





© Dr. Mayer Krisztina

**TŰZOLTÓKKAL KAPCSOLATOS TANULMÁNYOK  
SZEMÉLYISÉGLÉLKETANI ÉS EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGAI  
ASPEKTUSBÓL, A PÁLYAVÁLASZTÁSTÓL A  
SPORTMOTIVÁCIÓIG**

Miskolc

2024.

© Dr. Mayer Krisztina:

**TÚZOLTÓKKAL KAPCSOLATOS TANULMÁNYOK  
SZEMÉLYISÉGLÉLKETANI ÉS EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGAI  
ASPEKTUSBÓL, A PÁLYAVÁLASZTÁSTÓL A  
SPORTMOTIVÁCIÓIG**

A kiadásért felel: Fototipia Kiadó Kft

email: [info@fototipia.hu](mailto:info@fototipia.hu) web: [www.fototipia.hu](http://www.fototipia.hu)

A borítót Tajthy Áron szerkesztette

ISBN 978-615-81364-3-3

## TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS.....	6
2.	TÚZOLTÓK, BŰNÖZŐK ÉS EXTRÉM SPORTOLÓK SZEMÉLYISÉGLÉLEKTANI VIZSGÁLATA.....	7
2.1.	Vizsgálat.....	62
2.2.	Eredmények.....	80
2.3.	Megbeszélés, következtetések .....	93
2.4.	Hivatkozások.....	99
3	TÚZOLTÓK ÉS JEGYELLENŐRÖK JÓL-LÉT SZEMÉLYISÉGLÉLEKTANI VIZSGÁLATA.....	107
3.1.	Vizsgálat.....	109
3.2.	Eredmények.....	111
3.3.	Megbeszélés, következtetések.....	112
3.4.	Hivatkozások.....	114
4.	A TÚZOLTÓ PÁLYAVÁLASZTÁS ÉS PÁLYÁN MARADÁS MOTIVÁCIÓI.....	116
4.1.	Vizsgálat.....	117
4.2.	Eredmények.....	118
4.3.	Megbeszélés, következtetések .....	120
4.4.	Hivatkozások.....	121
5.	A SPORT, MINT AZ ÉLETMENTÉS ÉS A TESTI- ÉS LELKI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ESZKÖZE SENIOR TÚZOLTÓK REKREÁCIÓS SPORTTEVÉKENYSÉGE.....	123
5.1.	Vizsgálat.....	124
5.2.	Eredmények.....	125
5.3.	Megbeszélés, következtetések .....	127
5.4.	Hivatkozások.....	128
6.	ÖSSZEGZÉS.....	131

## 1. BEVEZETÉS

Ez a könyv a vonulós tűzoltókat mutatja be különböző aspektusokból. Kutatásaimat négy fejezetre tagoltan fogom bemutatni. Az első fejezetben személyiségpszichológiai szempontból vizsgálom a tűzoltókat, összehasonlítva erőszakos bűncselekmény-elkövetőkkel és extrém sportolókkal. A második kutatás során két, a megbecsültség szempontjából jelentősen eltérő csoport kerül összehasonlításra, a tűzoltók és a jegyellenőrök. Keresem a kapcsolatot az életminőség, az egészségi állapot, a stressz, a kiégés, az alkoholfogyasztás és a munka során tapasztalt megbecsültség között. A harmadik fejezetben bemutatom, hogy azok a tűzoltók, akik már évek vagy évtizedek óta a pályán vannak, miért választották ezt a hivatást és miért tartanak ki mellette. Az utolsó fejezetben arra a kérdésre keresem a választ, hogy az idősebb, szakértő tűzoltók mennyi időt töltenek rekreációs sporttevékenységgel és mi motiválja őket ebben. Megjelenik-e a motivációs tényezők között az, hogy a munkájuk végzéséhez elengedhetetlen a jó fizikai állapot.

## 2. TÚZOLTÓK, BŰNÖZŐK ÉS EXTRÉM SPORTOLÓK SZEMÉLYISÉGLÉLEKTANI VIZSGÁLATA

Nem vagyunk egyformák. Van, aki elviseli, más kedveli és egyenesen keresi a veszélyt. Van, aki akkor érzi jól magát, ha az események felpörögnek, ha nagy a tét. Másokat épp ez bénít meg, ők nyugalomra, békére vágnak. Ők nem éreznék jól magukat tűzoltóként, ahol bármelyik pillanatban jöhet egy riasztás, és néhány perc leforgása alatt már egy kút mélyéről kell felhozni egy bajbajutottat vagy épp egy égő házban kell keresni a túlélőket. Ők nem másznának fel függőleges vagy visszahajló sziklafalakra, ahol csupán saját erejükben bízhatnak, nem kajakoznának vad vízen és szolgáltatnák ki magukat teljesen a természetnek vagy nem ugranának ki egy repülőgépből 4000 m magasról csupán egy ejtőernyővel. Nem élveznék ezeket a helyzeteket. Másokat pedig pont ezek az élmények tesznek boldoggá és el sem tudnák képzelni az életüket mindezek nélkül. De vajon mi áll a háttérben? Jelen kutatásomban erre a kérdésre keresem a választ.

A veszélyes tevékenységeket élvező emberek nem magából a veszélyből merítik az örömet, hanem abból a képességükből, hogy ezt a veszélyt képesek kontrollálni. Tehát tulajdonképpen a kockázatot vállaló emberek nem a veszélyt élvezik, hanem a kontrollt, azt hogy képesek a veszélyes erők felett uralkodni. Az emberek nem általánosságban élvezik a kontrollt, hanem azt szeretik, ha ezt az uralmat nehéz helyzetekben is tudják gyakorolni (Csíkszentmihályi, 2001). Ezt jól illusztrálja egy hegymászó gondolata is: „...a kitett sziklatömbökön és a párkányokkal koronázott keskeny gerincélen egyaránt átélek valamit: a mászás és az útvonal esztétikai szépségét. Emellett, bár a bizsergető izgalom át-átcsap a szorongató félelembe, az akadályok leküzdése által sokkal nagyobb sikerélményhez jutok. A kemény gürcölés gyümölcse (vagy amit némi kockázat árán a szomszéd fájáról elcsenünk) általában jobban ízlik, mint az erőfeszítés nélkül elénk helyezett bőségtál.” (Nagyváthy, 2006. 43. o.

A szenzoros élménykeresés csupán egyetlen a számos személyiség vonás közül. Jelenléte vagy hiánya mégsem elhanyagolható, hiszen életünk számos területére gyakorol hatást. Befolyásolja például, hogy milyen tevékenységeket preferálunk, milyen sportot választunk, hogy milyen

ételeket részesítünk előnyben, hogyan öltözködünk vagy, hogy milyen emberek társaságában érezzük jól magunkat. Azonban azok az emberek, akikre jellemző a szenzoros élménykeresés számos tekintetben különbözhetnek egymástól. Ennek fontos befolyásoló tényezője lehet az, hogy az élet mely területén és milyen szinten keresik a kockázatot az adott szenzoros élménykereső személyek vagy csoportok. A szenzoros élménykeresés és a különböző személyiség vonások között érdekes összefüggéseket lehet találni. Ha sikerül feltérképezni ezeket az összefüggéseket, feltárni a háttérben rejlő mechanizmusokat, ez az összegyűjtött tapasztalat segíthet azoknak a szakembereknek, akik emberekkel foglalkoznak, akár a pályaválasztás vagy a rehabilitáció területén. Hasznos lenne látni azokat az összefüggéseket, melyek meghatározzák, hogy egy fokozottan ingerkereső személyt milyen más személyiség vonások jelenléte segít abban, hogy ezt a kockázatkeresést társadalmilag elfogadott formában élje ki, (pl. valamilyen kockázatos sporttevékenységben) vagy kimondottan proszociális utat válasszon és váljon belőle valamilyen segítő szakember. Szintén hasznosnak tartom feltárni azokat a jellegzetességeket, sajátosságokat, melyek jelenléte bejósolhat egy deviáns karriert, utat nyithat a bűncselekmények világába. Prevenációs és intervenciós lehetőségek szempontjából is elengedhetetlen ezen „vészjósló” konstellációk feltárása.

Úgy vélem, hogy az általam vizsgált három csoport – proszociális kockázatvállaló, antiszociális kockázatvállaló és extrém sportoló – hasonlóan az ingerkeresők csoportjába tartozik, de jelentős különbséget mutat mind a temperamentum és karakter faktoraiban, valamint a reziliencia szintjükben és a teljesítménymotivációjuk tekintetében. Ezek a különbségek adják a magyarázatot az eltérő életpályájukra és arra, hogy más-más területen találják meg az élethez elengedhetetlen „izgalmat”.

