

Veszélyhelyzetek kezelésének és feldolgozásának kognitív és affektív aspektusai

A címben szereplő „veszélyhelyzet” meghatározása nem egyértelmű. Nehéz elkülöníteni az úgynevezett „katasztrófa” helyzettől. Ha jogi oldalról közelítjük meg a fogalmat, már akkor észlelhető, hogy az pontosítást igényel. Ha az adott helyzet kezelésével, feladatok tervezésével kapcsolatban keresünk markáns különbséget, akkor gyakran találkozhatunk a két szó analóg kifejezésként való alkalmazásával. Jogi és műveleti (beavatkozási) szempontból minden bizonnyal nagy jelentősége van a fogalom helyes alkalmazásának, de ha a helyzet pszichikai hatására koncentrálnunk, akkor meg kell állapítanunk, hogy mind a két esetben extrém stresszhatással, kritikus (krízis) helyzettel kell számolnunk, amelyek hatásmechanizmusában alig lehet eltérés, így a prevenció vagy rehabilitáció is hasonló. Definícióbeli, értelmezésbeli eltérés inkább abban mutatkozik, hogy a katasztrófa szó hallatán inkább az azt elszenvedett polgárokat sújtó káros pszichikai hatásokra és az őket érintő stressz- és krízishelyzetek kezelésével kapcsolatos teendőkre koncentrálnunk, a veszélyhelyzet szó hallatán pedig elsősorban a segítő, beavatkozó állomány pszichikai terhelése kerül szóba. Nem könnyű és lélektani szempontból talán nem is érdemes a két kifejezés használatának szigorú elkülönítése, hiszen veszélyhelyzet kezelése katasztrófák során is történik, mint ahogy erre példa a következő idézet is. „A veszélyhelyzet a különleges jogrendek között az egyetlen olyan intézmény, amely nem az állam fegyveres védelmére irányul, ennek alkalmazási valószínűsége lényegesen nagyobb a többi esettípushoz képest. A veszélyhelyzet időszakának fő szabályait az Alaptörvény, részletszabályait sarkalatos törvényként a katasztrófavédelmi törvény szabályozza.”¹

Dr. Till Szabolcs az *Internetes Jogtudományi Enciklopédia* alkotmányjogi rovatában konkrétan kitér arra, hogy például a 2010-es vörösiszap-katasztrófa esetében az ipari katasztrófa következményeinek kezelése veszélyhelyzeti szabályok szerint zajlott le.²

A továbbiakban tehát a katasztrófákkal kapcsolatos veszélyhelyzetek lélektani aspektusairól is szó lesz, de kiterjesztve a fogalmat, azokra a védelmi szféra foglalkozásait érintő helyzetekre is figyelmet fordítunk, amelyek nem jelentenek közvetlen fizikai vagy egészségkárosító veszélyt, de fokozott vagy tartós pszichikai megterheléssel járnak, így traumatizáló hatásuk lehet. Összességében a hon- és rendvédelem állományát érintő szakmaspecifikus pszichikai hatásokról, illetve ezek felismerésével, kezelésével kapcsolatos ismeretekről, eljárásokról kívánunk rövid összefoglalót adni a teljesség igénye nélkül.

¹ Draskovich Edina: *A különleges jogrend és a veszélyhelyzet*. 2020. március 30. 3. Online: www.parlament.hu/documents/10181/4464848/Infojegyzet_2020_6_kulonleges_jogrend+%281%29.pdf

² Till Szabolcs: Különleges jogrend. In Jakab András – Fekete Balázs (szerk.): *Internetes Jogtudományi Enciklopédia*. 2018. [23] Online: <http://ijoten.hu/szocikk/kulonleges-jogrend>

A katasztrófákról

A katasztrófák, illetve az azokból adódó veszélyhelyzetek „története” szinte egyidős a Föld történetével. Mind a természeti, mind a társadalmi jelenségek alakulását, fejlődését különböző válság- és krízishelyzetek kísérik, amelyek extrém természeti jelenségekben, illetve „civilizációs ártalmakban” megjelenő csapások formájában jelenhetnek meg. Az emberi közösségek, társadalmak és a technika fejlődése lehetőséget ad arra, hogy bizonyos típusú fenyegetések megelőzésére, kezelésére – korábbi tapasztalatainkat is felhasználva – jobb, hatékonyabb megoldást találjunk, de mind a természeti csapások, mind az ipari vagy más, a fejlett civilizációk működésével összefüggő katasztrófák esetében előállhat olyan helyzet, amikor a tragédiák következményei – és ezzel összefüggésben az érintettek viselkedési reakciói – kiszámíthatatlanok és traumatikus hatásúak.

A *Múlt kor* című történelmi magazin 2016. január 14-i számában is 5 ilyen extrém csapásról olvashatunk.³ Ezek:

- az i. sz. 535–536. év telén a Föld fölél leereszkedő titokzatos felhő, amely sok helyen elhomályosította a napot, és következtében éveken át tartó hideg köszöntött az emberiségre;
- az írott történelem legnagyobb vulkánkitörése 1815 áprilisában az indonéz Sumbawa szigetén következett be;
- 1859. augusztus végén, szeptember elején bekövetkezett, a brit csillagászról elnevezett Carrington-esemény, amely során a valaha feljegyzett legintenzívebb geomágneses vihar érte el a Földet;
- az 1874-es sáskajárás az észak-amerikai kontinensen a Sziklás-hegységben;
- végül 1908. június 30-án, Szibéria középső részén, az Alsó-Tunguszka és a Léna folyók között felrobbant tűzgolyó (esetleg üstökös), amelynek következtében egy 2000 négyzetkilométeres területen az összes – mintegy 80 millió – fa kidőlt, és a robbanás okozta hőhullámokat több 100 kilométerre is érezni lehetett. (Egy 2006-os moszkvai kongresszuson Vlagyimir Alekszejev orosz tudós kijelentette, hogy a tűzgolyó egy üstökös volt, amely a Föld légkörébe belépve felhevült, intenzív bomlásnak indult, szén-dioxidot bocsátva ki a levegőbe, majd egy magas hőmérsékleten zajló robbanás következett be.)

