leq 0,01$, $p=0,004$): az életben maradáshoz külföldi terepen nincs lehetősége az egyénnek a kompromisszum megkötésére. A kompromisszumkeresés lényege ugyanis abban rejlik, hogy megnézem, mi az, ami jó az egyénnek és mi az, ami jó az „ellenfélnek”, és valahol félúton megpróbálunk egy olyan döntést meghozni, amikor mindenki a legkevesebbet veszíti. Erre azonban akkor nincs lehetőség, amikor a konvoj a helybeliek támadni kezdik.

A versengés, elkerülés és alkalmazkodás tekintetében szignifikáns különbség a vizsgálati mintában nem volt kimutatható a misszió előtti állapothoz képest.

A férfiak Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)



Skálák nevei

7. számú diagram A férfiak Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)¹⁴⁷

¹⁴⁷ Jelmagyarázat: Verseng: versengés, ProbMeg: problémamegoldás, KompKer: kompromisszumkeresés, Elker: elkerülés, Alkalm: alkalmazkodás

7. A nők Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)

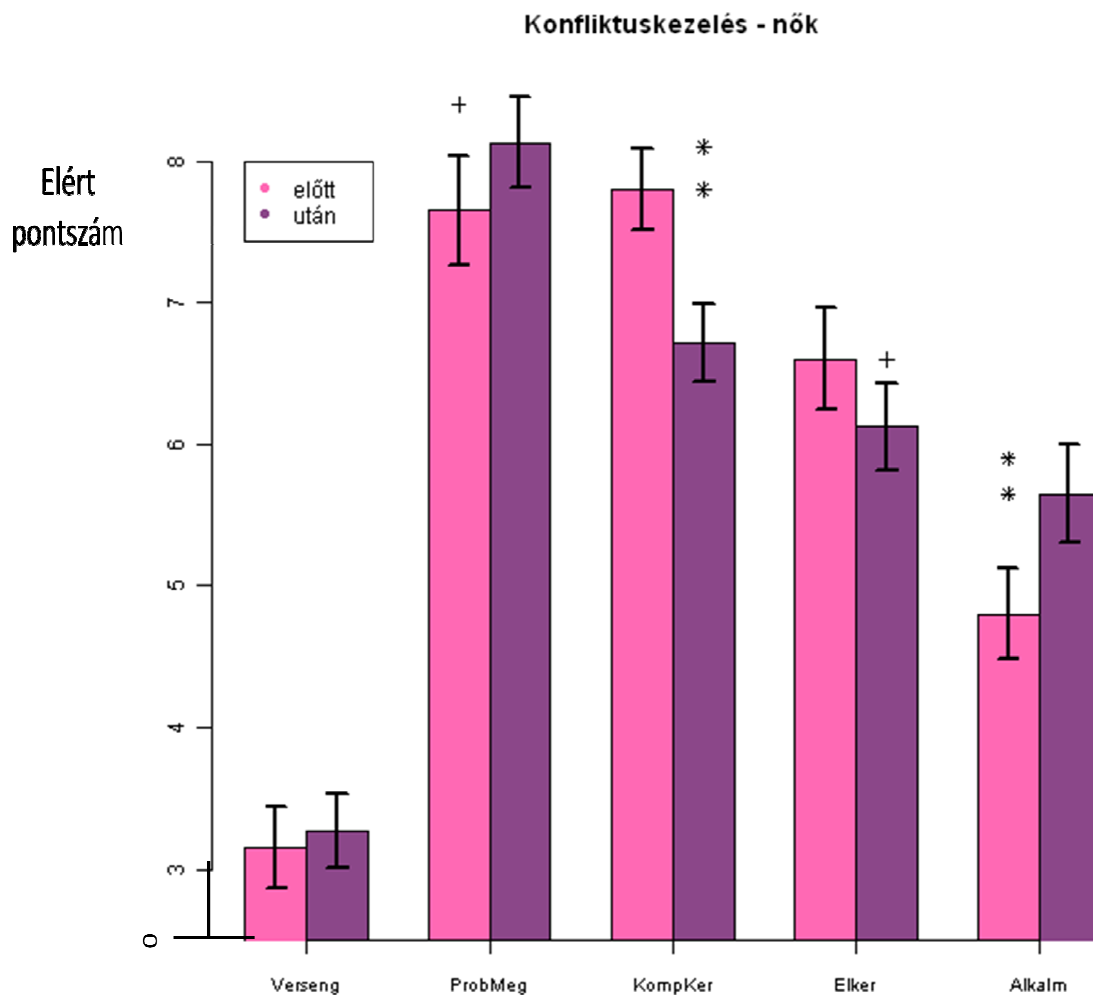
A 8. számú diagramon az előzőekben is alkalmazott jelöléseknek megfelelően a nők esetében két jelentős (és két erőteljes tendencia jellegű) változást kell kiemelnünk a békeidőszakban alkalmazott és a pszichésen terhelő időszakban alkalmazott konfliktuskezelési technikák változásában:

1. **Kompromisszumkeresés: ($p \leq 0,01$, $p = 0,001$):** a férfiaknál már említett okok miatt a nőknél is csökkent a kompromisszumkeresés alkalmazása.

2. **Alkalmazkodás: ($p \leq 0,01$, $p = 0,001$):** a missziós körülmények és a csapatmunka megköveteli mindenkitől, hogy megfelelő módon alkalmazkodjon a helyi körülményekhez, kultúrához és a megváltozott munkakörülményekhez. Ha valaki még az ilyen, életet is kockára tevő krízis helyzetben sem tudja saját, személyes igényeit háttérbe szorítani, azt a személyt valószínűleg társai is kiközösítik, s nem lesz képes missziós feladatát megfelelően ellátni.

3. **Problémamegoldás, valamint az elkerülés inkább tendenciaként értelmezhető:** a kompromisszumkeresés csökkenésével egyidejűleg a helyzet számára sokkal kedvezőbb problémamegoldás növelése, illetve az elkerülő magatartás csökkentése előnyösen segítheti az adott válsághelyzet gyorsabb és hatékonyabb megoldását, valamint a nők elfogadásának növelését a katonai műveletekben.

A nők Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)



Skálák nevei

8. számú diagram: A nők Thomas-Kilman Konfliktuskezelő Kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőben (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)¹⁴⁸

¹⁴⁸ Jelmagyarázat: Verseng: versengés, ProbMeg: problémamegoldás, KompKer: kompromisszumkeresés, Elker: elkerülés, Alkalm: alkalmazkodás

8. A hipotézisek igazolása

Ha összehasonlítjuk a misszió előtti és utáni eredményeket az általam felállított és várt feltételezések függvényében, akkor a következőket állapíthatjuk meg:

1. feltételezésem, mely szerint „*A férfiak inkább a versengő konfliktuskezelési stratégiát fogják alkalmazni az egyes szituációkban, mivel evolúciós örökségük az állandó küzdéssellem: a férfiak fő feladata az evolúció során a vadászat, a fajfenntartás, és a család számára a védelem biztosítása volt, s ez a versenyszellem napjainkig is megmaradt*” **teljesült**. A misszió előtt és után is jelentős szignifikáns a különbség abban, hogy a férfiak gyakrabban alkalmazzák a versengést bizonyos szituációkban a konfliktus megszüntetésére, mint a nők.

2. feltételezésem, mely szerint „*A nők jobb kommunikációs készségüknek köszönhetően (mely a disszertációim elején említett neuroanatómiai eltérésekből fakad), gyakrabban alkalmazzák a kompromisszumkereső és problémamegoldó stratégiákat, ahol a kommunikációnak, a verbalitásnak kiemelkedő szerepe van*” **teljesült**. A misszió előtt mindkét esetben 95%-os szignifikancia mutatható ki a nemek között.

3. feltételezésem, mely szerint „*A nők a férfiakhoz képest az alkalmazkodás technikáját a konfliktusok megoldására gyakrabban használják férfi társaikhoz képest, mivel a női nemi szereppel, az anya szereppel összeegyeztethető*” **nem teljesült**. Magyarázat lehet erre a nők egyre növekvő függetlenedése és a női jogokért való folyamatos küzdelem, mely a hagyományos nemi szerepeket kezdi háttérbe szorítani. Ugyanakkor a férfiak evolúciós öröksége, a környezethez való fokozott alkalmazkodás szintén magyarázatul szolgálhat.

4. feltételezésem, mely szerint a „*Pszichésen terhelő helyzetben megváltozik az egyén által preferált konfliktuskezelési technikák preferenciája. Előtérbe kerül a probléma megoldására való koncentrálás, valamint az alkalmazkodás és a missziókra jellemző gyors döntéshozatal miatt a kompromisszum keresése a másik féllel háttérbe szorul. Nemi különbségek azonban továbbra is megtalálhatók lesznek az interperszonális megküzdési stratégiák alkalmazásában*” **teljesült**. Ezt a fentiekben már kifejtett szignifikáns eredmények is mutatják.

A konfliktuskezelés tekintetében is érdemes megvizsgálni azt, hogy a katonák mely konfliktuskezelési stratégiák tekintetében térnek el az átlag populációtól. A konfliktuskezelési stratégiák alkalmazása a katonák esetében másképpen alakulhat, mint az átlag populációnál. Mivel egy katona szinte mindig parancsot hajt végre, nincs lehetősége arra, hogy versenybe, vitába szálljon főnökével az adott szituációban még akkor sem, ha esetleg valóban igaza van. A versengés skálán valószínűleg ezzel magyarázható az átlagosnál alacsonyabb pontszám. (A konfliktuskezelés esetében a versengés nem egyenlő azzal a versengéssel, amikor a katonák például sportolás közben vetik össze erejüket.) Ennek hatására a katonák személyisége veszít az átlagosnak mondható flexibilitásából és előfordulhat az is, hogy olyan szituációban is problémát lát, ami egy civil ember számára nem az. Apró dolgokat emelnek ki a hétköznapi életből, hogy az előljárónak való megfelelést ezzel vívják ki. (Mindent megjelentek azonnal, nehogy én kerüljek bajba!) A szervezeti kultúra, a hierarchia és a parancsuralmi rendszer erőteljesen átformálhatja a katona személyiségét, hiszen vagy alkalmazkodik ehhez, vagy elveszíti munkáját.

9. Következtetések

1. A konfliktuskezelési stratégiák tekintetében békeidőszakban és pszichésen terhelő helyzetben is kimutathatók szignifikáns különbségek a nemek között.
2. A konfliktuskezelési stratégiák hétköznapi használata a pszichésen terhelő helyzet hatására átalakul a férfiak és a nők esetében is.
3. A misszió hatására a konfliktuskezelési stratégiák preferenciája megváltozik, de bizonyos konfliktuskezelési módokat illetően (például versengés) megmaradnak a szignifikáns nemi eltérések.

Összefoglalva a coping és konfliktuskezelési stratégiák eddigi kutatási eredményeit, láthatjuk, hogy egy hat hónapos külszolgálat mindkét nem személyiségben nyomokat hagy az intra- és interperszonális megküzdés tekintetében. A megküzdési és konfliktuskezelési stratégiák preferenciájában szignifikáns különbségek mutathatók ki a

nemek között békeidőszakban és pszichésen terhelő helyzetben egyaránt. A külföldi szolgálatteljesítés során az új kultúrából fakadó sokkélémény, a harci stressz, a folyamatos összezártság a társakkal, a család hiánya, valamint az étkezési és alvási szokások felborulása hatással van a külvilágból érkező ingerek megküzdésére. A katona csak úgy tud alkalmazkodni a megváltozott környezethez, ha az eddig használt intra- és interperszonális eszközrendszerét újrastrukturálja és változtat azok preferenciáján.¹⁴⁹

¹⁴⁹ Mivel empirikus vizsgálatom teljes statisztikai számításai és ábrái a meghatározott terjedelemben nem férnek bele, ezért példaként a coping stratégiák nemi összehasonlítására szolgáló, békeidőszakban kapott statisztikai számításokat mellékelem. (9. számú melléklet) A többi számítás bármikor fellelhető a szerzőnél.

BEFEJEZÉS

Doktori disszertációmban egy olyan területet vizsgáltam meg részletesen, melynek eredményei a fegyveres testületeknél szolgáló szakemberek számára fontosak lehetnek. Ezért választottam a coping stratégiák (intrapersonális megküzdés), valamint az ehhez szorosan kapcsolódó konfliktuskezelési technikák (interperszonális megküzdés) nemek szerinti különbségeinek vizsgálatát.

A szociológusokat és a pszichológusokat már évtizedek óta foglalkoztatja a nemek közti különbségek átfogó vizsgálata. A Magyar Honvédség kiválasztási rendszere azonban (a fizikai követelményeket leszámítva) nem tesz különbséget az alkalmasság vizsgálat során a férfiak és a nők között.

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 a katonákat kiválasztani. Nem szabad figyelmen kívül hagyni azt sem, hogy minden esetben kiemelt fontosságúnak kell tekinteni a lelki egészség megőrzését, mivel a huzamosabb ideig fennálló pszichés terhelés hatására a szervezet pszichés egyensúlya felborulhat, mely az itthoni, békeidőszakban végzett munka minőségére is hatással lehet.

Doktori disszertációmban a következő hipotézisek bebizonyítására irányuló vizsgálatot mutattam be:

Bizonyítani kívántam azt, hogy a férfiak és nők a hétköznapi életben (békeidőszakban) eltérő coping és konfliktuskezelési stratégiákat alkalmaznak, melyek főként neuroanatómiai, élettani és szocializációs folyamatokra vezethetők vissza.

Továbbá bizonyítani kívántam azt, hogy a külföldi szolgálatteljesítés során az általában alkalmazott megküzdési módszerek és konfliktuskezelési stratégiák (intra- és interperszonális megküzdés) használata a pszichésen terhelő helyzetek hatására átalakul,

megváltozik a békeidőszakban alkalmazottakhoz képest. A nemi különbségek azonban ezekben a helyzetekben is megmaradnak a coping (intrapersonális) és konfliktuskezelési (interperszonális) stratégiák tekintetében.

