

**A vészhelyzeti viselkedés  
személyiséglélektani korrelátumai –  
első lépések egy új mérőeszköz  
kidolgozása felé**

**Jelige: Vészhelyzet II**

## **Absztrakt**

Fő kérdésünk, hogy magas rizikófaktorú munkát végzők, valamint szabadidejükben extrém sportokat űzők milyen személyiségvonások mentén különböznek az átlagtól, milyen protektív faktorok vannak, melyek segítik őket, hogy hosszú távon ellássák feladataikat, illetve képesek legyenek adekvát módon funkcionálni az ilyen helyzetekben.

Egyik célom, hogy bizonyos személyiségváltozók mentén, mint a vonásszorongás, szenzoros élménykeresés, stresszes helyzetekkel való megküzdési mód, viselkedéses aktiváló- és gátló rendszer, valamint a depresszióra való hajlam meghatározzam miben is különböznek ezek a csoportok.

Másik célom egy kérdőív létrehozása, melynek alkalmazásával segíthetnénk a speciális munkakörülmények között dolgozókat, ezen kívül pedig az átlagos munkával rendelkezőknek is egy-egy váratlan életeseményben való helytálláshoz.

Ha meg tudnánk határozni, hogy mi segíti elő az aktív, ágens cselekvést egy vészhelyzetben, akkor a jövőben beépíthetnénk ezt például már a középiskolák képzésébe, a jogosítvány megszerzése előtt az egészségügyi alapok és gyárakban a tűzvédelmi előírások mellé.

## Tartalom

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Elméleti háttér .....                                                             | 4  |
| Vészhelyzet .....                                                                 | 4  |
| A személyiség összefüggései a vészhelyzetben várható viselkedéssel .....          | 5  |
| Szorongás .....                                                                   | 5  |
| Szenzoros élménykeresés .....                                                     | 6  |
| Megküzdési stratégia és stílus .....                                              | 7  |
| Viselkedéses gátló és aktiváló rendszer érzékenysége .....                        | 8  |
| Depresszió .....                                                                  | 9  |
| Hipotézisek .....                                                                 | 18 |
| Vizsgálat I – Saját kérdőív létrehozása .....                                     | 19 |
| Módszer .....                                                                     | 19 |
| Résztevők .....                                                                   | 19 |
| Eljárás .....                                                                     | 19 |
| Eredmények I .....                                                                | 19 |
| Itemek kiválogatása .....                                                         | 19 |
| Bent maradó itemek eredményei .....                                               | 21 |
| Teszt-reteszt .....                                                               | 22 |
| Megvitatás és kiértékelés .....                                                   | 22 |
| Vizsgálat II – Veszélyes foglalkozásúak és átlag populáció összehasonlítása ..... | 24 |
| Résztevők .....                                                                   | 24 |
| Vizsgálati eszközök .....                                                         | 24 |
| Eljárás .....                                                                     | 26 |
| Eredmények II .....                                                               | 26 |
| Foglalkozás szerinti csoportosítás .....                                          | 27 |
| Megvitatás .....                                                                  | 29 |
| Irodalomjegyzék .....                                                             | 32 |
| Mellékletek .....                                                                 | 35 |

## **Elméleti háttér**

Jelen kutatás hosszú múltra nyúlik vissza, már az egyetem lejétől fogva érdekel, hogy a veszélyes foglalkozású emberek vajon milyen idegrendszeri és személyiségvonások mentén különböznek az átlag populációtól – ha egyáltalán különböznek. Sajnos az idegrendszeri háttérrel eddig nem állt módomban vizsgálni, viszont addig is a személyiségbeli különbségeket igyekszem feltárni. Az elméleti háttér során látható fontos pontok mellett azonban nem találtam olyan, sem magyar, sem idegen nyelvű kérdőívet, mely konkrétan a vész- vagy fenyegető helyzetbeli viselkedést próbálná előre jelezni. Szerintem szükség lenne egy ilyen kérdőívre, mivel nagy gyakorlati alkalmazási lehetőségei mellett a kutatások során is igénybe vehető volna.

Tehát úgy gondoltam, hogy kérdőíves módszerrel is érdemes lenne vizsgálatot folytatni, explicit módon rákérdezni olyan dolgokra, melyek vészhelyzettel kapcsolatosak. Az említett specifikus vészhelyzeti viselkedést előrejelző kérdőív hiánya miatt elkezdtem kidolgozni egyet, mely alkalmas lehet erre a feladatra. A dolgozatban amellet, hogy a kiválasztott személyiségvonások mentén összehasonlítom a veszélyes foglalkozást űzőket (tűzoltók és mentősofőrök), szeretném bemutatni a készülő kérdőív pszichometriai jellemzőit, valamint azt, hogy vajon valid lehet-e egy ilyen kérdőív – ezt különböző szempontok alapján mértük.

## **Vészhelyzet**

Vészhelyzetnek tekintjük az olyan élethelyzeteket, amelyek extrém módon fenyegetőek és veszélyeztetik a szervezet testi-lelki integritását (pl. tüzeset, háborús helyzet, baleset, természeti katasztrófa). Elmondható, hogy minden vészhelyzetben közös a hirtelen, sokkszerű, nagy intenzitású esemény – azaz inger – és mindben eltérő maga az ember, aki átéli – hiszen mindenki más. Felmerül a kérdés, hogy mi határozza meg, hogy egy ilyen szituációban leblokkolnak vagy szervezeten működnek majd? Egyáltalán előre jelezhető valamilyen módon ez? A dolgozat célja az, hogy egy önbeszámolós kérdőívet hozzunk létre, melynek segítségével megbecsülhetővé válik, hogy a kitöltőről képes lesz-e aktívan cselekedni vagy nem egy ilyen szituációban, ami által bejósolhatóvá válhat, hogy mit fog tenni egy személy, ha valamilyen vészhelyzetbe kerül.

Kevés cikk és kutató foglalkozik ezzel a témával, meglehetősen alulkutatott, a legtöbb cikk prevenció lépésekről szól, arról, hogy egy vészhelyzetre hogyan lehet a legjobban felkészülni, milyen előzetes lépéseket, gyakorlatokat kell végezni. (Drury, Cocking, 2008; Kuligowski, 2008). Arra vonatkozó adatok, hogy az emberek milyen arányban lesznek

aktívak egy ilyen szituációban, illetve fognak dezorganizált viselkedést mutatni csak egy régi cikkben találhatók. Tyhurst (1951) az első leírója ennek és valójában a szakirodalomban őt hivatkozzák újra és újra, úgy tűnik más azóta nem foglalkozott azzal, hogy felülvizsgálja ezeket az értékeket. Tyhurst cikke a katasztrófákban mutatott viselkedésről szól, megfigyeléseket összegez, és azt találja, hogy az emberek 15% szervezeten és hatékonyan működik, 15% teljesen leblokkol és 70%, az emberek többsége a szervezetlenség különböző fokait mutatja, de még cselekvőképes marad.

### **A személyiség összefüggései a vészhelyzetben várható viselkedéssel**

A dolgozat egyik fő kérdése, hogy milyen személyiségjegyekkel hozható összefüggésbe az, hogy ki lesz aktív és ki fog leblokkolni egy vészhelyzet során. Várhatóan a veszélyes foglalkozást űzők közül mindenre az előbbi lesz igaz. A kérdés két irányból közelíthető meg, egyrészt az átlag populáció mellett felvettük a kérdőíveket olyan személyekkel is, akik már hosszabb ideje, napi rendszerességgel vesznek részt ilyen szituációkban, másrészt úgy állítottuk össze a kérdőívcsomagot, hogy olyan személyiségjegyeket mérjünk, melyek előzetes tapasztalatok alapján összefüggésbe hozhatók vagy azzal, hogy valaki szervezett marad, vagy azzal, hogy valaki lefagy, képtelen az adekvát viselkedésre. Ilyen személyiségvonások: a vonásszorongás, a szenzoros élménykeresésre való hajlam, a megküzdési stratégia, stílus, a depresszióra való hajlam és a viselkedéses gátló/aktiváló rendszer érzékenysége.

### **Szorongás**

A szorongás lényegében megemelkedett arousal szint, melynek lehetnek pozitív aspektusai, fokozhatja a teljesítményt, gyorsabb reakciót biztosíthat, de csak egy bizonyos szintig, ha túl magas vagy állandósul, akkor probléma és egyre jobban előtérbe kerülnek a negatív aspektusai. Jó példa erre a Yerkes – Dodson törvény, mely szerint egy egyszerű feladat elvégzését javítja a magasabb arousal szint, egy nehézét viszont lerontja. (Diamond, Campbell, Park, Halonen, Zoladz, 2007).

Stennett (1957) szerint egy fordított U alakú görbe írja le a teljesítmény és arousal közti viszonyt. A teljesítmény egy optimális arousal szinten a legjobb, az alatt és fölött romlik. Ha túl alacsony az arousal, akkor a személy unott, álmos, stb., míg ha túl magas, akkor szorong, rendezetlenné válik, akár annyira leromlik a teljesítménye, mintha aludna – leblokkol vagy elájul.

A kognitív feldolgozást befolyásolják a sémáink, melyek szorongó embereknél Bar-Haim, Lamy, Pergamin, Bakermans-Kranenburg és van Ijzendoorn (2007) szerint a fenyegetettség felé torzítanak, fokozott éberség és figyelem jellemzi őket, sokkal érzékenyebbek a fenyegető és félelmetes ingerekre. Sőt, egyes meglátások szerint a szorongás mag-deficitje, hogy gátlódik a fenyegető helyzetek részletes feldolgozása (Foa, Kozak, 1986; Mogg, Bradley, De Bono, Painter, 1997). Sőt, a feldolgozás legelső, automatikus, tudattalan szintjén, a magas szorongásszinttel rendelkezők figyelmét jobban és gyorsabban vonzzák a fenyegető ingerek, viszont a későbbi, sokkal stratégikusabb, tudatosabb feldolgozás során már elfordítják a figyelmüket, igyekeznek tudomást sem venni róla, elkerülni azt. (Williams, Watts, MacLeod, Matthews, 1997, 1988; Amir, Foa, Coles, 1998; Mogg et al., 1997).

Mindezekből lesűrhetjük azt a következtetést, hogy valószínűleg a magas vonásszorongás negatívan befolyásolja az emberek teljesítményét egy nagyon negatív és fenyegető szituációban, mivel egyrészt az alapvetően magas arousal szint még jobban megemelkedik, másrészt pedig igyekeznek majd minél kevésbé involválódni, cselekedni, mentálisan kivonulni a helyzetből, hogy csökkenjen a kellemetlen arousal szint, ami pedig azt fogja jelenteni várhatóan, hogy képtelenek lesznek aktívan cselekedni, lefagynak, kétségbeesnek.

### **Szenzoros élménykeresés**

Az előző bekezdésben említett optimális szint mindenkinél más. Zuckerman (1979) szerint van az embereknek egy olyan csoportja, – akiket szenzoros élménykeresőnek nevez – akik az átlagosnál magasabb arousal szint esetén képesek teljesítményük maximumát nyújtani, sőt, ők akkor érzik jól magukat. Ennek a dimenzióknak a másik végpontján azok állnak, akiket ő represszoroknak nevez, akiknek már az átlagos arousal szint is magas, teljesítményük akkor a legjobb, ha a legnagyobb nyugalomban dolgozhatnak, ekkor érzik magukat a legjobban – tehát hasonlóak az előbb bemutatott magas vonásszorongással rendelkezőkhöz. Ebből arra következtethetünk, hogy a szenzoros élménykeresésre hajlamos emberek jobban fogják kezelni az olyan negatív és fenyegető szituációkat, melyek során nagyon megemelkedik az arousal szintjük. Ezt alapozhatjuk arra is, hogy feltehetően, aki szenzoros élménykereső, az nem fog leblokkolni egy nagyon fenyegető és negatív szituációs során (tekinthetjük ilyennek pl. az ejtőernyős ugrást, zuhanást, sziklamászást, vadvízi evezést, stb.), hiszen neuroanatómiailag arra van programozva, hogy ezt keresse, ezzel tudja kielégíteni a biológiai szükségleteit, ha bepánikolna ilyen szituációkban, akkor erre képtelen lenne, a kettő nem fér össze egymással. Persze nem szabad elfelejtenünk, hogy a kettő

mégsem ugyan az, az egyik extrém sport, a másik pedig vészhelyzet, így nem feltételezhetünk teljes összefüggést, valamint jelen kutatásban átlagpopulációt vizsgálunk, tehát leginkább csak szenzoros élménykeresésre való hajlamról beszélhetünk.

### **Megküzdési stratégia és stílus**

Az előbbieken, főleg a szorongás kapcsán már felmerült a megküzdés, vagyis az, hogy az egyes emberek, ha egy problémával, stresszes, fenyegető szituációval találkoznak, akkor milyen módon igyekeznek azt megoldani. A szorongás esetén Williams et al (1988, 1997), Amir et al. (1998) és Mogg et al. (1997) vizsgálataiból kiderült, hogy egyfajta elkerülő viselkedésmintázatot fognak mutatni, megpróbálják majd távolítani a helyzetet, gátolják a feldolgozást, lényegében megpróbálnak kiszakadni a szituációból.