Az öt bizarr természeti katasztrófa közös jellemzője, hogy bár voltak ismeretek, tapasztalatok a katasztrófák speciális hatásmechanizmusával, kezelésével kapcsolatban, mégis azok váratlansága, megmagyarázhatatlansága és az elszenvedett károk hosszú ideig sokkolták az embereket, a tudósok pedig napjainkig próbálnak tudományos magyarázatot találni az események kialakulására.

³ 5 bizarr természeti katasztrófa. *Múlt kor*, 2016. 01. 14. Online: <https://mult-kor.hu/5-bizarr-termeszeti-katasztrofa-20160114?pldx=1>

A katasztrófa fogalma, definíciója

Bár a felsorolt esetek extrém bizzarr jelenségek, de a *Magyar Értelmező Szótár* leírása szerint minden katasztrófa és veszélyhelyzetre igaz az, hogy:

- nagyarányú természeti csapás, amely sok embert érint;
- megdöbbentő arányú szerencsétlenség, baleset, amely hirtelen következik be.⁴

A katasztrófavédelmi törvény megfogalmazásában:

„Katasztrófa: a veszélyhelyzet kihirdetésére alkalmas, illetve e helyzet kihirdetését el nem érő mértékű olyan állapot vagy helyzet, amely emberek életét, egészségét, anyagi értékeit, a lakosság alapvető ellátását, a természeti környezetet, a természeti értékeket olyan módon vagy mértékben veszélyezteti, károsítja, hogy a kár megelőzése, elhárítása vagy a következmények felszámolása meghaladja az erre rendelt szervezetek előírt együttműködési rendben történő védekezési lehetőségeit, és különleges intézkedések bevezetését, valamint az önkormányzatok és az állami szervek folyamatos és szigorúan összehangolt együttműködését, illetve nemzetközi segítség igénybevételét igényli.”⁵

Kiss Alida doktori disszertációjában elemzi azt a problémát, hogy mind a definíció, mind a katasztrófák osztályba sorolása esetén a megközelítési szempont döntően befolyásolja a probléma fókuszmegjelenítését. A 2001. évi CXXVIII. törvény definíciójával kapcsolatban például megjegyzi, hogy az inkább a szó szerinti, illetve a műszaki tartalmat veszi alapul, és kevésbé van tekintettel arra, hogy mit is jelent a katasztrófa az emberek, a társadalom tagjai számára, vagyis kevésbé fordít figyelmet a katasztrófák lélektani hatásaira.⁶

Tekintettel arra, hogy a cikk nemcsak a katasztrófák lélektani következményeinek hatásmechanizmusával, hanem általában a veszélyhelyzetek generálta káros stresszhatások megelőzésével, felszámolásával kíván foglalkozni, ezért a probléma elemzéséhez a lélektani elemekre fókuszáló definíciót vesszük alapul. Kiss Alida disszertációjában Faragó Klárától idéz, aki szerint: „A katasztrófa olyan esemény, mely kollektív stresszhelyzetet vált ki, mivel bekövetkezése során az adott közösség tagjainak számottevő része veszélyhelyzetbe kerül, illetőleg veszteséget szenved el.”⁷

⁴ *Katasztrófa*. Online: <https://wikiszotar.hu/ertelmezo-szotar/Katasztr%C3%B3fa>

⁵ Bonnyai Tünde – Rácz Réka: *Az új katasztrófavédelmi szabályozás. Jegyzet és jogszabálygyűjtemény közbiztonsági referensek felkészítéséhez*. Budapest, BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság, 2012. 31.

⁶ Kiss Alida: *A természeti katasztrófákat követő helyreállítás-értékelő rendszer fejlesztési lehetőségeinek vizsgálata*. PhD-disszertáció. Debrecen, 2020. 9.

⁷ Kiss (2020) i. m. 10.

A veszélyhelyzetről

Jogi megközelítésben: az Alaptörvény 53. cikk (1) bekezdésében egyértelműen rögzítettek három fogalmi elemet: a kiváltó ok egyaránt lehet elemi csapás és ipari szerencsétlenség, ezeknek az élet- és vagyonbiztonság általánosan megfogalmazott veszélyeztetésén túl (ellentétben a korábbi szükségállapotú tényállás egyik lehetséges olvasatával) nincs tömegességi minősítési feltétele, a folyamat pedig a katasztrófa megvalósulásától a következmények elhárításáig tarthat.⁸

Veszélyhelyzet kezelésének biztonsági kockázata

A biztonságot vizsgálva gyakrabban jutnak eszünkbe olyan kockázati tényezők, mint a kiszámíthatatlan természeti jelenségek vagy az ipari létesítmények működéséből eredő kockázatok, esetleg gazdasági vagy (biztonság) politikai kockázatok.

Kevésbé fordítunk figyelmet arra, hogy az pszichés eredetű is lehet, hiszen az emberi reakciók bizonytalansága esetenként jelentős (humán) kockázati faktort jelent, és számos, műszaki tanulmány mutat rá arra, hogy a viselkedési reakciókban rejlő kockázat nem elhanyagolható. Kovács Judit tanulmányában, és később disszertációjában, a következőket állapítja meg:⁹

„Az emberi teljesítmény alapvető hatást gyakorol a komplex műszaki rendszerek megbízhatósági és biztonsági szintjére. A kockázatelemzésben az emberi hozzájárulás kiemelten fontos része bármely elemzésnek. A balesetek fontosabb okai között minden esetben megtalálható az emberi tényező. A megközelítés módjától függően különböző elemzések a hibák 45–80%-át emberi tevékenységre vezetik vissza.”

Ezzel összefüggésben az emberi megbízhatósági vizsgálatoknak, azaz a kiszámítható cselekvést befolyásoló pszichofizikai tényezők ismeretének nagyobb szerepet kell kapni a komplex rendszerek kockázatelemzésénél, különös tekintettel arra, hogy a „pszichoszociális” kockázat fogalma már a 21/2003 HM-Esz CsM együttes rendeletben is megtalálható.

Ha a feladat végrehajtása jelentős kockázati faktorokat hordozó környezetben történik, akkor a kockázati valószínűség a személy pszichés károsodását illetően is hatványozódhat.

⁸ Till (2018) i. m. [23]

⁹ Kovács Judit: Az emberi tényező szerepe komplex rendszerek kockázatelemzésében. *Bolyai Szemle*, 16. (2007), 2. 233.