Konkrét célkitűzéseim a következők voltak:

1. célkitűzés: Bebizonyítani azt, hogy fellelhetők szignifikáns nemi különbségek a konfliktuskezelési, valamint a coping stratégiák használatában, békeidőszakban. Ezek a különbségek neuroanatómiai, élettani, társadalmi és szocializációs hátterekre vezethetők vissza.

2. célkitűzés: Különleges helyzetekben, külföldi szolgálatteljesítés során (pszichésen megterhelő helyzetekben), a hétköznapi (békeidőszakban) alkalmazott konfliktuskezelési és megküzdési stratégiák alkalmazása átalakul: egyes stratégiák előtérbe kerülnek, míg más coping és konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásának valószínűsége csökken a békeidőszakban kialakult technikákhoz képest, melynek hátterében a katonai élet sajátosságai és velejárói is szerepet játszanak. Nemek közti eltérések azonban továbbra is kimutathatók lesznek.

3. célkitűzés: A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív, valamint a Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőív segítségével szerettem volna bebizonyítani azt, hogy fellelhető különbség a coping és konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában béke- és pszichésen terhelő időszakban egyaránt.

Ennek megfelelően empirikus kutatásom célkitűzése az volt, hogy mélyrehatóan feltárjam azt, hogy a környezettel való megküzdésnek vannak-e nemi sajátosságai, valamint pszichés terhelés hatására változik-e a megküzdési módszerek alkalmazásának preferenciája.

Az **1. célkitűzés**, mely szerint van különbség a nemek között a konfliktuskezelés és a megküzdés tekintetében, **bizonyítottam**. A nők az olyan megküzdési módokat részesítik előnyben, ahol a kommunikációnak, a verbalitásnak, a jó kifejezőképességnek fontosabb szerepe van. Ilyenek például a támaszkeresés vagy az emóció kiürítés. Ugyanez megfigyelhető a konfliktuskezelési stratégiákat illetően, ott is a kommunikációt jobban

igénylő technikákat alkalmazzák a nők gyakrabban: ilyen a problémamegoldás, valamint a kompromisszumkeresés.

A **2. célkitűzésem**, mely szerint különleges, pszichésen megterhelő helyzetekben, a hétköznapi életben alkalmazott konfliktuskezelési és coping stratégiák alkalmazása átalakul: egyes stratégiák előtérbe kerülnek, míg más megküzdési és konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásának valószínűsége csökken a békeidőszakban kialakult technikákhoz képest, a nemek közötti eltérések azonban továbbra is kimutathatók lesznek, szintén **bizonyítottam**. Mind az intraperszonális megküzdési stratégiák, mind pedig az interperszonális eljárások tekintetében változások voltak megfigyelhetők, a nemek közötti különbségek azonban mindkét területen továbbra is kimutathatóak voltak.

A **3. célkitűzésem**, mely szerint a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív, valamint a Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőív segítségével szerettem volna bizonyítani azt, hogy fellelhető különbség a coping és konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában béke- és pszichésen terhelő időszakban is, **beigazolódott**, melyet a statisztikai próbával nyert szignifikáns különbségek is mutatnak.

ÚJ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEK

Doktori disszertációmban bemutatott empirikus vizsgálat számos új tudományos eredménnyel szolgál, melyekre ez idáig nem fordított nagy hangsúlyt a katonapszichológia. Disszertációm új tudományos eredményeit a következő pontokban foglalom össze:

I. A magyar katonák körében empirikus kutatásommal elsőként igazoltam azt, hogy fellelhetők szignifikáns nemi különbségek a coping, valamint a konfliktuskezelési stratégiák használatában, békeidőszakban.

I./A: A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív felhasználásával bebizonyítottam, hogy a nemek között a megküzdés módokat tekintve, szignifikáns különbségek mutatkoznak a coping technikák alkalmazása terén békeidőszakban:

I./B: A Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőív felhasználásával bizonyítottam, hogy a nemek között a konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában szignifikáns különbségek vannak békeidőszakban:

II. Bizonyítottam, hogy a különleges helyzetekben, külföldi szolgálatteljesítés során (pszichésen megterhelő helyzetekben), a hétköznapiakban (békeidőszakban) alkalmazott konfliktuskezelési és coping stratégiák alkalmazása átalakul: egyes stratégiák előtérbe kerülnek, míg más coping és konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásának valószínűsége csökken a békeidőszakban kialakult technikákhoz képest, melynek háttérében a katonai élet sajátosságai is szerepet játszanak. Nemek közti eltérések azonban továbbra is kimutathatók lesznek.

II./A: A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív felhasználásával bebizonyítottam, hogy a nemek között a megküzdési módokat tekintve, szignifikáns különbségek vannak a coping technikák alkalmazása terén pszichésen terhelő helyzetben, a békeidőszakhoz képest:

II./B: A Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőív felhasználásával bebizonyítottam, hogy szignifikáns különbségek vannak a nemek között a konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában pszichésen terhelő helyzetben a békeidőszakban alkalmazotthoz képest.

III. A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív, valamint a Thomas-Killman Konfliktuskezelő Kérdőív felhasználásával bizonyítottam, hogy a férfiak és a nők eltérő coping és konfliktuskezelési stratégiákat részesítenek előnyben, békeidőszakban, mint egy hosszan tartó pszichésen megterhelő helyzetben, melyet a statisztikai próbák szignifikáns eredményei mutatnak.

IV. Az empirikus vizsgálat eredményeiből következik, hogy a férfiak és a nők eltérő mértékű változtatásokkal reagálnak a coping stratégiák és konfliktuskezelési

technikák alkalmazásában a pszichésen terhelő helyzetben a békeidőszakban alkalmazottakhoz képest.

A TOVÁBBI KUTATÁSOK LEHETSÉGES IRÁNYVONALAI

Empirikus vizsgálatom tapasztalatai alapján a következő lehetséges kutatási irányvonalakra teszek javaslatot:

1. Férfiak és nők esetében is érdemes lenne tanulmányozni a különböző skálaegyüttjárásokat, melyekre a statisztikai eredmények mutattak rá (lásd 10. számú melléklet): például férfiaknál a coping stratégiák esetében probléma centrikus reagálás - feszültség kontroll, figyelem elterelés - emóció fókusz, emóció fókusz - önbüntetés együttjárásokat jelenti. Nők esetében a következő skála együttjárások figyelhetők meg: probléma centrikus reagálás - feszültségkontroll, feszültség kontroll - figyelem elterelés, figyelem elterelés - belenyugvás. Doktori disszertációmnak nem volt célja ezen skálák együttjárásának vizsgálata, viszont tudományos szempontból eddigi kutatásaim ebbe az irányba való folytatásához fontos információkkal szolgáltak.

2. További kutatási cél lehet annak vizsgálata, hogy a misszió előtti személyiségre jellemző stratégiák mennyi idő elteltével állnak vissza, egyáltalán visszaáll- e a kezdeti állapot, vagy tartós személyiség változásról beszélhetünk az intra- és interperszonális megküzdés tekintetében, mely a missziós szerepvállalás következménye.

3. Érdemes további kutatásokat készíteni azzal kapcsolatban, hogy modernizálódó világunkban, ahol egyre több a női vezető, hogyan alakul át a versengés használata a „gyengébbik” nemnél.

4. A nők személyisége érzékenyebben reagál a pszichésen terhelő helyzetekre, mivel több a szignifikáns eltérés a misszió előtti állapothoz képest a konfliktuskezelésben és a coping stratégiák alkalmazásában is. Mi lehet ennek a pontos magyarázata?

5. Milyen szerepe van a katona személyiségének a coping, illetve a konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásának preferenciájában?

AZ ÉRTEKEZÉS FELHASZNÁLHATÓSÁGA

Az értekezés tudományos eredményei felhasználhatók:

1. Misszióra történő kiválasztás során: olyan katona ne kerülhessen ki külföldi feladatteljesítésre, aki az intra- és interperszonális megküzdési stratégiák tekintetében békeidőszakban átlagtól jelentősen eltérő eredményeket mutat, hiszen a missziós szerepvállalás erőteljesen átalakítja a konfliktuskezelési és megküzdési stratégiákat,
2. missziós felkészítő tréningeken a katonák önismeretének bővítésére,
3. tisztképzésben, vezetőképzésben, azoknál a katonáknál, akik parancsnoki beosztást látnak el a hatékony konfliktuskezelés érdekében,
4. tiszthelyettesek, rajparancsnokok felkészítésében,
5. a Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem hallgatói tagozatán a pszichológia, illetve a pedagógia tantárgyak oktatásánál,
6. katonai önismereti csoportokban.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Szeretnék köszönetet mondani Nagyné Dr. Bereczki Szilvia őrnagynak, aki óriási kitartással bíztatott engem arra, hogy jelentkezsek a Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem Hadtudományi Doktori Iskolájába, Andó Sándor pszichológus alezredesnek, aki átsegített a kezdeti nehézségeken és Hornyik József pszichológus őrnagynak, aki kitartóan és türelmesen segített nekem doktori disszertációm megírásában.

Mindenek felett köszönettel tartozom Dr. Resperger István mk. ezredesnek, aki a legnehezebb pillanatokban és alkotói válságokban is szakadatlan türelemmel mellettem állt és lelkesítő, biztató szavaival erőt adott nekem.

FELHASZNÁLT IRODALOM JEGYZÉK

HIVATKOZOTT IRODALOM

ARATÓ Mihály: A másik: NEM?!, Budapest, Grafit Kiadó, 1997. ISBN: 963-85488-1-9, 200 p.

ATKINSON, Rita L. - ATINSON, Richard C. - SMITH, Edward E. - BEM, Daryl J.: Pszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1995. ISBN: 963-8384-61-1, 677 p.

BANDURA, Albert: Szociális tanulás utánpótlás útján, Budapest, Gondolat Kiadó, 1976. ISBN: 963-2803-42-6, 237 p.

BARLAI Róbert: Trénerképző kurzus, előadás, Budapest, 2003.

BARLAI Róbert – KŐVÁGÓ György: Krízismenedzsment, kríziskommunikáció, Budapest, Századvég Kiadó, 2004. ISBN: 963-9211-89-3, 391 p.

BARTHA Lajos: Pszichológiai értelmező szótár, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1981. ISBN: 963-05-1986-0, 289 p.

BELLINGER, Gerhard J.: Nagy valláskalauz, Budapest, Akadémia Kiadó, 1990. ISBN: 963 05 6618 4, 440 p.

BOLGÁR Judit - KORMOS Zsuzsa: Nők a hadseregben, Budapest, Magyar Honvédség Humán Szolgáltató Központ, 1997.

BOLGÁR Judit – RIBÁRSZKI István: Vezetés – és döntépszichológia, Budapest, ZMNE Egyetemi Jegyzet, 1999.

BOLGÁR Judit - SIPOSNÉ KECSKEMÉTHY Klára: Nőket a hadseregbe? In: Hadtudomány XI. évfolyam 3. szám 2001. szeptember, pp. 77-91.

BRIZENDINE, Louann: A női agy, Budapest, Nyitott Könyvműhely, 2009. ISBN: 978-963-9725-46-1, 270 p.

CARVER, Charles S. - SCHEIER, Michael F.: Személyiségpszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1998. ISBN: 963-379-307-6, 582 p.

CIMIC kézikönyve: Baghlan Tartomány, A Magyar Honvédség Összhaderőnemi Parancsnokság Kiadványa, 2010.

CIMIC kézikönyve. Koszovó: A Magyar Honvédség Összhaderőnemi Parancsnokság Kiadványa, 2010.

CSIGE Edit: A stressz, megküzdési stratégiák, pánik és katasztrófahelyzetek, Budapest, ZMNE Tansegédlet, 2000.

DSM-IV. Text Revision, Budapest, Animula Kiadó, 2001. ISBN: 9638611545

ELEKI Zoltán - SZABÓ Sándor András: Felkészülés a harci stresszre, megküzdési stratégiák, In: Humán Szemle. 2002./3. pp. 81-94.

FEINGOLD, Alan: Cognitive gender differences are disappearing, In: American Psychologist, Yale University, American Psychological Association (1988.), pp. 95.-103.

FINSZTER Géza – MADARÁSZ Gabriella – MOLNÁR Miklós – SÁR László: Vezetélméleti ismeretek, Budapest, Rejtjel Kiadó 2003. 210 p.

FORGÁCS József: A társas érintkezés pszichológiája. Szentendre, Kairosz Kiadó, 1998. ISBN: 963-9137-24-3, 381 p.

FREUD, Anna: Az én és az elhárító mechanizmusok, Budapest, Animula Kiadó, 1994. ISBN: 978-963-9751-23-1, 123. p.

GOFFMAN, Ervin: A hétköznapi élet szociálpszichológiája, Budapest, Gondolat Kiadó, 1981. ISBN: 963-280-614-X, 787 p.

GORDA Éva: A kulturális sokk jelenléte a haditudósító munkájában, In: Hadtudományi Szemle On-line, 2. évfolyam, 3. szám, pp. 52-61.

HADMŰVELETI utasítás: FM 100-5, Budapest, Honvéd Vezérkar, Euro Integrációs Munkacsoport, 1996.

HALL, T. Edward: Rejtett dimenziók, Budapest, Háttér Kiadó, 1996 ISBN: 963-8128-19-4, 264 p.

HOBFOLL, Stevan E.: Stress, Culture and Community, London, Plenum Press, 1998. ISBN: 0306459426, 375 p.

HULLÁM István: Az extrém megterhelések mentális következményeinek multifaktoriális vizsgálata és elemzése: az eredmények alkalmazhatósága az alkalmasságot és beválást vizsgáló szaktéri rendszerek fejlesztésében, Budapest, ZMNE PhD Értekezés, 2005. 87 p.

KEMÉNYNÉ Pálffy Katalin: Alapozó pszichológia, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 2006., ISBN: 978-963-19-5879-9, 200 p.

KLEIN Sándor: Munkapszichológia. Budapest, Edge 2000, 2004. ISBN: 963-212-019-1, 850 p.

KOMÁROMI Béla - KOMÁROMI Magda: Csapatpszichológia. Budapest, Zrínyi Kiadó, 1993. ISBN: 963-327-184-3, 377 p.

