

## **A megküzdési stratégiák nemi különbségeinek vizsgálata**

### **BEVEZETÉS**

Az elmúlt években a haderőreform, a munkaerő piaci helyzet, valamint az utóbbi egy évben a gazdasági válság hatására egyre több nő jelentkezik katonai oktatási intézményekbe, vállal munkát a Magyar Honvédség kötelékében. Évről évre emelkedik azon fiatal hölgyek száma, akik hivatásos tisztként vagy szerződéses tiszthelyettesként képzelik el jövőjüket. Éppen ezért fontos a nemek közti különbségek átfogó tanulmányozása, vizsgálata és kutatása, hogy ezen a férfias munkaterületen a nőkre jellemző viselkedésnek, magatartásnak, gondolkodásmódnak mely beosztásokban lenne előnye.

A nemek közti különbségek vizsgálata már évtizedek óta foglalkoztatja nemcsak a pszichológus szakembereket, hanem a társadalomtudomány és az orvostudomány különböző területein dolgozó kutatókat is. A nemek közti különbségek feltérképezése sokat segíthet például egy munkapszichológusnak, vagy a toborzás és kiválasztás területén dolgozó szakembernek a megfelelő munkaerő kiválasztásában. A nemi különbségek jelenthetnek képességbeli, készségbeli különbségeket is, amelyek például egy adott munkakör betöltésekor igen fontos tényezők lehetnek.

Vajon tényleg vannak-e jelentős különbségek az egyes tényezőkben a nemek között, vagy az anatómiai, élettani eltéréseken kívül teljesen egyformák vagyunk? Cikkemben egy igen speciális terület, a megküzdési (coping) stratégiák használatának nemi különbségeit szeretném megvizsgálni: eltérő coping technikákat alkalmaznak-e a férfiak és a nők? Ha igen, mennyire jelentősek ezek a különbségek és hogyan használhatók fel abban, hogy a megfelelő ember a számára legmegfelelőbb beosztást találjuk meg?

### **A NEMI KÜLÖNBSEGEK BIOLÓGIAI, ANATÓMIAI, PSZICHOLÓGIAI HÁTTERE**

Ha egy kicsit visszatekintünk a múltba, megfigyelhető, hogy a nemek közti különbségek már az őskorban is jelen voltak a matriarchális vagy patriarchális társadalom kapcsán. A nők egészen a huszadik századik teljesen más társadalmi elismertségnek és elfogadottságnak voltak kitéve, melyet sok esetben azzal indokoltak, hogy a nők gyengébb fizikumúak, kevésbé rátermettek, ezért egyetlen feladatot lehet csupán rájuk bízni: a főzést.

Őseink is a látható anatómiai különbségeknek hittek, s alakították ki a jellegzetesen férfias és nőies viselkedést. A testi különbözőségeken kívül, amely mindenki számára szemmel látható, van még egy nagyon fontos dolog, mely megkülönbözteti a férfiakat a nőktől és a nőket a férfiaktól. Ez pedig az agy, melynek szerkezete, lateralizáltsága magában hordozza a nők és a férfiak eltérő gondolkodását és nézőpontjait. Valószínűleg mindannyian gyakran hallunk barátainktól panaszok sorokat azt illetően, hogy a másik nem mennyire nem ért meg minket. Vajon ezek a különbségek tényleg léteznek, vagy csak az emberek kitalációi ezek, melyek évszázadok óta megdönthetetlennek bizonyultak?

Az agy anatómiai különbségeinek vizsgálata már évszázadokkal ezelőtt is kiemelkedően fontos volt. Gondoljuk például Gallra (1822), aki a frenológia megteremtésével meg volt győződve arról, hogy a koponyán felfedezhető dudorok meghatározzák képességeinket. Az emberi agy legnagyobb ereje a homloklebenyben rejtőzik, ez az, amelynek mérete kiemel minket az állatvilágból. A korszerű agyi képalkotó eljárások közül az MRI (mágneses rezonanciamérés) és a PET (pozitron emissziós tomográfia) alkalmazásakor számos új eredményre bukkantak. Az MRI vizsgálatok kimutatták, hogy a nők agyában bizonyos területek nagysága kapcsolatban állhat azzal, hogy a nők szóbeli teljesítménye jobb, mint a férfiaké. A műszer segítségével azt is kimutatták, hogy a kisagy a mozgásszabályozáson kívül, méretétől függően, az intelligencia teljesítményekkel is kapcsolatban áll. Az agyi anyagcserét, melyet az agy cukorfelvételeivel vizsgáltak, megfigyelték, hogy a nőknél nagyobb aktivitás fedezhető fel, vagyis feltételezhetjük, hogy a nők agyának vérellátása jobb. Talán a hölgyek jobban koordinált apró mozgásainak képessége, valamint a beszédfunkció hatékonyabb használata kapcsolatban lehet a jobb vérellátással és a kisaggyal is (Arató, 1997).