Jelen kutatás szempontjából kétféle megküzdési modellt szeretnék bemutatni. Az egyik a megküzdés módját vonásnak tekinti, azaz stabil, tartós jellemzőnek. Tehát feltételezi, hogy az emberek a stresszor tulajdonságaitól függetlenül előnyben részesítenek egyes reagálási módokat. Ez a modell azt hangsúlyozza, hogy konzisztens stratégiákat dolgoznak ki, illetve tanulnak meg az emberek a fenyegetések elhárítására (Oláh, 2005). Ezzel szemben a másik modell szerint a viselkedés egy dinamikus kölcsönhatás a személy és a környezet között, melynek moderátora a megküzdés. Ez Lazarus tranzakcionista coping modelljének központi motívuma, lényegében a helyzet kiértékelése után dönt a személy, hogy melyik megküzdési módot választja. (Oláh, 2005)

Az előbbi, vonás jellegű kategorizáció 4 stratégiát ír le, melyek a represszor, alacsony szorongó, magas szorongó és a szenzitizátor, vagy más néven védekező magas szorongó (Weinberger, Schwartz, 1979). Az két fő típus (represszor, szenzitizátor) a szerzők a köztes két típust vizsgálati szempontból hozták létre, egyfajta módszertani újítás volt, hogy rájöjjenek, a kísérleti személy tényleg alacsony szorongó-e, vagy csak igyekszik annak látszani, úgy cselekedni. A represszorokra emelkedett perceptuális és kognitív küszöb jellemző, elnyomják a külvilág ingereit, kevesebb arousal növekedést élnek meg. A szenzitizátorok sokkal érzékenyebbek a külvilág ingereivel szemben, monitorozók, magas szorongás jellemzi őket.

A Lazarus-féle trait megközelítés alapvetően 3 megküzdési stílust különböztet meg, melyek a feladatközpontú, az érzelempözpontú és az előbb emlegetett elkerülő (Endler, Parker, 1994). A három csoport abban különbözik, hogy más viselkedést mutat problémahelyzetben. A feladatközpontú csoport tagjai megpróbálják feltérképezni a helyzetet, logikus megoldásokat keresnek, igyekeznek mihamarabb megoldani a szituációt. Az

érzelempontú csoport tagjai egy problémahelyzet során először saját maguk felé fordulnak, igyekeznek érzelmüket csillapítani, átértékelni a helyzetet, megnyugodni és utána állnak neki a feladatnak. A harmadik csoport tagjai, az elkerülők, ha problémahelyzettel találkoznak, akkor, ahogy ez előbbieken írtam már róla, megpróbálnak kikerülni a szituációból, elkerülni a problémát, tehát például más tevékenységbe fognak.

### **Viselkedéses gátló és aktiváló rendszer érzékenysége**

Gray elmélete szerint az érzelem és a viselkedés két neurológiai rendszer kimeneteleként értelmezhető a leginkább. A viselkedéses gátló rendszert (BIS) a septohippocampalis agyi régióhoz kötik, ez felelős a gátlásért és a kontrol létrehozásáért válaszul a büntetésre, a nem optimális kimenetelre, félelemre és újszerűsége. A viselkedéses aktiváló rendszert (BAS) a dopaminerg rendszerekhez kötik (középagyi magok, mint a substantia nigra és a VTA- hoz (Ventral Tegmental Area)) és a jutalmazás kereső viselkedés beindításáért felelős. (Carver, White, 1994; Gray, 1982; 1990 id. Hickey, Chelazzi, Theeuwes, 2010).

Az elméleti háttérhez és a teszttemhez két szálon kapcsolható ez az elmélet. Az egyik a BIS, a másik a BAS. A BIS leginkább a büntetésre való érzékenységet mutatja, akinek magas ez az érzékenysége, azok sokkal szorongóbbá válnak egy negatív szituációban, mikor úgymond függőben van a büntetés, az érzékenység növekedése depressziós és szorongásos megbetegedésekre hajlamosít – tehát összefügg mind a vonásszorongással, mind a depresszióra való hajlammal, amit a későbbiekben fogok tárgyalni (Fowles, 1993 id. Carver, White, 1994). Ám ennek kapcsán is elmondható, hogy mivel a BIS egy elkerülő rendszer, így akinél ez érzékeny lesz, az valószínűleg nem lesz olyan aktív alapvetően, s így várhatóan, ha vészhelyzetbe kerül, vagy azt kell megbecsülnie, hogy hogyan fog reagálni, akkor inkább fogja magát tehetetlennek érezni, aki leblokkol és inkább megmentettként fogja tudni magát elképzelni, mint megmentőként.

A BAS érzékenység nem csak a jutalomfüggőséget foglalja magában, hanem az impulzivitást, az élmény/szórakozás keresést, a megközelítésre való motivációt (Carver, White, 1994). Összességében mindez azt implikálja, hogy magasabb BAS érzékenység esetén a személy sokkal motiváltabb lesz a különböző ingerek megközelítésére, megismerésére, impulzívabb lesz, tehát várhatóan pozitív kapcsolatban lesz a vészhelyzetben mutatott aktivitással, rendszerezettséggel, azzal, hogy a személy mennyire érzi magát képesnek cselekedni.

## **Depresszió**

A depresszió egy affektív zavar, mely pont a megváltozott érzelmi állapot és kiértékelés kapcsán kerül az elméleti háttérbe, valamit kapcsolatban áll a szorongással is. McWilliams, Cox és Enns (2003) depressziós populáció megküzdési stílus preferenciáját vizsgálva azt találták, hogy inkább hajlamosak az érzelmi központú (szerintük kevésbé adaptív) viselkedésekre és kevésbé hajlamosak a feladatközpontú (szerintük adaptívabb) viselkedésekre. Mindez azt is jelenti jelen kutatás szempontjából, hogy a depresszióra hajlamos személyek, vagy szubklinikai depressziós minta tagjai kevésbé jól fognak reagálni egy vészhelyzet során, sokkal tehetetlenebbnek fogják magukat értékelni, kevésbé érzik képesnek magukat az aktív, szervezett cselekvésre, és hajlamosabbak lesznek leblokkolni, mint az átlagpopuláció (Coyne, Aldwin, Lazarus, 1981).

## **Stressz**

A stressz eredetileg a szervezetnek az ingerekre adott nem specifikus válaszát jelölő orvosi szakkifejezés volt. Mai értelmében azonban jelentése nagyjából „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség” mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről. A tartósan fennálló stressz akár komoly egészségkárosodást eredményezhet, mivel gyengíti a szervezet ellenállóképességét.

Sok esemény okozhat stresszt. Néhány közülük nagyszámú embert érint – ilyenek a háborúk, a nukleáris balesetek és a földrengések, vagy akár a felgyorsult életvitellel kapcsolatos mindennapi események (például tömegközlekedés, munkavégzés). Más típusúak az egyén életének nagyobb fordulatai: költözés, állásváltoztatás, házasság, (komoly) betegség.

A stresszkeltő események a következő kategóriák egyikébe tartoznak: az emberi tapasztalat szokásos határain kívül eső traumatikus események, befolyásolhatatlan események, bejósolhatatlan események, az események, amelyek kihívást jelentenek képességeinknek és énképünknek.

Traumatikus események – Természeti katasztrófák, ember által okozott katasztrófák (háború), fizikai támadások. A túlélők először kábultak, teljesen kiürültek, ezt követően passzívak és a harmadik szakaszban szorongani kezdenek.

Befolyásolhatóság – Ilyen egy személy halála, az elbocsátás és a súlyos betegség. Annak észlelése, hogy egy esemény mennyire befolyásolható-e a személy által, és ezt hogyan éli meg.

Megjósolhatóság – Egy stresszkeltő esemény bekövetkezésének előrejelzése akkor is csökkenti a stressz súlyosságát, ha a személy nem képes ezt befolyásolni.

Próbatételek – Például a vizsgák az iskolában.

Belső konfliktusok – A stresszt belső folyamatok is kiválthatják. A legáthatóbb és legnehezebben megoldható konfliktus a következő motívumok között fordul elő.

Függetlenség vagy függőség – szeretnénk, ha valaki gondoskodna rólunk és megoldaná problémáinkat. A saját lábunkon való megállás az érettség jele.

Intim kapcsolat vagy magány – Párkapcsolati problémák, vagy épp a párkapcsolat hiánya miatt kialakuló belső feszültség

Együttműködés vagy versengés – A közösségből való kitűnés vagy a közösségbe való beilleszkedés vágyának be nem teljesülése

Az impulzusok kifejezése vagy az etikai normák betartása – Az elfojtott érzelmek, gondolatok, vágyak okozta belső feszültség

A stresszkeltő szituációk érzelmi válaszokat eredményeznek. Ide tartozik:

Szorongás – ezalatt értjük a félelem, feszültség és a rossz előérzetet. Ha az ember olyan eseményen megy keresztül, melyek meghaladják az emberi szenvedés normális terjedelmét, akkor poszttraumás stresszbetegségről beszélünk. Legfőbb tünetei: sükettség a világra, alvászavarok, a trauma újraélése az álmokban.

Harag és agresszió – a harag agresszióhoz vezet. A gyerekek gyakran dühösek lesznek és agresszív viselkedést mutatnak, amikor frusztrációt élnek át. A frusztráció-agresszió hipotézis szerint egy személy erőfeszítését egy cél elérésében megakadályozzák, agresszív hajtóerő keletkezik, amely a személy viselkedését a frusztrációt okozó tárgy vagy személy megkárosítására motiválja.

Fásultság és depresszió:

Kognitív károsodások – Stressz által kiváltott érzelmi reakción túl gyakran mutatnak kognitív károsodást is. A magas emocionális arousal zavarhatja az információfeldolgozást. A stressz hatására fellépő kognitív károsodások azt eredményezik, hogy az emberek mereven ragaszkodnak céltalan viselkedésmintáikhoz, mivel képtelenek alternatív mintákat mérlegelni.

Fiziológiai stresszreakció – A stresszortól függetlenül testünk automatikusan felkészül a veszedelemre. A külső inger (például veszélyes állat látványa) hatására adott válaszreakcióhoz a szervezetnek energiára van szüksége, így az izmok glükózfelhasználása, a májnak pedig a glikogénbontása növekszik, míg a glikogenezis mértéke csökken. Növekszik a test anyagcseréje, nő a szívfrekvencia, a vérnyomás. A nyáltermelés és az orrnyálkahártya váladékozása, illetve a bélperisztaltika csökken. A száj kiszárad, endorfinok választódnak ki. E fiziológiai változások többsége két, a hipotalamusz ellenőrzése alatt álló idegi-hormonális rendszer, a szimpatikus idegrendszer és az adrenokortikális rendszer aktivációjából fakad. A

szimpatikus idegrendszer ingerli a mellékvesék velőállományát, amely adrenalin és noradrenalin hormonokat választ ki a véráramba. Ezek együttes hatása felelős a felsorolt válaszreakciókért. A hipotalamusz második funkcióját úgy oldja meg, hogy jelzést küld az infundibulumon keresztül az agyalapi mirigynek (hipofízis), hogy az adrenokortikotrop hormont válasszon ki.

Azt a folyamatot, melynek során a személy megpróbál szembeszállni a stresszel, megküzdésnek nevezzük, s ennek két fő formája van. A személy összpontosíthat a speciális problémára, hogy megkísérelje azt a jövőben elkerülni vagy megváltoztatni. Ezt nevezzük problémaközpontú megküzdésnek. Foglalkozhat azzal is, hogy enyhítse a stresszkeltő helyzethez kapcsolódó érzelmi reakciókat, ha a helyzetet magát nem is tudja megváltoztatni. Ezt a folyamatot nevezzük érzelemközpontú megküzdésnek.

Problémaorientált megküzdés – Az erőfeszítések a probléma megoldására irányulnak. Probléma elemzés, alternatív megoldások kidolgozása, elfogadás kognitív újrastrukturálás segítségével

Érzelemközpontú megküzdés – Az erőfeszítések nem a probléma megszüntetésére, hanem pusztán a negatív érzelmek csökkentésére irányulnak. Elkerülés (struccpolitika), pszichoaktív szerek fogyasztása.

Segítségorientált megküzdés – Az erőfeszítések külső segítség keresésére irányulnak.

Társas támogatás szerepe

Az az ember, akinek sok társas kapcsolata van, tovább él, és kevésbé valószínű, hogy stresszel kapcsolatos betegség támadja meg. A barátok és a család számos módon jelentenek támaszt. Önértékelésünket védi. Felvilágosításokat és tanácsokat adnak, társaságot nyújtanak, és elvonják figyelmünket a szorongásról.

Viselkedéses eljárás

A stresszhelyzetekre adott fiziológiai válaszok ellenőrzését segíteni hivatott viselkedési technikák a biofeedback, a relaxációs tréning és a testmozgás. Számos relaxációs tréninget alkalmazó vizsgálat áttekintése szerint a legfontosabb a relaxáció megtanulása. Néhány ember gyorsabban tanul meg relaxálni, ha biofeedbacket kap. Néhányan, akik nem szedik a vérnyomáscsökkentő gyógyszereket, fogékonyabbak a relaxációs tréningre, míg mások, akik megtanulták relaxációval szabályozni vérnyomásukat, elhagyják az eljárást. Akik rendszeresen végeznek valamilyen testmozgást, sokkal alacsonyabb pulzusszámot és vérnyomást mutatnak stresszhelyzetekben.