KŐSZEGVÁRI TIBOR: A válságkezelés aktuális problémái. In: Akadémiai Közlemények, 1994/ pp.24-32.

KŐSZEGVÁRI TIBOR: Biztonság és információ (hír)szerzés In: Hadtudomány, 1993/3. pp. 15-18. ISSN:1215-4121

KŐSZEGVÁRI TIBOR: Hadviselés a XXI. században In: Hadtudomány, 1999/1. pp. 18-32. ISSN: 1215-4121

KŐSZEGVÁRI TIBOR: Katonai doktrinák a hidegháború éveiben Egyetemi Jegyzet Budapest, 1999. 45 p. ISBN: sz.n.

LÁSZLÓ János: Szerep, forgatókönyv, narratívum, Budapest, Scientia Humana Kiadó, 1998. ISBN: 963-8471-25-5, 222 p.

LUND MICHAEL S.: Preventing Violent Conflicts. (Strategy for Preventive Diplomacy), Washington D. C., United States Institute of Peace Press, 1996. ISBN: 1-878379-52-6, 214 p.

MAKRAI Tibor István - BOLGÁR Judit - PETREKANICS Máté: A harci stressz modellezése a katonai vezetői felkészítés részeként a katonai felsőoktatásban, In: Hadtudományi tájékoztató, 1998/2. szám, pp. 46-58.

MAKRAI Tibor István: A katonákra nehezedő harctéri hatások, In: Társadalom és Honvédelem, V. évfolyam 3. szám, 2001., pp. 161-173.

MARTIN László: Bevezetés a munka-, vezetés-és szervezetpszichológiába. Pécs, Egyetemi jegyzet PTE, 2001.

MATUS JÁNOS: Válságkezelés és konfliktusok megelőzése. In: Új Honvédségi Szemle 1995/10. pp. 46-57. ISSN: 1216-7436

OLÁH Attila: Tesztbattéria speciális katonai szolgálatra való alkalmasság megítéléséhez. Budapest, Lélekmester Bt., 2004.

OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. ISBN: 963-446-348-7, 271 p.

OLÁH Attila: Tesztmester programcsomag, Budapest, 2005.

PAVLINA, Zelimir - KOMAR, Zoran: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. ISBN: 978-963-327-438-5, 508 p.

Pszicho-Ped Bt.: 75 papír-ceruza tesztyűjtemény, Budapest, Forgalmazza az Animula Kiadó, 2009.

RANSCHBURG Jenő: A nő és a férfi, Budapest, Egyetemi Nyomda Kft., 1998. ISBN: 02-58-59-5 141 p.

RESPERGER István: A fegyveres erők megváltozott feladatai a katonai jellegű fegyveres válságok kezelése során, Budapest, PhD értekezés, ZMNE, 2001. 152 p.

RESPERGER István: Az iszlám világ és hatása a biztonságra, Budapest, Egyetemi jegyzet, 2002.

SZILÁGYI Zsuzsanna - SVÉD László - KUGLER Gyöngyi: A külszolgalatot teljesítő katonák összehasonlító vizsgálata a stressz és coping jellemzőkre In: Katonai Logisztika, 2005/2. szám (13. évf./2. szám), pp. 241-285.

SZTERNÁK GYÖRGY: A válságkezelés, a fegyveres erők megváltozott feladatai Jegyzet, Budapest 1994. 45 p.

TÚRI Viktória: A serdülőkor megélésének nemi különbségei, Szakdolgozat, PTE, Pécs, 2002. 114 p.

TÚRI Viktória: Az előítéletek és sztereotípiák megjelenése a katonanők életében, In: Hadtudományi Szemle online 2. évfolyam 3. szám pp. 101-112. 2009.

VINCZE Lajos: Bevezetés az európai kultúra és bölcselet történetébe, Budapest, ZMNE, 2001.

BOLGÁR Judit - SZŰCS Istvánné: Katonanők a Magyar Honvédségben. Gondolatok a nők tisztképzésének megkezdése alkalmából, in: Új Honvédségi Szemle 1994/10, letöltés helye és ideje: www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/human_szemle/gondolatok_a_katonanok_eselyegenl

[osegerol_az_onkentes_haderore_torteno_atteres_kapcsan/nyomtat?start](#), 2009. 10. 26.
20:20

GARCIA, Sarah – SIPOSNÉ KECSKEMÉTHY Klára: Katonánők a NATO-tagállamok fegyveres erőiben, in: Hadtudomány X. évfolyam 1. szám, www.zmne.hu/kulső/mht/hadtudomány/2001, letöltés ideje: 2009. 06. 20. 9:40

SZEKERES György: A kulturális sokk mibenléte és kezelhetősége, www.hm.gov.hu/hirek/kiadványok/uj_honvedsegi_szemle/a_kulturális_SOKK... letöltés ideje: 2010. 03. 20. 14:32

www.hm.gov.hu/honvedseg/missziok/a_magyar_honvedseg_nemzetkozi szerepvallalas, letöltés ideje 2010. 01. 20. 9:42

www.treningek.hu/pages/u/files/konfliktuskezelés./20Thomas-Killmanpdf letöltés ideje: 2010. 01. 25.

www.kilmann.com/conflict.html letöltés ideje: 2010. 03. 14.

NEM HIVATKOZOTT IRODALOM

ARATÓ Mihály – Túry Ferenc: Mindennapi lelki szenvedéseink, Budapest, Grafit Kiadó, 1995. ISBN: 963-85488-0-0, 173 p.

BOLGÁR Judit - GÁL Anna: Gondolatok a katonánők esélyegyenlőségéről az önkéntes haderőre történő áttérés kapcsán, In: Humán Szemle, 2006. 4. sz. pp. 111-120.

COLE, Michael - COLE, Sheila, R.: Fejlődéslélektan, Budapest, Osiris Kiadó, 1997. ISBN: 963-379-166-9, 787 p.

CSÉPE Valéria: „Édes teher” – szerepválságban a magyar kutatónők, In: Magyar Tudomány, 2008/11. pp. 1396-1403.

CSIRSZKA János: A személyiség munkatevékenységének pszichológiája. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1985. ISBN: 963-05-3908-X, 349 p.

ERIKSON, Erik: A fiatal Luther és más írások, Budapest, Gondolat Kiadó, 1991. ISBN: 963-282-374-5, 497 p.

FREUD, Sigmund: Esszék, Budapest, Gondolat Kiadó, 1982. ISBN: 963-281-169-0, 491 p.

HORVÁTH Krisztina: Tárgykapcsolatok-személyiségfejlődés Margaret Mahler életművéről, In: Pszichológia, Budapest, 1983. (3), pp. 559-571.

HUNTINGTON, P. SAMUEL: A civilizációk összecsapása és a világrend átalakulása Budapest, Európa Kiadó, 1998. ISBN: 963-07-64-334, 646 p.

JEGOROV, T. G.: Katonai Pszichológia. Budapest, Tisztek Könyvtára, 1959.

JENTZSCH, H. J.: Führungsysteme im Wandel von Sicherheitspolitik und Strategie In: Österreichische Militärische Zeitschrift, 1995/2. pp. 127-132. ISSN: 0048-1440 (9004-5092 visszavont)

JÓZSEF István: Szerződéses katonák alkalmasságvizsgálatának és munkahelyi szocializációjának elemzése a Magyar Honvédségben. Budapest, Phd. értekezés, ZMNE, 2003. 145 p.

JUHÁSZ Márta: A kiválasztás pszichológiai alapjai. Budapest, BME Oktatási jegyzet, 2002.

JUHÁSZ Márta: A személyiség és a képesség szerepe a teljesítmény előrejelzésében. Budapest, BME Oktatási jegyzet, 2002.

KISS György: A munkalélektan története. Budapest, Távközlési és Munkalélektani és Üzemegészségügyi Egyesülés, 1998.

KLEIN Sándor: Vezetés-és szervezetpszichológia. Budapest, Edge 2000 Kiadó, 2009. ISBN: 963-202838-4, 736 p.

KOVÁCS Gyula - LAKY Zoltán- SZÁNTÓ Ferencné: A katonai beosztások sajátosságai, követelményei, osztályozási rendszere és a beosztások kontraindikációi. Budapest, Tanulmány, 1979.

KULCSÁR Zsuzsa - SZAKÁCS Ferenc: Személyiséglélektani Szöveggyűjtemény, Budapest, Tankönyvkiadó, 1985. 554 p.

KULCSÁR Zsuzsa: Korai személyiségfejlődés és énfunkciók, Budapest, Argumentum Tudományos Kiadó, 2006. ISBN: 446-385-1, 436 p.

LAPLANCHE, Jane - PONTALIS, Jean Bertrand: A pszichoanalízis szótára, Budapest, Budapest, Akadémia Kiadó, 1994. ISBN: 963-05-6726-1, 565 p.

MÉREI Ferenc: Társ és csoport, Budapest, Akadémia Kiadó, 1989. ISBN: 9630546981, 369 p.

MÉRŐ László: A pszichológiai skálázás matematikai alapjai, Budapest, Tankönyvkiadó, 1992. 145 p.

NAGYNÉ BERECSKI Szilvia: A szakmaspecifikus pszichológiai alkalmasságvizsgálatának helye és szerepe a Magyar Honvédségben, a haderőreform tükrében, Budapest, Doktori értekezés, ZMNE, 2008. 149 p.

NEMESKÉRI Gyula – FRUTTUS István: Az emberi erőforrás fejlesztésének módszertana. Budapest, Ergofit Kft., 2001. ISBN: 9630384884, 630 p.

OLÁH Attila: A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív Tesztkönyve, ELTE Pszichológia Intézet Személyiség-és Egészségpszichológia tanszék, Kézirat, Budapest, 2002.

OLÁH Attila: A Szociális és Emocionális Intelligencia Teszt Tesztkönyve, ELTE Pszichológia Intézet Személyiség-és Egészségpszichológia tanszék, Budapest, Kézirat, 1998.

PÉLEY Bernadette: Serdülőkori beavatási rítusok szerepe az identitásalakulásában In: Pszichológia, 1994 (14), pp. 429-471.

PÉTER Ágnes: Neurológia, neuropszichológia, Budapest, Tankönyvkiadó 1984. ISBN: 963-17-7331-0, 256 p.

PIAGET, Jean: Válogatott tanulmányok, Budapest, Gondolat Kiadó, 1970. ISBN: 9632981256, 549 p.

PINTÉR István: A XXI. Sz. katonai vezetője. Budapest, HM Zrínyi Kht., 2002.

PIX Gábor: A lélektani műveletek jellemzőinek vizsgálata, Budapest, Doktori értekezés, ZMNE, 2005

RACSMÁNY Mihály – PLÉH Csaba: Az elme sérülései, Budapest, Akadémia Kiadó, 2001. ISBN: 963-05-7764-X 222 p.

RANSCHBURG Jenő: A felettes én és mai problémái, In: Thalassa, 1990 (1), pp. 71-76.

TARNÓCZI Richárd: A harctéri stressz, In: Humán Szemle, 1999/4., pp. 46-61.

TARNÓCZI Richárd: A határainkon túl szolgálatot teljesítő katonai állomány kiválasztási rendszerének kialakítása, Budapest, Doktori értekezés, ZMNE, 2007. 165 p.

The Military Balance 2010.: The international institute for strategic studies, London, Temple Place, 2010. ISBN: 978-1-185743-557-3, ISSN: 0459-7222 492. p.

TIBOR Ágnes – GRÚBER Cecília: Kamasznak lenni...: Budapest, Műszaki Könyvkiadó, 1999. ISBN: 16-2539-7, 175 p.

TÚRI Viktória: How differently do the two genders experience adolescence from an emotional point of view? In: Hadtudományi Szemle Online, 2010. 3. évfolyam, 1. szám, pp. 109 – 117.

TÚRI Viktória: A konfliktuskezelés nemi különbségeinek vizsgálata, In: Bolyai Szemle, 2009./3. szám, pp. 1-16.

TÚRI Viktória: A megküzdési stratégiák nemi különbségeinek vizsgálata, In: Repüléstudományi Közlemények, XXI. évfolyam 4. szám, 2009.

TÚRI Viktória: How differently do the two genders experience adolescence from an emotional point of view? In: Hadtudományi Szemle on-line 3. évfolyam 1. szám, pp. 109-117. 2010.

TÚRI Viktória: A pszichés terhelés hatása a megküzdési stratégiák használatára a nemi különbségek szempontjából, In: Repüléstudományi Közlemények, Konferencia Kiadvány, 2010.

VAJDA Zsuzsa: Embergyermekek-gyermekember, Budapest, Göncöl Kiadó Kft., 1991. ISBN: 963244314, 153 p.

VARGHA András: Matematikai statisztika pszichológiai nyelvészeti és biológiai alkalmazásokkal, Budapest, Pólya Kiadó, 2000., ISBN:963-85809-5-X, 528 p.

VÉGH József előadása, Budapest, BM NOK, 2003.

VIKÁR György: Az ifjúkor válságai, Budapest, Gondolat Kiadó, 1980. ISBN: 963-280-846-0, 269 p.

WARR, Peter: Psychology at work. London, Peugin Books, 1996.

WHITING, B.B - WHITING, J. W. M.: Children of six cultures: A psychocultural Analysis, Cambridge, Harvard University Press, 1975.

2001/XCV. törvény, A Magyar Honvédség hivatásos és szerződéses állományú katonáinak jogállásáról

A honvédelmi miniszter 7/2006. (III. 21.) módosított HM rendelete a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságának minősítéséről

BOLGÁR Judit - GÁL Anna: Gondolatok a katonanők esélyegyenlőségéről az önkéntes haderőre történő áttérés kapcsán: www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/human_szemle, letöltés ideje: 2009. 06. 20. 9:18

[http://hu.wikipedia.org/wiki/R/\(programozasi_nyelv\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/R/(programozasi_nyelv)) letöltés ideje: 2010. 03. 16. 15:20

NAGYNÉ BERECZKI Szilvia: Missziókban szolgálatot teljesítő katonák pszichikai alkalmasságvizsgálatának tapasztalatai, in: www.hm.gov.hu, 2007., letöltés ideje: 2010. 01. 28. 12:58 (www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/uj_honvedsegi_szemle)

www.harmonet.hu/cikk_nyomtat.php, letöltés ideje: 2009. 06. 20. 9:43, Tuti karrier amazonoknak: Legyél Te is G. I. Jane!

www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/magyar_honved, letöltés ideje: 2009. 06. 20. 9:26, Bizottság a Katonanőkért

www.zmne.hu/193.224.76.4./download/vkt.pdf, letöltés ideje: 2010. 01. 04., 11:33.

http://www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/uj_honvedsegi_szemle/a_misszios_szolgalatot_teljesito_allomany_psziches_allapota NÉMETH András - SZILÁGYI Zsuzsanna – KOVÁCS Gabriella, letöltés ideje: 2009. 10. 02.