## Személyiség, típus, temperamentum, karakter

Az emberi gondolkodás általános jellemzője az, hogy kategóriákba, típusokba rendezi az emberi tapasztalatokat, a minket körülvevő világ elemeit és az embereket is. A megismerés gazdaságossága érdekében bizonyos sémák, prototípusok közé szervezzük tudásunkat, mely által jobban megismerhető és leírható lesz a világ. Az az elképzelés, hogy az emberek tí-



pusokba és kategóriákba sorolhatók egészen a szanszkrit írásokig nyúlik vissza. Ezekben az írásokban a nők gazella, szarvastehén és elefánttéhén „típusát” különböztették meg, a férfiaknál pedig elkülönült a nyúl, bika és csödör „típusa” valószínűsíthetően a testfelépítés alapján, melyekhez pszichológiai jellemzőket is társítottak. A következő elképzelés Hippokratésztől (kb. Kr. e. 460–377) származik kb. Kr. e. 400 –ból. Hippokratész Empedoklész tanítására támaszkodott, mely szerint négy alapelem keveréke az emberi test, ezek pedig a tűz, víz, levegő és föld. Hippokratész elképzelését nedvkórtannak is nevezik, mivel a személyiséget a szív által termelt vérrel (sangvinikus), az agy által termelt nyákkal (flegma), a máj által termelt epével (chole) és a lép által termelt fekete epével (melania chole) hozta összefüggésbe. Az ő elképzelését Kr. e. 150 körül egy római orvos Galénosz (kb. i. sz. 130–200) fejlesztette tovább. Az embereket ez az elképzelés négy alapvető csoportra osztotta a testnedvek túlsúlyának és a vérmérsékletnek függvényében. Megkülönböztetett kolerikus (ingerlékeny), melankolikus (lehangolt), szangvinikus (derülátó) és flegmatikus (nyugodt) típust. A kolerikus alkat lobbanékony, külsejéről a tetterő sugárzik, testtartása határozott, érzelmi reakciói tartósak, indulatai erőteljesek. A melankolikus alkat szomorú, arckifejezése gondterhelt, külseje törékeny, mozdulataiból hiányzik az élénkség, főként negatív érzelmei tartósak, döntéseire nehezen szánja rá magát. A flegmatikus alkat nyugodt, közönyös, egykedvű, megjelenése, tekintete jellegtelen, beszédmodora kifejezéstelen, mozgása lomha, érzelmei lassan fejlődnek ki, kiegyensúlyozott, nehezen hozható ki a sodrából. A szangvinikus típus bizakodó, megjelenéséből az életkedv árad, gyors mozgású és felfogású, kedélyes, közlékeny, barátságos, könnyen kijön a sodrából, de hamar le is csillapodik. Fontos megemlíteni a Johannes Gall (1758-1828) nevéhez köthető frenológiai elképzelést is, mely a kutatások számára fontos alapot jelentett. Ő kapcsolatot tételezett fel a koponyalag és a személyiség között (Mirnics, 2006). Ernst Kretschmer német orvos (1888–1964) tipológiájában a fizikai megjelenés és a valószínűsíthető pszichiátriai zavarok között feltételezett összefüggést. Megkülönböztetett piknikus, leptoszom és atletikus alkatot. A piknikus testalkatúak zömökek, kerekék, jól tápláltak, jellemzően rövid végtagokkal, zsírpárnákkal, csapott vállal. A leptoszom alkatot hosszú, keskeny mellkas jellemzi, továbbá keskeny váll, hosszú, vékony végtagok, gyenge izmok és finom érzékeny bőr. Az

atletikus alkatnál pedig az izomszövet aránya a legnagyobb. Válluk széles, izmos, végtagjaik hosszúak, csontozatuk erőteljes, izomzatuk erős, bőrük rugalmas. Kretschmer úgy gondolta, hogy a piknikus típus jellemző betegsége a mániás depresszió, míg a leptoszómé a skizofrénia és az atletikus csoport inkább a tapadó gondolkodásra valamint az epilepsiára hajlamos (Mirnics, 2006). William Sheldon (1898–1977) amerikai pszichológus az alapján különített el három alapvető típust, hogy a fejlődés során melyik embrionális csíralemez kap nagyobb hangsúlyt. Ez alapján megkülönböztetett endomorf, mezomorf és ektomorf típust. Az endomorf test puha, gömbölyű, hízásra hajlamos. A mezomorf test kemény, szögletes, ellenáll a sérülésnek, alkalmas a fizikai erő kifejtésre. Az ektomorf emberek teste törékeny, sovány, gyenge, nem alkalmas a fizikai munkára és agyméretük testükhöz viszonyítva nagy. Sheldon úgy gondolta, hogy a morfológiai típusjegyek és a vérmeleglet között összefüggés van. Elképzelése szerint a testalkat és vérmeleglet között az embriológia teremti meg a kapcsolatot. Így e három testi dimenzió alapján három temperamentumot különített el, melyek a viscerotónia (endomorfia), a szomatotónia (mezomorfia) és a cerebrotónia (ektomorfia). Az endomorfia a belső csíralemez fejlettségéből fakad és az ehhez kapcsolódó vérmelegletre – a viscerotóniára – az ellazultság, oldottság, kényelemszeretet, szociabilitás, extravertáltság, türelem, elégedettség, általános jóindulat és érzelmi kiegyensúlyozottság jellemző. A mezomorfia a középső csíralemez túlsúlyából ered, az ehhez kapcsolódó vérmeleglet a szomatotónia. Az ilyen típus aktív, energikus, hozzá szokott a testmozgáshoz, magabiztos, kockázatvállaló, kedveli a kalandokat, nehezen fárad el, a tettek embere, egyenes jellem és versengő. Az ektomorfia a külső csíralemezzel áll összefüggésben, a hozzá kapcsolódó temperamentum a cerebrotónia. Ők introvertáltak, visszahúzódoak, kedvelik az egyedülélést, szorongóak, aggodalmaskodóak nem tudják elengedni magukat, érzékenyek a zajokra, zavaró hatásokra, fájdalomküszöbük alacsony (Carver & Scheier, 1998). Carl Jung két fő kategóriát emelt ki, megkülönböztetett extravertált és introvertált személyiségtípusokat. Az extravertált típus nyitott, társaságkedvelő, befogadó, míg az introvertált személy befelé forduló, visszahúzódo, kevésbé nyitott az újra és jobban szeret egyedül lenni, mint nagy társaságban (Halász & Marton, 1978). Gordon Williard Allport volt az első vonáselmélet-kutató. Ő a személyi-

séget két részre osztja a temperamentumra és a karakterre. A temperamentumot öröklött potenciálnak tartja, mely erősen determinálja az egyén lehetőségeit. A karaktert ezzel szemben viselkedési kódként definiálja, melyet a társadalom határoz meg. A személyiség alkotóelemei a vonások, melyek prediszpozícióknak tekinthetők. A vonásokat aszerint különbözteti meg, hogy a személyiség mekkora részét fedik le, illetve mennyire befolyásolják az egyén viselkedését. Ez alapján beszél kardinális vonásokról – melyek szinte minden cselekvésben megnyilvánulnak és el sem rejthetők -, centrális vonásokról- melyek sok helyzetben irányítják a viselkedést -, és végül másodlagos vonásokról – melyek csak egy-egy helyzetben jelentkeznek és a személyiség általános jellemzésére nem használhatóak (Mirnics, 2006). Raymond Cattell (1905-1998) munkássága is jelentős szerepet játszott a vonáspszichológia fejlődésében. Cattell a személyiség struktúrájáról globális képet alkotott, lényegesnek tartotta a személyiség funkcionális alapegységeinek a leírását (vonások, prediszpozíciók). Cattell megkülönböztetett főként biológiai tényezőktől függő és főként a környezettől függő vonásokat, valamint általános és egyedi vonásokat is elkülönített. Cattell 4500 vonásnévből indult ki, majd a szinonimákat és a nem egyértelmű kifejezéseket kiszűrte, ezt követően tovább redukálta a személyiség leírására szolgáló listáját, végül pedig faktoranalízis segítségével tizenhat személyiségfaktort különített el. Ezek a dimenziók, melyeket Cattell az emberi személyiségben fontosnak tart, a következők: tartózkodó-szívélyes, konkrét gondolkodású-absztrakt gondolkodású, túlérzékeny-érzelmileg stabil, önálvető-uralkodó, komoly-eleven, szabályok alól kibúvó-szabálykövető, félénk-bátor, számító, haszonelvű-érzelmi beállítottságú, bizalom teli-gyanakvó, praktikus-fantáziadús, egyenes-titkolózó, magabiztos-aggódó, hagyományyszerető-kísérletező kedvű, csoportember-önálló, hibátűrő-perfekcionista, nyugodt-feszült (Carver & Scheier, 1998). Hans Jürgen Eysenck (1916-1997) csupán két dimenzió mentén különítette el az embereket, melyek az introverzió-extraverzió és az érzelmi labilitás-stabilitás (neuroticizmus) voltak. Az extraverzió olyan tulajdonságokat foglal magába, mint társaságkedvelés, izgalomkeresés, élénkség, cselekvőkészség és dominancia, az introverzió pedig ennek az ellenkezőjét jelenti. E két fő személyiségdimenzió alapján elkülöníthető a korábban már említett négy személyiségkategória. Érzelmileg labil és introvertált a melankólikus