Az evolúció során kialakult a féltekék specializálódása és differenciálódása. A férfiaknál például a bal félteke differenciáltabbá vált, míg a jobb agyfél lett az úgynevezett szubdomináns. A Sylvius árok körülbelül 0.5 - 0.6 centiméterrel hosszabb a bal agyfélben, s ez az oka a bal-jobb különbség élesebb jelenlétének férfiaknál, mint nőknél (Arató, 1997). A **planum temporale**, mely a beszédképzésben és megértésben játszik fontos szerepet, általában a bal agyfélben nagyobb. A jobbkezesség illetve balkezesség is igen fontos, hiszen a jobbkezesek esetében a beszédközpont inkább a bal féltekében kifejezettebb.

A **kérges test** vizsgálatakor is találtak különbséget a nemek között. A nőkben a kérges test sokkal fejlettebb és vastagabb, vagyis a nők két féltekéje között jobb az összeköttetés és az összhang. Ennek az előnye az, hogy ha az agy bármely területe megsérül, más területek könnyebben átvehetik a sérült rész funkcióit.

A nőknek jobb a verbális képességeik, gyorsabban és könnyebben ki tudják fejteni magukat, hamarabb találják meg a helyes fogalmakat egyes szituációkban. A megfigyelések szerint a lány gyermekek korábban tanulnak meg beszélni, és szókincsük is bővebb a fiúkénál. Valószínűleg ez a jobb beszédképesség állhat a mögött, hogy a nők érzékenyebbek a hangokra, amelynek az anyaságban van kiemelkedő szerepe, hiszen a csecsemő különböző vokalizációival adja a felnőttek tudtára, hogy mit is szeretne az adott pillanatban. A kutatások azt is kimutatták, hogy a nők az arcfelismerésben is jobbak, mivel az a jobb féltekéhez kötött (Arató, 1997, Ranschburg, 1998). Ezeknek a különbségeknek evolúciós magyarázata is van: a férfiak a vadászatra rendezkedtek be, így szükségük volt arra, hogy a megszerzett zsákmánnyal haza is találjanak, melyhez kellett a jó tájékozódó képesség. A nőknél a gyermeknevelés során inkább a főzés, a beszélgetés és az érzelmek kerültek előtérbe.

Meg kell azonban említenünk azt, hogy bizonyos különbségeikért a hormonháztartásunk is felelős, melynek egyik legnagyobb átalakulása a serdülőkorra jellemző. A másodlagos nemi jegyek kialakulásával még inkább láthatóvá válnak a nemi különbségek. A férfias külsőért az androgén hormonok, pl. a tesztoszteron, a felelősek, melyek a külső megjelenésen túl az agresszivitás mértékét is befolyásolják. Egy másik különbség is megfigyelhető a nők és a férfiak hormonháztartásában. Vizsgálatok bizonyítják, hogy a szerotonin nevű hormon (mely nyugtató és hangulatjavító hatású) anyagcsereje is különböző. A nők nagyobb szerotoninerg aktivitásának talán szerepe lehet abban, hogy a nők kevésbé indulatosak. (Arató, 1997, Ranschburg, 1998).

Louann Brizendine a Kalifornia Egyetem pszichiáter professzora a következő jelentős különbségeket emeli ki 2009-ben megjelent Női agy című könyvében:

1. „Elülső cinguláris kéreg: Felméri a lehetőségeket, és döntéseket hoz. Az idegeskedés központja. A nők agyában nagyobb, mint a férfiakéban.
2. Prefrontális agykéreg: Uralkodik az érzéseken és féken tartja őket. Kordában tartja az amigdalát. Nagyobb a nőkben, mint a férfiakban, tizenéves korban a lányoknál hamarabb fejlődik ki, mint a fiúkban.
3. Inzula: A zsigeri érzések feldolgozó központja. Nagyobb és aktívabb a női agyban.
4. Hipotalamusz: Beindítja a hormonműködést. Serdülőkorban lányoknál hamarabb kezdi kifejteni tevékenységét.
5. Amigdala: A bennünk lakozó vad ösztönlény, a prefrontális kéreg képes megszelídíteni. A férfiakban terjedelmesebb.
6. Agyalapi mirigy: A termékenység, a tejtermelés és a szoptatás hormonjait állítja elő. Segít az anyai működés beindításában.
7. Hippokampusz: Megőrzi a „csaták”, a romantikus találkozások és gyöngéd pillanatok emlékét. Nagyobb és aktívabb a nők agyában.” (Brizendine, 2009., 9. p.)