Kognitív eljárások

A kognitív viselkedésterápia abban próbál meg segíteni az embereknek, hogy azonosítsák az olyanfajta stresszkeltő helyzeteket, amelyek fiziológiai tüneteiket okozzák, és hogy megváltoztassák azokat a módszereket, amelyekkel megküzdnek ezekkel a helyzetekkel. A biofeedback, a relaxációs tréning és a kognitív viselkedésterápia hasznosnak bizonyult abban, hogy segítsen az embereknek a stresszre adott fiziológiai válaszok kontrollálásában.

#### Természetgyógyászati eljárások

Egyesek szerint a természetgyógyászat körébe tartozó kineziológia segít a különböző okokból tartósan fennálló stresszhelyzet, feszült állapot, félelem, szorongás, kommunikációs problémák kezelésében.

Urbanizálódott, elvárosiasodott a legtöbbünk élete. Mit is jelent a városi életforma?

Betonrengeteget jelent, amelyben össze-zsú-fo-lód-va él több millió ember. Minden kicsi, kényelmes, emellett háztartási gépek garmadája teszi komfortossá az életünket.

A lényeg mostanában az élet minden területén a gyorsaság. Gyorsvonat, gyorsétterem, gyors autók, amelyekkel több száz kilométer tehető meg egy nap alatt, repülőgépek, amelyekkel földrészeket szelhetünk át néhány óra alatt.

Szinte mindenkivel azonnal beszélhetünk mobiltelefonon, írásbeli üzeneteinket faxon vagy e-mailben azonnal küldhetjük, és azt azonnal olvashatják.

Az Interneten felbecsülhetetlen információ mennyiség áll a rendelkezésünkre, s ezek az információk bárki számára elérhetők. Ha otthon vagyunk, szinte folyamatosan szól a TV. Ha úton vagyunk, rádiót hallgatunk. Ömlik ránk a háború, éhínség, katasztrófa, baleset, bűneset. Nem kerülhetjük el a sokat szidott reklámok hatását sem. Megmondják, milyen a jó nő, milyen autóban utazik, hol nyaral, mit dolgozik, milyen ételt eszik, milyen bútorok között él, milyen illatot használ, aki számít.

Minden egy célt szolgál: a fogyasztói társadalom célját: a pénzköltést. Igen ám, de a pénzt meg kell keresni, hogy tovább hajszolhassuk a vágyainkat, és növelhessük az igényeinket. De a pénzért dolgozni kell, még hozzá keményen. A munkánk legtöbbször mozgásszegény, monoton, esetleg túlhajszolt. Idegileg kimerítő, rengeteg az értelmetlen szabály, a bürokrácia. Ezeknek a követelményeknek megfelelni szinte lehetetlen. A legelcsépeltebb frázisok egyike, amelyeket ma hallani, az állandó stressz, stresszterhelés, stresszbetegség, ebben a mai rohanó világban. Biztos vagyok benne, hogy a stressz korábban is meghatározta az emberek életét, hiszen gondoljuk el, milyen lehetett a cro-magnoni embernek egész napokat a fán kuksolni, miközben a barlangi medve próbálta őt beilleszteni a vacsorai fogások közé, vagy a lázadó parasztok stresszes gondolatai, melyekben elképzelték,

hogy otthon az uradalmi bandériumok kiterjesztették az első éjszaka jogát bármely éjszaka jogára.

### **A stressz folyamata**

Amikor a szervezet kilendült nyugalmi állapotából, fokozottan reagál az ingerekre, aktiválódnak az egyensúlyt újra megteremtő szabályozó rendszerek, stresszes állapot alakul ki.

Tünetei: állandó idegeskedés, türelmetlenség, ingerültség, az immunsejtek számbeli és minőségi romlása miatt fogékonyság a betegségekre, gyakori felsőlégtúti panaszok, bőrfertőzések, vagy hajhullás.

Selye János szerint a stressz reakció beépített mechanizmus. Akkor lép működésbe, amikor követeléseket támasztanak velünk szemben, ezért a stressz, védekezési és alkalmazkodási funkciókkal bír.

*A folyamat az alábbi négy elemet mindig tartalmazza:*

Stresszort - eseményt, helyzetet -, ami előidézi a folyamat beindulását.

Helyzetekre vonatkozó értékelést, ami minősíti a történést annak fontossága és érzelmi jelentősége szerint.

Megküzdési folyamatokat, amelyekkel a testi és lelki rendszer viaskodik, hogy kezelni, kontrollálni tudja a helyzetet és legyűrve azt, felül tudjon kerekedni.

A folyamat eredményét, amit előidézett a személyiségben.

„A stressz az élet sava-borsa.” - mondja Selye professzor. Enélkül nem élnénk, csak vegetálnánk.

Akkor hát miért káros a stressz, miért okoz fekélyt, szívbajt, vagy a modern társadalom annyi más betegségét? Ezekre és a testi és szellemi egészség sok más, fontos kérdéseire ad megnyugtató választ ebben a művében Selye János. Félévszázados biológiai kutatómunkájának tanulságait alkalmazza az emberre, megmagyarázza a stressz élettani mechanizmusát, gyakorlati tanácsokat ad a káros stressz - a distressz - elkerülésére. Megmondja, mit tegyünk, ha megoldhatatlan kérdéssel állunk szemben, miért veszélyes a halogatás, és hogy miért okoz a halogatás distresszt.

Azt ajánlja: tekintsük hasznos és örömteli játéknak a munkát; rávilágít a munka, a stressz és az öregedés kapcsolataira.

A stresszre adott leggyakoribb válasz a szorongás, a félelem. A szorongás bizonytalan, tárgy nélküli félelem, sejtésszerű, kínzó, figyelmünket és gondolkodásunkat szétziláló emlékezetünket bénító, szervezetünket támadó, ezerféle testi izgalmi tünetet létrehozó,

izmainkat görcsösen befeszítő, testünket gúzsba kötő állapot, amely mindenki számára kellemetlen, rossz, kártékony. A félelem gyakoribb jelenség és köznapibb helyzetekben lép fel, mely a veszély ismeretét feltételezi. Amíg a pszichikum szorongással áll szemben, a fenyegetést, mint belső, meghatározhatatlant, legyőzhetetlent fogja fel. Amikor viszont meghatározott tárgy hordozza, a veszély külsővé válik és bizonyos körülmények között kordában tartható. A félelemnek tehát van tárgya, míg a szorongásnak nincs.

Egy másik általános reakció a stresszhelyzetekre a harag, amely agresszióhoz vezet. A frusztráció-agresszió hipotézis szerint valahányszor egy személy erőfeszítését egy cél elérésében megakadályozzák, agresszív hajtóerő keletkezik, amely a személy viselkedését a frusztrációt okozó tárgy vagy személy megkárosítására motiválja. Bár a kutatások kimutatták, hogy az agresszió nem elkerülhetetlen válasz a frusztrációra, de bizonyára egyike azoknak. A visszafojtott sorozatos agresszió sok problémához, betegséghez vezethet.

### **A stressz öregít**

Felgyorsítja a szervezet biológiai öregedésének folyamatát a nagy dózisú stressz állapotot. Meg amerikai tudósok súlyos lelki terhelésnek kitett nők immunsejtjeinek viselkedése alapján. A vizsgálat szerint az állandó stressz alatt élők tíz évet öregedtek. A kaliforniai Stanford Egyetem kutatói 58 (20-50 év közötti) nőnél vizsgálták meg, milyen elváltozást mutatnak immunsejtjeik kiélezetten stresszes helyzet, illetve stresszmentes körülmények hatására. A Science amerikai tudományos folyóiratban közzétett tanulmány szerint a vizsgálatba bevont 58 nő közül 39, folyamatos és nagy stressznek kitett nő immunsejtjei 10 évvel idősebbnek mutatkoztak, mint a velük egy korú, de normális, átlagos lelki megterhelést elviselő nőké. A biológiailag előregedett 39 nő súlyosan beteg gyermekeket nevel, míg a 19, saját korának megfelelő állapotú asszony egészséges, kiegyensúlyozott gyermek(ek) anyja.

### **A stressz és az agresszió kölcsönösen serkentik egymást**

A tudományt régóta foglalkoztatja a stressz és az agresszió kapcsolata. Régi megfigyelés, hogy a feszültség, a stressz erőszakot szül, és ha valaki alaposan „felhergeli” magát, nehezen tud csak lehiggadni. A stressz és az agresszió közötti összefüggés vizsgálatára a kutatók 53 hím patkányon végeztek összesen öt kísérletet, melyek során először a hypothalamus nevű agyterület agresszióért felelős részét ingerelték elektromosan. Ennek hatására az állatokban nagy mennyiségű stresszhormon - kortikoszteron - szabadult fel.

Normál körülmények között e hormon szintje csak akkor fokozódik kifejezettebben a vérben, amikor a patkány egy potenciális ellenféllel vagy egyéb súlyosan fenyegető jelenséggel szembesül.

### **A stressz összeomláshoz vezethet**

A második kísérlet során stresszhormonokat juttattak az állatok szervezetébe. Régóta ismert, hogy a stresszhormonok egyebek közt elősegítik a test felkészülését a menekülésre vagy támadásra. A második kísérlet eredményei arra utalnak, hogy ugyanezek a hormonok az agyi agresszióközpontot is ingerlik, ami pszichésen is elősegíti a küzdelmet.

A kísérletben a kutatók eltávolították a patkányok mellékveséit, melyek a kortikoszteron termelését végzik, hogy a vizsgálat során csak a kívülről bejuttatott hormon hatása érvényesüljön. Ezután kortikoszteron-injekciót adtak az állatoknak. Perceken belül a hypothalamus megfelelő területének ingerlésével kiváltottal megegyező agresszív viselkedés jelentkezett a patkányoknál. A kísérletek tehát a stresszhormonok és az agresszióközpont közötti kölcsönös pozitív visszacsatolásra világítottak rá. A stressz agressziót hoz létre, az agresszió pedig fokozza a stressz hormonjainak a szintjét. Ez magyarázatul szolgálhat arra, hogy egy nehéz munkanap után miért viselkednek sokan gorombán a családjukkal, és arra is, milyen mechanizmussal szül az erőszak erőszakot.

### **A stressz hatása egészségünkre**

A stressz hatása egészségünkre Ha a stressz feltételek folyamatosak és az egyén nem küzd meg velük sikeresen, a fásultság depresszióba csaphat. A depresszió tehetetlen, reménytelen érzést kelt. Nehézségeik lehetnek az összpontosításban, gondolataik logikus összeszervezésében. Azon töprengünk, hogy milyen cselekvési lehetőségeink vannak, aggódunk cselekedeteink következményeit illetően. A kutatók szerint nem véletlen, hogy megbetegszünk. A stressz lelki és testi hatásokat egyaránt előidézi az emberben, melyek között összefüggés áll fenn. A stresszkeltő tényezők folytonos jelenlétéhez való alkalmazkodási kísérlet kimerítheti a test erőforrásait, és hajlamossá teheti a betegségre. A stressz közvetlenül pedig az immunrendszerre fejti ki hatását. A kialakuló ún. pszichoszomatikus betegségek olyan testi rendellenességek, amelyek létrejöttében az érzelmek központi szerepet játszanak.

A betegség útjelző tábla, amely szimbolizálja lelkünk állapotát és figyelmeztet a lélek pozitív átforgatására. Kutatók kimutatták, hogy az immunrendszerbeli sejtek képesek üzenetet kapni az idegrendszertől, ami megváltoztathatja viselkedésüket. A stresszkeltő esetek így csak akkor tudják befolyásolni az immunrendszert, ha a stressz negatív érzelmi állapotot

vált ki. A lelki betegségek közvetetten okoznak szív- és érrendszeri megbetegedéseket, magas vérnyomást, szívinfarktust, érlelmeszesedést. Napjaink népbetegsége az influenza és az allergia.

A szív és érrendszer az egyik legesendőbb a stressz hatásaival szemben. A stresszreakció, mint biológiai védekezés a környezet káros hatásaira rendkívül összetett: megnő a vérnyomás, felgyorsul a szívverés, megváltozik a verejtékezés, ezzel a só-víz háztartás, a tápcsatorna ereiből a vázizomzat felé terelődik a vér, a lép és a csontvelő kipumpálja az ott levő vért, stb. Állandó stressz esetén ezek a reakciók állandósulnak, magyarul a vérnyomás tartósan emelkedetté válik, az erek nem képesek rugalmasságuk falukkal a finom szabályozásra, a szívverés felgyorsul, elveszik az a lehetőség, hogy a ritmus szabályozásával az egyén alkalmazkodni tudjon a változó fizikai körülményekhez, a megváltozott verejtékezés felborítja a só háztartást, ezzel tovább rontja a finom szabályzás lehetőségét. A tápcsatornában jelentkező tartós vérellátási zavar fokozza fekély hajlamot, rontja az emésztést és főleg férfiaknál ezáltal tönkreteszi a jókedvet, az érzelmi életet.

A másik fontos terület, ahol az állandó stressz komoly károkat okoz, az az immunrendszer. Manapság a kutatások az immunrendszer és az idegrendszer nagyon komoly összefüggései miatt inkább neuro-immunrendszerről beszél. Könnyen beláthatóak a tünetek: állandó idegeskedés, türelmetlenség, ingerültség valamint az immunsejtek számbeli és minőségi romlása miatt megnő a fogékonyság a betegségekre, gyakori felső-légúti panaszok, esetleg bőrfertőzések vagy hajhullás.