(csendes, pesszimista, emberkerülő, megfontolt, merev, szorongó, tartózkodó), érzelmileg labil és extravertált a kolerikus (aktív, optimista, impulzív, változékony, agresszív, nyugtalan, sértődékeny). Érzelmileg stabil és introvertált a flegmatikus (passzív, komoly, békés, megfontolt, megbízható, kiegyensúlyozott, nyugodt) és érzelmileg stabil és extravertált a szangvinikus (szociábilis, társaságkedvelő, bőbeszédű, készséges, könnyed, élénk, gondtalan). Eysenck elképzelésében helyet kapott egy harmadik dimenzió is, a pszichoticizmus. Eysenck szerint a pszichoticizmus dimenzión magas értéket mutató személyek ellenségesek, manipulatívok, impulzív és szokatlan élményeket kereső viselkedésre hajlamosak, valamint vakmerőek, a szabályokat hajlamosak figyelmen kívül hagyni, nem megfelelő az érzelm kifejezésük, egocentrikusak, mások szempontjaira érzéketlenek (Mirnics, 2006).

Eysenck úgy gondolta, hogy mint a legtöbb társadalomtudomány, a személyiségkutatás sem rendelkezik paradigmával, azaz olyan elméleti modellel és kutatási módszertannal, melyet a kutatók többsége egységesen elfogadna. Egyre több empirikus eredmény támasztja alá a vonáselméleti megközelítésen alapuló ún. „páratlan nagy”, a Big Three (a hármas), a Big Five (az ötös) és a Big Seven (a hetes) személyiségvonás elméletek érvényességét. Napjainkban a leggyakrabban alkalmazott Big Five modellel szerint, a személyiség alapszerkezete öt független dimenzió mentén jellemezhető: 1. extravertizáció, 2. érzelmi instabilitás, 3. barátságosság, 4. lelkiismeretesség és 5. nyitottság vagy kultúrába való elmélyedés (McCrae & Costa, 1987; John, 1990; Szirmák, 1994; Kun, 1999. id: Rózsa, Kállai, Osváth & Bánki, 2005). A személyiség ötfaktoros modellje mellett érvelő vonáspszichológusok számos hosszmetzeti és keresztmetzeti vizsgálati eredménnyel, valamint a szótárak személyleíró melléknevein végzett redukciós elemzésekkel támasztják alá megközelítésmódjuk érvényességét. A kiterjedt vizsgálatoknak köszönhetően bizonyítottnak tűnik, hogy az öt alapidenzió a különböző megközelítésekben (önjellemzés, társjellemzés és viselkedés megfigyelés szintjén) csaknem valamennyi kultúrában megjelenik, életkorra, nemre és fajra való tekintet nélkül. Azonban a személyiség ötfaktoros modelljével kapcsolatban számos kritikát is megfogalmaztak. Tekinthető-e a nyelv, illetve a szótárak a személyiséget vizsgáló eljárások kiinduló pontjának? Másik fontos kérdés, hogy a faktoranalízis, a működés hátterében rejlő oki struktúrák

ismerete nélkül, alkalmas módszer-e az alapvető személyiségdimenziók meghatározására? Valamint beszélhetünk-e egyáltalán általános személyiség modellről, anélkül, hogy figyelembe vennénk az utóbbi időben felhalmozódó neurobiológiai, genetikai, valamint fejlődés-pszichopatológiai kutatási eredményeket? A Cloninger által kidolgozott mérőeszköz (Temperamentum Character Inventory, TCI) magyar nyelvű változata és hazai reprezentatív mintán történő vizsgálata lehetőségeket ad a felvetett kérdések egy részének megválaszolására (Rózsa és mtsai, 2005).

## Temperamentum és karakter

Számos eltérő temperamentum lehetséges, többek között lehetünk lelkesek, visszafogottabbak, kalandkeresők, vagy éppen ellenkezőleg vesélykerülők. Karakterük határozza meg, hogy temperamentum adottságuk milyen formában mutatkozik meg (Rózsa és mtsai, 2005). Az utóbbi évek legmodernebbnek és legkidolgozottabbnak számító elmélete a Robert Cloninger nevéhez köthető Temperamentum és Karakter elmélet e két tényezőt együttesen vizsgálja. Ez az elmélet próbálja integrálni egyrészt a neurobiológiai kutatások eredményeit másrészt a szocializációs tényezők hatásait.

Cloninger szerint a személyiséget az információ befogadásában, tárolásában és feldolgozásában lévő különbségek határozzák meg. Az ő elképzelése szerette volna egységes biopszichoszociális keretbe ágyazni a normál személyiségváltozókat, a pszichiátriai zavarokat, a neurobiológiai mechanizmusokat, és a tanuláselméletet. A személyiséget két alapvető részre osztotta, a temperamentumra és a karakterre. A temperamentum és a karakter kialakulásában két különböző agyi struktúra vesz részt. A temperamentumot a limbikus rendszernek és a striátumnak a procedurális memóriában játszott szerepe határozza meg. Míg a karaktert a hippokampusz és a halántéklebeny működésén alapuló propozicionális memória és tanulás (Osváth, 2003; Rózsa és mtsai, 2005).

„A temperamentum az ember szervezetének fizikai, biológiai, fiziológiai, és lelki tulajdonságainak egymáshoz ökönomikusan illeszkedő rendszerre, mely megszabja az egyén külső és belső ingerekkel kapcsolatos érzékenységét és az azokra adott válaszainak tartalmi és formai paramétere-

it.” (Rózsa és mtsai, 2005. 7. o.) A kutatók többsége egyetért abban, hogy a temperamentumot olyan velünk született szubkortikális és kortikális agyi területek összehangolt működésén alapuló, az általános reaktivitási és információkezelési sajátosságokat erősen befolyásoló tényezőnek tekinthetjük, amely az érzelmi reakcióinkat jelentős mértékben meghatározza. A temperamentum az emocionális hatásokat kiváltó ingerekre adott automatikus válaszokban megnyilvánuló különbségek összessége. Ezek mérsékelten öröklöttek és viszonylag stabilak egy egész életen át, nem függenek a kultúrától. A temperamentumfaktorokban megjelenő különbségek már koragyermekkorban megmutatkoznak és befolyásolják a későbbi életkori viselkedést, vagyis a temperamentum a szervezet egészének összefüggő affektív, vegetatív, humorális és morfológiai adottságainak összességét jelenti.

A temperamentum elemei egymással harmonizált működő rendszert alkotnak, ugyanakkor az elemek disszociációja is elképzelhető. Az ember fizikai felépítésére, valamint lelki működéseire egyaránt vonatkozik egy bizonyos formanyelv, mely a legkülönbözőbb szinten jelenik meg, de összerendezhető struktúrában. A viselkedéses megnyilvánulások tekintetében az intenzitás, a ritmus, a gyorsaság, a formai elemek a meghatározók, míg a tartalmi elemek elsősorban a pozitív és negatív érzelmi dimenziók kognitív megformálásában fejeződnek ki. A temperamentum meghatározza a törekvések intenzitását, a reakciók erejét, de ezen tulajdonságok feletti kontroll képessége teszi lehetővé az igazi karakter tulajdonságok kialakulását, a szociális alkalmazkodást és a stresszekkel kapcsolatos reakciókat. A négy temperamentum dimenzió a perceptuális ingerekre adott automatikus válaszreakciók négy fő dimenzióját tárja fel. Megmutatja az egyéni különbségeket az asszociatív tanulás területén az újdonságra, a veszélyre, a büntetésre és a jutalomra adott válaszoknál.

### *1. Újdonságkeresés (Novelty Seeking = NS):*

az emberi viselkedés aktivációjának, kezdeményezőképességének mutatója, mely gyakran az explorációs aktivitással is együtt jár. Az új ingerekre vagy jutalomforrásokra adott válaszokban, valamint a büntetés elkerülésekor izgalmi állapot, jókedv figyelhető meg, ezenkívül jellemzője még az impulzív döntéshozatal, extravagáns viselkedés, féktelenség, ill. a jutalom preferenciája, a büntetés, a frusztráció és a monotónia elkerülése.