A stresszhatás mint kockázati tényező

Ha az emberi tevékenységgel járó pszichés kockázatot vizsgáljuk, elkerülhetetlen a stressz fogalmával, hatásmechanizmusával és a válaszreakciók jellemzőivel foglalkozni. A stressz hatására generálódó válaszok ugyanis az ember-környezet rendszerben egyéni specifikus mintázatot adnak, így gyakran kiszámíthatatlanok, és mind intenzitásukat, mind időbeli lefolyásukat tekintve előre nem tervezhető módon befolyásolhatják akár az egyén, akár a munkacsoport teljesítményét. A stresszorok negatív hatásai a WHO leírása szerint a következőkben mutatkozhatnak meg:

- szomorúság és irritabilitás fokozódása;
- koncentrációs zavarok, az ellazulás képtelensége;
- a munka iránti elkötelezettség, a munka iránti pozitív érzések csökkenése;
- szorongás növekedése, fáradtság, levertség;
- alvási problémák;
- fokozódó fizikai tünetek: a szív működési zavara, vérnyomás ingadozás, krónikus fejfájás, izomműködési problémák (görcsösség, izomfájdalmak), emésztési zavarok.¹⁰

A fenti tünetek megjelenése is egyénspecifikus, hiszen a stressz károsító hatása is a „legyengébb láncszem” irányában mutatkozik.

A stressz jellemzői

A stressz jelenségének felismerése Walter Cannon és Selye János nevéhez köthető, akik két alapvető kutatási irányt indítottak el. Cannon elmélete szerint az érzelmileg megterhelő ingerek észlelésekor olyan vegetatív elváltozások jelentkeznek, amelyek az érzelmi stressz állapotban felborult belső egyensúly helyreállítását hivatottak biztosítani. Cannon vészreakció paradigmájával teremtette meg a stresszkutatás alapjait. A stresszjelenség kutatásával ugyan már korábban is foglalkoztak, de az „elnevezése” Selye Jánostól származik. Selye definíciója szerint a stressz: „a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre.”¹¹ Selye kezdeti kutatásaiban elsősorban a stressz élettani hatásaira összpontosított, de később jelentősen gazdagította a stresszről való pszichológiai gondolkodást, rámutatva, hogy a stressz mindennapi életünk része, életünk természetes velejárója. Különbséget kell azonban tenni az úgynevezett hasznos vagy „jó” stressz (ezt nevezte eustressnek) és a szervezet működésére, az életminőségre, a teljesítményre negatív hatást gyakorló „rossz” stressz (distressz) között. Az előbbi, a stressznek az a formája, amely

¹⁰ Stavroula Leka – Amanda Griffiths – Tom Cox: Work organisation and stress, systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. *Protecting Workers' Health Series*, (2004), 3. 8.

¹¹ Selye János: *Stressz distressz nélkül*. Budapest, Akadémiai, 1976. 25.

„normális” módon veszi igénybe a szervezetet, és akár pozitív hozadéka is lehet, például javítja a fizikai teljesítőképességet, a szervezet ellenálló képességét, a feszültségtűrő képességét. Ezzel szemben a distressz a szervezet működése szempontjából negatív következményekkel jár. Mind a pozitív, mind a negatív stresszt kiváltó külső és belső tényezők körét stresszoroknak nevezzük. Ezek a tényezők nem önmagukban váltják ki a stresszt, hanem azzal válnak stresszorrá, hogy a személyt valamilyen szintű alkalmazkodásra vagy válaszcselekedésre készítetik, és ha a válaszcselekedés nem vagy nem kellően eredményes, illetve az alkalmazkodás irányában, módjában, formai és tartalmi jellemzőiben bizonytalanság vagy ellentmondás mutatkozik, az gyakran distresszként jelentkezik. A stresszt okozó hatások eltérően érvényesülnek az egyes embereknél, és az azonos ingerek mind erősségük, mind minőségük vonatkozásában különböző hatásúak lehetnek.

A keletkezett stresszhatások, illetve károsodások mértéke többek között az alábbi külső, illetve belső tényezőktől függhetnek:

- bizonyos öröklött, konstitúciós vagy alkati adottságoktól (mint például betegségre való hajlam, egyéni stresszérzékenység);
- a szervezet pszichofiziológiai állapotától, a pszichés edzettség tudatos alakításától; a napi változó és egyéni állandó jellemzőktől („bioritmus”, életkor, nem);
- a szervezet állapotának „külső” hatások által befolyásolt jellemzőitől (táplálkozási, pihenési szokások stb.).¹²

A veszélyhelyzeti stresszválasz pszichofiziológiai jellemzői

Műveleti területeken a hon- és rendvédelemi állomány olyan külső hatásokkal, stresszorokkal találkozhat, amelyek jellegükben, intenzitásukban, frekvenciájukban egyaránt különböznek a civil élet stresszoraitól. A kiváltott stresszfolyamatok, azaz pszichofiziológiai történések jellegükben hasonlóak lehetnek, viszont azok viselkedéses megjelenési formái, magatartási megnyilvánulásai gyakran mások. Számolni kell az akut stresszreakciókkal is, amelyek traumatikus élmények hatására alakulnak ki, valamint a krónikus vagy úgynevezett kumulatív stresszel, amely más pszichopatológiai folyamatot indukálhat, de ugyanakkor találkozhatunk a civil élet mindennapos stresszorai által kiváltott stresszállapotokkal is.¹³

A veszélyhelyzetek tehát fokozott pszichés megterheléssel járó, gyakran extrém stresszt előidéző, bizonyos esetekben traumatizálódást (megbetegedést) is eredményező helyzetek. A veszélyhelyzetben átélt extrém stressz olyan mértékű distresszt jelent, amikor a pulzusszám és a vérnyomás az élettani határ közelében vannak, érzékelési, észlelési csúszások (mint például téves észlelés) jelentkezhetnek, a személy kognitív funkciói

¹² Bolgár Judit: *Pszichikai kifáradás kiképzési és éles helyzetben különös tekintettel a munkahelyi stresszre és a poszttraumás stresszre*. (Előadás, „A lélek védelme” pszichológiai konferencia, 2004. 10. 14. Szolnok.)