Az emberi agy két féltékéje különböző területekért és feladatokért felelős, melyet az alábbi 1. számú táblázat foglal össze:

Bal féltéke	Jobb féltéke
Bal orrlyuk szaglása	Jobb orrlyuk szaglása
Beszéd, írás	Téri tájékozódás
Fő nyelvi központ	Nem verbális gondolkodás
Számolás	képzelőerő
Jobb látómező	Bal látómező
Digitális gondolkodásmód, adatfeldolgozás	Analóg gondolkodásmód, adatfeldolgozás
Logikus, analitikus gondolkodás	Kreativitás
Zene komponálása	Muzikalitás
Algebrikus műveletek	Geometrikus műveletek
Időérzék	Humorérzék
Jobb kéz	Bal kéz

1. táblázat Agyi féltékék specializációi

Személyiségünket természetesen nem lehet csupán egyetlen dimenzió, az anatómia mentén megvizsgálni, hiszen a társadalom, a kultúra, a neveltetés és a tanulás egyaránt fontos tényezők. Pszichológiai szempontból több kutatás folyt a nemi különbségek részletes feltárásával kapcsolatban, így az egyes személyiségjellemzőkre irányuló eltérések bizonyos pszichológiai tesztekkel ki is mutathatók: vannak olyan személyiségvonások, melyek inkább férfiakra vagy inkább nőkre jellemzőek. A standard személyiségskálákkal nyert vizsgálatok azt mutatják, hogy a nők magasabb pontszámot érnek el a szorongásosságot, a csoportszellemet, a bizalmat, az extravertiót illetve a gyengédséget mérő tesztekben. A férfiak ezekkel szemben a magabiztosságot és önbizalmat jelző pontszámai felülmúlják a nőkéit. Ezek a különbségek persze sok mindenre visszavezethetők, de a fent említett jegyek főként a hagyományosan elvárt nemi tulajdonságokat tükrözik (Arató, 1997, Ranschburg, 1998).

#### A MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK

Állandóan változó környezetünk folyamatos stressz élménynek tesz ki bennünket, melyre mindannyian eltérően reagálunk és eltérően dolgozunk fel. Ha stresszről beszélünk, az embereknek általában negatív tényezők és események jutnak először eszükbe, pedig a stressz lehet pozitív hatással is hétköznapjainkra. Közeli hozzátartozónk elvesztése nyilvánvalóan negatív élményként, traumaként vésődik lelkünkbe, de például egy lánykérés vagy egy esküvőre való készülődés a sok fáradtság ellenére inkább pozitív élményként hagy nyomot emlékezetünkben. Az alábbi 2. számú táblázat szemléltetően foglalja össze azokat az általános történésekhez társuló stressznek a súlyát, mellyel mindannyian találkozhattunk már.

Életesemény	Pontérték (0-100-ig)

Házastárs halála	100
Válás	73
Különélés	65
Baleset, betegség	53
Állás elvesztése	47
Kibékülés a házastárssal	45
Terhesség	40
Új munkaterület	36
Új beosztás munkahelyen	29
Iskola kezdete vagy vége	26
Személyes szokások megváltozása	24
Vita a főnökkel	23
Költözés	20
Alvási szokások megváltozása	16
Étkezési szokások megváltozása	15

2. táblázat Életesemények stresszpontszámjai  
(Holmes és Rhae, 1967 nyomán, Atkinson-Atkinson-Smith-Bem, 425. p.)

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

A megküzdéssel kapcsolatos modellek közül négy fő irányvonalat kell kiemelnünk: a pszichoanalitikus, az állatpszichológiai, a megküzdés, mint vonás, valamint a kognitív tranzakcionista megközelítést (Oláh, 2005.).

### 1. A pszichoanalitikus modell

Ha pszichoanalízisről beszélünk, mindenkinek Sigmund Freud és lánya, Anna Freud jut az eszébe. E szerint az elképzelés szerint a személyiségünk szerkezete három fő részből, rendszerből áll: az idből (ösztön én), az egóból (én) és a szuperegóból (felettes énből). Az id, vagyis az ösztön én Freud elmélete szerint a személyiség legprimitív része, tartalmát tekintve ösztönkésztetésekből áll. Ilyen ösztönök az éhség, a szomjúság, a szexualitás stb., melyek kielégítésére az ember ösztönösen törekszik. Azonban a szocializáció, a társadalomba való beilleszkedés során hamar megtanuljuk azt, hogy ösztöneinket nem mindig tudjuk azonnal kielégíteni. A valóság érzékelésének és megtapasztalásának hatására a gyermek elkezd beépíteni életébe azt, hogy pl. ha éhes, meg kell várnia azt, amíg valaki enni ad neki. Vagyis az ego a valóság figyelembevételével alakul ki a fejlődés során. A szuperego, vagyis a felettes én azt dönti el, hogy az adott cselekedet például mennyire erkölcsös, a személy értékrendjét és lelkiismeretét képviseli, amely szocializációs hatásokra alakul ki.