Hazánk lakossága még tetézi a bajt azzal is, hogy a dohány- és alkoholfogyasztásban és az öngyilkosságban a statisztikák élén állunk. Az emberek úgy érzik, hogy szükségük van valamire, ami segíti elviselni az élet kegyetlen realitását. Az elmúlt években az élet minden területét megfertőzte a kábítószer jelenléte. Ezekben a szerekben keresnek valamit embertársaink, valamit, amit elvesztettek. Az utcán járva figyelem az emberek üres tekintetét, kifejezéstelen arcát. Hova lett az emberek arcáról az érzés, mosoly? Sikerül-e megóvni a gyermekeket a rengeteg veszélytől? Minden embernek lehet ellensége. Minden embernek van egy közös ellensége: a stressz, az idegeskedés. Amikor az ember ideges, akkor az energiája a feszültségre, félelemre, az idegfeszültséget, szorongást okozó, beszűkölt gondolatokra használódik fel. Másra már nem is marad az energiájából.

### **Stressz helyzeteket okozó élethelyzet-változások**

Börtönbüntetés

Eladósodás

Családtag megbetegedése

Elbocsátás a munkahelyről

|                                           |                                                  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Életkörülmények megváltozása              | Szokások megváltozása                            |
| Ellentétek mennyel, anyóssal, apóssal     | Tanulmányok megkezdése, befejezése               |
| Foglalkoztatás megváltoztatása            | Terhesség                                        |
| Gyakori otthoni veszekedés                | Testi sérülés vagy betegség                      |
| Gyermek különköltözése                    | Új beosztás                                      |
| Házasságkötés                             | Új családtag kerül a családba                    |
| Házastárs halála                          | Válás                                            |
| Házastárs munkába áll vagy nyugdíjba megy | Vállalkozás elindítása                           |
| Iskolaváltás                              | Változás a családi összejövedelek gyakoriságában |
| Jelzálogkölcson zárolása                  | Változás a hitéletben                            |
| Karácsonyi előkészületek                  | Változás a közösségi tevékenységben              |
| Kibékülés a házastárssal                  | Változás a munkaidőben vagy körülményekben       |
| Kiemelkedő személyes siker                | Változás a szabadidő eltöltésében                |
| Kisebb kölcsön felvétele                  | Változás az alvási szokásokban                   |
| Költözködés                               | Változás az anyagi helyzetben                    |
| Közeli barát halála                       | Változás az étkezési szokásokban                 |
| Közeli hozzátartozó halála                | Viták a főnökkel                                 |
| Különélés a házastárstól                  | Zavarok a nemi életben                           |
| Nyaralás                                  | Kampány a munkahelyi stressz ellen               |
| Nyugdíjazás                               |                                                  |
| Szabállysértés                            |                                                  |

A felmérések adatai szerint az Európai Unió tizenöt tagállamában a munkahelyi stressz közel 40 millió munkavállaló egészségét (azaz az aktív népesség mintegy 28%-át) veszélyezteti. Bár a stressz a nőket látszólag érzékenyebben érinti, valójában mindkét nem számára, valamennyi gazdasági ágazatban és a szervezet minden szintjén meghatározó problémaként jelentkezik. A szakértők ennek leggyakoribb okát a munkakörülmények feletti ellenőrzés hiányában látják. A munkahelyi stressz mind emberi viszonylatban (pl. gyakoribb megbetegedések), mind gazdasági vonatkozásban komoly következményekkel jár (a munkahelyi távolmaradások és az egészségügyi költségek mintegy 20 milliárd euróval terhelik meg a közös kasszákat, s akkor még nem szóltunk a termelékenység csökkenéséről).

A páneurópai kampány, melynek támogatásában valamennyi uniós tagállam, az Európai Bizottság és a Parlament, valamint az európai szakszervezetek és munkáltatói szervezetek is részt vesznek, ez év októberéig tart, s záró akkordja egybeesik a munkahelyi egészség- és biztonságvédelem európai hetének megrendezésével.

Mivel a munkahelyi stressz problémája az Unió valamennyi tagállamát érzékenyen érinti, a szervezők elsődleges célja, hogy lehetővé tegyék a tapasztalatok és a jó gyakorlatok kicserélését, s a problémának minél szélesebb nyilvánosságot adjanak. Ennek érdekében hozták létre a megelőzés legjobb gyakorlatait jutalmazó európai díjakat, valamint egy átfogó információs hálózatot.

### **Hipotézisek**

- 1. A vonássonorogás és depresszió magas szintjei, valamint a BIS érzékenység negatívan fognak hatni a vészhelyzetben való viselkedésre, az átlag populáción mért értékek magasabbak lesznek, mint a veszélyes foglalkozást űzők csoportján mértek.*
- 2. A szenzoros élménykeresésre hajlamos, valamint a BAS érzékenység inkább a veszélyes foglalkozást űzőkre lesz jellemző.*
- 3. A feladatközpontú megküzdés lesz a leghatékonyabb egy vészhelyzet során, a legkevésbé hatékony pedig az elkerülő.*
- 4. Ezek a különbségek meg fognak jelenni a megküzdési stratégiát vonásnak tekintő kategorizáció esetén is, a represszorok lesznek aktívabbak és tettekre készebbek, míg a szenzitizátorok lesznek hajlamosak leblokkolni inkább.*
- 5. Az újonnan kidolgozott kérdőív el fogja tudni különíteni a veszélyes foglalkozást űzők csoportját az átlag populációtól.*

## **Vizsgálat I – Saját kérdőív létrehozása**

### **Módszer**

Az irodalmi és elméleti háttér áttekintése, az előző kutatásaink alapján és több személlyel a témáról való beszélgetés után összesen 49 itemet határoztunk meg, melyekkel szerintünk jó becslés tehető arra, hogy ki hogyan fog viselkedni egy vész- vagy katasztrófahelyzet során – illetve elkülöníthető lesz a veszélyes foglalkozást űzők csoportja az átlagtól.

### **Résztvevők**

A bemérésben összesen 636 személy vett részt. A vizsgálatban résztvevő kísérleti személyek 16 és 73 éves kor közöttiek voltak – átlag életkor 22,84 (szórás 8,27). 267 férfi és 369 nő.

A teszt-reteszt reliabilitás meghatározásában összesen 32 fő vett részt. A kísérleti személyek 19 és 26 éves kor közöttiek voltak – átlag életkor 20,66 (szórás: 1,62) – 3 férfi és 29 nő.

### **Eljárás**

Az állítások meghatározása után összeállítottam a tesztet, majd úgy döntöttem, hogy 5 fokú Likert-skálát fogunk használni, mert jól átlátható, de mégis elég szabadságot ad ahhoz a kitöltőnek, hogy olyan választ tudjon adni, amit a leginkább gondol magáról. Ezután feltöltöttem a Google internetes kérdőívkészítő oldalára a tesztet és igyekeztem a lehető legtöbb fórumon terjeszteni.

A megfelelő elemzés végeztével fontosnak tartottam a teszt-reteszt próbát is elvégezni, melyet egy egyetemi évfolyamon vettem fel, a két felvétel között 3 hét telt el, közülük senki nem vett részt a bemérésben.

## **Eredmények I**

### **Itemek kiválogatása**

A meglévő adatokat először átnéztem és töröltem azokat, melyeknél felmerült a gyanú, hogy azok nem voltak valósak (kevesebb, mint 1%), majd importáltam az adatokat egy SPSS táblázatba. Átnéztem a Pearson-féle korrelációs táblázatot, de multikollinearitást nem találtam. Majd lefuttattam egy faktoranalízist főkomponens elemzéssel és varimax forgatással és a forgatott mátrixban nem vettem figyelembe a 0,4 alatti faktorsúlyt. Az eredmény 10

faktor lett, melyekből az első 4 faktor 33 állítást tartalmazott, a többi pedig 15-öt, de egyik sem tartalmazott 4-nél több állítást.

1 item nem szerepelt egyetlen faktorban sem megfelelő faktorsúllyal: „*Azonnal tudnám mit csináljak, ha járművem megcsúszna a tükrőjégen egy kereszteződés közepén.*”. Valószínűleg itt az volt a probléma, hogy nem mindenki rendelkezik jogosítvánnyal és autóval, túl specifikus a kérdés.

3 itemet azért zártam ki, mert csak egyetlen faktorban szerepeltek megfelelő súllyal, ám ott önmagukban álltak, egyedül (8, 9, 10 faktorok): „*Ha este felkelek, nem félek sötétben közlekedni a lakásban.*” (faktorsúly 0,682); „*Inkább a megszokott dolgokhoz ragaszkodom, annyira nem érdekelnek az új élmények.*” (fs 0,641) és „*Ha a zebrán átkelve hangos dudaszóra és egy gyorsan közeledő autóra leszek figyelmes, nem dermedek le, hanem felugrok a járdára.*” (fs 0,635). Az első kérdés valószínűleg nem differenciál túl jól vagy az emberek nem merik bevallani, a második kérdés esetén valószínűleg az a helyzet, hogy egyszerűen mégsem konzisztens a témával, míg a harmadik állítás lehet csak kevesekkel történt meg, esetleg túl negatív, minden esetre másik faktorban nem jelenik meg.

Ezzel már a 7. faktornál tartunk, ami 3 itemből állt: „*Akkor tudok jól teljesíteni, ha körülöttem béke és nyugalom honol.*” (faktorsúly 0,658); „*Nem tudok koncentrálni, ha körülöttem sok a zavaró inger.*” (fs 0,582); „*Igyekszem elkerülni minden lehetséges fenyegető helyzetet.*” (fs 0,52). Jól látszik, hogy a három állítás elég egyforma, bár nem találtunk multikollinearitást. Az itemek nem szerepeltek más faktorban kellően nagy faktorsúllyal, úgy tűnik, hogy tévedtem és még sincs ezeknek a dolgoknak kifejezett prediktív értéke, nem besorolhatók egyik kategóriánkba sem.

A 6. faktor: „*Ha egy baleset szemtanúja lennék, azonnal megnézném hogy van az áldozat és hívnám a mentőket.*” (faktorsúly 0,751); „*Ha szemtanúja lennék, hogy valakit ki akarnak rabolni, hívnám a rendőrséget és megpróbálnék közbeavatkozni.*” (fs 0,549); „*Egy természeti katasztrófa történne a városomban, inkább megmentettként, mint megmentőként tudom elképzelni magam.*” (fs -0,478); „*Késznek érzem magam arra, hogy hatékonyan cselekedjek, mikor mások segítségére szorulnának.*” (fs 0,676). Az első három kérdést az Ágencia, míg a negyediket az Aktivitás kategóriába soroltam. Szerintem az első három túl specifikus, sokan még valószínűleg nem éltek át ilyen helyzetet, így nem tudnak megfelelő jóslatot tenni saját viselkedésükre, s ez a helyzet a negyedikkel is, habár az általánosabban van megfogalmazva. Más faktorban nem mutattak kellően magas faktorsúlyt, így kizárta, ezeket az itemeket is.

Ez után lefuttattam egy faktoranalízist ismét, hogy lássam, hogyan alakulnak ezután az eredmények. Itt újra megjelent egy 5. faktor, ami ugyan az volt, mint az előző faktoranalízis esetén: „Ha egy hirtelen, éles nyikordulással és rándulással megállna a lift, melyben egyedül utazok és elaludna a lámpa, valószínűleg meg tudnám nyomni a vészcsengőt és értelmesen el tudnám mondani mi történt.” (faktorsúly 0,769); „Ha tűz ütne ki a házban, ahol élek, összeszedetten cselekednék, kiabálnék, hogy mindenki menjen ki és 1-2 fontos tárggyammal én is távoznék azonnal.” (fs 0,601); „Ha eltévedek nem esem kétségbe.” (0,521); „Képesnek érzem magam arra, hogy változtassak egy számomra kilátástalan helyzeten.” (fs 0,440). Szerintem ez a faktor is elég vegyes, nem kifejezetten egy irányba mutat, tartalmaz állításokat az Ágencia, Aktivitás és a Leblokkolás kategóriából is (3. állítás, fordítottnak szántam). Az első és második állítás szerintünk túl hosszú, már az összeállítás során is féltem attól, hogy emiatt kieshet. Mindezen felül ez a faktor csupán 4 állítást tartalmaz, ami nem elég, sőt, ezek az állítások máshol nem mutattak megfelelő faktorsúlyt, így ezektől is megváltam.

Ezek után lefuttattam egy újabb faktoranalízist, ahol abba a problémába ütköztem, hogy még mindig nem elég magas a kumulatív teljes variancia magyarázata 4 faktor esetén. Ezért megnéztem, melyik item esetén a legkisebb a főkomponens elemzés során a kivonás érték (0,308), ez páratlanul kicsi volt. Ez az item: „Megijedek a vihartól, a villámlás robajától, félek elhagyni az épületet.” (faktorsúly 0,52). Bár elég jó faktorsúllyal szerepelt, megvizsgáltam az itemet és szinte csak 1-es válaszok érkeztek rá, nem differenciált eléggé, valószínűleg ez lehetett vele a probléma, így ezt az itemet is kihagytam.

### **Bent maradó itemek eredményei**

Miután a fentiek alapján 16 itemet kizártam, 33 item maradt bent, melyekre ismét lefuttattam egy faktoranalízist – extrahálási eljárás: főkomponens elemzés, forgatás: varimax.

A Kaiser – Meyer – Olkin – féle megfelelési mutató értéke 0,941 , a Bartlett-féle szignifikancia mutató  $p < 0,01$ . Az eljárás 4 faktort hozott létre, melyek a teljes variancia 50,942%-át magyarázzák és sajátérték mutatójuk nagyobb, mint 1.