Az e skálán alacsony értéket elért személyek jellemzője, hogy nem érdeklődnek túlzottan az új dolgok iránt, szeretnek elmerülni a részletekben, a döntéseiket alaposan megfontolják, töprengők, merevebb személyiségstruktúrával rendelkeznek és kitartóak.

Az NS alfaktorai:

NS1explorációs ingerelhetőség vs sztoikus rigiditás

NS2 impulzivitás vs meggondoltság

NS3 extravagancia vs visszafogottság

NS4 rendetlenség vs szabályosság

### 2. *Ártalomkerülés (Harm Avoidance = HA):*

a viselkedést gátló tényezők megszüntetésére irányuló tendencia, mely pl. passzív elkerülő magatartásban, a bizonytalanságtól való félelemben, gyors kifáradásban, valamint az idegenekkel szemben mutatott féltékenységben nyilvánulhat meg. Az averzív ingerekre adott intenzív válaszokban is megjelenhet. Az e skálán magas pontszámot elért személyek gátoltak; az óvatosság, belső feszültség, féltékenység és aggodalmaskodás túlsúlya jellemzi őket.

Az e skálán az átlagosnál alacsonyabb pontszámot elért személyek pedig általában optimisták, gondtalanok, társaságkedvelők, gátlásoktól mentesek és magabiztosak.

A HA alfaktorai:

HA1 aggodalmaskodás és pesszimizmus vs gátlásoktól mentes optimizmus

HA2 bizonytalanságtól való félelem

HA3 féltékenység az idegenekkel szemben

HA4 fáradékonyság és aszténia

### 3. *Jutalomfüggőség (Reward Dependence = RD):*

A viselkedés fenntartásának öröklött mintáit jelenti, mely megjelenhet a mások elismerésétől való függőségben, az erős szociális kötődésben és a szociális ingerekre irányuló átlagnál nagyobb érzékenységben. A jutalom lehetőségeire intenzív válaszok figyelhetők meg. A magas pontszámot elért személyek általában altruisták, szeretnek másoknak segíteni, örömet okozni, ezenkívül együtt érzőek és erősen vágnak a mások elismerésére.

Annyira vágyunk az elismerésre, hogy kitartanak jóval azután is, hogy a jutalommal történő megerősítés elmarad.

Az alacsony pontszámot elérőkre a szociális elkülönülés, a gyakorlatiaság, a cselekedetektől való érzelmi függetlenség és az érzelmi hidegség jellemző. A gyakorlati jutalmakra (pl. pénz) reagálnak ugyan, de viszonylag érzéketlenek a szociális megerősítésekre és könnyen felfüggesztik a nem jutalmazó aktivitásaikat, kapcsolataikat.

Az RD alfaktorai:

RD1 érzékenység

RD2 kötődés

RD3 dependencia (mások elismerésétől való függés)

#### 4. Kitartás (*Persistence = P*):

ez a faktor eredetileg a jutalomfüggőség alfaktora volt, majd Cloninger önálló faktorrá nevezte ki. A magas pontszámot elért személyekre a kemény munka, az ambíció és az érvényesülési törekvés jellemző, ezzel szemben az alacsony pontszámot elért személyek jellemzője a tétlenség, inaktivitás, lemondás, ill. a megkezdett tevékenységek föladása és abbahagyása. (Osváth, 2003, Rózsa és mtsai, 2005).

Mindezzel szemben a karakter az egyéni különbségekre összpontosít az emberi kapcsolatokban. Ezen különbségek Cloninger szerint a temperamentum és a szociális környezet interakciójának eredményeként fokozatosan alakulnak ki (Osváth, 2003). A karakter fejlődése egyrészt a belátásos tanuláson alapszik, másrészt a self-koncepció reorganizációját is jelenti. A karakter egyéni különbségeket jelent a self-tárgy kapcsolatokban. Ezek a különbségek fokozatosan alakulnak a temperamentum, a családi környezet és az egyéni élettapasztalatok kölcsönhatásainak függvényében. A három karakterfaktor egymásra épülése a self fejlődésének három lépcsőfokát tükrözi. Legelőször a személy, mint autonóm individuum jelenik meg (önirányítottság faktora), ezt követi, amikor a személy a társadalom tagjaként jelenik meg (együtműködés faktora), majd végül a Mindenség, az Univerzum részeként (ez a self-transzcendencia dimenziója). (Rózsa és mtsai, 2005).



### 1. *Önirányítottság (Self-Directendess = S):*

e faktor értéke utal arra, hogy a személy mennyire képes a szabályok betartására, a kontrollra, egyszóval a viselkedéses alkalmazkodásra az adott szituációban. Ezenkívül még azt is megmutatja ez a faktor, hogy ez az alkalmazkodás mennyire van összhangban az egyéni célokkal és érdekekkel. Az e faktorban magas pontszámmal rendelkezőket általában magas önértékelés jellemzi, vagyis, hogy képes elfogadni önmagát olyannak amilyen, továbbá az, hogy az életének van jelentése és célja, melyek érdekében képes erőfeszítéseket tenni. „A pozitív önértékelés és az individuális korlátok elfogadására való képesség erősen korrelál a felelősségtudattal és az eredményességgel.” (Osváth, 2003. 170. o.) Ha valaki olyan világos célokat és értékeket követ hosszú időn át, melyekért erőfeszítéseket kell tennie, akkor ez második természetévé válik. Vagyis az automatikus válaszok kongruensek lesznek a céljaival és az értékeivel, és mindenféle elfojtott konfliktus nélkül spontánul működnek.

Az önirányítottság fejlődési folyamat, melynek állomásai az „S alfaktorait” jelentik.

S1 felelősségérzet vs felelősségvállalás hiánya

S2 céltudatosság vs célirányultság hiánya

S3 eredményesség, leleményesség, találékonyság vs apátia

S4 önelfogadás vs annak hiánya

S5 kongruens második természet vs személyes bizalmatlanság, gyanakvás.

### 2. *Együttműködési készség (Cooperativeness = C):*

ez a faktor a más emberek elfogadásában mutatkozó egyéni különbségeket tárja föl. Alapvető szempontja az egyetértési készség, szemben az énközpontú ellenségeskedéssel és agresszióval.

A magas pontértéket elért személyek közös jellemzője az együttműködési készség, a szociális tolerancia, az empatikuság, a segítőkészség és a könyörületesség. Ők úgy érzik, hogy támogató és segítőkész közösség részei. Ezzel ellentétben a nem együttműködő személyekre az intolerancia, a bosszúállás és a másik ember iránti közöny jellemző inkább. Ők a világot rosszindulatúnak és ellenségesnek látják. Ez a faktor általában korrelál a pozitív önértékeléssel. Az együttműködési készség is felfog-

ható egy fejlődési folyamatként, melynek állomásai a C faktor alfaktorai:

- C1 szociális elfogadás vs szociális intolerancia
- C2 empátia vs szociális érdektelenség
- C3 segítőkészség vs annak hiánya
- C4 könyörületeség vs bosszúvágy
- C5 tiszta lelkiismeret vs önérdék

### 3. *Transzcendenciaélmény (Self-Transcendence = ST):*

Cloninger meglátása szerint a spiritualitáshoz kapcsolódó karaktervonásokat indokolatlanul kihagyják a személyiség-kérdőívekből. A transzcendenciaélmény azonosulást jelent mindennel, ami az emberi lét számára nélkülözhetetlennek tűnik és része egy egyesült egésznek. A szelf-transzcendencia egy „egyesülő tudatosság” állapotának feleltethető meg, mely állapotban minden egy totalitás részeként jelenik meg. „Itt nincs egyéni szelf, mert nincs jelentéstartó különbség a szelf és a másik között. A személy tudatában van annak, hogy a kozmosz evolúciójának integráns része. (...) A személy azt az érzését tapasztalhatja meg, hogy része egy csodálatos intelligenciának, vagy az vezeti őt, amely talán minden jelenség isteni forrása.” (Rózsa és mtsai, 2005. 63. o.) A transzcendenciaélmény is felfogható fejlődési folyamatként, melynek állomásai az ST alfaktorai.:

- ST1 selfről való megfélelkezés vs self-tudatos tapasztalat
- ST2 transzperszonális azonosulás vs self-elkülönülés
- ST3 lelki, spirituális elfogadás vs racionális materializmus

A következő táblázat azt mutatja be, hogy az egyes temperamentum és karakterfaktorokban elért szélsőségesen magas pontszámok milyen tulajdonságokkal járnak együtt.

Az egyes dimenziókon szélsőséges pontszámokat elérő személyek tulajdonságai (Cloninger, 1997; Mulder és mtsai, 1996. id: Rózsa és mtsai: A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív felhasználói kézikönyve 2005).