Az analitikus gondolkodás másik kulcsmozzanata a tudat és tudattalan fogalmának tisztázása: „a tudat az ember lelki életének adott, aktuális szakasza, a valóság pszichikus tükröződésének általános, az adott egyén számára hiteles formája, mert nemcsak pillanatnyi érzéki észleléseinket tartalmazza, hanem gondolati általánosításokat is”. (Bartha, 1981., 203. p.) A tudattalan fogalma ennél már jóval összetettebb: „a tudattalan az egyén olyan tevékenységének jellemzője, amelynek okát és motívumát ő maga nem ismeri. Olyan pszichikus folyamat, amelyről az egyénnek nincs közvetlenül tudomása, a pszichoanalízis szerint az id és az elfojtások székhelye.” (Bartha, 1981., 204. p.)

Az analitikus modell szerint a környezetünkből, a külvilágból érkező ingereket az ego érzékeli és kezeli. A pszichoanalízis azonban inkább az elhárító mechanizmusokat helyezi a középpontba, melyek akkor kezdenek el

működni, amikor a személy nem képes megfelelő megküzdési stratégiákat alkalmazni. Megfogalmazhatnánk úgy is, hogy a coping mechanizmusok a külvilág ingereire való válaszokat generálják, míg az elhárító mechanizmusok inkább tudattalan módon történnek, az eget próbálják megvédeni a szorongáskeltő belső eseményektől. Anna Freud szerint a következő leggyakoribb elhárító mechanizmusokat szoktuk alkalmazni (3. számú táblázat):

<b>Elhárító mechanizmus neve</b>	<b>Elhárító mechanizmus fogalma</b>
ELFOJTÁS	„Olyan művelet, amellyel a szubjektum arra törekszik, hogy a tudattalanba száműzze, vagy ott tartsa az egy ösztöntörekvéshez kötődő képzeteket (gondolatokat, képeket, emlékeket). Az elfojtás akkor következik be, ha egy ösztön kielégítése-ami önmagában örömet szerezne - azzal a veszéllyel jár, hogy más követelmények felől nézve kint vált ki.” (Laplanche-Pontalis, 1994., 102. p.)
REGRESSZÓ	„Haladási vagy fejlődési iránnyal rendelkező pszichés folyamatokban vissztérés egy egyszer már elért pontról egy korábbi pontra.” (Laplanche-Pontalis, 1994., 417. p.)
REAKCIÓKÉPZÉS	„Valamely elfojtott tendencia ellenében kifejlődő magatartásforma, amely jellemvonásként beépülhet a személyiségbe.” (Bartha, 1981., 178. p.)
IZOLÁCIÓ (ELSZIGETELÉS)	„Elsősorban a kényszerneurózist jellemző tipikus elhárító mechanizmus, amelynek lényege, hogy egy gondolat vagy egy viselkedés úgy szigetelődik el, hogy megszakad annak kapcsolata más gondolatokkal vagy a szubjektum életének többi részével.” (Laplanche-Pontalis, 1994., 236. p.)
ANNULÁCIÓ (MEG NEM TÖRTÉNTTÉ TEVÉS)	„Pszichés mechanizmus, amelynek révén a szubjektum megkísérel úgy tenni, mintha bizonyos gondolatok, szavak, gesztusok, befejezett cselekedetek nem is léteztek volna.” (Laplanche-Pontalis, 1994., 300. p.)
PROJEKCIÓ	„Saját tulajdonságok, attitűdök vagy szubjektív folyamatok nem szándékos tulajdonítása másoknak. Jelenti egyben a saját, be nem vallott vágyak vagy hibák másokra vetítésének folyamatát is.” (Bartha, 1981., 170. p.)
INTROJEKCIÓ (MAGÁBA VETÍTÉS)	„A szubjektum fantáziái segítségével „kívülről” „befelé” juttattatja a tárgyakat és az e tárgyakhoz tartozó inherens tulajdonságokat.” (Laplanche-Pontalis, 1994., 230. p.)
SAJÁT SZEMÉLY ELLEN FORDULÁS	„Olyan folyamat, amely által az ösztöntörekvés egy független tárgyat a saját személlyel helyettesíti.” (Laplanche-Pontalis, 1994., 425. p.)
SZUBLIMÁLÁS	„Alacsonyabb rendű ösztönös indítékok szellemi vagy alkotó tevékenységben való kielétele.” (Bartha, 1981., 197. p.)
TAGADÁS	„Az a folyamat, amelynek során a szubjektum, bár világosan kifejezi az addig elnyomott vágyakat, gondolatokat, érzéseket, azokat továbbra is elhárítja, mivel tagadja, hogy az övéi lennének.” (Laplanche-Pontalis, 1994., 462. p.)
IDEALIZÁCIÓ	„Lelki folyamat, amelynek során a tárgy tulajdonságai és értéke tökéletességre jut. Az idealizált tárggyal való azonosulás hozzájárul a személyiség ideálisnak mondott instanciájának kialakulásához, illetve gazdagodásához.” (Laplanche-Pontalis, 1994., 223. p.)
AZONOSULÁS AGRESSZORRAL	AZ „A szubjektum úgy érzi, hogy külső veszély fenyegeti, úgy azonosítja magát támadójával, hogy vagy felelőssé teszi magát az agresszióért, vagy utánozza az agresszort fizikai vagy morális tekintetben, avagy magára ölt bizonyos, a támadót jellemző hatalmi szimbólumokat. A felettes-én kialakulásának szempontjából fontos mechanizmus.” (Laplanche-Pontalis, 1994., 65. p.)