ÁBRÁK, TÁBLÁZATOK ÉS DIAGRAMOK JEGYZÉKE

Ábrák jegyzéke		
1. számú	A válság szakaszai, intenzitása és az alkalmazott fegyverek típusai	p. 7.
2. számú	Thomas – Kilmann konfliktuskezelési modellje	p. 65.
3. számú	A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet kitöltők végzettség szerinti megoszlása	p. 70.
4. számú	A Thomas – Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőívet kitöltők végzettség szerinti megoszlása	p. 85.

Táblázatok jegyzéke		
1. számú	A Magyar Honvédség hivatásos és szerződéses állományának rendfokozat szerinti megoszlása a nemek tükrében	p. 28.
2. számú	A magyar katonák létszáma a béketámogató műveletekben	p. 34.
3. számú	A nők és a férfiak létszáma a külföldi missziókban	p. 35.
4. számú	Életesemények skálája	p. 40.
5. számú	A különböző egyének erős stresszhatás alatti reakciói	p. 45.
6. számú	Életesemények skálája missziós szemszögből	p. 47.
7. számú	A Thomas – Kilmann Konfliktuskezelő kérdőíven elért pontszámok értelmezése	p. 68.

Diagramok jegyzéke		
1. számú	A coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségei békeidőszakban (misszió előtt)	p. 74.
2. számú	A coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségei pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)	p. 77.
3. számú	A férfiak Megküzdési Mód Preferencia Kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőszakban (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)	p. 79.

4. számú	A nők Megküzdési Mód Preferencia Kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőszakban (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)	p. 81.
5. számú	A konfliktuskezelés nemi különbségei békeidőszakban (misszió előtt)	p. 88.
6. számú	A konfliktuskezelés nemi különbségei pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)	p. 90.
7. számú	A férfiak Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőszakban (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)	p. 92.
8. számú	A férfiak Thomas-Kilmann Konfliktuskezelő Kérdőíven elért eredményeinek összehasonlítása békeidőszakban (misszió előtt) és pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)	p. 94.

PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE

1.	Túri Viktória: A serdülőkor érzelmi megélésének nemi különbségei	Eötvös Konferencia, 2001.	Előadás
2.	Túri Viktória: A serdülőkor nemek közti megélésének különbségei	Grastyán Endre Szakkollégiumi Est, 2002.	Előadás, Előadás kivonat
3.	Túri Viktória: A kapcsolat megszakadt: repülőtragédia egy pszichológus szemével	Kommunikáció 2004 2004.	Lektorált cikk
4.	Túri Viktória: A kapcsolat megszakadt: Repülőtragédia egy pszichológus szemével	Kommunikáció 2004 Konferencia, ZMNE 2004.	Előadás
5.	Nagyné Bereczki Szilvia – Túri Viktória Beváltásvizsgálat a MH speciális alakulatainál	Magyar Pszichológiai Társaság Nagygyűlése, Budapest 2006.	Előadás
6.	Molnár Zsuzsanna – Túri Viktória: Megdöbbentő jelenetek a katonai alkalmasságvizsgálat hétköznapjaiból	Magyar Pszichiátriai Társaság XIII. Vándorgyűlés, Miskolc 2007.	Előadás
7.	Túri Viktória: Figyelemreméltó tendenciák a katonai pályára jelentkező fiatalok szellemi színvonalának alakulásában	Magyar Pszichiátriai Társaság Vándorgyűlés, Sopron 2008.	Poszter

8.	Túri Viktória: Figyelemreméltó tendenciák a katonai pályára jelentkezők mentális színvonalának alakulásában	Magyar Pszichológiai Társaság Nagygyűlése, Nyíregyháza 2008.	Előadás
9.	Túri Viktória: A kiválasztási eljárás korszerűsítésének első lépései a Magyar Honvédségnél	Hadtudományi Szemle on-line, 1. évfolyam 3. szám pp. 117-124. 2008.	Lektorált cikk
10.	Túri Viktória: A pszichikai készenlét fenntartásának lehetőségei	Egészségügyi szakdolgozók Konferenciája, Mályi 2008.	Előadás
11.	Túri Viktória - Major Gyöngyi: Az MH HEK éves szűrésének eredményei a pszichoszomatika tükrében	Főpszichológusi Konferencia, Mályi, 2009.	Előadás
12.	Túri Viktória: A konfliktuskezelés nemi különbségeinek vizsgálata	Bolyai Szemle, 2009. év, 3. szám pp. 1-16. 2009.	Lektorált cikk
13.	Túri Viktória: Az előítéletek és sztereotípiák megjelenése a katonanők életében	Hadtudományi Szemle online 2. évfolyam 3. szám pp. 101-112. 2009.	Lektorált cikk
14.	Túri Viktória: A megküzdési stratégiák nemi különbségeinek vizsgálata	Repülésstudományi Közlemények XXI. évfolyam 4. szám 2009.	Lektorált cikk
15.	Túri Viktória: How differently do the two genders experience adolescence from an emotional point of	Hadtudományi Szemle online	Lektorált cikk

	view?	3. évfolyam 1. szám pp. 109-117. 2010	
16.	Túri Viktória: A magyar és az osztrák vezérkari tanfolyam kiválasztási folyamatának összehasonlítása	Hadmérnök V. évf. 1. szám pp. 366-376. 2010.	Lektorált cikk
17.	Túri Viktória: A preliminary study of social and emotional intelligence in the shape of deciphering gender differences	Bolyai Szemle XIX. évf. 1. szám pp. 79-94. 2010.	Lektorált cikk
18.	Túri Viktória: A pszichés terhelés hatása a megküzdési stratégiák használatára a nemi különbségek szempontjából	Repüléstudományi Közlemények XII. évfolyam 2010/1. szám 2010	Lektorált cikk
19.	Resperger István – Túri Viktória: A terrorizmus és az aszimmetrikus hadviselés pszichológiai aspektusai	Repüléstudományi Közlemények Konferencia Kiadvány 2010	Lektorált cikk

MELLÉKLETEK

1. SZÁMÚ MELLÉKLET

Hormonális szempontból kiemelkedő szakaszok a nők életében

Hormonális szempontból kiemelkedő szakaszok a nők életében			
Életszakasz	Ami nőknél megtörténik, a férfiaknál nem hormonális szempontból	A női agyra jellemző változások	A valóságra kiható változások
Magzati kor	Az agysejtek nemi kromoszómája eltérő (XX a nőknél, XY a férfiaknál) vagyis a nőknél több gén vesz részt az agy fejlődésében	A kommunikációért, zsigeri érzésekért, az érzelmi memóriáért felelős ideghálózat akadálytalanul működhetnek (a férfiaknál a megnövekvő tesztoszteronszint ezt megakadályozza)	Mindkét félteke részt vesz a pszichés funkciók teljesítésében (kommunikáció, mások érzelmeinek felfogása, társas érzékenység)
Gyerekkor	Magas ösztrogénszint a születés pillanatától egészen kétéves korig	Fejlettebb verbális és érzelmi hálózatok	Lányokkal játszható elfoglaltságok keresése
Pubertás	Több ösztrogén és kevesebb a tesztoszteron, melynek következtében a lányok agyának fejlődése két évvel megelőzi a fiúkéét	Fokozódik a stresszhelyzet kezelésére, érzelmi és szexuális életünk irányítására szolgáló idegrendszeri kapcsolatok érése és kifinomult működése	Fő hangsúly a vonzerő kialakításán, valamint a szülők kerülésén van
Gyermeknevelés	A szexualitás veszt jelentőségéből, nagyobb a hangsúly a gyermeknevelésen	Az anyai agresszió, stressz, aggodalom és érzelmi kötődés agyi hálózatainak fokozott működése	A legfontosabb a gyerekek jóléte, fejlődése, nevelése, biztonsága
Menopauza	Változó érdeklődés a szexualitás iránt, rendszertelen alvás, fáradékonyság	Bizonyos agyi hálózatok ösztrogén érzékenysége csökken	Túlélni a fizikai illetve érzelmi hullámokat

Hormonális szempontból kiemelkedő szakaszok a nők életében hormonális

(Forrás: BRIZENDINE, Louann: A női agy, Budapest, Nyitott Könyvműhely, 2009. p. 12-13.)

2. SZÁMÚ MELLÉKLET

A testi lelki reakciók változása a pulzusszám alakulásának függvényében

A testi és lelki reakciók változása a pulzusszám alakulásának függvényében		
Fiziológiai reakció	Pulzusszám	Pszichológiai reakciók
A szervezet kimerülése elkezdődik	200/perc felett	Irracionális harci vagy menekülési készletés, izgatottság, engedékeny viselkedés
Redukált véráramlás a sérülés helyén	175/perc felett	Csak a motoros képességek működnek, futás, támadás
Észlelési folyamatok megromlanak	145-175/perc	Periférikus látás elvesztése, csőlátás kialakulása, térlátás elvesztése, halláscsökkenés
Komplex motoros képességek megromlása	115-145/perc	Optimális túlélési és harci képességek, jó vizuális reakcióidő
Finom motoros képességek megromlása	80-115/perc	Megküzdés kiváló, a teljesítmény fokozott

A testi és lelki reakciók változása a pulzusszám alakulásának függvényében

(Végh József előadása, 2003., BM NOK)

3. SZÁMÚ MELLÉKLET

A leggyakoribb elhárító mechanizmusok

A leggyakoribb elhárító mechanizmusok	
Elhárító mechanizmus neve	Elhárító mechanizmus fogalma
ELFOJTÁS	„Olyan művelet, amellyel a szubjektum arra törekszik, hogy a tudattalanba száműzze, vagy ott tartsa az egy ösztöntörekvéshez kötődő képzeteket (gondolatokat, képeket, emlékeket). Az elfojtás akkor következik be, ha egy ösztön kielégítése-ami önmagában örömet szerezne - azzal a veszéllyel jár, hogy más követelmények felől nézve kint vált ki.” (LAPLANCHE - PONTALIS p. 102.)
REGRESSZÓ	„Haladási vagy fejlődési iránnyal rendelkező pszichés folyamatokban vissztérés egy egyszer már elért pontról egy korábbi pontra.” (LAPLANCHE - PONTALIS p. 417.)
REAKCIÓKÉPZÉS	„Valamely elfojtott tendencia ellenében kifejlődő magatartásforma, amely jellemvonásként beépülhet a személyiségbe.” (BARTHA, p. 178.)
IZOLÁCIÓ (ELSZIGETELÉS)	„Elsősorban a kényszerneurózist jellemző tipikus elhárító mechanizmus, amelynek lényege, hogy egy gondolat vagy egy viselkedés úgy szigetelődik el, hogy megszakad annak kapcsolata más gondolatokkal vagy a szubjektum életének többi részével.” (LAPLANCHE - PONTALIS p. 236.)
ANNULÁCIÓ (MEG NEM TÖRTÉNTTÉ TEVÉS)	„Pszichés mechanizmus, amelynek révén a szubjektum megkísérel úgy tenni, mintha bizonyos gondolatok, szavak, gesztusok, befejezett cselekedetek nem is léteztek volna.” (LAPLANCHE - PONTALIS, p. 300.)
PROJEKCIÓ	„Saját tulajdonságok, attitűdök vagy szubjektív folyamatok nem szándékos tulajdonítása másoknak.

	Jelenti egyben a saját, be nem vallott vágyak vagy hibák másokra vetítésének folyamatát is.” (BARTHA, p. 170.)
INTROJEKCIÓ (MAGÁBA VETÍTÉS)	„A szubjektum fantáziái segítségével „kívülről” „befelé” juttattatja a tárgyakat és az e tárgyakhoz tartozó inherens tulajdonságokat.” (LAPLANCHE – PONTALIS, p. 230.)
SAJÁT SZEMÉLY ELLEN FORDULÁS	„Olyan folyamat, amely által az ösztöntörekvés egy független tárgyat a saját személlyel helyettesíti.” (LAPLANCHE – PONTALIS, p. 425.)
SZUBLIMÁLÁS	„Alacsonyabb rendű ösztönös indítékok szellemi vagy alkotó tevékenységben való kiélése.” (BARTHA, p. 197.)
TAGADÁS	„Az a folyamat, amelynek során a szubjektum, bár világosan kifejezi az addig elnyomott vágyakat, gondolatokat, érzéseket, azokat továbbra is elhárítja, mivel tagadja, hogy az övéi lennének.” (LAPLANCHE – PONTALIS, p. 462.)

A leggyakoribb elhárító mechanizmusok

(Forrás: LAPLANCHE, Jane – PONTALIS, Jean Bertrand: A pszichoanalízis szótára, Budapest, Akadémia Kiadó, 1994.

BARTHA Lajos: Pszichológiai értelmező szótár, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1981.)