¹³ Urbán Nóra – Péter László: A stresszel szembeni rugalmas védekezés (reziliencia) katonai aktualitásai. *Hadtudományi Szemle*, 9. (2016), 1. 296.

beszűkülnek, gyakran inadekvát érzelmi és magatartási reakciók jelentkeznek. Jellemző lehet a cselekvési bénultság, a pánikreakció vagy a katasztrófaszindróma tüneteinek jelentkezése. (A veszélyhelyzet elmúlásával a normalizációs folyamatok révén sikerülhet egyensúlyba kerülnie a szervezetnek szomatikusan és pszichésen egyaránt, de ha ez nem történik meg, a későbbiekben patológiás folyamatok indulhatnak be, ami tartós megbetegedéshez vezethet.) Bizonyos extrém stresszhelyzetek, veszélyhelyzetek esetében, amikor az egyén olyan események elszenvedője, szemtanúja vagy involválódó alanya, amely halálos fenyegetettséggel, súlyos sérüléssel, a fizikális és pszichés integritás elvesztésével jár, az egyén pedig intenzív félelemmel, szorongással, rémülettel, tehetetlenséggel reagál, pszichotraumáról beszélhetünk.¹⁴ Ilyen speciális helyzetek lehetnek többek között például a súlyos balesetek, természeti és ipari katasztrófák is.

Élettani hatások

A stressz viszonylag jól körülírható élettani reakciókat foglal magában, amelyeknek leegyszerűsítve az a feladata, hogy felkészítsék a szervezetet a „küzdelemre” vagy „menekülésre”, vagyis az élettani válasznak mindenképpen alkalmazkodást elősegítő funkciója van. Ebben az értelemben a rövid ideig tartó, de extrém (traumatikus) stressz hatására kialakuló, majd krónikussá váló, hosszan tartó stressz esetében azonban a küzdelemre vagy a menekülésre való felkészülés már nem elégséges. A szervezet ezekben az esetekben élettani folyamatokkal is alkalmazkodni próbál a megterhelő helyzethez.

A központi idegrendszer az érzékszervek útján információkat szerez a külvilágról és magáról a testről, a test helyzetéről, fiziológiai állapotáról, és ezeket ingerületekké változtatja. Az ingerületek az agy egyes területeire eljutva feldolgozódnak és válaszreakciókat váltanak ki. Ezek a válaszreakciók tudatosak, szándékosak, kontrolláltak vagy nem szándékosak (ösztönösek, reflexszerűek) is lehetnek. A reakciók valamilyen viselkedéses formában „érhetők tetten” a külvilág és önreflexióként az egyén számára. Mind „normális”, természetes helyzetben, mind veszélyhelyzetben tipikus reakcióminták hívódnak elő. Veszélyhelyzetben a folyamat a következő: ha a szervezet veszélyt észlel, a köztiagy ariadókészültség állapotába kerül. A szimpatikus idegrendszer átveszi az ingereket és tájékoztatja a mellékvesét. A fenyegetettség jelzése a mellékvesék aktivitását váltja ki. (A mellékvese a veséken található, kicsi páros szerv funkcionálisan független a vesétől, és a hipofízis hormonális irányítása alatt áll.) A mellékvese kéreg- és velőállományának egészséges működése a veszély leküzdésében nélkülözhetetlen. A mellékvesevelő adrenalin és noradrenalin hormonokat juttat a vérbe. E folyamat segítségével a szervezet jobban tűri a fizikai károsító hatásokat. A szívverés és az anyagcsere felgyorsul, a vérnyomás emelkedik, a pupillák tágulnak, a vér alvadási ideje rövidül. Nő a pillanatnyi teljesítő-képesség, megemelkedik az arousal (izgalmi) szint. A szervezet felkészül a menekülésre

¹⁴ DSM-IV, 2001

vagy a küzdelemre. A mellékvese részt vesz az ellenállás, a védekezés növelésében, így minden energia a veszély elhárítására vethető be.

Átmenetileg a szokásosnál több vörösvérsejt áramlik a véredényeken keresztül a hajszálerekbe, ezáltal növekszik az oxigénellátás és a szén-dioxid-csere. Erősebben működő vérárvadási tényezők és fokozott hormontermelés hatására, egy esetleges sérülés esetén, a seb hegedése azonnal megkezdődik.

A reakció emocionális színezete a limbikus rendszertől és gondolkodásunktól függ. Nagyon magas arousal szint esetén a helyzetet fenyegetőnek ítéldhetjük, sérüléstől tartunk és félelmet élünk meg. A félelem általában bénító hatású lehet, s ahelyett, hogy „célszerűen” menekülésre vagy a helyzet megoldására törekednénk, viselkedésünk dezorganizálódhat.

A stresszválasz fiziológiai összetevőjéért az autonóm vagy, más néven, vegetatív idegrendszer a felelős. A vegetatív idegrendszer két részre oszlik, az úgynevezett szimpatikus idegrendszerre és a paraszimpatikus idegrendszerre. A szimpatikus idegrendszer a lebontó folyamatok és az energia mobilizálása révén a cselekvéses készenléletet erősíti, és gátolja azokat a folyamatokat, amelyek a cselekvéssel nincsenek összhangban (például lassítja vagy leállítja az emésztést). Stressz esetén tehát a szervezetben a szimpatikus idegrendszeri aktivitás erősödik, s ennek során a szervezetben az adrenalin és a noradrenalin nevű hormon termelődése a legszembetűnőbb. A szimpatikus aktivitás növekedésének szubjektíven is átélhető tünetei: a szív gyorsabban, erősebben vagy szabálytalanabban ver, a légzés felgyorsul vagy szabálytalaná válik, az izmok megfeszülnek, a száj kiszárad, ideges, nyugtalan kéz- és lábmozgások, bőrpír vagy éppen a bőr elsápadása. A paraszimpatikus idegrendszer ezzel szemben a felépítőfolyamatokat szabályozza, általában az energia megőrzése, felhalmozása a feladata.¹⁵

A szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer hatásai nemcsak testi, fiziológiai tünetekben, hanem lelki reakciókban is megjelenhetnek. Ez a folyamat „visszafelé” is működik, vagyis a fokozott lelki megterhelések, amelyek ijedséget, félelmet, szorongást stb. váltanak ki, olyan testi tünetekben is nyomon követhetők, mint például az izomremegés, verejtékezés, erős szívdobogás, gyomorműködési zavar.¹⁶

Megküzdés a stresszel

A megküzdési képességek, más néven a coping stratégiák az egyén válaszreakció-modelljeit írják le. Pikó¹⁷ szerint a megküzdés egy olyan folyamat, amely során a személy kognitív és magatartási erőfeszítéseket tesz a stressz forrását jelentő konfliktus megoldására.