TEMPERAMENTUM-DIMENZIÓ	MAGAS PONTSZÁMÚAK	ALACSONY PONTSZÁMÚAK
<b>Újdonságkeresés</b>	kíváncsi impulzív extravagáns ingerlékeny	tartózkodó merev mértékletes sztoikus
<b>Ártalomkerülés</b>	pesszimista félénk visszahúzódó fáradékony	optimista merész szókimondó energikus
<b>Jutalomfüggőség</b>	érzelmes nyílt melegszívű együtt érző	kritikus zárkózott különálló független
<b>Kitartás</b>	szorgalmas eltökélt ambiciózus perfekcionista	lusta elkényeztetett alulteljesítő pragmatista
<b>Önirányítottság</b>	felelősségteli célratörő leleményes önelfogadó fegyelmezett	vádoló céltalan alkalmatlan hiábavalóan cselekszik fegyelmezetlen
<b>Együttműködés</b>	melegszívű empatikus segítőkész együtt érző	intoleráns érzéketlen ellenséges bosszúvágyó
<b>Transzcendencia-élmény</b>	belefeledkező transzperszonális spirituális felvilágosult idealisztikus erkölcsös	földhözragadt kontrolláló anyagias birtokló gyakorlatias opportunist

## A szenzoros élménykeresés biológiai alapjai

Az emberi szervezet éberségi szintjét két faktor határozza meg, melyek háttérben különböző idegrendszeri struktúrák állnak. Az éberség létrehozásában egyrészt részt vesznek a specifikus információk közvetítésére és feldolgozására alkalmas idegpályák és agykérgi területek, másrészt az aspecifikus, az információ tartalmától független, alacsonyabb szintű feldolgozást végző agytörzsi területek. Magoun és Moruzi 1949-ben megállapították, hogy a két agyfélteke alatt, az agytörzsi részben aspecifikus idegrendszeri struktúra található. Ez az ARAS, Aspecifikus Retikularis Aktivációs Szisztéma (Magoun és Moruzi, 1949. id: Dunham, 1977). Ide futnak be a periféria felől érkező szenzoros afferens inputokat hozó rostok kollaterálisai, és ezzel befolyásolják ennek ingereltségi szintjét. Innen haladnak tovább a speciális kérgi területekre az ingerületek, és hatást gyakorolnak az agykéreg arousal szintjére is, a vigilanciára. Ez a nyúltvelőtől a középagyig húzódó hálózatos sejttálmomány, a formatio retikularis, mely az anatómiai háttérét adja az aktivációs szintnek. Az általános idegrendszeri aktivitás az arousal.

Yerkes és Dodson írta le az arousal és a teljesítmény kapcsolatát, melyet fordított U görbével szemléltettek (Yerkes & Dodson, 1908. id: Martin, 2001). Azaz alacsony aktivációs szint mellett a teljesítményszint is alacsony lesz. Egy bizonyos szintig az arousal szint növekedése teljesítménynövekedést hoz maga után. Az egyénre jellemző maximális szintnél nyújtja a legnagyobb teljesítményt és szubjektív szinten is ilyenkor érzi magát az egyén a legjobban. Ez megfelel a Hebb-féle optimális arousal szintnek. A további aktivációs szint növekedés előbb utóbb mindenkinél a viselkedés összerendezetlenségét, dezintegrálódását eredményezi. Azonban ez a fordított U összefüggés nem mindenkinél teljesen egyforma, vannak személyfüggő komponensei is, egyes személyek esetében, az optimális feletti aktivációs szint hirtelen teljesítmény romlást eredményez, míg másokat kimondottan doppingol és teljesítményfokozó hatású a magas arousal szint. Az ez utóbbi csoportba tartozó embereknek több ingerre van szükségük ahhoz, hogy jól érezzék magukat és hogy optimálisan tudjanak teljesíteni egy feladathelyzetben. Őket nevezzük szenzoros élménykeresőknek, ezek az emberek általában az élet minden területén szeretik a kihívásokat, a kalandokat (Martin, 2001). Változó erősségű

ingersorozatra az emberek különbözőképpen reagálnak, egyeseknél az ingerek erősödésével növekszik a kiváltott agyi elektromos válasz, míg másoknál ez a válasz csökken. Tehát azok a személyek, akik megszurik az ingerlést, válaszcökkentők vagy reduktorok, míg azok, akik megnyitják az utat az ingerek előtt, válasznövelők, vagy augmentátorok, ilyenek a szenzoros élménykeresők (Carver & Scheier, 1998).

A szenzoros élménykeresés a beérkező ingerlést szabályozó biológiai mechanizmusokkal függ össze. A szenzoros élménykeresők megnyitják magukat az ingerek előtt, és ezáltal biztosítják a számukra megfelelő állapot elérését. Míg a nem szenzoros élménykeresőknek óvniuk kell magukat a túlingerléstől. Az élménykeresők, ha új ingerrel találkoznak általában orientációs reakcióval és nem védekező válasszal reagálnak. Az orientációs reakció egy olyan reflexes válasz egy váratlan ingerre, mely megnöveli a szenzoros bemenetet, és ezzel biztosítja, hogy az inger megismerhető lesz. A védekező válasszal pedig a személy megpróbálja magától távol tartani az ingereket (Carver & Scheier, 1998).

A szenzoros élménykeresőket erős orientációs reflex jellemzi. Zuckerman erős és gyenge ingerkeresőknek mutatott tíz alkalommal egyszerű vizuális ingereket, majd tíz alkalommal bonyolultakat. Azt tapasztalta, hogy mind az egyszerű, mind a bonyolult stimulációk első, újszerű közvetítésére az ingerkeresők nagyobb bőr ellenállás változással reagáltak, de a megismételt ingerekre már nem. Az eredmények alátámasztják azt a gondolatot, hogy az ingerkeresők optimális izgalmi szintjét az újszerű stimulációra adott magas izgalomszint állítja be. Ehhez kapcsolódhat az is, amit vizsgálatok eredményei támasztanak alá, hogy az ingerkereső személyek az erős intenzitású ingerekkel szemben tűrőképesebbek, mint az átlag (Zuckerman, 1994).

A szenzoros élménykeresők az új ingerekre befogadó attitűddel reagálnak, azaz a bőrellenállás változás mellett szívfrekvencia csökkenés figyelhető meg náluk. Míg a nem szenzoros élménykeresőknél a szívfrekvencia és a vérnyomás is emelkedik, mely defenzív reakciót jelent. Tehát egyes emberek erőteljes és aktív élettani és viselkedéses védekező mechanizmusokkal rendelkeznek a túlingerléssel szemben, míg mások védekező mechanizmusa gyengébb vagy lassabban reagál. Azok, akiknek hatékony a fiziológiai védelmi rendszere, kevésbé élménykeresők és így fiziológiailag és viselkedéses szinten is óvják magukat a túlingerléstől.

A gyengébb fiziológiai védelemmel rendelkezők viszont fokozottabban keresik a szenzoros élményeket. A szenzoros élménykereső emberek jól működnek a túlingerléssel jellemezhető helyzetekben, de a kevesebb ingerrel járó körülmények között kevésbé hatékonyak. A kevésbé élménykereső emberek számára pedig a kevesebb inger az optimális, és nem tudnak hatékonyak lenni, ha az események túlságosan felpörögnek (Carver & Scheier, 1998).

A szenzoros élménykereső személyek folytonosan új, összetett, változatos, izgalmas arousal emelő élményeket keresnek. Általában gyorsabban vezetnek autót, előnyben részesítik az izgalmas, kockázattal járó sportokat, hajlamosak veszélyes foglalkozást választani, és nagyobb valószínűséggel élnek droggal vagy alkohollal, mint a nem szenzoros élménykereső személyek (Zuckerman, 1994).

A szenzoros élménykeresés öröklődő személyiségjellemző, ami tulajdonképpen egyfajta rendellenességnek tekinthető. Derringer és munkatársai (2010) azt az eredményt kapták, hogy a dopamin rendszer tehető felelőssé azért, hogy a különböző egyének eltérő mértékben ingerkeresők. Mind emberi, mind állati leíró- és kísérleti tanulmányok bizonyítékokkal támasztották alá, hogy a szenzoros élménykereső viselkedésben a dopamin rendszer játszik szerepet. Derringer és munkatársai tanulmányában a „jelölt-rendszer” (candydate-system) megközelítést alkalmazták a szenzoros élménykeresés genetikai vizsgálatához. Egyszerű nukleotid polimorfizmusokat (SNPs) észleltek számos dopaminerg génben. Egy 635 fős független mintacsoportban nyolc dopamin génből 273 SNPs-t használtak, és vizsgálták az SNPs összesített hatását, melyek szignifikáns összefüggést mutattak az ingerkereső viselkedéssel. Négy dopamin génben az összetett SNPs volt felelős az emberek eltérő mértékű ingerkereső viselkedéséért. Ezek az eredmények arra utalnak, hogyha a géneken belül felszaporodik az összetett SNPs, amely egy különleges neurobiológiai rendszerért felelős, az genetikailag hajlamosít a kockázat keresésre, mely magyarázatot adhat az emberi jellemvonásokban megfigyelt jelentős eltérésre, például a szenzoros élménykereső viselkedésben lévő különbségekre (Derringer és mtsai, 2010). Ezek a kutatások már a neurotranszmitterek és a gének szintjén keresik a szenzoros élménykeresés okait.