4. SZÁMÚ MELLÉKLET

Megküzdési MódoK Kérdőív

Megküzdési MódoK Kérdőív

Név: _____ Dátum: _____

Nehéz helyzetben az ember sok mindent tehet és gondolhat, miközben próbál megbirkózni a helyzettel. Emlékezzék vissza egy ilyen helyzetre, amikor az adott esemény bekövetkezett, élje bele magát az akkori lelkiállapotába, és karikázza be a megfelelő számot az alábbiakban felsorolt reakciók mellett, attól függően, hogy azok közül melyek és milyen mértékben fordultak elő Önnél az eseményt követő hetekben. Itt nincsenek jó, vagy rossz válaszok, csak az Ön akkori lelkiállapota fontos:

	0	1	2	3
	Nem volt jellemző	Alig volt jellemző	Jellemző volt	Nagyon jellemző volt
1.	Megpróbáltam elemezni a problémát, hogy jobban megértsem.			
2.	Engedtem, vagy egyezkedtem, hogy valami jó származzon a dologból.			
3.	Valami olyasmibe fogtam, amiről tudtam, hogy nem fog beválni, de legalább csináltam valamit.			
4.	Magamat okoltam és hibáztattam.			
5.	Gondoltam, minden rosszban van valami jó is, próbáltam derűsen felfogni a dolgokat.			
6.	Kifejeztem haragomat a probléma előidézői felé.			
7.	Elfogadtam mások együttérzését és megértését.			
8.	A helyzet valamilyen kreatív, alkotói tevékenységre ösztönzött.			
9.	Más emberként kerültem ki a helyzetből - jó értelemben véve.			
10.	Valahogy szabadjára engedtem érzéseimet.			
11.	Igyekeztem megszabadulni a problémától egy időre, megpróbáltam pihenni vagy szabadságra mentem.			
12.	Evéssel, ivással, dohányzással, nyugtatók vagy gyógyszerek szedésével próbáltam segíteni magamon.			
13.	Egy lapra tettem fel mindent, vagy valami nagyon kockázatosba fogtam.			
14.	Egy általam nagyra tartott baráttól, vagy rokontól kértem tanácsot.			
15.	Nem akartam, hogy mások megtudják, milyen nehéz helyzetbe kerültem.			
16.	Másokon vezettem le feszültségemet.			
17.	Tudtam, mit kell tennem, így megkésztettem erőfeszítésemet a siker érdekében.			
18.	Több különböző megoldást találtam a problémára.			
19.	Azt kívántam, hogy bárcsak megváltozna a helyzet.			
20.	Imádkoztam.			
21.	Átgondoltam, hogy mit fogok mondani, vagy tenni az ügyben.			
22.	Igyekeztem a dolgokat a másik személy szempontjából nézni.			

Elért pontszám: _____

Megküzdési MódoK Kérdőív

(Pszicho-Ped Bt.: 75 papír-ceruza tesztyűjtemény, Budapest, Forgalmazza az Animula Kiadó, 2009.)

5. SZÁMÚ MELLÉKLET

Megküzdés és stressz profil (CPS) kérdőív

Megküzdés és stressz profil (CSP, Olson)

1. RÉSZ. EGYÉNI PROFIL

1. STRESSZ (Jelezze, az elmúlt évben milyen gyakran keltek feszültséget Önben a következő életterületek!)

	soha	magyon ritkán	előfordul	gyakran	magyon gyakran
1. Házastársa/partnere					
2. Gyermek/gyermek					
3. Szülei					
4. Aktuális családi problémái					
5. Az, hogy egyedülálló					
6. Barátai					
7. Rokonaival való kapcsolata					
8. Házállata(i)					
9. A saját egészségi állapota					
10. Más családtagok egészségi problémái					
11. Az egészségügyi ellátás elégtelensége					
12. A jelenlegi lakásviszonyai					
13. Ki- vagy beköltözés a lakásba					
14. A háztartási kötelezettségei					
15. Az, hogy a többiek nem végeznek házimunkát					
16. Túl sok mindent kell elvégeznie a ház körül					
17. Telefonhívások					
18. Az, hogy családtagjai túl sokat nézik a tévét					
19. A zaj, ami a családtagok zenehallgatásából, tévé-nézéséből, játékaiból stb. származik					
20. Az, hogy nincs ideje önmagára					
21. Az, hogy nincs ideje családjára					
22. Az, hogy nincs ideje barátjaira					
23. Az, hogy nincs ideje a házimunkára					
24. Az, hogy túl sok időt tölt munkahelyén/az iskolában					
25. Az utazási idő, míg elér a munkahelyére/az iskolába					
26. Az az idő, amit a családjától külön tölt					
27. Az állása (általában)					
28. Az, hogy nincs munkája					
29. A magas elvárások vagy lefokozás a munkahelyén					
30. Előléptetés a munkahelyén					
31. Az, hogy mennyire bizonytalan a munkahelye					
32. Az, hogy nem elegendő a jövedelme					
33. Az, hogy nincs egyetértés abban, mire költsek a pénzt					
34. Az, hogy nincs elég pénz a család szükségleteire					
35. Túl sok tartozás (jelzálog, lakbér, hitelkártya stb.)					
36. Az, hogy nincs megtakarított pénze					
37. Pénzbefektetés vagy hogy hova fektesse be a pénzét					
38. Nehézség a gyermek felügyeletével					
39. Probléma az iskolával					
40. Probléma a vásárlással					
41. Az, hogy kevés a lehetőség a regenerálódásra					
42. A rossz időjárási viszonyok					
43. Az alváshiány					
44. A testmozgás hiánya					
45. Az, hogy nincs ideje az evésre					
46. A túlzott evés					
47. A túlzott alkoholfogyasztás vagy dohányzás					
48. Az, hogy túlsúlyosnak érzi magát					
49. Az, hogy feldúltnak érzi magát					
50. Az, hogy fizikailag betegnek érzi magát					

Átvitel a köv. oldalra:

1

	soha	nagyon ritkán	előfordul	gyakran	nagyon gyakran
2. PROBLÉMAMEGOLDÁS (Milyen gyakoriak az alábbiak?)					
1. Új vagy másfajta megoldást talál ki a problémákra					
2. Változtat, hogy javítson a dolgokon					
3. Azt kívánja, hogy a problémák megszűnjenek					
4. Próbál eljutni a problémák gyökeréig vagy okáig és megkísérel változtatni					
5. Cselekvési tervet készít és próbálja azt követni					
6. Késlelteti a döntést, remélve, hogy a helyzet magától megváltozik					
7. Arra koncentrál, hogy mit kell tennie és keményen dolgozik azért					
3. KOMMUNIKÁCIÓ (Milyen gyakoriak az alábbiak?)					
1. Jobban érzi magát azután, hogy érzéseit megosztotta mással					
2. Nehéznek találja megosztani érzéseit					
3. Az Önhöz közel állók tudomására hozza, ha szomorú vagy lehangolt					
4. Magában tartja az érzéseit					
5. Megmondja másoknak, hogy frusztráltak vagy csalódottak érzik magát					
6. Amit szeretne, hogy mások megtegyenek, arra megkéri őket					
7. Könnyűnek találja, hogy kifejezze haragját					
8. Mások tudomására hozza, hogy szorong vagy feszült					
9. Nehéznek találja, hogy kifejezze gondolatait					
10. Megmondja másoknak, hogy mi zavarja					
4. KÖZELSÉG (Jelezze, milyen mértékben ért vagy nem ért egyet!)					
1. Szeretek inkább kívül maradni a dolgokon, mint bevonódni	egyáltalán nem	nem	nem tudja eldönteni	egyetért	teljesen egyetért
2. A barátaim fontosak nekem					
3. Szeretem a személyes érzéseimet és gondolataimat magamban tartani					
4. Szívesebben talállok ki ötleteket másokkal együtt, mint egyedül töprengve					
5. Ha választhatok, csoportban szeretek dolgozni					
6. Ritkán osztom meg személyes problémáimat					
7. Fontos számomra, hogy kapcsolatot tartsak a barátaimmal					
8. Szívesebben dolgoznék magamban, mint csoportban					
9. Jobban szeretek egyedül lenni, mint baráti társaságban					
10. El tudom fogadni, hogy másoktól függyek					
5. RUGALMASSÁG (Jelezze, milyen mértékben ért vagy nem ért egyet!)					
1. Világosan lefektetett szabályok mellett szeretek dolgozni					
2. Széles az érdeklődési köröm					
3. Szeretem, ha az életem igazán szervezett					
4. Könnyen változtatok a terveimen					
5. Fontos, hogy kreatív legyek					
6. Mindaddig nem fontos, hogy a szabályokat betartják, míg a munka halad					
7. Könnyen változtatok a véleményemen					
8. A jól szervezettség nagyon fontos nekem					
9. Szeretem az életemben a változatosságot					
10. Szerintem a változás romboló hatású					
6. ELÉGEDETTSÉG (Jelezze, milyen mértékben ért vagy nem ért egyet!)					
1. Általában úgy érzem, hogy szeretnek és elfogadnak					
2. Lazának és feszültségtől mentesnek érzem magam					
3. Általában élvezem a dolgokat, amiket csinálok					
4. Úgy érzem, nagyon jó a kapcsolatom a számomra fontos emberekkel					
5. Általában vidámnak és jókedvűnek érzem magam					
6. A jövőm reménytelinek, ígéretesnek tűnik					
7. A mindennapjaim tele vannak érdekes dolgokkal					
8. Általában frissen és kipihenten ébredek					
9. Én egy boldog ember vagyok					
10. Általában nyugodtnak, békésnek érzem magam					
Ahozott pontszám:					
Az egyénre vonatkozó pontértékek					

2. RÉSZ. MUNKA-PROFIL

1. STRESSZ (Jeljeze, hogy a következő állítások milyen gyakran érvényesek az ön munkájára!)

	soha	nagyon ritkán	előfordul	gyakran	nagyon gyakran
1. A munkám teljesen olyan, amilyennek szeretném					
2. A munkaadóm túl sokat követel					
3. Néhány dolog problémát okoz a munkámmal kapcsolatban					
4. Az a fajta munka, amit végzek, problémákat okoz					
5. A munkám megterhelő, vagy feszültté tesz					
6. Fáradt vagyok és/vagy fizikailag nem bírom a munkát					
7. Érdekel és/vagy boldoggá tesz a munkám					
8. Nehezen léptetik elő az embert					
9. Problémát okoz az, ahogy a munkálatom a bérek kifizetésével kapcsolatban eljár					
10. A keresetemmel és a munkahelyi juttatásokkal nem vagyok elégedett					
11. Tisztességesen megfizetik a munkám					
12. Elegendőek a munkahelyi juttatások					
13. Az időbeosztás nem megfelelő a munkahelyemen					
14. Problémát okoz a hosszú munkaidő					
15. Előre tudom, hogy meddig meddig dolgozom					
16. Én osztom be a munkaidőmet					
17. Néhány kollégámmal nehezen kommunikálunk					
18. Problémáim vannak a kollégáimmal					
19. Vannak kollégák, akik között dühös, feszült a viszony					
20. Rossz légkört terem, hogy feszültségek, kellemetlenségek vannak a munkatársak között					
21. Nehezen jönnek ki a főnökömmel/főnökeimmel					
22. A főnök(eim) túl merev(ek)					
23. A főnök(eim) támogat(nak)					
24. A főnök(eim) elismerik a javaslataimat					
25. A személyes problémáim elveszik az időt a munkától					
26. A személyes gondok csökkentik a hatékonyságomat					
27. A magánéleti kötelezettségeim zavarják a teljesítményemet					
28. Nehezemre esik a munkámra összpontosítani					
2. PROBLÉMAMEGOLDÁS (Milyen gyakoriak az alábbiak?)					
1. Beszélék másokkal, hogy megoldást találjak a problémáimra					
2. Teszek azért, hogy csökkentssem vagy megszüntessem a stressz okát					
3. A probléma kezelésének új módjait próbálom ki					
4. Igyekszem valami pozitívat találni a helyzetben					
5. Próbálom a helyzet humoros oldalát nézni					
6. Próbálok kreatív lenni és nyitott az új ötletekre					
3. KOMMUNIKÁCIÓ (Milyen gyakoriak az alábbiak?)					
1. Könnyen megmondom a közvetlen főnökömnek, hogy mit gondolok					
2. A munkatársaim figyelnek az ötleteimre és megértik azokat					
3. Tisztelő és hatékony a kommunikáció a vezetőség és a beosztottak között					
4. A főnököm és/vagy a munkatársaim megmondják, ha jó munkát végzek					
5. A csoportos megbeszélések eredményesek és élvezetesek					
6. A kommunikáció hatékony a csoportunkban					
7. Az emberek tényleg figyelnek egymásra					
8. Tisztában vagyok azzal, hogy mások mit várnak tőlem					
9. Biztatnak, hogy kifejezzem a gondolataimat					
10. Kommunikációs problémáink vannak					
4. KÖZELSÉG (Milyen gyakoriak az alábbiak?)					
1. A munkahelyemen van csoportszellem					
2. Az emberek távolságtartónak és barátságtalannak tűnnek					
3. Fordulhatunk segítségért a munkatársainkhoz					
4. Kölsönös bizalom és megbecsülés jellemző					
5. Az emberek tényleg törődnek egymással					
Átvitel a köv. oldalra:					

	soha	nagyon ritkán	előfordul	gyakran	nagyon gyakran
6. A légkör hideg és személytelen					
7. Kölcsonös szakmai megbecsülés jellemző					
8. Barátságtalan versengés jellemző					
9. Személyesen is el vagyok köteleződve a csoportomnak					
10. Bűszke vagyok a csoportom munkájára					
5. RUGALMASSÁG (Milyen gyakoriak az alábbiak?)					
1. A csoporttagokat bátorítják, hogy legyenek új ötleteik, javaslataik					
2. A csoport rugalmas, és megteszi a szükséges változtatásokat a szolgáltatás/munka javítására					
3. A csoportunk szervezetlen és/vagy hibás döntéseket hoz					
4. Ösztönöznek bennünket arra, hogy új megoldásokat találjunk a problémákra					
5. A munkahelyre jellemző működési mód behatárolja lehetőségeinket a változtatásra					
6. Gyorsan reagálunk, ha változtatásra van szükség					
7. Jól reagálunk, ha szükséges a szokásos működésmód megváltoztatása					
8. Túl sok irányelvet kell követnünk egyszerre					
9. Az egészségügyi vagy személyes okokból történő szabadságolásokat rugalmasan kezeljük					
10. A főnök túlságosan kontrolláló vagy merev					

6. ELÉGEDETTSÉG (Jeljeze, mennyire elégedett munkájának következő oldalával!)

	nagyon elégedetlen	elégedetlen	valamelyest elégedett	elégedett	nagyon elégedett
1. A fizetésével					
2. A munkavállalói kedvezményeivel					
3. Amennyire munkája az (ön)megvalósítás érzését adja					
4. Azzal, amennyire kihasználja munkájában a képességeit					
5. Azzal, amennyire érdekli az a munka, amit végez					
6. Az előléptetésre való esélyével					
7. A főnökével való kapcsolatával					
8. A munkatársaival való kapcsolatával					
9. Azzal, amennyire elfogadják ötleteit, javaslatait					
10. A munkaideje beosztásával					

Áthozott pontszám: _____

Munkahelyre vonatkozó pontértékek: _____

3. RÉSZ. A PÁR PROFILJA

1. STRESSZ (Jeljeze, milyen gyakran érvényesek a következő kijelentések az Ön párkapcsolatára!)

	soha	nagyon ritkán	előfordul	gyakran	nagyon gyakran
1. Szegényes a kommunikáció közöttünk					
2. A partnerem nem túl okosan költi el a pénzt					
3. Vannak megoldatlanul maradó konfliktusaink					
4. Megengedhetjük magunknak a kedvelt szabadidős tevékenységeket					
5. A partnerem a legjobb barátom					
6. A partnerem kritizál engem					
7. Nehézségeink vannak a konfliktusok megoldásával					
8. A partnerem elmulasztja elvégezni a házimunka ráeső részét					
9. A kapcsolatunk unalmas és megszokott					
10. A partnerem nagyon szeretetteljes velem					
11. A partnerem megpróbál kontrollálni					
12. A partnerem támogat és bátorít					
13. Nehézséget okoz a havi számlák kifizetése					
14. Teljes mértékben megbízom a partneremben és becslöm őt					
15. Túl könnyen engedek a partnerem kívánságainak					

Átvitel a köv. oldalra: _____

	soha	nagyon ritkán	előfordul	gyakran	nagyon gyakran
16. Nem értünk egyet abban, hogyan költjük el a pénzt					
17. A partnerem jó szexpartner					
18. Aggódom a partnerem indulatait vagy hangulatait miatt					
19. Azt gondolom, a partnerem alkohol/drogproblémával küzd					
20. A családi problémák stresszt keltenek bennem (gyerekek, szülők, a partner családja stb.)					