Ezután a 4 faktorra külön-külön reliabilitás analízist végeztünk. Az első faktor az Aktivitás. 9 itemmel rendelkezik a faktoranalízis szerint és a reliabilitás analízis azt mutatja, hogy Cronbach alfa értéke 0,732. Az item-total statistics táblázat szerint azonban, ha az egyik itemet elhagyjuk, az értéke javul 0,86-ra, így a következő itemet töröltük: „Nem szeretem az izgalmakat, sosem próbálnék ki extrém sportokat.”. Ez egy fordított item, ami szerintünk egy olyan tartományt fed, amit már két másik kérdéssel lefedtünk – izgalmak és extrém sportok.

Valószínűleg a kettő nem feltétlen függ össze az emberek fejében, ezért rontja a skálát ez az item.

A második faktor az Ágencia. 8 itemmel rendelkezik és a Cronbach alfa értéke 0,862. A harmadik faktor a Tehetetlenség. 8 itemmel rendelkezik és a Cronbach alfa értéke 0,799.

A negyedik faktor a Leblokkolás. 8 itemmel rendelkezik és a Cronbach alfa értéke 0,458. Ismét ránéztem az item-total statistics táblázatra és kiderült, hogy itt két item is törlésre szorul, mindkettő elég nagy mértékben emelné a Cronbach alfa értékét. Kipróbáltam azt, hogy külön-külön törölöm őket, ám a Cronbach alfa 0,7 alatt maradt, viszont mikor mindkettőt töröltem, felugrott 0,841-re, ami már egy sokkalta jobb érték. A két item: „*Nem jellemző rám, hogy negatív helyzetekben szorongok.*” és „*Jól tűröm a váratlan negatív meglepetéseket.*”.

Az itemek törlése után ismét lefuttattam egy faktoranalízist, a már említett beállításokkal. A Kaiser – Meyer – Olkin – féle megfelelési mutató értéke 0,936, a Bartlett-féle szignifikancia mutató  $p < 0,01$  – ld. 1. melléklet. Az eljárás 4 faktort hozott létre, melyek a teljes variancia 51,991%-át magyarázzák és sajátérték mutatójuk nagyobb, mint 1 – ld. 1., 2. és 3. melléklet. Ez tekinthető a véglegesnek.

A 4 skála értékét valamint az összesített pontszámot a **Kiértékelés** részben leírtak szerint meghatároztam, majd lefuttattunk egy független mintás T próbát, hogy megnézzem, van-e különbség a nemek között az összesített pontszám tekintetében (a többi skála nem volt normális eloszlású, így azokra nem lehet ezt a próbát futtatni). Az eredmény az lett, hogy van különbség:  $t(634) = 8,808$ ;  $p < 0,01$  – ld. 4. melléklet.

### **Teszt-reteszt**

Mindezek végeztével a teszt-reteszt reliabilitás meghatározására lefuttattam egy korrelációt a két időpontban adott válaszokra. Minden alskála és az összpontszám esetén is pozitív, magas mértékű korrelációt találtam. Aktivitás skála  $r = 0,863$ ;  $p < 0,01$ . Ágencia skála  $r = 0,793$ ;  $p < 0,01$ . Tehetetlenség alskála  $r = 0,631$ ;  $p < 0,01$ . Leblokkolás alskála  $r = 0,827$ ;  $p < 0,01$ . Összesített pontszámot tekintve  $r = 0,827$ ;  $p < 0,01$ . – ld. 5. melléklet

### **Megvitatás és kiértékelés**

Az eredmények alapján 4 kategóriát határoztam meg, melyek rendre: Aktivitás, Ágencia, Tehetetlenség és Leblokkolás.

Az Aktivitás kategóriába olyan itemeket sorolódnak, melyek a személy általános jellemzőit méri fel. Ide került a néhány élménykereséssel kapcsolatos állítás. Összességében olyan itemek tartoznak ide, melyek arra kérdeznak rá, hogy a kitöltő mennyire érdekelt

extrém foglalkozások és sportok űzésében, mennyire kockázatkereső, milyen arousal szint mellett érzi legjobbnak a teljesítményét és mennyire bízik magában.

Az Ágencia kategória arról szól, hogy a kísérleti személyek mennyire tudnak cselekvőképeseek maradni. Ide olyan gyakorlati és konkrét itemek sorolódnak, melyek szituációkat írnak le és azt mutatják meg, hogy a kitöltő mennyire képes aktív maradni és cselekedni a negatív élethelyzetben.

A Tehetetlenség kategória némiképp az Ágencia ellentéte. Ebbe a kategóriában olyan itemek vannak, melyek az előzőekhez képest fordított állásúak, a cselekvőképtelenséget, tehetetlenséget, szorongást és tehetetlenséget emelik ki a negatív szituációkban.

A Leblokkolás kategória az Aktivitás kategóriával hozható párhuzamba, annak az ellentéte. Ide olyan itemek kerültek, melyek általánosságban kérdeznak rá, hogy a kitöltő mennyire hajlamos a pánikra, szorongásra és mennyire tart a fenyegető helyzetektől.

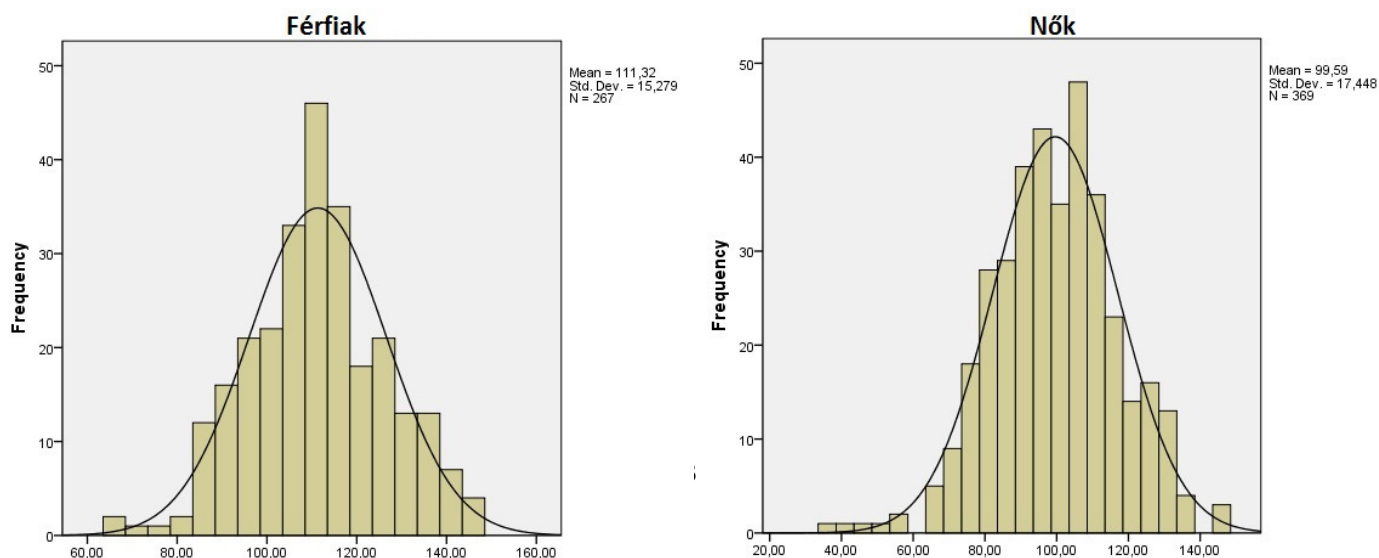
Az Aktivitás skála állításai: 1, 4, 5, 10, 11, 16, 26, 30 sorszámúak. Az Ágencia skála állításai: 9, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23 sorszámúak. A Tehetetlenség skála állításai: 2, 3, 6, 7, 8, 12, 13, 14 sorszámúak. A Leblokkolás skála állításai: 22, 24, 25, 27, 28, 29 sorszámúak.

Az első két skála csak egyenes, míg a másik kettő csak fordított itemeket tartalmaz. A Tehetetlenség skála és a Leblokkolás skála elemeit fordítsuk át és adjuk össze az egyes skálák pontértékeit. Ezután adjuk össze a 4 skála értékét.

Mivel a T próba azt mutatta, hogy a nemek tekintetében szignifikáns különbség van, így a végső pontérték értelmezése nemektől függően máshogy alakul.

Férfiak esetén az átlag 111,32 és a szórás 15,28. Így az egyszeres szóráson kívül eső értékek a 96,04-nél kisebbek (a férfi kitöltők 17,2 %-a) és a 126,6-nál nagyobbak (a férfi kitöltők 16,1%-a). – ld. Ábra

Nők esetén az átlag 99,59 és a szórás 17,45. Így az egyszeres szóráson kívül eső értékek a 82,14-nél kisebbek (a női kitöltők 16,5 %-a) és a 117,04-nél nagyobbak (a női kitöltők 13,6 %-a). – ld. Ábra



Ábra: Az eredmények különböző eloszlásai nők és férfiak esetén.

## **Vizsgálat II – Veszélyes foglalkozásúak és átlag populáció összehasonlítása**

### **Résztvevők**

A teljes tesztbatteríát összesen 141 fő töltötte ki, ezek a személyek 18 és 60 éves kor közöttiek – átlag: 33,38 (szórás: 10,34) – mindannyian férfiak. A vizsgálati személyekből 42 férfi űz veszélyes foglalkozást (tűzoltók), 43 pedig szenzoros élménykereső (ejtőernyőzés, motoros sárkányrepülés, drafting).

### **Vizsgálati eszközök**

A kérdőívcsomagban rögzített sorrend szerint rendre a következő kérdőíveket használtam fel.

**Vészhelyzeti Reakciós Kérdőív** – a saját kérdőívem. Az első vizsgálatnál láthatók a mutatói és kiértékelése. A végső formátumot ld. 9. sz. melléklet.

**Spielberg vonásszorongás kérdőíve** – A vonásszorongás mérésére a State-Trait Anxiety Inventory-t használtam (Spielberger, 1970 és 1972; Sipos, Sipos és Spielberger, 1988), a választást az indokolta, hogy hazánkban számos kutatásban alkalmazzák ezt a kérdőívet és pszichometriai mutatói megfelelőek. A kérdőív 18 tételből áll, melyből 6 fordított. A vizsgálati személynek azt kell jelölnie, hogy az állítások általában mennyire jellemzők rá. Az általam beszerzett változatból hiányzott 2 állítás, de ez még nem teszi használhatatlanná a tesztet, az így kapott eredmények érvényesek, felszorozhatók, amennyiben ez szükséges (McDowell, 2006)

**Szenzoros élménykeresés skála** – Azt, hogy a kísérleti személyek mennyire élménykeresők, a Zuckerman-féle Sensation Seeking Scale 40 itemes verziójával mértem fel. A kérdőívnek 4 alskálája van: Izgalom- és kalandkeresés, Élménykeresés, Gátolatlanság és Unalomtűrés (Kulcsár, 1983; Andó, Kökönyei, Pakis, Farkas, Rózsa, Demetrovics, 2009). A választásomat az indokolta, hogy ez az eredeti kérdőív, melyet Zuckerman dolgozott ki, aki számos szempontból vizsgálta és járta körül a témát vizsgálatai során. Ezen belül is azért az eredeti hosszúságút választottam, mert úgy vélem, hogy a rövidített skálák kevésbé megbízhatóak, 1-1 alskálát csupán 1-2 item mér.

**Megküzdés stresszes szituációkkal** – A megküzdést egy speciális kérdőívvel, a Coping Inventory for Stressful Situations-al (Endler, Parker, 1994) mértem, mely egy 48 itemet tartalmazó, klinikumban jól használható kérdőív, amely 3 megküzdési típust tár fel:

feladatközpontú megküzdés (16 tétel), emócióközpontú megküzdés (16 tétel) és elkerülő megküzdés (16 tétel). A tételek különböző viselkedésmódokat írnak le, a kísérleti személy 5 fokú Lickert-skálán ítéli meg, hogy ezek mennyire jellemzőek rá, amikor problémahelyzettel szembesül. Több kutatás is alátámasztja, hogy ez egy megbízható és érvényes mérőeszköz, megfelelő pszichometriai mutatókkal (kanadai mintán 0,76 – 0,92 közötti Cronbach alfa).

**BIS/BAS skála** – A viselkedéses gátló (behavioral inhibitor) és viselkedéses aktiváló (behavioral activation) skála (Carver, White, 1994) egy olyan önbeszámoló kérdőív, mely az előbb említett két rendszer érzékenységet méri. A teszt összesen 24 itemből áll, melyek 4 alskálára oszthatók: BAS drive (4 item), BAS fun seeking (4 item), BAS reward responsiveness (5 item) és BIS (7 item, ebből 2 fordított). Ezen kívül tartalmaz még 4 filler itemet. A kérdőív magyar adaptációját még nem publikálták, de előzetes eredmények azt mutatják, hogy jó pszichometriai mutatókkal rendelkezik (Hargitai, Nagy, Deák, Bereczkei, 2009).