## A szenzoros élménykeresés skálája

Az ingerkeresés Marvin Zuckerman nevéhez fűződik, ő fejlesztette ki az ingerkeresés skáláját, a Sensation Seeking Scale-t azaz az SSS-t. Zuckerman 1958-ban kezdett a szenzoros deprivációval foglalkozni (Zuckerman, 1974). Azt tapasztalta, hogy az ingermegvonás fáradtságot, szorongást, hallucinációt és érzékcsalódást eredményezett. Korábban azt gondolták, hogy az embereknek nincs egyébre szükségük, mint egy jó ágyra és teli gyomorral. Freud szerint: „Az idegrendszer olyan apparátus, melynek funkciója az, hogy kioltsa a hozzá érkező ingereket, vagy, hogy az ingerületeket a lehető legalacsonyabb szintre redukálja, olyan apparátus, mely, ha lehetséges volna, teljességgel stimulálatlan állapotban őrizné meg önmagát.” (Freud, 1957. 72. o. id: Zuckerman, 1994. 292. o.) Hebb 1958-ban 43 évvel Freud kijelentése után a következőket mondta: „Jó okunk van rá, hogy az agytörzs nemspecifikus projektív rendszerével kapcsolatban általános késztetési állapotra, valamint egy olyan motívációra gondoljunk, amely ebben a rendszerben általában az „izgalom” optimális szintjét produkálja.” (Hebb, 1958. 459. o.) Számos szenzoros deprivációs vizsgálatból kiderült, hogy mind az állatoknak, mind az embereknek szüksége van bizonyos mennyiségű stimulusra. Azonban ezek a vizsgálatok egyéni különbségekre is fényt derítettek. Ezek a vizsgálatok adták az ötletét egy olyan kérdőív kifejlesztésének, mely bejósolná a stimulációk iránti igényt és az ingermegvonásra adott reakciókat. Az új kérdőív egy új elméletet is hozott magával, mely a stimuláció és az izgalom optimális szintjei egyéni különbségeinek fontosságára épült. Később egyre inkább az ingerkeresésre és az SSS tökéletesítésére irányult Zuckerman figyelme, a szenzoros deprivációtól eltekintve (Zuckerman, 1994).

Az eredeti Szenzoros Élménykeresés Skála kidolgozásakor Zuckerman abból indult ki, hogy mindenki rendelkezik a saját magára vonatkoztatott optimális cselekvési szinttel, amelyet a változás, az újdonságra való igény, a komplexitás és az inkongruitás határoz meg. Azt is megállapította, hogy akkor érhetjük el ezt az optimális értéket, amikor mind az arousal szintünk, mind pedig a saját jólétérzésünk egy általunk kellemesnek ítélt szinten van. Így Zuckerman megalkotta az OLS (optimális stimulus szint) és az OLA (optimális arousal szint) fogalmát, melyek az egyének

közi különbségek mérésében szolgáltak segítségül (Zuckerman, 2006). Zuckerman az 1960-as években kezdte el összeállítani az ingerkereső skála tételeit, és a kényszerítő választáson alapuló kérdőív-formát választotta. Számos kritika érte emiatt, és többen is megfogalmazták aggályait, hogy ezzel megnehezíti a vizsgálati személyei dolgát, mert sok esetben nehéz a döntés. Erre egyfajta válaszként Zuckerman úgy fogalmazta meg kérdőíve instrukcióját, hogy a vizsgálati személyek azt az állítást válasszák és jelölik be, amelyiket közelebb érzi magukhoz, amelyik szimpatikusabb számukra, így azok a személyek is tudnak válaszolni, akik bizonytalanoknak egy-egy kérdést illetően (Zuckerman, 2005).

Az SSS I. változata 1961-ben készült el, mely 54 kényszerítő választáson alapuló állítást tartalmazott. Az SSS II. változata is csupán egy általános skálát tartalmazott, és külön férfi és női változata is létezett. Ez a skála 1964-ben került a nyilvánosság elé. Az SSS III. változata csak egy kísérleti forma volt, melynek 113 pontjából jött létre az SSS IV. formája, melyet Zuckerman 1971-ben tett közzé. Ez az SSS IV. 72 állítás párból áll, melyek közül a vizsgálati személynek a rá jobban jellemző állítást kell kiválasztania. Az SSS IV. már négy skálát tartalmaz (Zuckerman, 1994).

Az SSS IV. skálái:

Az első skála az *Izgalom és kalandkeresés* (Thrill and Adventure Seeking, TAS). Az elérhető pontok a szabadban üzhető nem verseny jellegű, kockázati elemeket tartalmazó sport és más, hasonló tevékenység iránti vágyat fejez ki. pl.: repülés, ejtőernyőzés, motorozás, hegymászás, stb.

A második skála az *Élménykeresés* (Experience Seeking, ES), melynek pontjai új gondolati és érzéki élmények keresését, valamint konvencióktól mentes, rendhagyó életstílus utáni vágyat fejeznek ki.

A harmadik skála a *Gátlásoldás* (Disinhibition, Dis), mely a gátoltság alkohol általi feloldását, valamint a bulik, a hazardírozás iránti érdeklődést és a szexuális változatosság igényét fejezi ki.

A negyedik skála az *Unalomfogékonyosság* (Boredom Susceptibility, BS), ahol a pontok az élmény mindenféle ismétlődése, a rutinmunka, a könnyen kiismerhető, együgyű vagy unalmas emberek iránti ellenszenvet, valamint az állandó egyformaság okozta nyugtalanságot fejezik ki.

Az SSS V. 40 tételt tartalmaz, melyek szintén a fenti négy skálába so-



rolhatók (Zuckerman, 1994). A Zuckermann féle SSS V. skálát széles körben használják a szenzoros élménykeresés vizsgálatára, ám Hoyle és munkatársai (2002) szerint a skálát sok kritika éri megbízhatatlansága, hossza, bizalmas volta és erőltetett választásos formátuma miatt, amely arra készíti a kutatókat, hogy alternatív skálákat fejlesszenek ki (Hoyle és mtsai, 2002). Egyik ilyen rövidített alternatív skála a Magyarországon is több kutatásban alkalmazott Rózsa Sándor által kialakított 9 tételes változat, valamint a 7 tételes Andó és munkatársai által validált SSS-7-HU (Andó és mtsai, 2009). Mind a 9, mind a 7 tételes rövidített változatok nagy előnye, hogy kitöltésük nem túlságosan időigényes szemben a Szenzoros Élménykeresés Skála IV. és V. változatával. Andó és munkatársai szerint sok vizsgálatban nincs szükség vagy nincs lehetőség a 40 tételes SSS V. felvételére, ezért szükséges egy olyan mérőeszköz, mely az eredeti mérőeszköz pszichometriai tulajdonságainak megtartása mellett kevesebb tétellel rendelkezik. Szerintük a kutatások többségében nem fontos az egyes alskálák szerinti differenciálás, elegendő csak az általános élménykeresés vonás vizsgálata. (Andó és mtsai, 2009). Egy másik új skála a BSSS, amely létezik 8 ítemes és 4 ítemes változatban is (Hoyle és mtsai, 2002). A BSSS-8 kérdőívet (Brief Sensation Seeking Scale – Rövidített Szenzoros Élménykereső Skála), Hoyle és munkatársai dolgozták ki és validálták az Amerikai Egyesült Államokban angol nyelvű és spanyol nyelvű mintán 2002-ben. A BSSS kérdőív a Zuckerman-féle SSS-V. változatán alapszik. A rövidített skála kialakítása során fontos szempont volt, hogy az új kérdőív is megőrizze a Zuckerman által alkalmazott 4 dimenziós szerkezetet azonos arányban, és ne tartalmazzon alkohol-, és droghasználattal kapcsolatos itemeket (mivel a skálát sokszor használják az anyaghasználat prediktoraként). Mindezek mellett lényegesnek tartották lecserélni a kényszerítő válaszadásos módszert Likert-skálára. Továbbá hangsúlyt fektettek arra, hogy a terminológiája megfelelően a serdülő, fiatal felnőtt korosztály szóhasználatának, és megfelelő pszichometriai jellemzőkkel rendelkezzen nemre, életkorra, etnikai hovatartozásra való tekintet nélkül. Az amerikai populáción (angol és spanyol nyelvű mintán) végzett mérés alapján a kérdőív skálái megfelelő pszichometriai mutatókkal jellemezhetőek. (Hoyle és mtsai, 2002).