2. PROBLÉMAMEGOLDÁS (Amikor párként feszültség éri Önöket, milyen gyakran teszik a következőket?)

	soha	nagyon ritkán	előfordul	gyakran	nagyon gyakran
1. A döntéseket együtt hozzuk meg					
2. Jól tudunk együttműködni					
3. Nehézséget okoz, hogy új megoldási módokat találjunk a problémáinkra					
4. Az egyik személy rossz hangulata a másikat is lehangolja					
5. Elzárkózunk egymástól, és függetlenebbekké válunk					
6. Szervezettebbé válunk					
7. Merevebbé válunk, és jobban kontrolláljuk egymást					
8. Neheztünkre esik egyedül lenni és átgondolni a dolgokat					
9. Kitérünk egymás útjából					
10. Inkább barátokra és rokonokra támaszkodunk, mint egymásra					

3. KOMMUNIKÁCIÓ (Jellemezze kapcsolatát a partnerével!)

	soha	nagyon ritkán	előfordul	gyakran	nagyon gyakran
1. Könnyen fejezem ki érzéseimet a partneremnek					
2. Ha problémánk van, a partnerem úgy tesz, mintha nem is léteznék a számára					
3. Partnerem sértő megjegyzéseket tesz					
4. Félek a partneremet megkérni valamire, amit szeretnék					
5. Szeretném, ha partnerem hajlamosabb lenne érzéseit megosztani velem					
6. Nehezemre esik elhinni, amit a partnerem mond					
7. Elmondom a partneremnek, amit érzek					
8. Elégedett vagyok azzal, ahogyan a partneremmel beszélünk egymással					
9. Megosztom partneremmel a vele kapcsolatos rosszérzéseimet					
10. A partnerem meg tud hallgatni					

4. KÖZELSÉG (Milyen gyakoriak az alábbiak?)

	soha	nagyon ritkán	előfordul	gyakran	nagyon gyakran
1. Segítséget kérünk egymástól					
2. Nem kedveljük egymás barátait					
3. Szeretünk sok mindent közösen csinálni					
4. A féltékenység probléma a kapcsolatunkban					
5. Szeretjük együtt tölteni a szabadidőnket					
6. Közel érezzük magunkat egymáshoz					
7. Közös a hobbijaink és az érdeklődési körünk					
8. Neheztünkre esik olyan dolgokat találni, amit együtt csinálunk					
9. Megbeszéljük egymással a döntéseinket					
10. Hiszünk abban, hogy az együttlét mindennél fontosabb					

5. RUGALMASSÁG (Milyen gyakoriak az alábbiak?)

	soha	nagyon ritkán	előfordul	gyakran	nagyon gyakran
1. Megegyezzünk, ha probléma adódik					
2. Kreatívak vagyunk abban, ahogy a köztünk lévő különbségeket kezeljük					
3. Nehezen osztjuk meg az irányítást					
4. Váltogatjuk a feladatok megoldási módjait					
5. Új megoldási módokat próbálunk ki					
6. Együttesen hozzuk meg a döntéseket					
7. Úgy találjuk, hogy kapcsolatunk változik az idők során					
8. Váltogatjuk a háztartással járó kötelezettségeket					
9. Egyikünk tervezi meg a házon kívüli elfoglaltságokat					
10. Életvezetésünkre az adok-kapok a jellemző					

Áthozatal előző oldalról:
Átvitel a köv. oldalra:

	soha	nagyon ritkán	előfordul	gyakran	nagyon gyakran

6. **ELÉGEDETTSÉG** (Jelezze, mennyire elégedett párkapcsolata következő területeivel!)

	nagyon elégedetlen	elégedetlen	valamelyest elégedett	elégedett	nagyon elégedett
1. A partnere személyiségvonásai és személyes szokásai					
2. Ahogyan Ön és partnere a szerepekkel járó felelősséget kezelik					
3. Ahogyan kommunikálnak (úgy érzi-e, partnere megérti önt)					
4. Ahogyan Ön és partnere döntéseket hoznak, és ahogyan feloldják a konfliktusokat					
5. Anyagi helyzete, és ahogy a pénzügyi döntéseket hozzák					
6. Ahogyan megvalósítják a szabadidős és a közös programokat					
7. Ahogyan kifejezik az érzelmeiket és amilyen a szexuális kapcsolatuk					
8. Ahogyan a párkapcsolati/szülői kötelezettségeiket kezelik					
9. A szüleivel, barátokkal és a partnere családjával kialakított kapcsolata					
10. Ahogyan ki-ki vallásos hitét és értékeit gyakorolja					
Áthozott pontszám:					
Párkapcsolatra vonatkozó pontértékek:					

4. **RÉSZ. CSALÁDI PROFIL**

1. **STRESSZ** (Az elmúlt évben milyen gyakran okoztak Önnek feszültséget családi kapcsolataiban a következő életerületek?)

	soha	nagyon ritkán	elő- fordul	gyakran	nagyon gyakran
1. Vita a szülők és a gyermekek között					
2. Az, hogy a szülők üzleti ügyben távol vannak az otthontól					
3. Tartozásba csúszás					
4. Valamelyik családtag fizikai betegsége vagy halála					
5. Az, hogy a gyermek(ek) elmulasztják megfelelően elvégezni az apró házimunkáikat					
6. A konfliktusok megoldatlansága					
7. Nehézséget okozó havi számlák					
8. Nehézség a gyermekfelügyelettel					
9. Erzelmi probléma a családtagokkal					
10. Az, hogy a gyermekek nem végzik el az iskolai feladatukat					
11. Probléma a szülőkkel, a partnere szüleivel vagy a rokonokkal					
12. Az, hogy elmaradnak a háztartási munkák					
13. Az, hogy a gyermekek nem az életkoruknak megfelelően viselkednek					
14. Gond alkohol vagy drogfogyasztás miatt					
15. Az, hogy nehéz boldogulni a gyermekekkel					
16. Problémát okoz, hogy ki milyen házimunkát végezzen					
17. Terhességből vagy közeli szülésből adódó problémák					
18. Az, hogy nincs idő a pihenésre, lazításra					
19. Költözéssel járó problémák és ezek elsimítása					
20. A családi kötelezettségekkel járó stressz					

2. **PROBLÉMAMEGOLDÁS** (Amikor a családi kapcsolataiban feszültséget tapasztal, milyen gyakran fordulnak elő az alábbiak?)

1. Gyorsan, sok megbeszélés nélkül hozzuk meg döntéseinket					
2. Jobban elzárkózunk egymástól, és függetlenebbekké válunk					
3. Jól tudunk együttműködni a családtagokkal					
4. Szervezetlenebbekké válunk					
5. Új megoldási módokat találunk a problémáinkra					
6. Egy személy rossz hangulata az egész családot lehangoltta teszi					
7. A szülők szigorúbbak a gyermekekkel és jobban kontrollálják őket					
8. Ha valaki éppen feszült, igyekszünk kitérni az útjából					
9. Könnyen tudunk jó döntéseket hozni					
10. Megosztjuk érzéseinket egy-egy kérdéssel kapcsolatban					

Átvitel a köv. oldalra:

3. **KOMMUNIKÁCIÓ** (Jellemezze a kapcsolatokat a családjában!)

1. A családtagok elégedettek azzal, ahogyan kommunikálnak egymással
2. A családtagok meghallgatják egymást
3. A családtagok kifejezik egymásnak érzelmeiket
4. A családtagok kerülnek a beszélgetést a lényeges témákról
5. A családtagok nyugodtan meg tudják egymással beszélni a problémákat
6. A családtagok beszélnek egymással feltételezéseikről és ötleteikről
7. Amikor a családtagok kérdeznek egymástól, őszinte választ kapnak
8. A családtagok megpróbálják érteni egymás érzéseit
9. Dühükben a családtagok olyan dolgokat mondanak egymásnak, amit jobb lenne nem kimondani
10. A családtagok kifejezik valós érzelmeiket egymásnak

4. **KÖZELSÉG** (Milyen gyakoriak az alábbiak?)

1. Segítséget kérünk egymástól
2. Kedveljük egymás barátait
3. Szeretünk a szűk családdal tenni ezt-azt
4. Élvezzük az együttléteket
5. Szeretjük együtt tölteni a szabadidőnket
6. Közel érezzük magunkat egymáshoz
7. A családi összejöveteleken a legtöbb személy jelen van
8. Nehéznek találjuk, hogy családként együtt csináljunk mindenféle dolgot
9. Megbeszéljük egymással a döntéseinket
10. A családi összetartozás nagyon fontos

5. **RUGALMASSÁG** (Milyen gyakoriak az alábbiak?)

1. Megegyezésre jutunk, ha problémák merülnek föl
2. Rugalmasan kezdjük nevelési elveinket
3. Nehézség esetén a családunk zavarodottá és szervezetlenné válik
4. Változtatunk a feladatok megosztásán
5. A családunk változtat, amikor erre szükség van
6. A szülők és gyermekek együtt hozzák meg a döntéseket
7. Gondot okoz, hogy a problémákra jó megoldási módokat találjunk
8. A háztartási kötelezettségeket egyik személyről a másikra hárítjuk át
9. A családunk túl merev
10. Rugalmasak vagyunk az életvezetésünkben

6. **ELÉGEDETTSÉG** (Jelezze, mennyire elégedett családi kapcsolatok következő aspektusaival)

1. A családtagok közötti közelség fokával
2. A család azon képességével, hogy a stresszel megküzdjön
3. A család azon képességével, hogy rugalmas legyen
4. A család azon képességével, hogy a jó élményeket megossza egymással
5. A kommunikáció minőségével a családtagok között
6. A család azon képességével, hogy megoldja a konfliktusokat
7. Az idő mennyiségével, amit a család együtt tölt
8. Azzal, ahogyan a problémákat megbeszélik a családban
9. Azzal, amennyire igazságos a kritika a családban
10. Azzal, amennyire a családtagok törődnek egymással

nagyon elégedetlen
elégedetlen
valamelyest elégedett
elégedett
nagyon elégedett

Áthozott pontszám:

Családi kapcsolatokra vonatkozó pontértékek:

CSP ÖSSZESÍTÉSE	Stressz	Probléma-megoldás	Kommunikáció	Közelség	Rugalmasság	Elégedettség	Elégedettség
Egyéni profil							
Munkahelyi profil							
Pár profilja							
Családi kapcsolatok profilja							

7

Megküzdés és stressz profil

(Pszicho-Ped Bt.: 75 papír-ceruza tesztgyűjtemény, Budapest, Forgalmazza az Animula Kiadó, 2009.)

6. SZÁMÚ MELLÉKLET

Hobfoll-féle Megküzdés Teszt

Table 6.2. Startegic Approach to Coping Scale (SACS) (Situational Form)

Respond to the following questions as they pertain to the stressful event(s) you just mentioned.

Indicate how much you reactions are described by each statement from 1, *Didn't do this at all* to 5, *Did this a lot*.