¹⁵ N. Kollár Katalin – Szabó Éva: *Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest, Osiris, 2004. 640.

¹⁶ Bolgár Judit – Szekeres György: *Katasztrófa és kríziskommunikáció lélektani alapjai*. 2009. 9. 1

¹⁷ Pikó Bettina: Coping – társas kapcsolatok – társas coping. *Pszichológia*, 17. (1997), 4. 393.

- A ma már „klasszikusnak” számító, népszerű nevén Lazarus-modell¹⁸ kétféle megküzdési stratégiát ír le.
- A problémaközpontú megküzdés: ekkor a személy a helyzetre, az elvégzendő feladatra, problémára, célszerű cselekvésre összpontosít, annak érdekében, hogy megkísérelje azt megváltoztatni, illetve a jövőben elkerülni;
- Az érzelmeközpontú megküzdés: a személy elsősorban arra koncentrál, hogy enyhítse a stresszhelyzet okozta érzelmi reakcióit, valamint megakadályozza a negatív érzelmek elhatalmasodását. Nem a probléma megoldásával, hanem elsősorban a saját, a helyzet generálta érzelmeivel van elfoglalva.

A problémaközpontú és az érzelmeközpontú megküzdés jellemzői

A problémaközpontú megküzdés eredménye valamiféle alkalmazkodásra törekvés, amely irányulhat a külső környezet megváltoztatására, de saját a viselkedés megváltoztatására is.

Érzelmeközpontú megküzdés során a személy szorongáskeltő, a pozitív énképet veszélyeztető érzelmeket él át. Ezekkel a negatív érzelmekkel többféle módon is megküzdhet.¹⁹

Lazarus és Folkman²⁰ kutatásaik eredményeként a problémaközpontú és érzelmeközpontú megküzdési formákon belül további 8 féle stratégiát különítettek el.

- konfrontáció, vagyis a problémával való szembehelyezkedés, aktív megküzdés;
- eltávolodás a helyzettől, tehát érzelmi és mentális távolságtartást annak érdekében, hogy az egyén energiát gyűjtsön a további megküzdéshez;
- érzelmek és viselkedés szabályozása: az adott helyzet megoldását legjobban segítő érzelmi kifejezőmód és viselkedés megtalálása;
- társas támogatás keresése: rendelkezésre álló személyi, szociális erőforrások, támogatások keresése és kihasználása;
- felelősség vállalása: az észlelt, a személyes (ön)kontroll felvállalása;
- problémamegoldás-tervezés: a helyzet megoldását elősegítő lehetőségek számbavétele és kiértékelése (ez kifejezetten kognitív, racionális stratégia);
- elkerülés-menekülés: a konfrontáció elől kilépés a szituációból;
- pozitív jelentés keresése: a negatív jelentésű esemény ártértékelése, pozitívvá (feladattá, kihívássá) átminősítése.

A fenti viselkedési stratégiákat Lazarus „egészséges” stratégiáknak minősítette, amelyek a pszichésen jól működő egyén sajátjai lehetnek. A viselkedési stratégia „megválasztása”

¹⁸ Richard S. Lazarus – Raymond Launier: Stress-Related transactions between Person and Environment. In Lawrence Pervin – Michael Lewis (szerk.): *Perspectives in Interactional Psychology*. New York, Plenum Press, 1978. 126–149.

¹⁹ Margitics Ferenc – Pauwlik Zsuzsa: Megküzdési stratégiák preferenciájának összefüggése az észlelt szülői nevelői hatásokkal. *Magyar Pedagógia*, 106. (2006), 1. 43–62.

²⁰ Richard S. Lazarus – Susan Folkman: Coping and adaptation. In W. Doyle Gentry (szerk.): *The handbook of behavioral medicine*. New York, Guilford, 1986. 235–312.

az egyén szorongásosságától, a szorongás szintjétől is függ, alacsony és közepes szorongási szint esetén inkább az elkerülő, támogatáskereső stratégia preferált, alacsony vagy közepes szorongásszint esetén inkább a megküzdés konstruktívabb változatai jellemzőek.

Érzelempőzpontú megküzdési stratégia alkalmazásakor elsősorban a szorongás csökkentése, a pozitív énkép lehetséges megőrzése a cél, és ez az úgynevezett énvédő vagy elhárító mechanizmusok segítségével zajlik. Ennek a stratégiának az a célja, hogy megakadályozza a stressz érzelmi következményeinek elhatalmasodását. Az egyén inkább a „tüneti kezelést” a pillanatnyi feszültség (vagy fájdalom) csökkentést választja a probléma valódi (végleges) megoldása helyett. A stressz okozta negatív érzelmekkel való megküzdésnek különböző módjai lehetnek. Vannak hasznosak és kevésbé hasznosak. A viselkedéses megoldások közé tartoznak a testmozgás, a relaxációs gyakorlatok végzése, amelyek nem károsak az egészségre, de mégsem jelentenek igazi megoldást, a probléma kiváltó okát nem szüntetik meg, ugyanakkor jó érzelmi feltételeket teremthetnek a problémalapú megküzdés elkezdéséhez.

A tisztán érzelmalapú megküzdés három fő irányvonala lehetséges.²¹

- Kérődző stratégia: lényege, hogy a személy magányosan töpreng a problémáin, elemzi saját reménytelennek ítélt helyzetét, de nem tesz semmit annak érdekében, hogy valamilyen változást indítson el. Ez a mód elmélyíti a depressziót, elhúzódóvá teszi a stresszt.
- Elterelő stratégiák: idetartozik minden olyan „pótcselekvés”, amit a személy annak érdekében tesz, hogy elterelje a figyelmét a problémáról. Ezek nem csak a szórakozás, „kikapcsolódás” körébe tartozó tevékenységek lehetnek, nagyon gyakori például a másfajta munkába menekülés.
- Negatív elkerülő stratégiák: céljuk ugyanaz, mint az előző viselkedéseké, de ezek a stratégiák legtöbbször károsak az egyén és/vagy a környezet egészségére is. Gyakori elkerülő stratégia a túlzott alkoholfogyasztás, a fokozott veszélykérés (például extrém sportok) drogfogyasztás, egészségkárosító, mértéktelen evés. A stratégia végül oda vezethet, hogy az egyén szociális kapcsolatai megromlanak, és mintegy „érzelmi örvény” ragadja el, egyre jobban belecsúszik az önkárosító helyzetbe, egyre jobban eltávolodva a konstruktív megküzdés lehetőségétől.