3. táblázat Az elhárító mechanizmusok Anna Freud elképzelése szerint

Az analitikus irányzat coping kutatásait tekintve Norma Haan (1977) elméletét kell kiemelnünk. „Haan szerint az általa rendszerbe foglalt ego-funkciókon (kognitív funkciók, reflektív-önérző funkciók, figyelem-összpontosító funkciók, érzelmi impulzusokat szabályozó funkciók) belüli alaptervekenység-formák (diszkrimináció, leválasztás, okozati megjelenítés, válasz készletetés, idő visszaállítás, szelektív tudatosítás, eltérítés, átalakítás) megküzdő, védekező, és töredékképző módon működtethetők az ego által mind extrapszichikus, mind intrapszichikus fenyegetések esetén.” (Oláh, 2005., 54. p.) Az egonak tehát fontos feladata az, hogy azokat az ingereket,

amelyek egy másik személytől vagy a külvilágból származnak, valamilyen módon érzékelje és beazonosítsa. Ennek három kiemelt módja lehetséges: empátia, projekció és téves elméletalkotás (töredékképzés).

## 2. Állatpszichológiai modell

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

## 3. A megküzdés, mint vonás modell

A vonás modell szerint az adott személyiségnek tartós, szinte állandó jellemzője az, ahogyan a különböző külvilágból vagy személyektől származó ingerekre reagál. Vagyis az is megkülönbözteti az egyik személyiséget a másiktól, hogy a különböző helyzetekben ki milyen megküzdési stratégiához nyúl leginkább. Ennek az elméletnek három fő irányvonala alakult ki: a Byrne-féle represszió-szenzitizáció (1964), a Miller-féle monitoring-blunting (1987), valamint Krohne-féle vigiliáns-elkerülő (1993) irányvonal, melyek a személyiséggel kapcsolatba hozhatók. Egy szenzitivitásra hajlamos egyén pl. mindent meg akar tudni az adott szituációról, hogy az esetleges kialakult szorongását enyhítse vele. (Oláh, 2005.)

Másik, hangsúlyosabb irányzat a vonás modelleken belül a Big Five modellt képviselők tábora, aki szerint a megküzdési stratégiáink valódi oldalát a stresszhelyzetekben tapasztalhatjuk meg. A Big Five modell elképzelése szerint személyiségünknek öt alapidimenziója létezik (extroverzió, barátságosság, neuroticizmus, lelkiismeretesség, nyitottság), melyek mértéke határozza meg, hogy a külvilágból érkező ingereket milyenek ítélik meg. (Oláh, 2005.)

## 4. kognitív tranzakcionista modell

A modell legkiemelkedőbb képviselője Lazarus, aki a megküzdés fogalmát a következőképpen fogalmazta meg: „Megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztik aktuális személyes forrásait.” (Oláh, 2005., 57. p.) A kognitív tranzakcionista modell szerint mindenkinél működik egy elsődleges és egy másodlagos értékelése a külvilágból jövő ingereknek. Az elsődleges értékelés célja, hogy feltérképezze azt, hogy a személy életének egésze szempontjából mekkora és milyen jelentősége van az adott ingernek. A másodlagos értékelés során a források mozgósítása történik az adott interakció megfelelő végrehajtása érdekében.

A megküzdési stratégiákkal foglalkozó szakirodalom jóval részletesebben taglalja a különböző coping mechanizmusok eredetét, melyre egy későbbi cikkemben szeretnék majd kitérni.

## A MEGKÜZDÉSI MÓD PREFERENCIA KÉRDŐÍV

A 80 tételből álló Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív hazai vizsgálatai Oláh Attila nevéhez fűződnek. (Oláh, 1993., 1995., 2005.) A kérdőívet serdülők körében vették fel 632 tanulóval. Előzetes vizsgálatok alapján (Oláh 1993., 1995.) nyolc faktort alakított ki a szerző munkatársaival, amelyet a Megküzdési Mód preferencia Kérdőív mér:

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

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

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

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

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

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

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

**8. Belenyugvás:** A személy úgy érzi, hogy el kell fogadnia azt, ami történt és együtt kell élnie a felmerülő problémával. A sors akarata, ami történt. (Belenyugszom, hogy együtt kell élnem a problémámmal.)” (Oláh, 2005., 69. p.)

