

Miként írható le...

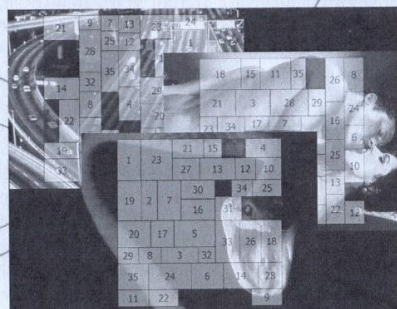
...a vészhelyzeti reakció?

Vannak olyan élethelyzetek, amelyek extrém módon fenyegetőek és veszélyeztetik a szervezet testi-lelki integritását (pl. tüzeset, háborús helyzet, baleset, természeti katasztrófa). Ezeket nevezzük vészhelyzetnek. Valószínűleg már mindenki élt át ilyen, vagy ehhez hasonló szituációt. Embere válogatja, hogy ki mit tekint veszélyesnek, fenyegetőnek vagy félelmetesnek, illetve azt is, hogy egy adott szituációt ki hogyan ítél meg és hogyan reagál rá. Elmondható, hogy minden vészhelyzetben közös a hirtelen, sokszzerű, nagy intenzitású esemény – azaz inger – és mindben eltérő maga az ember, aki átéli – hiszen mindenki más. Felmerül a kérdés, vajon hogyan is viselkednek az emberek egy vészhelyzet során? Mi határozza meg, hogy egy ilyen szituációban leblokkolnak vagy szervezeten működnek majd? Egyáltalán előre jelezhető valamilyen módon ez? A kísérletünk célja az volt, hogy megtaláljuk azt az utat, aminek mentén ezen kérdésekre válasz adható.

Számos önbeszámoló ismeretes, például pilótákkal, katonákkal, tűzoltókkal készített interjúsorozatok, arról, hogy ők hogyan éltek meg egy ilyen helyzetet.¹ Figyeljük meg, mi a közös ezekben! Azt találjuk, hogy a vészhelyzetet jól megoldók történeteiben közösek az alábbiak: fókuszálódott figyelem; a látótér összesszűkül, csak a lényegre láttak élesen (azt jobban, mint máskor), az idő szinte megállt körülöttük, lelassult minden, gondolataik és mozdulataik gyorsak és lényegre törők voltak. Tehát elmondható összességében, hogy szervezeten és hatékonyan működtek, kizártak minden irreleváns információt, nem voltak érzelmek (félelem, pánik), kétségbeesett gondolatok, nem volt más, csak a probléma, amit meg kellett oldani. Mindezt végiggondolva jutottunk el oda, hogy azt feltételezzük: az érzelmekben rejlik a válasz. Most talán többeknek eszébe jut, hogy épp az imént olvasták, hogy „nem voltak érzelmek”, akkor hogyan lehetséges, hogy azok adnak választ?! Egyszerű: a vészhelyzetben, mikor fókuszálódott a figyelem nincsenek is, de valaminek ki kell váltania ezt az egyfajta „más működést”.

Szerintünk, ha valaki bekerül egy vészhelyzetbe, akkor éri egy hatalmas érzelmi sokk, s ez az, ami aztán „átkapcsolja” az agyat egy másik működési módba.

Ezen a más működési módon kívül (és belül is) egy vészhelyzet sokféle viselkedésformát hívhat (például harc, menekülés vagy ledermedés). Persze ez csak pár lehetőség, az emberi sokféleségből következik, hogy mindenki máshogyan reagál. Atkinson és mtsai.² szerint az emberek 15%-a szervezeten, hatékonyan viselkedik, 15%-uk teljesen leblokkol és a fennmaradó 70% a szervezetlenség valamely fokát mutatja. Vajon elegendő ennyit tudunk? Többek között azért is kezdtem bele ebbe a kutatásba, mert úgy vélem, hogy nem. Szerintem ez nem elég pontos, de még ha az is, akkor sem mond semmit az egyéni különbségekről. Ezen kívül az is foglalkoztat, hogy vajon létrehozható-e egy teszt, aminek alapján aztán bejósolható, egy személy mit fog tenni, ha vészhelyzetbe kerül.



Az érzelmek cselekvésre készítő, motiváló szerepe igen hangsúlyos. „Az érzélem átéli tendencia valami felé, amit az egyén intuitív jónak (hasznosnak) és valami felől, amit intuitív rossznak (károsnak) értekel.”³ Hebb szerint a túl intenzív inger a gondolkodás zavarához vezet. Simon azt írja, hogy az érzelmek döntő szerepet játszanak az információfeldolgozásban.⁴ Mindebből következik, hogy az érzelmi állapotok energiát kölcsönözhetnek és az érzélem és megismerés összefüggnek. Ez pedig

18

azt jelenti, hogy a feltevésünk, miszerint az érzelmek jelentik a kulcsot, helyes lehet.