A megküzdési stratégiákkal kapcsolatban Lazarus főbb megállapításai a következők:²²

- Az emberek a legtöbb alapvető stratégiát minden stresszkeltő helyzetben alkalmazzák.
- Ha értékelésük szerint a helyzeten tudnak változtatni, problémafókuszú, ha nem, emóciófókuszú megküzdést használnak.
- A nők és férfiak ugyanazokban a helyzetekben hasonló megküzdési mintázatot mutatnak.
- Néhány stratégia stabilabb, mások sajátos helyzetekben jönnek elő.

²¹ Szabó Éva – Szabó Gyözőné: *Szociálpszichológia közoktatási vezetőknek*. TÁMOP-4.1.2 A1 és a TÁMOP-4.1.2 A2 könyvei, 2011. 4. 4. fejezet.

²² Richard C. Atkinson et. al.: *Pszichológia*. Budapest, Osiris, 1999. 547–548.

- A megküzdési stratégiák a stresszhelyzet különböző állomásain változnak.
- A megküzdés az érzelmi következmények hatékony közvetítője: a pozitív következmények meghatározott stratégiákkal járnak együtt, a negatívak pedig másokkal.
- A megküzdési mintázat hasznossága függ a stresszhelyzettől és a következmény modalitásától.

Jellemző veszélyhelyzeti válaszreakciók²³

Veszélyhelyzetben semmiképp sem kóros, hogy átmenetileg testi és szellemi változások következnek be, mint például idegesség, szájszárazság, szívdobogás, izzadás, szédülés, légzési nehézségek, hasmenés, erős vizelési inger, rosszullét, hányás, álmatlanság, bizonytalan fájdalmak, szorongás, a koncentrációs képesség csökkenése. Ha veszély elmúltával az egyensúly helyreáll, a „rendellenes” reakciók, a tünetek megszűnnek, és a testi, szellemi cselekvőképesség visszanyeri „normális” állapotát. Ha azonban az említett problémák a veszély elmúltával is fennmaradnak, ezeknek figyelmeztető, jelző értékük van abban a tekintetben, hogy azok elmulasztása külső segítséget igényelhet.

A veszélyhelyzeti válaszreakciók négy területe: fiziológiai, kognitív (mentális, értelmi), érzelmi, valamint viselkedéses reakciók. Az utóbbi az előző három függvényében alakul, és a környezet számára is észlelhető. A válaszreakciók – forrásukat tekintve – nem függetlenek egymástól, hiszen a viselkedésben megjelenő reakció jellemzőit az önpercepció módosíthatja, erősítheti vagy csökkentheti. Gyakoribb fiziológiai reakciók:

- feszültség: fájdalom, sajgás, remegés, mozgáskoordinációs zavar;
- túlérzékenység minden fizikai, környezeti változásra (hangra, fényre, mozgásra);
- verejtékezés, szájszárazság, sápadtság, zsibbadás;
- hiperventilláció, légzési problémák, „gombóc” a torokban;
- feszült gyomor, hányinger, puffadás érzése, gyakori vizelés;
- indokolatlan és fokozott fáradtságérzés, mozgás lassulása, reakciókészség gátoltsága,
- „elbambulás”, távolra fókuszálás.

Gyakrabban előforduló kognitív reakciók:

- koncentráció- és memóriazavar (különösen a rövid távú eseményeknél), térbeli, időbeli dezorientáció;
- fokozott bizonytalanság és késleltetés döntési helyzetben;
- nehézség a logikus gondolkodásban;
- rugalmatlanság új szempontrendszer befogadása és új feladatra való átállásra;
- flashback²⁴ hatás jelentkezhet vizuális és hangeffektusok formájában.

²³ Bolgár–Szekeres (2009) i. m. 9–13.

²⁴ Flashbackhatásnak nevezzük azt a hatást, amikor a kritikus helyzetet megélt személy újból és újból átéli az eseményeket, vagy tolatkodó emlékek formájában az átélt, borzalmas események jelenetei akár a legegyszerűbb dolgok hatására, asszociatívan kísértének, éjszakánként pedig rémálmok formájában törnek elő.

Veszélyhelyzetben vagy annak következtében megjelenő érzelmi reakciók:

- gyász és az ezzel kapcsolatos büntudat, önhibáztatás, deprimáltság;
- zaklatottság, harag, tehetetlenség, düh érzése;
- szorongás/félelem, bénultság;
- kirekesztettség, kiszorítottság érzése, derealizáció.

Jellemző viselkedésreakciók:

- teljes inaktivitás;
- elvonulás a szociális térből;
- érzelmi kitörések (sírás, nevetés);
- indokolatlan intolerancia, agresszió;
- feltűnő beszédesség vagy hallgatagság;
- hiperaktív viselkedés.

A pszichológiai reziliencia vagy vérsrugalmasság

A szó a mérnöki fizikából átvett kifejezés. Bármilyen rendszer (akár egyén, akár szervezet, de egy ökoszisztéma is lehet) rugalmas ellenállási képességét jelenti. Esetükben az egyén vagy csoport azon reaktív képességét jelenti, hogy erőteljes, ismétlődő vagy akár egyszeri, sokszerű külső hatáshoz adaptálódni legyen képes. A fogalom paradoxája abban mutatkozik, hogy a rugalmas alkalmazkodóképesség mellett egyszerre jelenti egy rendszer (személy, család, immunrendszer, ökoszisztéma stb.) teherbíró, vagyis teljesítőképességét és állandóságát, vagyis a változás ellen ható stabilitását is. Rezilienciáról tehát akkor beszélhetünk, ha a rendszer rugalmas módon új egyensúlyi állapotot alakít ki, de immáron egy magasabb szinten stabilizálódik egy új állapotban. A pszichológiában a rezilienciát dinamikus folyamatként definiálhatjuk, amikor is az egyén pozitív módon alkalmazkodik, küzd meg az őt ért nehézségekkel, traumával.²⁵ A reziliencia több mint a személyiség megküzdési kapacitása (coping készsége). A rezilienciakutatók napjainkban is folynak. Nincs kialakult és egyértelmű vélemény abban a tekintetben, hogy ez a képesség mennyire velünk született (genetikai) képesség, illetve milyen módon és mértékben fejleszthető egyénileg. A kutatók arra a megállapodásra jutottak, hogy bizonyos viselkedési „stratégiák” már gyermekkorban megfigyelhetők a reziliencia szempontjából kiemelkedő egyéneknél. Ezek a viselkedéses jellemzők a következők:

- Az élet problémáinak megoldására aktív megközelítési módszer kialakítása.
- Az élettapasztalatok konstruktív megélési és felhasználási képessége, akkor is, ha ez nehézséggel, fájdalommal jár együtt.
- Képesség társaik érdeklődésének, pozitív figyelmének felkeltésére.
- Képesség (és erős hit) a pozitív (optimista) életszemléletre és pozitív jövőkép kialakítására.