### A vizsgálat ismertetése

A vizsgálatomban használt Megküzdési Mód Preferencia kérdőív nyolcvan kérdést tartalmaz, ahol kérdésenként egy négyfokú skálán kell választ adni annak függvényében, hogy az adott állítás mennyire jellemző a kérdőívet kitöltő személyre.

A kérdőív instrukciója: „A mindennapokban gyakran élünk át olyan helyzeteket, amelyek szorongást idéznek elő. Kérjük, gondolja át, hogy Ön általában mit szokott tenni, amikor ilyen szorongást kiváltó, valamivel fenyegető helyzettel vagy valamilyen kínos problémával találja szemben magát. Gondosan olvassa el az egyes állításokat, majd jelölje meg válaszát. Kérjük minden kérdésre válaszoljon. Nincsenek helyes vagy helytelen megoldások: válaszoljon úgy, hogy az Önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai.” (Oláh, Tesztmester Programcsomag, 2005.)

Példamondat a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívből:



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

### VIZSGÁLATI MINTA

Vizsgálatomban 390 katonával töltöttem ki és értékeltem ki a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet.  
 Férfiak száma: 280 fő, átlagéletkoruk 37.8 év.  
 Nők száma: 110 fő, átlagéletkoruk 36.7 év.

### HIPOTÉZISEIM

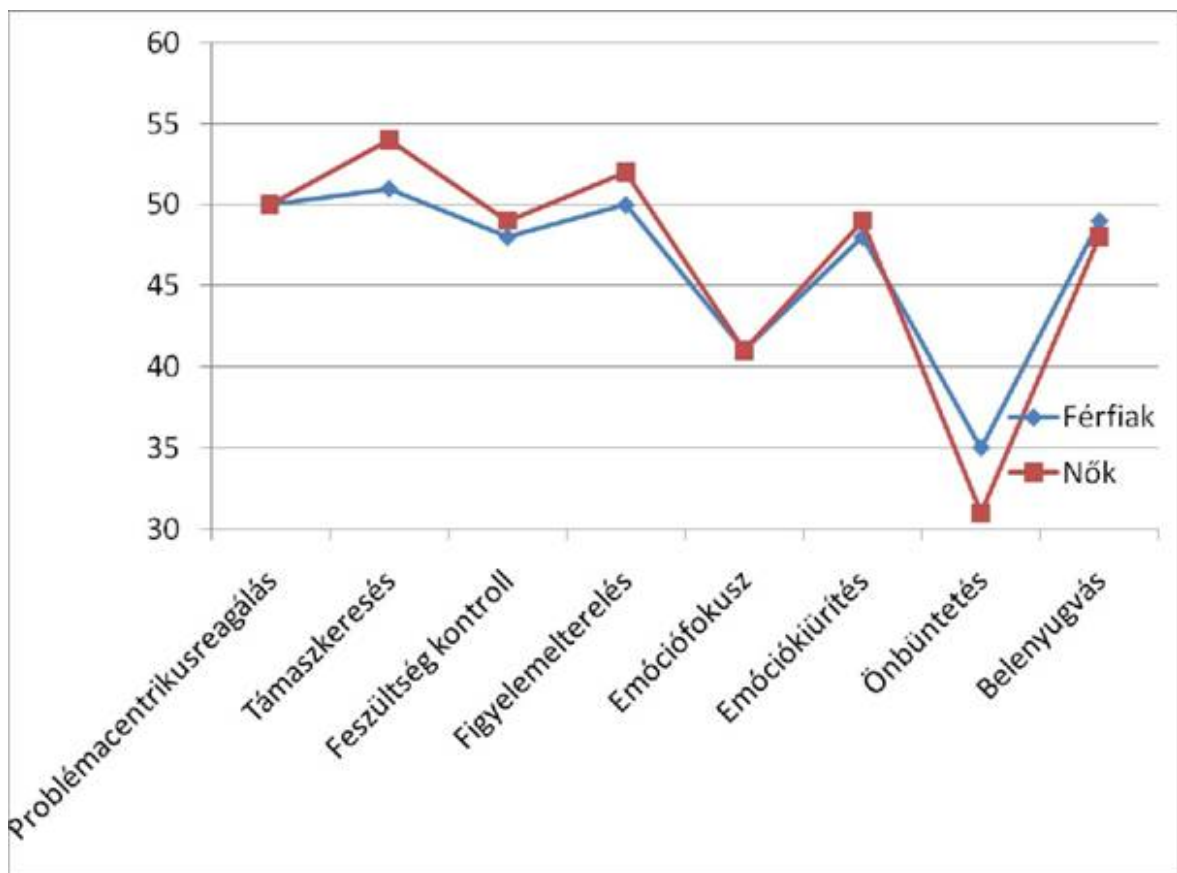
- A nemek közti anatómiai, élettani, szocializációs és pszichológiai különbségek a coping stratégiák alkalmazásában is megfigyelhetőek lesznek a 2009-ben készített előzetes mintavétel alapján. (A konfliktuskezelési módszerek empirikus vizsgálatánál is az elővizsgálatok során megfigyelhetőek voltak nemi különbségek. A Thomas-Kilman kérdőív egyes tételeire kapott pontszámokat átlagolván, a következő eredményeket kaptam a konfliktuskezelési stratégiák kapcsán: a férfiak valóban gyakrabban alkalmazzák a versengő stratégiát, a nők pedig a több kommunikációt igénylő kompromisszum keresésben és problémacentrikus reagálásban, valamint alkalmazkodásban hatékonyabbak, mint a férfiak.) (Túri, 2009.)
- Mivel a nők jobb verbális és kommunikációs képességgel rendelkeznek, inkább az olyan megküzdési stratégiákat fogják alkalmazni, mint pl. a támaszkeresés, ahol a verbalitásnak fontos szerepe van. A nők gyakrabban szeretik megbeszélni és kibeszélni magukból problémáikat másokkal.
- A nők problémájuk kibeszélése miatt kevésbé alkalmazzák az önbüntetés megküzdési stratégiát, mivel a probléma aprólékos körbejárásával és kibeszéléssel soktényezősé válik az adott krízishelyzet.
- Mivel a férfiak inkább a logikus gondolkodásmód és a tárgyilagosság képviselői, inkább a problémacentrikus reagálás, valamint az emóciófókusz, a gondolatok elterelése a problémáról lesz inkább jellemző.