Sajnos elég nehéz vészhelyzetben vizsgálatot folytatni és nem is túl etikus. Például nem tehetjük meg mentőszókkal, hogy egy haldoklóhoz riasztjuk őket, majd az úton megkérjük, töltsenek ki nekünk egy tesztet. Így aztán arra jutottunk, hogy megpróbálunk modellálni kontrollálható körülmények között egy vészhelyzethez hasonló szituációt. Ehhez Deák Anita és mtsai.⁵ vizsgálata adta a mintát.

A vészhelyzetet a normál állapothoz képest valencia (kellemesség) és arousal (intenzitás) változással definiáltuk. Lényegében lefordítottuk mind a vészhelyzetet (alacsony valencia – magas arousal), mind az átlagos mindennapokat (közepes valencia – közepes arousal). Az objektív mérést egy tisztán kognitív számkeresési és ezzel együtt egy képfelidézési feladat biztosította, ahol az arousal és valencia teljesítményre gyakorolt hatását vizsgáltuk.

Az ingeranyagot számmátrixok és IAPS⁶ képek alkották (ld. ábra). A képeket úgy válogattuk, hogy minden valencián belül több képviselje a magas és alacsony arousalt – ezen felül mindenkinek az első három kép ugyan az volt (egy átlagos, unalmas kép – pl. lámpa, kosár). Egy k.s.z., csak egyfajta valenciával találkozott a gyakorló képeken kívül.

Minden személlyel egyenként vettem fel a tesztet. Egy power point prezentáció segítségével vezettem őket végig minden képen. A feladat egyszerű volt: „keresd meg az 1-est, majd a 2-est, s így tovább keress, míg lejár az idő” (ami 40 másodperc volt).

Az értékelés során a kulcs az volt, hogy a gyakorló sorozatban mutatott vizuális követési teljesítményt tekintettük alapszintnek, és ehhez viszonyítottuk a továbbiakban mutatott teljesítményt (arousal és valencia hatását vizsgáltuk). A kísérleti személyeket három csoportba soroltuk az alapján, hogy az alapszinthez viszonyítva hogyan teljesítettek a kísérleti helyzetben: 1, a követési teljesítmény nőtt, 2, csökkent, 3, nem változott.

Azt az eredményt kaptuk, hogy minden valencia esetében hat az inger intenzitása, tehát az arousal két típusú teljesítményváltozást idézett elő: a

magas alapszinttel rendelkezőket lelassította, az alacsony alapszintűeket viszont felgyorsította. Ez értelmezhető úgy, hogy aki egy jól kontrollálható, kevés szorongást és terhet jelentő feladatban jobban teljesít, az egy intenzívebb helyzetben teljesítményromlást mutat, míg van, akinek ez egyszerűen unalmas, nem jelent kihívást, nem erőlteti meg magát, őt pont az intenzitás növekedés „indítja be”.

Második eredményünk az, hogy a negatív, kellemetlen valencia fokozza az arousal hatását. Az alacsony alapszintű csoport tagjai még tovább gyorsultak, míg a magas alapszintű csoportot még tovább lassította. A semleges és pozitív érzelmi helyzetekben nem érvényesült ez a hatás.

A negatív képek esetén megerősítést nyer kezdeti elvárásunk. Akinek jót tesz az arousal emelkedés, az negatív helyzetben kiemelkedően jól teljesít, tehát mondhatni átkapcsol egy fókuszált üzemmódra, míg akit az arousal emelkedés kellemetlenül érint, az negatív helyzetben alacsonyabb teljesítményt mutat, szinte leblokkol a korábbiakhoz képest.

Az eredmények nem csak megvilágítják, hogy merre érdemes indulni, hanem lehetőséget adnak egy módszer kidolgozására a jövőben, mellyel kiválasztható lehet, hogy ki a legmegfelelőbb egy posztra (katonai vezető, tűzoltóparancsnok, cégvezető, pilóta, stb.). Talán fejleszthetővé válhat, hogy ki hogyan viselkedik egy vészhelyzet során, ami segíthet, hogy jobban lássák el egyes emberek a munkájukat, jobban teljesítsenek ilyen helyzetekben. Valamint lehetőséget adhat bárkinek arra, hogy aktívan és hatékonyan vegyen részt egy esetleges katasztrófában vagy balesetben, stb., s talán ezzel közvetve csökkenthető az átélt trauma és az utána következő felépülési idő is.



Zsidó András Norbert

19