**Marlowe-Crowne szociális kíváncsiság skála** – A kérdőív két okból került be a csomagba. Egyrészt, mivel választási torzítást mutat – azaz, aki magas pontszámot ér el, az lehet, hogy más kérdőív kitöltése során valótlan állítást magáról annak érdekében, hogy szociális kíváncsiságnak eleget tegyen a válaszaival. Másrészt, az itt elért pontszám, valamint a STAI pontszám alapján Weinberger osztályozására alapozva meghatározható még egy fajta megküzdési stílus, melyről később részletesebben írok még. A kérdőívet Marlowe és Crowne (1960) alkotta meg, magyarra fordított változata Szakács (1988) által összeállított Személyiséglélektani szöveggyűjteményben található meg. Összesen 33 itemet tartalmaz, a szerzők Cronbach-alfa értéket nem közölnek.

**Beck depresszió kérdőív** – A depresszió méréséhez a Beck-féle depresszió skálát használtam fel (Beck, Ward, Mendelsohn, Mock, Erbaugh, 1961), mely a tudományos kutatásokban az egyik leggyakrabban használt kérdőív a depresszió súlyosságának megállapítására. A kérdőív pszichometriai mutatói megfelelőek, jól követhető vele a hangulatváltozás, de fontos megjegyezni, hogy önmagában nem diagnosztikai eszköz (Ágoston, Szili, 2001). Az egyes tételek négyféle állítást tartalmaznak súlyossági sorrendben 0-tól 3-ig, a kitöltő azokat az állításokat jelöli be, mely legjobban leírja érzéseit az elmúlt héttől a kitöltés napjáig. A kiértékelés során, ha több választ jelölt a személy, mindig a legsúlyosabbat kell figyelembe venni, majd ezeket rendre összeadni (egy kivétel van, a súlycsökkenésre vonatkozó kérdés, mely csak akkor számít, ha nem direkt fogyással érte el vizsgált személy). (Eaves és Rush, 1984; id. Kopp és Fóris, 1993)

A kérdőívek átlagait és szórásait nemek szerinti bontásban, valamint a Cronbach-alfáit az alábbi táblázat foglalja össze, saját adatok alapján – kiemelve azok a skálák/kérdőívek láthatók, melyek Chronbch-alfája nem megfelelő (a 0,6 alatti értékeket sem érték el).

|                                  | Átlag Férfiak |        | Veszélyes foglalkozásúak |        | Élménykeresők |        | Chronbach-<br>alfa |
|----------------------------------|---------------|--------|--------------------------|--------|---------------|--------|--------------------|
|                                  | Átlag         | Szórás | Átlag                    | Szórás | Átlag         | Szórás |                    |
| VRK összpontszám                 | 108,02        | 15,56  | 124,19                   | 13,26  | 123,09        | 13,97  | 0,924              |
| VRK aktivitás                    | 22,92         | 5,90   | 27,98                    | 4,94   | 26,84         | 6,50   | 0,825              |
| VRK ágencia                      | 28,61         | 4,75   | 32,21                    | 4,67   | 33,07         | 4,32   | 0,834              |
| VRK tehetetlenség                | 14,87         | 4,64   | 11,40                    | 4,79   | 11,49         | 3,46   | 0,827              |
| VRK leblokkolás                  | 12,65         | 4,40   | 8,60                     | 3,54   | 9,33          | 3,38   | 0,878              |
| STAI vonásszorongás              | 39,47         | 9,40   | 30,34                    | 6,88   | 32,60         | 9,48   | 0,911              |
| SSS izgalom- és kalandkeresés    | 5,82          | 3,18   | 6,74                     | 2,55   | 8,04          | 2,03   | 0,817              |
| <i>SSS élménykeresés</i>         | 5,42          | 2,39   | 3,74                     | 1,94   | 5,36          | 1,75   | <i>0,581</i>       |
| <i>SSS gátolatlanság</i>         | 5,30          | 2,18   | 6,00                     | 1,97   | 6,27          | 1,76   | <i>0,555</i>       |
| <i>SSS unalomtűrés</i>           | 3,15          | 1,94   | 2,80                     | 1,96   | 3,49          | 2,11   | <i>0,569</i>       |
| SSS összpontszám                 | 19,69         | 6,70   | 19,28                    | 6,11   | 23,16         | 5,21   | 0,810              |
| CISS - feladatközpontú           | 59,61         | 7,76   | 62,11                    | 7,49   | 83,02         | 6,44   | 0,862              |
| CISS - emócióközpontú            | 43,84         | 10,09  | 33,39                    | 9,63   | 37,04         | 10,36  | 0,901              |
| CISS - elkerülő                  | 41,71         | 8,71   | 43,82                    | 7,72   | 42,13         | 5,60   | 0,756              |
| BAS drive                        | 10,82         | 2,53   | 11,64                    | 2,27   | 11,84         | 2,00   | 0,825              |
| <i>BAS fun seeking</i>           | 10,9          | 2,05   | 10,74                    | 1,64   | 11,44         | 1,77   | <i>0,482</i>       |
| <i>BAS reward responsiveness</i> | 15,97         | 2,22   | 15,81                    | 2,04   | 15,89         | 1,92   | 0,613              |
| BIS                              | 18,68         | 3,61   | 16,11                    | 3,20   | 16,93         | 4,03   | 0,775              |
| <i>Marlowe - Crowne</i>          | 15,61         | 4,82   | 20,13                    | 4,85   | 17,31         | 5,38   | <i>0,332</i>       |
| Marlowe - Crowne 1. alskála      | 9,71          | 2,78   | 10,72                    | 3,03   | 10,07         | 3,19   | 0,614              |
| Marlowe - Crowne 2. alskála      | 5,90          | 2,91   | 9,40                     | 2,67   | 7,24          | 3,12   | 0,727              |
| Beck depresszió                  | 9,79          | 8,52   | 3,57                     | 3,91   | 5,36          | 5,66   | 0,882              |

Saját mintán mért átlagok, szórások és Cronbach-alfák

## Eljárás

Az összeállított kérdőívsomagot feltöltöttem a Google internetes kérdőívkészítő oldalára és igyekeztem a lehető legtöbb fórumon terjeszteni. A veszélyes foglalkozást űzőket személyesen kerestem meg és velük ugyan olyan sorrendben, ugyan azokat a kérdőíveket nyomtatott formában vettem fel.

## Eredmények II

Külön bevitettem az adatokat az SPSS statisztikai program 20-as verziójába, a hiányzó adatokat helyettesítettem az átlaggal (kevesebb, mint 1%), majd rendre átforgattam a fordított állításokat és összeadtam az összes kérdőív összes alskáláját, illetve összpontszámát.

Ezután csoportokat hoztam létre foglalkozás (átlag foglalkozásúak, veszélyes foglalkozást űzők és szenzoros élménykeresők), valamint vonásszintű megküzdési stratégia (represszor, magas- illetve alacsony szorongó és szenzitizátor) szerint.

A vonásszintű megküzdési kategorizációt a Marlowe-Crowne és STAI vonásszorongás skálákon elért pontszám szerint végeztem a már említett Weinberger és Schwartz (1979) nyomán. Mivel a Marlowe-Crowne magyar populáción bemért statisztikai mutatóit nem közölték a szerzők, így a saját felvételem átlagát vettem – valamint ezért a STAI esetén sem a közölt átlagot, hanem a saját átlagomat használtam. A csoportosítás során tehát represszor csoportba került az, aki átlag alatti STAI és átlag fölötti Marlowe-Crowne értékkel rendelkezett és szenzitizátor csoportba az, aki átlag fölötti STAI és átlag alatti Marlowe-Crowne pontszámmal rendelkezett. Az alacsony szorongó alcsoport tagjai mindkét skálán átlag alatti, míg a magas szorongó alcsoport tagjai mindkét skálán átlag feletti pontszámot értek el.

Fontos még megemlíteni, hogy a három csoport tagjai szignifikánsan különböztek életkor tekintetében. Az esetleges hatást kiegyenlítendő, kovariáló változóként használtam az életkort mindenhol. A Multivariate Tests táblázatból kiderül, hogy nincs szignifikáns hatással az eredményekre ( $F(18,120) = 1,665$ ; n.s.)

### **Foglalkozás szerinti csoportosítás**

A **saját tesztet** tekintve a csoportok mind az alskálák, mind az összpontszám tekintetében szignifikánsan különböznek egymástól ( $F_{\text{faktivitás}}(2,137) = 17,744$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,206$ );  $F_{\text{ágencia}}(2,137) = 14,194$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,172$ );  $F_{\text{tehetetlenség}}(2,137) = 12,461$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,154$ );  $F_{\text{leblokkolás}}(2,137) = 15,564$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,185$ );  $F_{\text{össz}}(2,137) = 24,351$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,262$ )). A Bonferroni-féle páros összehasonlításból kiderül, hogy az átlagos foglalkozásuk szignifikánsan eltérnek a két speciális csoporttól az aktivitás, az ágencia, a tehetetlenség és a leblokkolás alskálákon és az összpontszám tekintetében is, a két csoport azonban egymástól nem. Ld. 6. melléklet.

**Vonásszorongás** esetén is szignifikáns különbséget kaptam ( $F(2,137) = 13,511$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,165$ )), mely abból fakad, hogy az átlagos foglalkozású csoport tagjai lényegesen magasabb pontszámot értek el, mint a két speciális csoport tagjai (ők nem különböznek egymástól). Ld. 6. melléklet.

A **szenzoros élménykeresésre** való hajlamban is különböznek egymástól a csoportok ( $F_{\text{tas}}(2,137) = 11,646$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,145$ );  $F_{\text{es}}(2,137) = 11,164$ ;  $p < 0,05$  ( $\eta^2 = 0,14$ );  $F_{\text{dis}}(2,137) = 6,67$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,089$ );  $F_{\text{bs}}(2,137) = 4,495$ ;  $p < 0,05$  ( $\eta^2 = 0,062$ );  $F_{\text{összpont}}(2,137) = 10,269$ ;

$p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,13$ )). Bonferroni-féle páros összehasonlításból kiderül, hogy az Izgalom- és kalandkeresés alskálán a szenzoros élménykereső csoport szignifikánsan magasabb pontszámot ért el, mint a másik két csoport. Az Élménykeresés alskálán, a veszélyes foglalkozásúak alacsonyabb pontszámot érnek el, mint az élménykeresők és az átlagos foglalkozásúak. A Gátlásoldás alskálán az átlagos férfiak szignifikánsan kevesebb pontot érnek el, mint a másik két csoport tagjai, akik egymástól nem különböznek. Az Unalomfogékonyság alskálán az élménykeresők szignifikánsan magasabb pontszámot érnek el a másik két csoporthoz képest, akik nem különböznek egymástól. Az összpontszám esetén az derül ki, hogy a szenzoros élménykeresők szignifikánsabban magasabb pontszámot értek el, mint az élménykeresők és az átlag férfiak. Ld. 6. melléklet.

A Lazarus-féle trait megküzdést vizsgáló **CISS-48** kérdőív eredményei. A három csoport a feladatközpontú coping és elkerülő alskálákon nem különbözött egymástól ( $F(2,137) = 2,557$ ; n.s.;  $F(2,137) = 0,486$ ; n.s.), az érzelempözpontú alskálán viszont igen ( $F(2,137) = 14,922$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,179$ )). A páros összehasonlítás szerint az átlagos foglalkozásúakra sokkal inkább volt jellemző az érzelmi központú megküzdés, mint a másik két csoport tagjaira. Ld. 6. melléklet.

A **vonás szintű megküzdés**beli különbségek feltárását Chi négyzet próbával végeztem, mely szignifikáns eredményt hozott, de mivel túl sok cellában volt kevés az elemszám, így ez az eredmény nem vehető figyelembe. Táblázatos formában azonban megállapítható, hogy míg a veszélyes foglalkozást űzők és élménykeresők többsége represszor, addig az átlagos foglalkozásúaknál más az eloszlás (kicsit több mint felük szenzitizátor). Ld. 7. melléklet.

A **viselkedéses aktiváló és gátló rendszer** érzékenységet mérő teszt négy alskálája közül a BAS Fun Seeking és a BIS mutatott szignifikáns különbséget ( $F_{drive}(2,137) = 1,994$ ; n.s.;  $F_{fs}(2,137) = 4,44$ ;  $p < 0,05$  ( $\eta^2 = 0,061$ );  $F_{rr}(2,137) = 0,428$ ; n.s.;  $F_{bis}(2,137) = 5,41$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,073$ )). A BAS Fun Seeking alskálán a szenzoros élménykeresők magasabb pontszámot értek el a másik két csoportnál. A BIS alskála esetén a szignifikáns különbség abból fakad, hogy az átlagos férfiak magasabb pontszámot értek el, mint a másik két csoport tagjai. Ld. 6. melléklet.

A **depressziót** mérő kérdőív szignifikáns különbséget mutat ( $F(2,137) = 9,634$ ;  $p < 0,01$  ( $\eta^2 = 0,123$ )). A páros összehasonlításból kiderül, hogy az átlagos foglalkozásúak magasabb pontszámot érnek el, mint a másik két csoport tagjai. Ld. 6. melléklet.

## Megvitatás

A hipotéziseimre egyenként visszatérve értelmezem az eredményeimet. Az első az volt, hogy *„A vonásszorongás és depresszió magas szintjei, valamint a BIS érzékenység negatívan fognak hatni a vészhelyzetben való viselkedésre, az átlag populáción mért értékek magasabbak lesznek, mint a veszélyes foglalkozást űzők csoportján mértek.”*. Az eredmények részről látszik, hogy a hipotézis beigazolódott, úgy tűnik, hogy minél szorongóbb és depressziósabb valaki, valamint minél érzékenyebb valakinek a viselkedéses gátló rendszere (BIS), annál valószínűbb, hogy egy vészhelyzet során lefagy, leblokkol, szervezetlen viselkedést mutat és nem lesz képes aktívan cselekedni annak érdekében, hogy kijusson a szituációból – legalábbis azok az emberek lesznek tűzoltók, mentősofőrök, akikre ennek ellentéte igaz, kevésbé szorongók, kevésbé jellemző rájuk a depresszió és BIS rendszerük kevésbé érzékeny. Az elméleti háttér ezekkel a megállapításokkal konzisztens.