²⁵ Juhász Dániel: *A stressz és az alkalmazkodás örök kérdése. A reziliencia mint pszichológiai jellemző.* Online: https://pszichoblog.blog.hu/2013/02/12/a_stressz_es_az_alkalmazkodas_orok_kerdese

Masten és Wright négy, egymástól elhatárolható vérsrugalmassági mintát azonosított.²⁶

- Ellenállás: észszerű, kiegyensúlyozott, adaptív viselkedésminta – ezt azok a gyermekek mutatják, akik ugyan hátrányos körülmények között élnek, de a korukra jellemző fejlődési feladataikat sikerrel megoldották.
- Kilábalás: olyan viselkedésmintázat, amikor az egyén adaptív viselkedése egy csapás eredményeként átmenetileg megszűnik, majd az illető újból visszatér a megfelelő szintre. Ez a minta jellemző lehet a folyamatos stressznek való kitettség vagy katasztrófák esetén.
- Normalizáció: akkor valósul meg, ha egy gyermek születésétől fogva ártalmas környezetben él, majd ebből kiszabadulva, jobb feltételek közé kerül.
- Átalakulás: a vérsrugalmas viselkedés egy olyan fajtája, amikor egy csapás következtében az egyén adaptív funkciói javulnak. (Ezt poszttraumatikus növekedésnek is nevezzük.)

A reziliens viselkedés e négy mintázata minden személyiségfejlődési szakaszban működhet, a rezilienciára tehát egy élethosszig tartó védőfaktorként számíthatunk. A rezilienciaellentét fogalma a vulnerabilitás (sérülékenység, törékenység), amely elsősorban a negatív megküzdési stratégiákat (elkerülés, elutasítás) alkalmazó személyekre jellemző.

Fejleszthető-e a rugalmas ellenálló képesség?

Minden bizonnyal igen, mert bár a tudományos kutatások elsősorban a kedvező és kedvezőtlen diszpozíciók számbavételére és tesztelésére koncentrálnak, sok, hazai (és külföldi) tréningek szervezésével és lebonyolításával foglalkozó intézmény ajánl a különböző helyzetek „reziliens” megoldására tréningeket. Napjainkra lehetővé vált a tréning anyagának megtanulása is, hiszen az már könyv formájában is elérhető.²⁷ Érdemes ezekre a honlapokra ellátogatni, mert fontos, jól hasznosítható információkat is megosztanak arról, hogy mely pszichés jellemző, adottság fejlesztése segít a reziliencia erősítésében. A fentieket két példával illusztrálva:

- Az egyik intézmény a következő címen hirdeti a tréninget: „A reziliens képességeink fejlesztése olyan, mintha aranyelőhelyekre találnák önmagunkon belül.”²⁸ Ismertetőjében két fontos rezilienciafaktor fejlesztésére hívja fel a figyelmet: az első az elfogadott múlt és az emocionális stabilitás. Felhívja a figyelmet arra, hogy nem szabad a múlt történéseinél leragadnunk, mert a múltban lévő, megoldatlan, negatív tapasztalatok elveszik az energiát attól, hogy egészséges életünk legyen, és rezi-

²⁶ Urbán Nóra – Kovács László: A pszichológiai reziliencia mint integrált alkalmazkodó rendszer. *Honvéddorvos*, 68. (2016), 3–4. 49.

²⁷ Sylvia Kéré Wellensiek: *Reziliencia tréning*. Budapest, Z-press, 2020. 190.

²⁸ www.coachszemle.hu/hirek/309-trening-a-reziliencia-fejlesztesere

liensen, érzelmileg stabilan haladjunk előre. Az elfogadás azzal kezdődik, hogy beismerjük, emberi lények vagyunk, akiknek vannak gyönyörű megélt tapasztalatai ugyanúgy, mint sok sebzettség is. Másodikként az optimizmust és a hitet nevezzük meg, felhívva a figyelmet arra, hogy az optimista emberek egy nagyobb csapás után is sokkal gyorsabban regenerálódnak. Optimizmuson elsősorban egy pozitív hozzáállást értenek. Fontosnak tartják, hogy képesek legyünk rácsodálkozni, újra felfedezni az élet apró örömeit.

- A másik intézmény, a tréningakadémia honlapján friss „beharangozó” olvasható.²⁹ A rezilienciatréning tematikája a következő pszichológiai összetevőket tartalmazza: önismeret és önbecsülés, erősségek, hajtóerők és driverek, a kiegés (burn-out) felismerése, egyénre szabott megküzdési stratégiák kialakítása, stresszkezelés, self-coaching. Mint látható, itt az ajánlat sokkal „eklektikusabb”, és alapvetően a stresszorok okozta pszichés problémákra koncentrál, de nem kerülheti el figyelmünket a self-coaching kifejezés, ami saját, belső, önerőből történő fejlesztésre utal.

Önerő vagy támogatás keresése?