- | | |
|---|-----------|
| 1. I didn't give up, even when things look their worst, because you can often turn things around | 1 2 3 4 5 |
| 2. I checked with friends about what they would do. | 1 2 3 4 5 |
| 3. I acted fast; it is better to throw myself right into the problem. | 1 2 3 4 5 |
| 4. I tried to be in control, but I let others think they were still in charge. | 1 2 3 4 5 |
| 5. I depend on myself and my personal strengths; it's not a good idea to depend others. | 1 2 3 4 5 |
| 6. I trusted my instincts, not my thoughts. | 1 2 3 4 5 |
| 7. I avoided dealing with the problem; things like this often go away on their own. | 1 2 3 4 5 |
| 8. I mounted an all-out attack; I was agresive. | 1 2 3 4 5 |
| 9. I checked with family about what they wold do. | 1 2 3 4 5 |
| 10.I moved ont o other things, there's little hope for such situations getting better. | 1 2 3 4 5 |
| 11.I depend on my gut-level reaction. | 1 2 3 4 5 |
| 12.I was very cautious and look very hard at my options (better safe than sorry). | 1 2 3 4 5 |
| 13.I turned to others for help. | 1 2 3 4 5 |
| 14.I went forward but didn't use all my resources until I knew full well what I was up against. | 1 2 3 4 5 |
| 15.I retreated; I avoided contact until the problem blew over. | 1 2 3 4 5 |
| 16.I counterattacked and caught others off guard. | 1 2 3 4 5 |
| 17.I joined together with others to deal with situation together. | 1 2 3 4 5 |
| 18.I depended on myself but at the same time relied on others who are close at me. | 1 2 3 4 5 |
| 19.I looked out for my own best interests; even if it means hurting others. | 1 2 3 4 5 |
| 20.I did something to help avoid thinking about the problem. | 1 2 3 4 5 |
| 21.Others needed to feel they are the boss, so I worked around them to get things done. | 1 2 3 4 5 |
| 22.I backed off and just let he smoke clear. | 1 2 3 4 5 |
| 23.I tried to held out others involved into he situation, as giving of yourself usually helps solve problems like this. | 1 2 3 4 5 |

24.I thought carefully about how others felt before deciding what to do.	1 2 3 4 5
25.I thought I'd probably feel bad, but there is not much you can do about this sort of thing.	1 2 3 4 5
26.I just worked harder; I applied myself.	1 2 3 4 5
27.I held back, as it was better to wait until the smoke clears before any action was taken.	1 2 3 4 5
28.I went to someone for emotional support.	1 2 3 4 5
29.I moved very cautiously, because I thought there may have been hidden agenda.	1 2 3 4 5

Table 6.2. (Continued)

Respond to the following questions as they pertain to the stressful event(s) you just mentioned.

Indicate how much you reactions are described by each statement from 1, *Didn't do this at all* to 5, *Did this a lot*.

30.I tried hard to meet to other's wishes, as this will really help the situation.	1 2 3 4 5
31.I moved aggressively often if you get another off guard, things will work to your advantage.	1 2 3 4 5
32.It wasn't getting worsw, so I avoided the whole thing.	1 2 3 4 5
33.I got out of the situation; when problems ararise, it's usually a sign of worse to come	1 2 3 4 5
34.I let others think they are in control, but kept my own hands firmly ont he wheel.	1 2 3 4 5
35.I went with my intuition.	1 2 3 4 5
36.I quickly asserted my dominance.	
37.My only choice was to be a little manipulative and work around people.	1 2 3 4 5
38.I talked to others get out my frustrations.	1 2 3 4 5
39.I acted quickly to put others at a disadvantage.	1 2 3 4 5
40.I broke up the problem into smaller parts and deal with them on at a time.	1 2 3 4 5
41.I tried to meet the needs of others who were involved.	1 2 3 4 5
42.I followed my first impulse; things usually work out best that way.	1 2 3 4 5
43.I did something to help calm down and, only then, started problem solving.	1 2 3 4 5
44.I looked for others' weaknesses and used them to my advantege.	1 2 3 4 5
45.I took the bull by the horns; adopted a take-charge attitude.	1 2 3 4 5
46.I asked friends or family for their opinions about my plan of action.	1 2 3 4 5
47.I focused on something else and let the situation resolve itself.	1 2 3 4 5
48.I relied on my own judgement, because only I have my best interests at heart.	1 2 3 4 5

49.I was firm; I held my ground.	1 2 3 4 5
50.I was assertive and got my needs met.	1 2 3 4 5
51.I was strong and forceful, but avoided harming others.	1 2 3 4 5
52.I directly addressed the situation, and didn't back away from the problem.	1 2 3 4 5

Note: Questions 10,15,25, and 33 are reverse scored on the assertive action subscale.

Hobfoll-féle Megküzdés Teszt

HOBFOLL, Stevan E.: Stress, Culture and Community, London, Plenum Press, 1998. pp. 161-162.

7. SZÁMÚ MELLÉKLET

Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív

Megküzdés kérdőív (COPING)

A mindennapokban gyakran élünk át olyan helyzeteket, amelyek szorongást idéznek elő. Kérjük, gondolja át, hogy ÖN ÁLTALÁBAN MIT SZOKOTT TENNI, amikor ilyen szorongást kiváltó, valamivel fenyegető helyzettel, vagy valamilyen kínos problémával találja szemben magát. Az alábbiakban felsorolunk néhány magatartásmódot, amelyet az emberek általában akkor alkalmaznak, amikor szorongáskeltő helyzetben vannak. Figyelmesen olvassa el valamennyit, és a mellékelt válaszlapon írja be a számok közül a megfelelőt attól függően, hogy Ön milyen gyakran alkalmazza ezeket a magatartásmódokat, amikor stressz szituációban van. Ha szinte soha: az 1-est, ha néha: akkor a 2-est, ha gyakran: a 3-ast, ha mindig: a 4-est írja be.

Amikor egy fenyegető helyzetben vagyok, vagy valamilyen kínos problémám van...

1	Beszélek valakivel, aki konkrét lépést tehet a probléma megoldására
2	Nem veszem túl komolyan a dolgot
3	Megpróbálok kikapcsolni valahogy az érzelmeimet
4	Várakozó álláspontra helyezkedem
5	Különböző megoldásokat gondolok ki
6	Erőt merítek mások példájából
7	Igyekszem rugalmas lenni
8	Magamat okolom a törtétekért
9	Úgy veszem, mintha semmi sem történt volna
10	Különböző dolgokkal megpróbálok elérni, hogy jobban érezzem magam
11	Megpróbálok minél jobban megérteni a helyzetet
12	Nyugtatgatom magam, hogy legközelebb majd másképp alakulnak a dolgok
13	Más elfoglaltság után nézek, hogy a gondoktól megszabaduljak
14	Nem hagyom, hogy a probléma hatalmába kerítsen
15	Halogatom a beavatkozást
16	Megpróbálok kideríteni, ki a felelős a törtétekért
17	Arra a kedvező lehetőségre koncentrálok, ami kihozható a helyzetből
18	Megkímélek másokat attól, hogy értesüljenek a problémámról
19	Igyekszem elfelejteni az egészet
20	Arra gondolok, bárcsak megváltozna minden
21	Tanácsot kérek egy általam nagyra értékelt személytől
22	Terveket készítek és azokat követem
23	Elfogadom, ami van

24	Büntudatot érzek a törtétek miatt
25	Ilyenkor többet és gyakrabban eszem
26	Az időre bízom a megoldást
27	Erőt merítek a szerencsétlenségből
28	Dühbe gurulok
29	A közvetlen tennivalókra koncentrálok
30	Gyógyszerrel nyugtatom magam
31	Igyekszem nem elhamarkodottan fellépni
32	Nem mutatom ki az érzelmeimet
33	Próbálok helytállni és megküzdeni azért, amit el akarok érni
34	Belenyugszom, hogy időnként baj is éri az embert
35	Igyekszem olyan helyzeteket felidézni, amelyekben kellemesen éreztem magam
36	Megpróbálok más számlájára írni azt, hogy rosszul alakulnak a dolgok
37	Megpróbálok ivással jobb hangulatra deríteni magam
38	Igyekszem gondolataimat inkább más feladatokra koncentrálni
39	Legszívesebben törnék-zúznék
40	Szabadjára engedem az érzelmeimet
41	Ilyenkor valakinek beszélnem kell az érzéseimről
42	Olyan személyektől kérek információt, akik már voltak hasonló helyzetben
43	Jobb időkről álmodozom
44	Próbálok humorosan felfogni az egészet
45	Igénylem mások együttérzését
46	Magabiztosan lépek fel
47	Megpróbálok kilépni a helyzetből
48	Igyekszem megosztani másokkal a gondjaimat
49	Tartalék energiáimat bevetve próbálok helytállni
50	Segítséget keresek a probléma megoldásához
51	Valamivel megjutalmazom magam
52	Magamban keresem a hibát
53	Inkább a számomra kedvezőbb dolgok felé fordulok
54	Elzárkózom az emberek elől
55	Bosszúálláson töröm a fejem
56	Azt kívánom, bárcsak erőteljesebb lehetnék
57	Igyekszem a problémát kirekeszteni a tudatomból

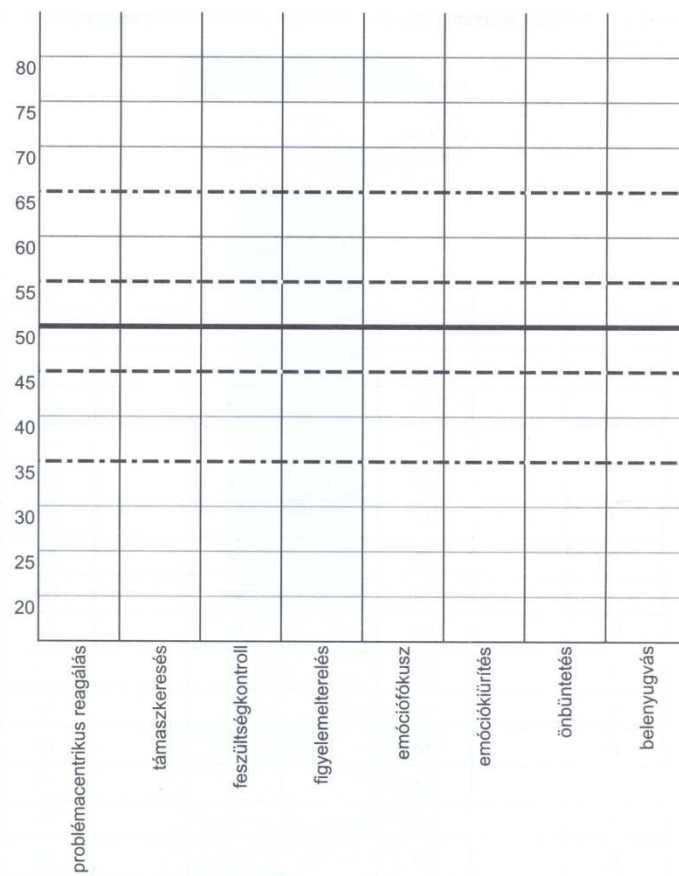
58	Megpróbálok határozottan fellépni
59	Összegzem azokat a múltbeli tapasztalataimat, amelyeket korábban hasonló helyzetekben szereztem
60	Igyekszem távolabbról szemlélni a helyzetet, így próbálok tárgyilagosabb lenni
61	Igyekszem minél többet megtudni a helyzetről
62	Alkuval vagy engedménnyel megpróbálok valami pozitívat kihozni a helyzetből
63	Megpróbálok olyan szemszögből vizsgálni a problémát, hogy elviselhetőbbnek tűnjön
64	Azzal bíztatom magam, hogy legközelebb majd másképpen alakulnak a dolgok
65	Hagyom, hogy az érzelmeim szabadon megnyilvánuljanak
66	Beletörődöm, hogy együtt kell élnem a problémával
67	Érzelmi támaszt keresek barátaimnál, szeretteimnél
68	Igyekszem a helyzet pozitív, kellemes oldalát észrevenni
69	Olyan dolgokkal vígasztalom magam, amelyektől jobb kedvre derülök
70	Valami olyan tevékenységbe fogok, ami nyugtatóan hat rám
71	Minden dühömet kiadom, hogy csökkentsem, a probléma keltette feszültséget
72	Igyekszem elterelni a figyelmemet a problémáról
73	Hajlandó vagyok megváltozni az eredményesség érdekében
74	A sorsra bízom magam
75	Igyekszem megváltoztatni a helyzetet
76	Kritizálok és elmarasztalom magam
77	Minden lehetőséget számításba veszek, ami segítheti a probléma kezelését
78	Tehetetlennek érzem magam
79	Nem tudok uralkodni magamon
80	Igyekszem egyedül megoldani a problémát

Név:	Sorszám:	
Dátum:		

Jelölje a kérdőív állításait aszerint, hogy azok mennyire jellemzik az Ön személyiségét, mennyire jellemzők Önre!

- 1- Szinte soha
- 2- Néha
- 3- Gyakran
- 4- Mindig

1		21		41		61	
2		22		42		62	
3		23		43		63	
4		24		44		64	
5		25		45		65	
6		26		46		66	
7		27		47		67	
8		28		48		68	
9		29		49		69	
10		30		50		70	
11		31		51		71	
12		32		52		72	
13		33		53		73	
14		34		54		74	
15		35		55		75	
16		36		56		76	
17		37		57		77	
18		38		58		78	
19		39		59		79	
20		40		60		80	



A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív
(Oláh Attila: Tesztmester programcsomag, 2004.)

8. SZÁMÚ MELLÉKLET

Konfliktusok kezelése kérdőív

Hogyan reagálunk azokban a helyzetekben, mikor eltérés van saját szándékaink és mások szándékai között? A következőkben párokba rendezett állítások találhatók, melyek lehetséges reakció módokat írnak le. Kérjük, mindegyik párnál karikázza be vagy az A vagy a B állítást, azt, amelyik jobban jellemzi saját viselkedését. Előfordulhat, hogy sem az A sem a B állítás nem mondható jellemzőnek saját viselkedésére, de akkor is válassza ki és karikázza be azt, amelyiknek az előfordulása valószínűbb!

1. A) Vannak helyzetek, mikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
B) Ahelyett, hogy olyasmiről tárgyaljunk, amiben nem értünk egyet, inkább azokat a dolgokat igyekszem hangsúlyozni, melyekben mindketten egyetértünk.
2. A) Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
B) Igyekszem mindazzal foglalkozni, ami neki és nekem fontos.
3. A) Általában határozott vagyok céljaim elérésében.
B) Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megóvni a kapcsolatot.
4. A) Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
B) Néha lemondok saját kívánságaimról, engedve a másik kívánságainak.
5. A) állandóan keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
B) Igyekszem megtenni, ami a haszontalan feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
6. A) Igyekszem elkerülni, hogy kellemetlenséget csináljak magamnak.
B) Igyekszem nyelő helyzetbe kerülni.
7. A) Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen egy kis időm átgondolni.
B) Kölcsönösségi alapon engedek bizonyos pontoknál.
8. A) Általában határozott vagyok céljaim követésében.
B) Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
9. A) Úgy érzem, nem mindig érdemes a nézeteltérések miatt gyötrődni.