## Az ingerkeresés és az új élmények kutatása

Stephenson és munkatársai (2007) leírják, hogy a szenzoros élménykeresés olyan személyiségvonás, mely megbízhatóan előre jelez különböző izgalmas tevékenységeket, mint a bungee jumping, ejtőernyőzés, sárkányrepülés, hegymászás, gyorsajtás és kockázatos vezetés (alkoholos befolyásoltág alatti vezetés is), szerencsejáték, horrorfilmek preferálása, illetve 18 év felettieknek való filmek kedvelése. Mindemellett a szenzoros élménykeresést olyan széleskörű izgalomkereső viselkedéssel is társítják, amelyet gyakran problémás viselkedésnek tekinthetünk (mint pl. szexuális kockázatvállalás, azaz védekezés nélküli szexuális kapcsolat részesítése, dohányzás, fokozott alkoholfogyasztás, és droghasználat.) Az izgalmas élmények dopamin-kiválasztáshoz vezetnek, ez pedig – a szerotoninnal és a norepinefrinnel együtt – megadja a kémiai jutalmat, amely a nagymértékű szenzoros élménykeresőknél pozitív érzelmi választ produkál. A szenzoros élménykeresőknek az ilyen izgalomkereső tevékenységben való részvétel „futó és gyors dopamin-hullámot” stimulál és a mezolimbbikus DA (dopamin) jutalmi pályának fokozott működését lehet megfigyelni (Stephenson és mtsai, 2007).

### Alkohol- és kábítószerélmény

Az alkohol- és kábítószer fogyasztást, mint az ingerkeresés egyik aspektusát jól szemlélteti egy olyan személy esete, aki válogatás nélkül mindent kipróbál csupán az élmény kedvéért, legyen az legális vagy illegális, erős vagy gyenge szer. A különböző gyógyszerfélék és az alkohol gyorsan megváltoztatják az izgalmi szintet, új élményformákat közvetítenek - különösen a hallucinogén szerek - és a kortikális gátlásközpontok megbénításával feldobottság érzést okoznak. Az alkohol és a kábítószer jó eszköz lehet az unalomnak, a környezet és munka egyhangúságának feloldására. Zuckerman megállapította továbbá azt is, hogy az erősen ingerkereső személyek, többször fogyasztanak alkoholt, és hajlamosak az alkoholfogyasztást szerhasználattal is kombinálni, egyfajta hangulatfokozó eljárásként, mely biztosítja a megfelelő arousal szintet.

Zuckerman arra az eredményre jutott, hogy a legfontosabb személyiségvonás, mely összefüggésbe hozható az alkoholfogyasztással az a szenzo-

ros élménykeresés. A szenzoros élménykeresésen belül pedig elsősorban az Élménykeresés és a Gátlásoldás az a két fő változó, mely számos vizsgálat eredményeként összefüggésbe hozható az alkoholfogyasztással. Tehát azok a személyek, akik magas értéket érnek el ezen a két alskálán valószínűsíthetően gyakrabban fogyasztanak alkoholt az átlaghoz képest (Roberti, 2004). Fontos kérdés lehet az is, hogy mi kapcsolja össze az alkoholfogyasztást és a szenzoros élménykeresést. Egyik lehetőség, hogy az alkohol megváltoztatja a központi idegrendszer aktivitás szintjét. Másik lehetőség, hogy különböző biológiai változók közvetítik a kapcsolatot (pl. MAO szint). A harmadik lehetőség, hogy az erősebben ingerkeresők több pozitív következményt és kevesebb negatív következményt várnak el az alkoholfogyasztással kapcsolatban, mint a kevésbé ingerkeresők (Zuckerman, 1994). Hittner és Swickert (2006) vizsgálata is bizonyítja, hogy a szenzoros élménykeresés fontos rizikófaktora az alkoholfogyasztásnak. Martins és munkatársai is összefüggést találtak a serdülőkori dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás és a szenzoros élménykeresés között (Martins, Storr, Alexandre és Chilcoat, 2008). Stephenson és munkatársai (2007) eredményei is azt mutatták, hogy a szenzoros élménykeresés skálán elért magas értékek az alkoholfogyasztás összes kérdésével szoros kapcsolatot mutattak (Stephenson és mtsai, 2007).

Az addikciók spektrumába tartozó különböző kórképeket egy kontinuum mentén lehet elhelyezni. A spektrum egyik végén lévő betegségekre a kényszeres kockázatkerülés jellemző, míg a másik oldalra az impulzivitás, a fokozott kockázatvállalás, az élménykeresés. A spektrumon a leginkább kockázatkereső kórkép az alkohol és drogfüggőség (Németh, 1999).

Kompulzivitás (kényszeresség)

Kockázatkerülés  
„lökés-mechanizmus”  
Negatív megerősítés

Impulzivitás

Kockázatvállalás  
„húzás-mechanizmus”  
Pozitív megerősítés  
„élménykeresés”

Kényszerbetegség

Anorexia nervosa

Trichotillománia

Bulimia nervosa

Kényszeres vásárlás

Kleptománia

Kóros játékszenvedély

Parafilák (kompulzív szexuális zavarok)

Alkoholfüggőség

Drogfüggőség

Az addikciók spektrumába tartozó kórképek elhelyezkedése a kompulzivitás-impulzivitás skálán (Hollander nyomán módosítva, Németh, 1999)

A felül lévő kórképeknél a kellemetlen állapot megszüntetése a cél, azaz a lökés mechanizmus a jellemző, míg az alul lévőknél egy kellemes állapot elérése, azaz a húzás mechanizmus figyelhető meg. A betegség időtartamával és súlyosságával párhuzamosan egyre inkább a lökés mechanizmusa válik dominánssá (Németh, 1999).

A kábítószer fogyasztás kockázatai közé tartozik a fizikai kockázaton és a környezettel való konfrontációkon kívül a hatóságokkal való szembe kerülés is. Zuckerman szerint a kábítószer fogyasztás az ingerkeresés egyik fajtája, melynek célja az izgalmi szint megváltoztatása újszerű, eufórikus élmények átélése céljából. Zuckerman több vizsgálatában is azt tapasztalta, hogy a kábítószerélmény mindkét nem esetén összefüggésbe hozható a SSS valamennyi skálájával. Az alkoholfogyasztás leginkább a Gátlásoldás skálához kapcsolható, bár nőknél az Élménykeresés skálával is mutatott együtt járást. A kábítószer fogyasztás pedig csak a nők esetében járt együtt a Gátlásoldással, a férfiaknál nem (Zuckerman, 1994). Murtaugh (1971) ellenőrizni kívánta Zuckerman eredményeit, miszerint kapcsolat áll fenn a szenzoros élménykeresés és a használt kábító-

szer típusa között. Vizsgálatában férfi foglyokat hasonlított össze SSS segítségével. A foglyok csupán egyetlen változó tekintetében tértek el egymástól, ez pedig az általuk használt kábítószer volt. Az egyik csoport nyugtató hatású szereket, főleg heroint és ópiátszármazékokat használt. A másik csoport izgatószeret, stimulánsokat használt, azaz főleg amfetaminokkal élt, míg a harmadik csoport nem használt semmit. Az izgatószeresek magasabb eredményeket értek el az SSS skálán, mint a nem fogyasztók. A nyugtató hatású szert használók pedig alacsonyabban, mint a nem fogyasztók. Az eredmények tehát azt mutatják, hogy a kábítószeresek az optimális izgalomszint szempontjából választják ki a nekik megfelelő szert. Az erősen ingerkeresők a magas, a gyenge ingerkeresők pedig az alacsony izgalomszint elérésére törekednek (Murtaugh, 1971). Franques és munkatársai (2003) végeztek egy vizsgálatot, melyben arra voltak kíváncsiak, hogy a szenzoros élménykeresés közös jellemzője-e a veszélyes és kockázatos sportot űző sportolóknak és a drogfogyasztóknak (Franques és mtsai, 2003).