### EREDMÉNYEK

A kérdőívek kiértékelése során az egyes skálák átlagértékét számoltam ki nemenként. 390 vizsgálati személyből azonban csak 110 nő és 280 a férfi, így statisztikai próbát akkor lehet véglegesen elvégezni az SPSS 18 program segítségével, ha a két mintaszám nagyjából azonos lesz, ehhez azonban még újabb vizsgálati személyekkel kell felvenni a kérdőívet. (4. számú táblázat, 1. számú ábra)

Skálák/ Átlagértékek	Problémacentrikus reagálás	Támasz- keresés	Feszültség- kontroll	Figyelemel- terelés	Emóció- fókusz	Emóció- kiürítés	Önbün- tetés	Belenyugvás
Férfiak	50	51	48	50	41	48	35	49
Nők	50	54	49	52	41	49	31	48

4. táblázat A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőíven elért eredmények nemek szerinti elosztásban



1. ábra A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőíven elért eredmények nemek szerinti elosztásban

Az eredmények kiértékeléséhez az SPSS 18 statisztikai programot kell használni, a program használata előtt azonban el kell döntenünk azt, hogy milyen próbát alkalmazzunk. A megfelelő statisztikai próba kiválasztása előtt sok tényezőt meg kell vizsgálnunk: például tudnunk kell az adatokról, hogy milyen skálátípushoz tartoznak (nominális, ordinális, intervallum vagy arányskála), hogy adatok milyen eloszlásúak, hány változó van benne, az elemszám, mintaszám megfelelő-e. Fontos azonban megemlítenünk azt, hogy a 390 vizsgálati személyből csak 110 a nő és 280 a férfi, így célszerű lenne a statisztikai próbát akkor véglegesen meghatározni és elvégezni az SPSS 18 program segítségével, ha a két mintaszám nagyjából azonos.

Az előzetes vizsgálatok eredményeiből az körvonalazódik ki, hogy az általam felállított hipotézisek részben igaznak bizonyulnak. A hölgyek a támaszkeresés megküzdési stratégiát gyakrabban alkalmazzák férfi társaikhoz képest és ezt a stratégiát is alkalmazzák a leggyakrabban. Az önbüntetést, mint megküzdési stratégiát valóban ritkábban „használgák”, ami azért valószínűsíthető, mert problémájukat kibeszélik magukból, így több oldalról is megvizsgálják egy-egy krízishelyzetet. A problémacentrikus reagálás azonban az előzetes elvárásaim ellenére egyforma mértékben van jelen mindkét nem életében.

#### ÖSSZEGZÉS

Cikkemben bemutatása kerültek az anatómiai, pszichológiai nemi különbségek, a megküzdési stratégiák és elhárító mechanizmusok, valamint a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív által kapott eredmények és ezen a területen belül a nemi különbségek vizsgálatára irányuló kutatás eredményeinek az összefoglalása.