Jelentős szakirodalma ismert az úgynevezett pszichológiai segítő tevékenységeknek, a krízisintervenciótól, a pszichológiai briefingen keresztül a pszichológiai elsősegélyig, számos klinikai és egészségpszichológiai munka foglalkozik az eljárások módszertanával, hatékonyságával, módszertani tapasztalataival. Ezek a munkák a kutatók, a gyakorlati szakemberek számára fontos útmutatót tartalmaznak az eljárásokkal kapcsolatos kutatómunkához és a gyakorlati alkalmazáshoz. Az említett (és a többi hasonló) eljárások mindegyike a módszerben járatos szakember közreműködését igényli, és súlyos, traumatikus helyzetekben ez nélkülözhetetlen. Vannak azonban olyan stresszkelő, megterhelő helyzetek, amelyek megoldása, kezelése kevésbé igényel elmélyült szakmai ismeretet. Kellő olvasottság vagy saját tapasztalat birtokában „önerőből” is eredményesen alkalmazhatjuk. Az ilyen eljárások esetében az ajánlott eszközök alkalmazásával, az eredmények kiértékelésével olyan információkkal szembesülhetünk saját magunkkal kapcsolatban, amelyek jól hasznosíthatók egy későbbi (nem traumatizáló) stressz kezelésére. Egyetemünk honlapjára is felkerült egy ilyen stresszbattéria,³⁰ amelynek sajnálatos aktualitást adott a koronavírus-járvány okozta veszélyhelyzet. Hasonló eljárások letölthetők az internetről, érdemes ezeket is felkeresni.

²⁹ www.treningakademia.hu/reziliencia-trening/

³⁰ A tesztbattéria egyetemünk honlapján a HHK Vezetéstudományi és Közismereti tanszék dokumentációjában található.

Befejező gondolatok

A stressz felismerése, osztályozása, kiváltó okainak rendszerezése és a megfelelő válasz- és viselkedésmechanizmusok irányainak meghatározása természetesen szakismereteket igényel. Ezek az ismeretek azonban nemcsak professzionálisak lehetnek, hanem olyanok is, amelyekhez az egyén önképzéssel, autodidakta módon jut hozzá, esetleg olyan útmutatások révén, mint például a szervezett oktatás vagy célzott tréningek.

Jelen tanulmány szerzőjének szilárd meggyőződése, hogy ez utóbbinak mindinkább növekszik a jelentősége, ahogyan a gyorsuló világ egyre tömegesebben szembe-
síti az egyént azzal, hogy elkerülhetetlenné válik számára is a szembenézés korábban ismeretlen veszélyhelyzetekkel. A történelmi emlékezet kevés. A szülők, nagyszülők tapasztalatai immár nem elegendők. Az utánpótlás helyére a saját megoldás keresése lép, s ehhez próbált e tanulmány érveket és ismereteket szolgáltatni.

Felhasznált irodalom

- 5 bizzarr természeti katasztrófa. *Múltkor*, 2016. 01. 14. Online: <https://mult-kor.hu/5-bizzarr-termeszeti-katasztrofa-20160114?pldx=1>
- Atkinson, Richard C. et alii: *Pszichológia*. Budapest, Osiris, 1999. 547–548.
- Bolgár Judit – Szekeres György: *Katasztrófa és kríziskommunikáció lélektani alapjai*. 2009.
- Bolgár Judit: *Pszichikai kifáradás kiképzési és éles helyzetben különös tekintettel a munkahelyi stresszre és a poszttraumás stresszre*. (Előadás, „A lélek védelme” pszichológiai konferencia, 2004. 10. 14. Szolnok.)
- Bonnyai Tünde – Rác Réka: *Az új katasztrófavédelmi szabályozás. Jegyzet és jogszabálygyűjtemény közbiztonsági referensek felkészítéséhez*. Budapest, BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság, 2012.
- Draskovich Edina: *A különleges jogrend és a veszélyhelyzet*. 2020. március 30. Online: www.parlament.hu/documents/10181/4464848/Infojegyzet_2020_6_kulonleges_jogrend+%281%29.pdf
- Juhász Dániel: *A stressz és az alkalmazkodás örök kérdése. A reziliencia mint pszichológiai jellemző*. Online: https://pszichoblog.blog.hu/2013/02/12/a_stressz_es_az_alkalmazkodas_orok_kerdese
- Katasztrófa*. Online: <https://wikiszotar.hu/ertelmezo-szotar/Katasztr%C3%B3fa>
- Kiss Alida: *A természeti katasztrófákat követő helyreállítás-értékelő rendszer fejlesztési lehetőségeinek vizsgálata*. PhD-disszertáció. Debrecen, 2020.
- Kovács Judit: Az emberi tényező szerepe komplex rendszerek kockázatelemzésében. *Bolyai Szemle*, 16. (2007), 2. 233–240.
- Lazarus, Richard S. – Folkman, Susan: Coping and adaptation. In Gentry, W. Doyle (szerk.): *The handbook of behavioral medicine*. New York, Guilford, 1986. 235–312.
- Lazarus, Richard S. – Launier, Raymond: Stress-Related transactions between Person and Environment. In Pervin, Lawrence – Lewis, Michael (szerk.): *Perspectives in Interactional Psychology*. New York, Plenum Press, 1978. 126–149.
- Leka, Stavroula – Griffiths, Amanda – Cox, Tom: Work organisation and stress, systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. *Protecting Workers' Health Series*, (2004), 3.

- Margitics Ferenc – Pauwlik Zsuzsa: Megküzdési stratégiák preferenciájának összefüggése az észlelt szülői nevelői hatásokkal. *Magyar Pedagógia*, 106. (2006), 1. 43–62.
- N. Kollár Katalin – Szabó Éva: *Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest, Osiris, 2004.
- Pikó Bettina: Coping – társas kapcsolatok – társas coping. *Pszichológia*, 17. (1997), 4. 391–398.
- Selye János: *Stressz distressz nélkül*. Budapest, Akadémiai, 1976.
- Szabó Éva – Szabó Gyözőné: *Szociálpszichológia közoktatási vezetőknél*. TÁMOP-4.1.2 A1 és a TÁMOP-4.1.2 A2 könyvei, 2011.
- Till Szabolcs: Különleges jogrend. In Jakab András – Fekete Balázs (szerk.): *Internetes Jogtudományi Enciklopédia*. [23] Online: <http://ijoten.hu/szocikk/kulonleges-jogrend>
- Urbán Nóra – Kovács László: A pszichológiai reziliencia mint integrált alkalmazkodó rendszer. *Honvédorvos*, 68. (2016), 3–4. 43–50.
- Urbán Nóra – Péter László: A stresszel szembeni rugalmas vészreagálás (reziliencia) katonai aktualitásai. *Hadtudományi Szemle*, 9. (2016), 1. 294–303.
- Wellensiek, Sylvia Kéré: *Reziliencia tréning*. Budapest, Z-press, 2020.