A második hipotézis szerint *„A szenzoros élménykeresésre hajlamos, valamint a BAS érzékenység inkább a veszélyes foglalkozást űzőkre lesz jellemző.”*. Ez a hipotézis nem igazolódott be, a veszélyes foglalkozást űzők nem különböztek a BAS (viselkedéses aktiváló rendszer) érzékenysége tekintetében az átlag populációtól, ráadásul a szenzoros élménykeresést mérő teszt Élménykeresés alskáláján alacsonyabb pontszámot értek el. Ez az eredmény arra utal, hogy valamilyen összetettebb motiváció áll a foglalkozásválasztás háttérében, nem magyarázható a jutalomfüggőséggel, az impulzivitással, az élmény/szórakozás keresésével, a megközelítésre való motivációval. Sőt, feltételezhető, hogy az impulzivitást a kiképzés során próbálják csökkenteni az ilyen foglalkozást választókban, hiszen mindig oda kell figyelni társaikra is, nem kezhetnek magánakciókba, általában pontos tervet követnek. Az élménykeresés lehet, hogy azért alacsony, mert túl sok mindent láttak már, rengeteg ilyen helyzetben volt részük és a munkájuk mellett nincs szükségük más adrenalin növelő kihívásra, ezen kívül ezek az emberek nem élvezethajhászatból csinálják azt, amit csinálnak, hanem valószínűleg egyfajta proszociális, embersegítő motiváció áll a háttérben.

A harmadik hipotézisem az volt, hogy *„A feladatközpontú megküzdés lesz a leghatékonyabb egy vészhelyzet során, a legkevésbé hatékony pedig az elkerülő”*. Ez a hipotézis részben igazolást nyert. A feladatközpontú megküzdés valóban jellemző azokra, akik nap, mint nap vészhelyzetekben vesznek részt, hiszen erre a stratégiára az jellemző, hogy erősen problémafókuszú, érzelmeket kizáró, előretekintő és addig működik, míg meg nem oldódik a helyzet – ez abban is megmutatkozik, hogy rájuk szinte alig jellemző az érzelmi

fókuszú megküzdés. Azonban az elkerülő stratégia esetén nem találtunk különbséget. Lényegében az emócióközpontú megküzdési mód volt az igazi ellentéte a feladatközpontúnak, ez a stratégia várhatóan nem fog működni egy vészhelyzetben, az illető szervezetlen lesz és csökkenni fog a cselekvőképessége is, nem tudja aktívan megélni majd a szituációt. Ez alátámasztható azzal, hogy erre a stratégiára az jellemző, hogy az ezt alkalmazó először a saját érzelmeire fókuszál, megpróbál megnyugodni, összeszedni magát, elidőzni a probléma megoldása előtt. Ez egy vészhelyzetben nem lehetséges, nincs rá mód, hogy kivonuljon a szituációból és az érzelmeivel foglalkozzon, hiszen körülötte nagy sebességgel történnek a dolgok, azonnal kellene reagálnia rájuk.

Negyed hipotézisem szerint *„Ezek a különbségek meg fognak jelenni a megküzdési stratégiát vonásnak tekintő kategorizáció esetén is, a represszorok lesznek aktívabbak és tettei későbbek, míg a szenzitizátorok lesznek hajlamosak leblokkolni inkább”*. Ez a hipotézis szintén igazolódott a csoportos összehasonlítás alapján. Azt láttuk, hogy a veszélyes foglalkozást űzők többségében represszorok voltak, akikre jellemző a már említett emelkedett ingerküszöb, tehát kevésbé érzékenyek a veszélyes szituációkra, melyre az elméleti háttérben a szorongás kapcsán leírt Stennett (1957) elmélet alapján lehet következtetni. Az ő ellentétük a szenzitizátor csoport, mely szintén összefügg ezen elmélettel, tehát jelen esetben a csökkent ingerküszöbvel – itt csak 1 veszélyes foglalkozást űző személy volt. Ez az eredményem szerintem leginkább a szorongásszinttel magyarázható, mivel ahogy a vizsgálat elején írtam, a Marlowe-Crowne skála rossz statisztikai mutatókkal rendelkezett a mintámon. A rossz mutatók utalhatnak arra, hogy ez a hipotézis mégsem biztos, hogy helytálló, a csoportosítás nem biztos, hogy jól működött, így itt is inkább a vonásszorongás esetén kapott meggyőző különbségre hivatkoznék inkább.

Az utolsó hipotézisem az volt, hogy *„Az újonnan kidolgozott kérdőív el fogja tudni különíteni a veszélyes foglalkozást űzők csoportját az átlag populációtól”*. Véleményem szerint ez a hipotézis is igazolást nyert. Azt vártam, hogy a veszélyes foglalkozást űzők (tűzoltók, mentősofőr), akik bizonyítottan, nap, mint nap jól teljesítenek, magas pontszámot fognak elérni, míg az átlag populáció náluk alacsonyabbat. Ezt igazolta az eredmények részben a csoportok szignifikáns különbsége a teszttem mentén.

Összegzésképpen tehát elmondható, hogy több olyan faktort is találtam, melynek mentén elkülöníthetők voltak a veszélyes foglalkozást űzők az átlag populációtól. Előbbiek úgy jellemezhetők, mint kevésbé szorongók, kevésbé hajlamosak a depresszióra, kevésbé érzékenyek a környezet ingereire és alacsonyabb a viselkedéses gátló rendszerük érzékenysége.

Ezen kívül véleményem szerint sikerült egy olyan teszt alapot alkotnom, mely jó statisztikai mutatókkal rendelkezik és megfelelő továbbfejlesztés és munka után használható lehet a jövőben különböző gyakorlati célokra. Azt azonban nem szabad elfelejteni, hogy ez egy önbeszámoló kérdőív, mely csak becslést tud adni arra, hogy várhatóan ki hogyan fog viselkedni egy vészhelyzet során, biztosan nem tudja megállapítani azt, tehát az eredmények mindig fenntartással kezelendők lesznek.

A továbbiakban szeretném pontosabban és máshol is bemérni a kérdőívet, szeretnék egy kultúrák közötti összehasonlítást csinálni, valamint a jövőben az lenne az igazi döntő érv a kérdőív érvényessége mellett, ha sikerülne egy olyan vizsgálatot végezni, ahol még vészhelyzetet át nem élt emberek kitöltik a kérdőívet, majd valamilyen jól kontrollált, biztonságos, de számukra adott helyzetben mégis fenyegető és veszélyes szituáció során néznénk a teljesítményüket, hogy hogyan cselekednek.

A majdani kész teszt és jelen vizsgálat eredményi véleményem szerint sok helyen felhasználhatóak lehetnek, például kiválasztási folyamatok, alkalmassági vizsgálatok, tréningek, prevenciós tevékenység és oktatás tevékenységek során, vagy más kutatások kapcsán is, ahol további kapcsolatokat határozhatnak meg a vészhelyzetben való viselkedéssel vagy átértelmezhető a kérdőív nagyon intenzív és stresszes helyzetekkel való megküzdési képesség vizsgálatára is, illetve több szempontból is meghatározhatják, hogy miben mások azok, akik minden nap életüket kockáztatják másokért.

## Irodalomjegyzék

- Ágoston, G., Szili, I. (2001). Diagnosztikus kérdőívek és tünetbecslő skálák. In Füredi, J., Németh, A., Tariska, P. (szerk.): *A pszichiátia magyar kézikönyve*, Budapest, Medicina
- Andó, B., Kökönyei, Gy., Pakis, B., Farkas, J., Rózsa, S., Demetrovics, Zs. (2009). A 7 tételes szenzoros élménykeresés kérdőív (SSS-7-HU) bemutatása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 10 (2), 139 -152
- Amir, N., Foa, E. B., & Coles, M. E. (1998). Automatic activation and strategic avoidance of threat-relevant information in social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 285–290.
- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., van Ijzendoorn, M. H. (2007). Threat-Related Attentional Bias in Anxious and Nonanxious Individuals: A Meta-Analytic Study. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 1–24
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelsohn, M., Mock, J., Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561 – 571.
- Carver, C. S, White, T. L. (1994). Behavioral Inhibition, Behavioral Activation, and Affective Responses to Impending Reward and Punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (2), 319-333
- Coyne, J. C., Aldwin, C., Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90 (5), 439-447
- Crowne, D. P., Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24 (4), 349 – 354
- Cocking, C., & Drury, J. (2008). The mass psychology of disasters and emergency evacuations: A research report and implications for the Fire and Rescue Service. *Fire Safety, Technology and Management*, 10, 13-19.
- Diamond, D. M., Campbell, A. M., Park, C. R., Halonen, J., Zoladz, P. R. (2007). The Temporal Dynamics Model of Emotional Memory Processing: A Synthesis on the Neurobiological Basis of Stress-Induced Amnesia, Flashbulb and Traumatic Memories, and the Yerkes-Dodson Law. *Neural Plasticity*, Volume 2007, Article ID 60803, doi:10.1155/2007/60803
- Eaves, G., Rush, A. J. (1984). Cognitive pattern in symptomatic and remitted unipolar major depression. *Abnormal Psychology*, 93 (1), 31-40
- Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6 (1), 50-60.

- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20–35.
- Fowles, D. C. (1993). Biological variables in psychopathology: A psychobiological perspective. In: Sutker, P. B., Adams, H. E. (Szerk.). *Comprehensive handbook of psychopathology (2nd edition)*. New York, Plenum, 57 – 82
- Gray, J. A. (1982). Precip of the neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septohippocampal system. *The Behavioural and Brain Sciences*, 5, 469–534.
- Gray, J. A. (1990). Brain systems that mediate both emotion and cognition. *Cognition and Emotion*, 4 (3), 269 – 288.
- Hargitai, R. – Nagy L. – Deák A. – Bereczkei T. (2009) Psychometric properties of the BIS/BAS Scale on Hungarian sample. *10th European Conference on Psychological Assessment*, September 16th – 19th Gent, Belgium
- Hickey, C., Chelazzi, L., Theeuwes, J. (2010) . Reward guides vision when it's your thing: Trait reward seeking in reward mediated attentional priming. *PLOS One*, 5 (11), e14087
- Kopp, M., Fóris, N. (1993). *A szorongás kognitív viselkedésterápiája*. Budapest, Végeken sorozat
- Kulcsár Zs. (1983): Szenzoros élménykeresés. Biológiai korrelátumok és implikációk a pszichiátriai sérülékenységről. *Pszichológia*, 3 (1), 69 - 85.
- Kuligowski, E. D. (2008). Modeling Human Behavior during Building Fires. *National Institute of Standards and Technology Technical Note* 1619
- McDowell, I. (2006). *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires (3rd ed.)* New York, Oxford University Press
- McWilliams, L. A., Cox, B. J., Enns, M. W. (2003). Use of the Coping Inventory for Stressful Situations in a clinically depressed sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress. *Journal of Clinical Psychology*, 59 (4), 423–437
- Mogg, K., Bradley, B. P., De Bono, J., & Painter, M. (1997). Time course of attentional bias for threat information in non-clinical anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 297–303.
- Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény: Belső világunk megismerésének módszerei*. Budapest, Trefort Kiadó
- Sipos K., Sipos M., Spielberger, C. D. (1988). A State-Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata. In: Mérei F., Szakács F. (szerk.): *Pszichodiagnosztikai Vademecum*, I/2. Budapest, Tankönyvkiadó. 123 -135
- Spielberger, C. D. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto. Consulting Psychologists Press.

- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York, Academic Press
- Stennett, R. G. (1957). The relationship of performance level to level of arousal. *Journal of Experimental Psychology*, 54(1), 54-61
- Szakács, F. (1998, szerk.). *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény 3. Táblázatok, ábrák, függelékek*. Budapest, Tankönyvkiadó
- Tyhurst, J.S. (1951). Individual reactions to community disaster. *American Journal of Psychiatry*, 10, 764-769
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., & Matthews, A. (1988). *Cognitive psychology and emotional disorders*. Chichester, England, Wiley.
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., & Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders* (2nd ed.). Chichester, England, Wiley.
- Zuckermann, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. New York, Lawrence Erlbaum Associates Inc.