- B) Nem sajnálom az erőfeszítést, hogy a magam útját járhasam.
10. A) Határozott vagyok céljaim követésében.
B) Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
11. A) Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
B) Igyekszem a másik érzéseit kímélni, és megóvni a kapcsolatot.
12. A) Néha elkerülöm az állásfoglalást olyan esetben, mikor az vitát eredményezne.
B) Nem bánom, ha megtart valamit az állításaiból, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméból.
13. A) Közös alapot javasolok.
B) Azon vagyok, hogy elfogadtassam az érveimet.
14. A) Elmondom a gondolataimat és érdeklődéssel hallgatom az övét.
B) Igyekszem megvilágítani számára álláspontom logikáját és előnyeit.
15. A) Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megóvni a kapcsolatot.
B) Igyekszem megtenni, ami a feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
16. A) Igyekszem nem megsérteni a másik érzéseit.
B) Igyekszem meggyőzni a másikat arról, hogy álláspontom helytálló.
17. A) Általában határozott vagyok céljaim követésében.
B) Igyekszem megtenni, ami a haszontalan feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
18. A) Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam az elképzeléseit.
B) Nem bánom, ha megtart valamit az állításaiból, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméból.
19. A) Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
B) Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen kis időm átgondolni
20. A) A nézeteltérések haladéktalan megbeszélésére törekszem.
B) Megpróbálom megtalálni a nyereség és veszteség mindkettőnkre nézve méltányos kombinációját.
21. A) Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik kívánságait.
B) Mindig kész vagyok a probléma közvetlen megvitatására.
22. A) Megpróbálok átmeneti álláspontot találni az övé és az enyém között.
B) Érvényesítem kívánságaimat.

23. A) Gyakran igyekszem gondoskodni arról, hogy a megoldás mindnyájunkat elégedettséggel töltsön el.
B) Vannak helyzetek, mikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
24. A) Ha úgy tűnik a másiról, hogy álláspontja nagyon fontos számára, megpróbálok igazodni a szándékaihoz.
B) Igyekszem rávenni, hogy érje be egy kompromisszummal.
25. A) Igyekszem megvilágítani számára álláspontom logikáját és előnyeit.
B) Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik kívánságait.
26. A) Közös alapot javasolok.
B) Szinte mindig törődöm vele, hogy a megoldás mindkettőnk számára kielégítő legyen.
27. A) Néha elkerülöm az állásfoglalást olyan esetben amikor az vitát eredményezne.
B) Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam az elképzeléseit.
28. A) Általában határozott vagyok céljaim követésében.
B) Általában keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
29. A) Közös alapot javasolok.
B) Úgy érzem, nem mindig érdemes a nézeteltérések miatt gyötrődni.
30. A) Igyekszem nem megsérteni a másik érzéseit.
B) Mindig megosztom a problémát a másikkal, a megoldás érdekében.

9. SZÁMÚ MELLÉKLET

Statisztikai számítások a coping stratégiák használatában, békeidőszakban

Problémacentrikus reagálás

Mann-Whitney teszt: Problémacentrikus reagálás

Ranks				
	nem_kod	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PrCRea	1	252	236,74	59657,50
	2	227	243,62	55302,50
	Total	479		

Test Statistics(a)	
	PrCRea
Mann-Whitney U	27779,500
Wilcoxon W	59657,500
Z	-,545
Asymp. Sig. (2-tailed)	,586
a Grouping Variable: nem_kod	

Támaszkérés

Mann-Whitney teszt: Támaszkérés

Ranks				
	nem_kod	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TamKer	1	252	212,13	53456,00
	2	227	270,94	61504,00
	Total	479		

Test Statistics(a)	
	TamKer
Mann-Whitney U	21578,000
Wilcoxon W	53456,000
Z	-4,657
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
a Grouping Variable: nem_kod	

Feszültségkontroll

Mann-Whitney teszt: Feszültségkontroll

Ranks				
	nem_kod	N	Mean Rank	Sum of Ranks
FeszKont	1	252	228,20	57505,50
	2	227	253,10	57454,50
	Total	479		

Test Statistics(a)	
	FeszKont
Mann-Whitney U	25627,500
Wilcoxon W	57505,500
Z	-1,972
Asymp. Sig. (2-tailed)	,049
a Grouping Variable: nem_kod	

Figyelemterelés

Mann-Whitney teszt: Figyelemterelés

Ranks				
	nem_kod	N	Mean Rank	Sum of Ranks
FigyElt	1	252	224,56	56590,00
	2	227	257,14	58370,00
	Total	479		

Test Statistics(a)	
	FigyElt
Mann-Whitney U	24712,000
Wilcoxon W	56590,000
Z	-2,577
Asymp. Sig. (2-tailed)	,010
a Grouping Variable: nem_kod	

Emóciófókusz

Mann-Whitney teszt: Emóciófókusz

Ranks				
	nem_kod	N	Mean Rank	Sum of Ranks
EmFok	1	252	240,70	60657,50
	2	227	239,22	54302,50
	Total	479		

Test Statistics(a)	
	EmFok
Mann-Whitney U	28424,500
Wilcoxon W	54302,500
Z	-,118
Asymp. Sig. (2-tailed)	,906
a Grouping Variable: nem_kod	

Emóció kiürítés

Mann-Whitney teszt: Emóció kiürítés

Ranks				
	nem_kod	N	Mean Rank	Sum of Ranks
EmKi	1	252	229,44	57819,00
	2	227	251,72	57141,00
	Total	479		

Test Statistics(a)	
	EmKi
Mann-Whitney U	25941,000
Wilcoxon W	57819,000
Z	-1,773
Asymp. Sig. (2-tailed)	,076
a Grouping Variable: nem_kod	

Önbüntetés

Mann-Whitney teszt: Önbüntetés

Ranks				
	nem_kod	N	Mean Rank	Sum of Ranks
OnB	1	252	260,77	65713,50
	2	227	216,94	49246,50
	Total	479		

Test Statistics(a)	
	OnB
Mann-Whitney U	23368,500
Wilcoxon W	49246,500
Z	-3,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
a Grouping Variable: nem_kod	

Belenyugvás

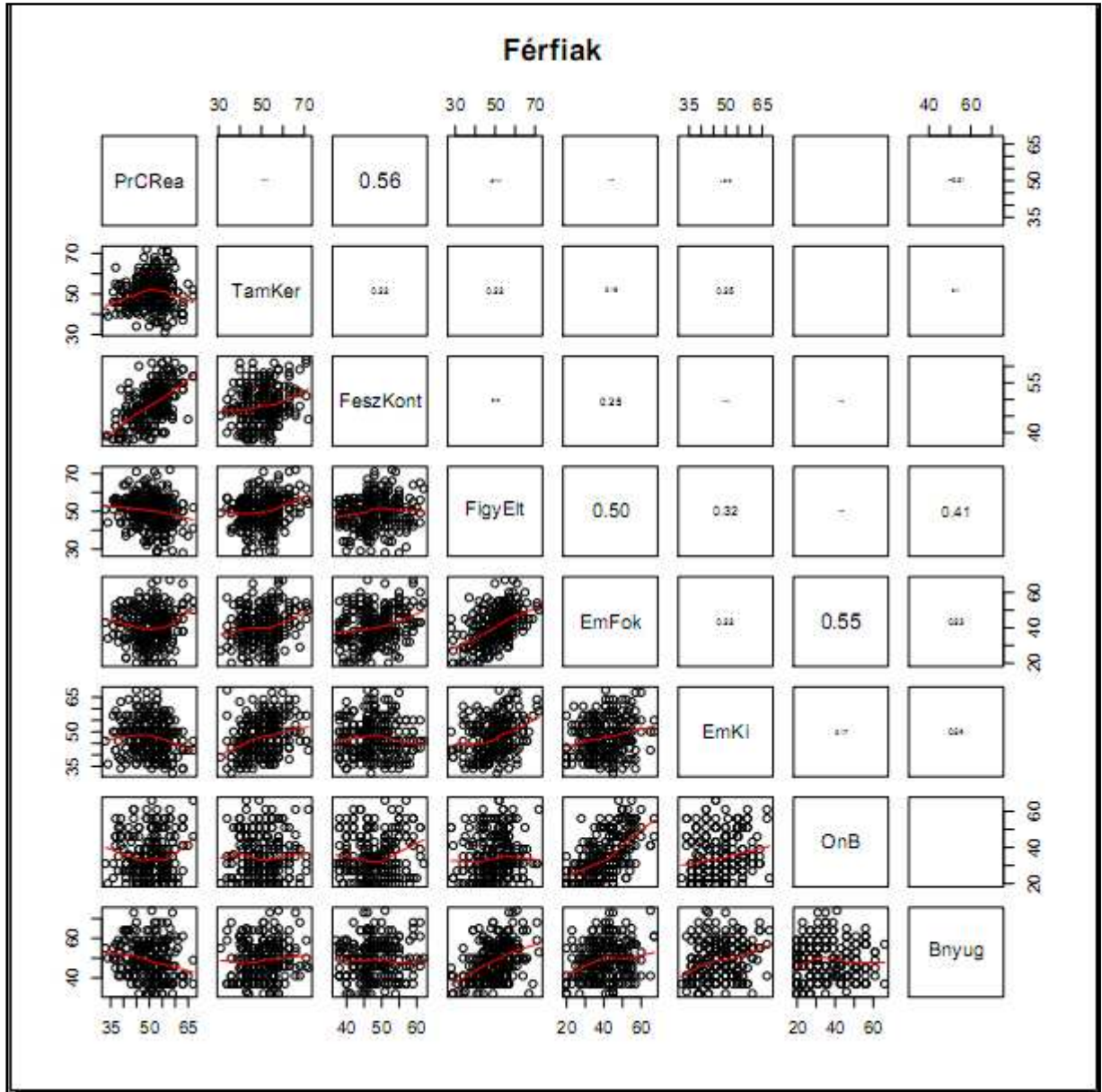
Mann-Whitney teszt: Belenyugvás

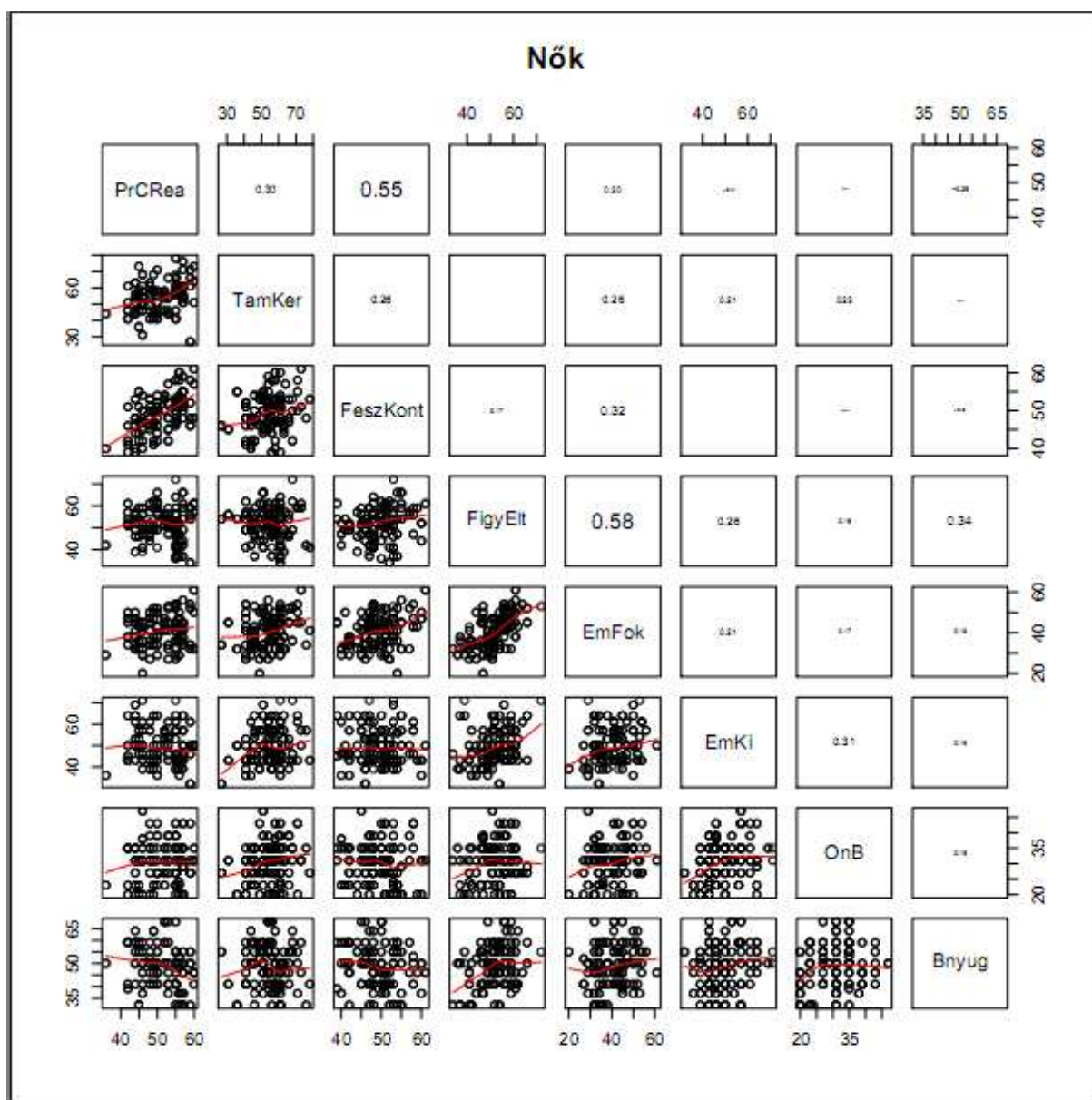
Ranks				
	nem_kod	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Bnyug	1	252	240,46	60595,00
	2	227	239,49	54365,00
	Total	479		

Test Statistics(a)	
	Bnyug
Mann-Whitney U	28487,000
Wilcoxon W	54365,000
Z	-,077
Asymp. Sig. (2-tailed)	,939
a Grouping Variable: nem_kod	

10. SZÁMÚ MELLÉKLET

Skálaegyüttjárások a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívénél





10. számú melléklet: Skálaegyüttjárások a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívben a férfiaknál, illetve a nőknél