A coping stratégiák alkalmazásában az előzetes kutatások alapján tehát van különbség a nemek között, előzetesen felállított hipotéziseim igaznak bizonyultak: a nők inkább alkalmazzák a támaszkereső stratégiát és kevésbé az önbüntetést, mely valószínűleg evolúciós örökségünkből, valamint a férfi és a női agy eltérő lateralizáltságából fakad. A további vizsgálataimnak fő feladata, hogy a női minta elemszáma elérje a férfiakét, majd SPSS program segítségével újból megvizsgálni azt, hogy az eddig helyesnek tűnő hipotézisek akkor is megállják-e a helyüket.

#### FELHASZNÁLT IRODALOM

- [1] Arató Mihály: A másik: NEM?!, Grafit Kiadó, Budapest, 1997.
- [2] Arató Mihály: Mindennapi lelki szenvedéseink, Grafit Kiadó, Budapest, 1995.
- [3] Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok, Animula Kiadó, Budapest, 1994.
- [4] Barlai Róbert: Trénerképző kurzus, előadás, Budapest, 2003.
- [5] Bartha Lajos: Pszichológiai értelmező szótár, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1981.
- [6] Charles S. Carver- Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 1998.
- [7] Cole, M.-Cole, Sh. R.: Fejlődéslélektan, Osiris Kiadó, Budapest, 1997.
- [8] Erik Erikson: A fiatal Luther és más írások, Gondolat Kiadó, Budapest, 1991.
- [9] Horváth Krisztina: Tárgykapcsolatok-személyiségfejlődés Margaret Mahler életművéről, Pszichológia, 1983, (4)
- [10] Jean Piaget: Válogatott tanulmányok, Gondolat Kiadó, Budapest, 1970.
- [11] J. Laplanche-J.-B. Pontalis: A pszichoanalízis szótára, Akadémia Kiadó, Budapest, 1994.
- [12] Joseph P. Forgas: A társas érintkezés pszichológiája, Kairosz Kiadó, Szentendre, 1998.
- [13] Kulcsár Zsuzsa: Korai személyiségfejlődés és énfunkciók, Argumentum Tudományos Kiadó, Budapest, 2006.
- [14] Kulcsár Zsuzsa - Szakács Ferenc: Személyiséglélektani Szöveggyűjtemény, Tankönyvkiadó, Budapest, 1985.
- [15] Louann Brizidine: A női agy, Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2009.
- [16] Mérei Ferenc: Társ és csoport, Akadémia Kiadó, Budapest, 1989.
- [17] Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Trefort Kiadó, Budapest, 2005.

[18] Oláh Attila: Tesztmester Programcsomag, 2005.

[19] Péley Bernadette: Serdülőkori beavatási rítusok szerepe az identitásalakulásban, Pszichológia, 1994 (14)

[20] Ranschburg Jenő: A felettes én és mai problémái, Thalassa, 1990 (1)

[21] Ranschburg Jenő: A nő és a férfi, Egyetemi Nyomda Kft., Budapest, 1998.

[22] Rita L. Atkinson-Richard C. Atkinson-Edward E. Smith-Daryl J. Bem: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 1995.

[23] Sigmund Freud: Esszék, Gondolat Kiadó, Budapest, 1982.

[24] Tibor Ágnes – Grúber Cecília: Kamaszoknak lenni... , Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 1999.

[25] Túri Viktória: A konfliktuskezelés nemi különbségeinek vizsgálata, Bolyai Szemle, 2009. 3. szám

[26] Vajda Zsuzsa: Embergyermekek-gyermekember, Göncöl Kiadó Kft., Budapest, 1991.

[27] Vikár György: Az ifjúkor válságai, Gondolat Kiadó, Budapest, 1980.

## **Abstarct**

### Examination of gender differences in coping strategies

As a result of the changes in the Hungarian Army, the actual condition of labor market in the past few years as well as the current global economic crisis of the last year, more and more women are applying for higher education in the field of military or take up a career at the Army. Accordingly the number of young women who plan their future in military bonds as a professional soldier or an indentured sergeant has increased significantly.

Psychologists just like researchers working in different fields of social science and medicine have been dealing with the examination of gender differences for decades. The exploration of the dissimilarities above mentioned - which consist not simply in biological and physiological idiosyncrasies- are a big help for instance to a work psychologist or a professional working in the field of recruitment and shape-up, with selecting the right labour. Gender differences also consist in different abilities and skills which may be factors of high importance in filling a particular job.

Are there really significant differences concerning certain factors between sexes or apart from anatomical, psysiological dissimilarities , are we completely alike? In my article I wish to examine a very special area, the gender differences in the use of coping strategies: are different coping techniques used by men and women? If the answer is yes, how significant will these differences be and how may they be used to find the most suitable job for the suitable person?

Vissza a tartalomhoz >>>