## Mellékletek

**KMO and Bartlett's Test**

|                                                  |                    |          |
|--------------------------------------------------|--------------------|----------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ,936     |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 7961,521 |
|                                                  | df                 | 435      |
|                                                  | Sig.               | ,000     |

1. melléklet: KMO érték és Bartlett-féle szignifikancia mutató

**Total Variance Explained**

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |              |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative % |
| 1         | 9,304               | 31,015        | 31,015       | 9,304                               | 31,015        | 31,015       | 4,474                             | 14,914        | 14,914       |
| 2         | 3,038               | 10,125        | 41,140       | 3,038                               | 10,125        | 41,140       | 4,186                             | 13,954        | 28,869       |
| 3         | 2,059               | 6,862         | 48,002       | 2,059                               | 6,862         | 48,002       | 3,712                             | 12,373        | 41,242       |
| 4         | 1,197               | 3,989         | 51,991       | 1,197                               | 3,989         | 51,991       | 3,225                             | 10,749        | 51,991       |

2. melléklet: Faktorkor által magyarázott variancia százalékos értéke

**Rotated Component Matrix<sup>a</sup>**

|     | Component |      |      |      |
|-----|-----------|------|------|------|
|     | 1         | 2    | 3    | 4    |
| i31 | ,719      |      |      |      |
| i34 | ,698      |      |      |      |
| i30 | ,691      |      |      |      |
| i36 | ,685      |      |      |      |
| i39 | ,683      |      |      |      |
| i33 | ,666      |      |      |      |
| i17 | ,599      |      |      |      |
| i24 | ,525      |      |      |      |
| i11 |           | ,821 |      |      |
| i42 |           | ,734 |      |      |
| i20 |           | ,704 |      |      |
| i25 |           | ,698 |      |      |
| i4  |           | ,683 |      |      |
| i10 |           | ,635 |      |      |
| i19 |           | ,621 |      |      |
| i49 |           | ,584 |      |      |
| i22 |           |      | ,626 |      |
| i21 |           |      | ,616 |      |
| i8  |           |      | ,608 |      |
| i15 |           |      | ,603 |      |
| i13 |           |      | ,581 |      |
| i9  |           |      | ,561 |      |
| i12 |           |      | ,547 |      |
| i23 |           |      | ,499 |      |
| i43 |           |      |      | ,748 |
| i44 |           |      |      | ,721 |
| i40 |           |      |      | ,651 |
| i37 |           |      |      | ,646 |
| i48 |           |      |      | ,562 |
| i41 |           |      |      | ,473 |

Extraction Method: Principal Component Analysis.  
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

3. melléklet: Forgatás utáni faktortáblázat.

# Independent Samples Test

|        |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |         |                 |                 |                       |                                           |          |
|--------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|----------|
|        |                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |          |
|        |                             |                                         |      |                              |         |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper    |
| összes | Equal variances assumed     | 5,030                                   | ,025 | 8,808                        | 634     | ,000            | 11,72757        | 1,33152               | 9,11284                                   | 14,34229 |
|        | Equal variances not assumed |                                         |      | 8,996                        | 611,357 | ,000            | 11,72757        | 1,30360               | 9,16749                                   | 14,28764 |

4. melléklet: Függetlenmintás T-próba eredménye: Összegzett pontérték – csoportosító változó a nem.

|                  |                     | aktivitas | agencia | tehetetlenség | leblokkolas | osszes |
|------------------|---------------------|-----------|---------|---------------|-------------|--------|
| aktivitas_RT     | Pearson Correlation | ,863**    |         |               |             |        |
|                  | Sig. (2-tailed)     | ,000      |         |               |             |        |
|                  | N                   | 32        |         |               |             |        |
| agencia_RT       | Pearson Correlation |           | ,793**  |               |             |        |
|                  | Sig. (2-tailed)     |           | ,000    |               |             |        |
|                  | N                   |           | 32      |               |             |        |
| tehetetlenség_RT | Pearson Correlation |           |         | ,631**        |             |        |
|                  | Sig. (2-tailed)     |           |         | ,000          |             |        |
|                  | N                   |           |         | 32            |             |        |
| leblokkolas_RT   | Pearson Correlation |           |         |               | ,827**      |        |
|                  | Sig. (2-tailed)     |           |         |               | ,000        |        |
|                  | N                   |           |         |               | 32          |        |
| osszes_RT        | Pearson Correlation |           |         |               |             | ,827** |
|                  | Sig. (2-tailed)     |           |         |               |             | ,000   |
|                  | N                   |           |         |               |             | 32     |

5. melléklet: Teszt-reteszt korrelációk

| Source   | Dependent Variable                | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig. | Partial Eta Squared | Noncent. Parameter | Observed Power <sup>b</sup> |
|----------|-----------------------------------|-------------------------|----|-------------|--------|------|---------------------|--------------------|-----------------------------|
| csoport2 | vrk_aktivitas                     | 527,645                 | 2  | 263,822     | 7,349  | ,001 | ,150                | 14,698             | ,931                        |
|          | vrk_agencia                       | 383,549                 | 2  | 191,774     | 10,209 | ,000 | ,197                | 20,417             | ,984                        |
|          | vrk_tehetetlenseg_visszaforгатott | 189,700                 | 2  | 94,850      | 5,358  | ,006 | ,114                | 10,716             | ,829                        |
|          | vrk_leblokkolas_visszaforгатott   | 288,491                 | 2  | 144,246     | 8,852  | ,000 | ,176                | 17,704             | ,967                        |
|          | vrk_osszpont                      | 5219,449                | 2  | 2609,724    | 12,895 | ,000 | ,237                | 25,790             | ,996                        |
|          | stai_osszpont                     | 1776,498                | 2  | 888,249     | 11,036 | ,000 | ,210                | 22,072             | ,990                        |
|          | sss_tas                           | 73,819                  | 2  | 36,909      | 4,419  | ,015 | ,096                | 8,838              | ,746                        |
|          | sss_es                            | 45,931                  | 2  | 22,965      | 4,474  | ,014 | ,097                | 8,948              | ,752                        |
|          | sss_dis                           | 15,142                  | 2  | 7,571       | 1,737  | ,182 | ,040                | 3,474              | ,355                        |
|          | sss_bs                            | 10,289                  | 2  | 5,144       | 1,284  | ,282 | ,030                | 2,569              | ,271                        |
|          | sss_osszpont                      | 331,139                 | 2  | 165,570     | 4,158  | ,019 | ,091                | 8,317              | ,719                        |
|          | ciss_feladatkp                    | 143,322                 | 2  | 71,661      | 1,354  | ,264 | ,032                | 2,708              | ,284                        |
|          | ciss_emociokp                     | 1686,568                | 2  | 843,284     | 9,031  | ,000 | ,179                | 18,062             | ,970                        |
|          | ciss_elkerulo                     | 170,111                 | 2  | 85,056      | 1,624  | ,203 | ,038                | 3,248              | ,334                        |
|          | bas_drive                         | 19,227                  | 2  | 9,614       | 1,597  | ,209 | ,037                | 3,194              | ,329                        |
|          | bas_fs                            | 6,681                   | 2  | 3,341       | 1,118  | ,332 | ,026                | 2,236              | ,241                        |
|          | bas_rr                            | 8,648                   | 2  | 4,324       | 1,128  | ,329 | ,026                | 2,256              | ,242                        |
|          | bis                               | 81,977                  | 2  | 40,989      | 3,488  | ,035 | ,078                | 6,977              | ,637                        |
|          | depresszio_ossz                   | 694,069                 | 2  | 347,035     | 6,712  | ,002 | ,139                | 13,425             | ,907                        |
| Error    | vrk_aktivitas                     | 2979,669                | 83 | 35,900      |        |      |                     |                    |                             |
|          | vrk_agencia                       | 1559,207                | 83 | 18,786      |        |      |                     |                    |                             |
|          | vrk_tehetetlenseg_visszaforгатott | 1469,289                | 83 | 17,702      |        |      |                     |                    |                             |
|          | vrk_leblokkolas_visszaforгатott   | 1352,544                | 83 | 16,296      |        |      |                     |                    |                             |
|          | vrk_osszpont                      | 16797,574               | 83 | 202,380     |        |      |                     |                    |                             |
|          | stai_osszpont                     | 6680,339                | 83 | 80,486      |        |      |                     |                    |                             |
|          | sss_tas                           | 693,262                 | 83 | 8,353       |        |      |                     |                    |                             |
|          | sss_es                            | 426,069                 | 83 | 5,133       |        |      |                     |                    |                             |
|          | sss_dis                           | 361,788                 | 83 | 4,359       |        |      |                     |                    |                             |
|          | sss_bs                            | 332,420                 | 83 | 4,005       |        |      |                     |                    |                             |
|          | sss_osszpont                      | 3304,675                | 83 | 39,815      |        |      |                     |                    |                             |
|          | ciss_feladatkp                    | 4393,061                | 83 | 52,928      |        |      |                     |                    |                             |
|          | ciss_emociokp                     | 7750,327                | 83 | 93,377      |        |      |                     |                    |                             |
|          | ciss_elkerulo                     | 4346,737                | 83 | 52,370      |        |      |                     |                    |                             |
|          | bas_drive                         | 499,657                 | 83 | 6,020       |        |      |                     |                    |                             |
|          | bas_fs                            | 248,028                 | 83 | 2,988       |        |      |                     |                    |                             |
|          | bas_rr                            | 318,189                 | 83 | 3,834       |        |      |                     |                    |                             |
|          | bis                               | 975,278                 | 83 | 11,750      |        |      |                     |                    |                             |
|          | depresszio_ossz                   | 4291,186                | 83 | 51,701      |        |      |                     |                    |                             |

6. melléklet: Többszemponos ANOVA eredményei

|          |                          | megkuzdesi_stilus |                |                   |               | Total |
|----------|--------------------------|-------------------|----------------|-------------------|---------------|-------|
|          |                          | represszor        | magas szorongó | alacsony szorongó | szenzitizátor |       |
| csoport2 | átlag férfi              | 14                | 3              | 9                 | 17            | 43    |
|          | veszélyes foglalkozásúak | 16                | 2              | 5                 | 2             | 25    |
|          | élménykeresők            | 14                | 0              | 4                 | 4             | 22    |
| Total    |                          | 44                | 5              | 18                | 23            | 90    |

7. melléklet: Chi négyzet próba eredményei

Nem: ..... Életkor: .....

Kérlek az állításoknál írja le azt a számot, amiről úgy gondolja, hogy legjobban jellemzi Önt, vagy azt, ahogyan cselekedne. Bármilyen válasz helyes, amennyiben az a véleményét tükrözi. **FONTOS, hogy minden kérdésre válaszoljon!!**

Az állításokat 5 fokú skálán értékelje, ahol: **1 az egyáltalán nem igaz Önre, 2 az inkább nem igaz, 3 az igen is/nem is, 4 az inkább igaz, 5 a teljes mértékben igaz Önre**

|                                                                                                                                                                  |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Szeretem a kihívásokat, kalandokat, megpróbáltatató feladatokat.                                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Amikor hosszabb időn át szól a tűzriadó, mindig ledermedek, még ha tudom is, hogy csak próba.                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ha elütnék a zebrán előttem haladó gyalogost, valószínűleg földbe gyökerezne a lábam és mozdulni sem bírnék.                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Szívesen kipróbálnám extrém foglalkozások üzését (pl. tűzoltó, katona, mentő, stb.).                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Vonzanak az extrém dolgok, ahol igazán felpöröghetek.                                                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Ha egy láthatóan ellenséges, hatalmas kutya szaladna felém, biztosan gondolkodni sem tudnék.                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ha este egy kihalt utcán sétálok egyedül és valami neszt hallok, tehetetlennek érzem magam és előnt a pánik.                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ha tűz ütne ki a házban, ahol élek és érezném a meleget és a füstöt, valószínűleg úgy lesokkolna, hogy arra várnék, valaki mentsen meg.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ha egy helyzet túlságosan szorongatóvá, negatívvá és félelmetessé válik, akkor sem esek szét, hanem képes maradok aktívan cselekedni.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. A magas adrenalin szint nem rossz érzés számomra, sőt úgy érzem, akkor hatékonyabban teljesítek.                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Hiányérzetem van, ha sokáig nem történik velem semmi kockázatos.                                                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Amikor valahol egy katasztrófa képeit látom előnt a tehetetlenség és a félelem.                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Amikor arról olvasok, hogy valakit megtámadtak az utcán vagy egy szórakozóhelyen, megijedek és úgy érzem, hogy ha velem történne hasonló, tehetetlen lennék. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Úgy érzem képtelen lennék egy katasztrófa közepette logikus és ésszerű döntéseket hozni.                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Úgy érzem egy pánikoló tömegben is képes lennék higgadt és cselekvőképés maradni.                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Szívesen kipróbálnám magam egy olyan veszélyes helyzetben, ahol csak magamra számíthatok (pl. ejtőernyős ugrás, cápákkal úszás, hegymászás, mentés, stb.).   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Szükséghelyzetben azonnal felállítom a tennivalók fontossági sorrendjét.                                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Vészhelyzetben könnyedén ki tudom zárni a zavaró ingereket.                                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Nem kérem ki mások véleményét, azonnal cselekszem, ha szükséges.                                                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Akkor is jól tudok dönteni, ha hirtelen kell cselekednem.                                                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Váratlan helyzetekben azonnal cselekszem.                                                                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Könnyen bepánikolok.                                                                                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Váratlanul adódó helyzetekben is könnyen kiismerem magam.                                                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Tartok a szokatlan, fenyegető helyzetektől.                                                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Pánikhelyzetben fizikai rosszulletet érzek, akár el is ájulok.                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Keresem a félelmetes helyzeteket, mert örömet lelem bennük.                                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Általában fenyegető szituációban hatalmába kerít a szorongás.                                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Kevésbé fenyegető helyzetek is lesokkolnak.                                                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Minél negatívabb helyzetben vagyok, annál kevésbé érzem magam tetre késznek.                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Úgy érzem, hogy átlagon felüli izgalmi állapot kell ahhoz, hogy jól teljesítsek.                                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

8. melléklet: A Vészhelyzeti Reakciós Kérdőív