Franques és munkatársai leírták, hogy az emberi drogfüggő tevékenység egy összetett jelenség, amit még nem teljesen értünk. Az élménykereső viselkedés, ahogy Zuckerman leírta, talán modellt ad e magatartás jobb megértéséhez és ahhoz, hogy hogyan viszonyulhat ez más viselkedésekhez. Zuckerman azt írta, hogy a szenzoros élménykeresés egy személyiségvonás, amit a változó, új, összetett és intenzív élmények keresése határoz meg. Valamint ez egy hajlandóság a testi, szociális és anyagi kockázat vállalására az ilyen élmény kedvéért (Zuckerman, 1994). Azt is felvetette továbbá, hogy a szenzoros élménykeresést, mint ahogy más emberi viselkedést is, több faktor határoz meg. Így egyaránt tanulmányozhatók a szenzoros élménykeresés biológiai és genetikai alapjai, mint azok a környezeti tényezők, melyek meghatározzák a vonás kifejezésre jutását. Ez a fajta modell segíthet olyan kutatások megszervezésében és levezetésében, amik annak megértéséhez vezetnek, hogy miért keresnek bizonyos emberek izgalmat és kalandot társadalmilag elfogadott sporttevékenységek által, míg mások nem megengedett formák felé sodródnak, mint amilyen a drogfogyasztás is.

E modell kiszélesítette a pszichopatológiai kutatásokat a szerfüggőségtől a függő viselkedés más formáira is. Néhány sporttevékenység is szolgálhat olyan lehetőséggel, amivel az élménykeresők kielégíthetik étvágyu-

kat. Főleg olyan tevékenységek érdeklik a szenzoros élménykeresőket, amik kockázatot hordoznak és nagy sebességgel vagy a gravitáció legyőzésével biztosítanak szokatlan élményeket. Ilyen például az ejtőernyőzés, az autóversenyzés, búvárkodás és hegymászás (Gundersheim, 1987). Ezzel ellentétben az élménykeresők nem érdeklődnek az alacsony kockázati és alacsony izgalmi szintű tevékenységek iránt, mint például a maratonfutás (Pottgieter és Bisschoff, 1990). Több tanulmány vizsgálta a magas kockázati sportokat űzőket (Fowler, Von Knorring és Orelan, 1980; Freixanet, 1991). Összegezve e kutatások eredményei azt mutatják, hogy a magas kockázati sportokat űzők szignifikánsan magasabb pontszámot érnek el a Zuckerman féle szenzoros élménykereső skálán, mint a hasonló, alacsony kockázati sportokat űzők.

Számos kutató kijelentette, hogy szoros összefüggés mutatható ki az élménykereső viselkedés és a droghasználat között (Andrucci és mtsai, 1989; Jaffe és Archer, 1987; Pedersen és mtsai, 1989; Ratliff és Burkhart, 1984; Schwartz és mtsai, 1982; Von Knorring és mtsai, 1987. id: Franques és mtsai, 2003). Kimutatták, hogy az élménykeresés a leg-erősebb előrejelzője a kezdeti drogfogyasztásnak. Azt találták, hogy az ingerkeresés kitűnik, mint a többszörös fogyasztás és visszaélés meghatározó tényezője. Az élménykereső vonás különböző viselkedésekhez vezethet, mint például a nagy kockázattal járó sporttevékenység vagy a droghasználat is.

Franques és munkatársai (2003) azt feltételezték, hogy a drogfüggő és a rendszeresen siklóernyöző alanyok magasabb pontot fognak elérni a Zuckerman-féle SSS skálán, mint a kontrollszemélyek. Szignifikáns különbségeket kaptak a 3 csoport között az Izgalom és Kaland Keresés skáláján (TAS), a Gátlásoldás skálán (Dis) és az összpontszámban. Magasabb pontot ért el a 2 kísérleti csoport, mint a kontroll csoport. A siklóernyős csoport nem csak az Izgalom és Kaland Keresés skáláján ért el magasabb pontot, mint a kontroll csoport, hanem a Gátlásoldás skálán és az Unalomfogékonyság skálán is. Ez azt mutatja, hogy az izgalom és kaland nem az egyetlen célja az effajta kockázatos tevékenységnek, hanem valami intenzív élményt nyújtó tapasztalatot keresnek. A drogfogyasztók pedig a Gátlásoldás skálán (Dis) érték el szignifikánsan magasabb értékeket (Franques és mtsai, 2003). A tanulmányból továbbá az is kiderült, hogy a kockázatvállalás néha elengedhetetlen ahhoz, hogy bizo-

nyos élményeket és tapasztalatot szerezhessenek a vizsgálati személyek, de önmagáért nem keresik a veszélyt (Clement és Jonah, 1984; Heyman és Rose, 1979. id: Franques és mtsai, 2003). Az élménykeresők hajlamosak alulbecsülni a kockázatot, (Furnham és Saipe, 1993. id: Franques és mtsai, 2003) vagy elfogadják, mint egy elfogadható árat az élményért cserében (Zuckerman, 1994).

Hoyle és munkatársai is azt tapasztalták, hogy a szenzoros élménykeresés a marihuána kipróbálási szándékának kifejezetten erős előrejelzője nemtől, kortól és etnikai hovatartozástól függetlenül (Hoyle és mtsai, 2002). Martins és munkatársai szintén összefüggést találtak serdülőknél a szenzoros élménykeresés és a dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás között (Martins és mtsai, 2008).

Az összes drog, mely függőséget okoz – kezdve akár egészen a nikotintól, az alkoholon át a kábítószerekig – jutalmazó hatású, kellemes érzéseket kelt, ezeket a szintetikus szereket használva az agy nagyon gyorsan reagál, így sokkal gyorsabban történik a jutalmazás az agyban, mintha ugyanezt a kellemes élményt más tevékenység segítségével kívánnánk elérni, pl. sportolással vagy szexuális együttléttel. Ez áll a háttérben annak a jelenségnek, hogy bár kezdetben ennek a kellemes élménynek az átélése idézi elő a szerhasználatot, végül a cél már inkább a fájdalomcsillapítás, a hiánytünetek enyhítése. Az esetleges megvonás fájdalommal és különböző mellékhatásokkal jár, mivel a szervezet idővel hozzászokik az addig használt dóziszhoz (Zuckerman, 2006).

## Az ingerkeresés és a kockázatvállalás

### *Hazardírozás, anyagi kockázatvállalás*

A szerencsejáték a kockázatos viselkedések egyik formája. Waters és Kirk (1968) az Általános SSS és egy kártyahúzás kimenetelére történő fogadás kockázata közötti összefüggést vizsgálta. Három kísérlet során találtak összefüggést az SSS pontszámok és a legmagasabb kockázattal kötött fogadások között (id: Zuckerman, 1994).

Zabel és munkatársai is kapcsolatot találtak az anyagi kockázatvállalás és a szenzoros élménykeresés között (Zabel és mtsai, 2009).

*Fizikai kockázatvállalás, veszélyes sportokban való részvétel*

A szenzoros élménykeresés egy olyan személyiségvonás, amit a változatos, új, összetett és intenzív élmények és tapasztalatok keresése határoz meg. A szenzoros élménykeresők hajlandóságot mutatnak testi, szociális, legális és anyagi kockázat vállalására az ilyen jellegű élmény kedvéért (Zuckerman, 1994). Az élménykeresés modell egyik implikációja hogy az emberek által választott sportág attól függhet, hogy mennyire jellemző rájuk az élménykereső személyiségvonás. Az élménykeresést sport-kontextuson belül gyakran a kockázatvállalás szempontjából vizsgálták (Jack, 1998).

A szenzoros élménykeresés az egyik legszélesebb körben használt konstruktum a sport és személyiség közti kapcsolattal foglalkozó tanulmányokban, főleg azokban, amelyek a magas szintű fizikai kockázattal is foglalkoznak. A kockázatvállalásra való hajlandóság az élménykereső vonás meghatározó jellemzője (Zarevski és mtsai, 1998). Az alacsony fokú élménykeresőkkel összehasonlítva a magas fokú élménykeresők hajlamosak alulbecsülni a helyzet lehetséges kockázatát és hajlamosabban kockázatos tevékenységekben való részvételre. A stimuláns szerekek használatával, kockázatos vezetéssel és egyéb illegális tevékenységgel szemben a magas kockázati sportokban való részvétel az ingerkeresés egy társadalmilag elfogadott formája.

Egy korai vizsgálatban Hymbaugh és Garret (1974) SSS II-vel hasonlítottak össze ejtőernyős és kontroll személyeket, és azt az eredményt kapták, hogy az ejtőernyősök szignifikánsan magasabb értékeket értek el az Általános skálán, mint a kontroll személyek.

Kusyszyn, Steinberg és Elliot (1973) egy heterogén csoportot hasonlított össze kontroll csoporttal. A heterogén csoportban tűzoltók, rohamrendőr osztag tagjai, autóversenyzők, ejtőernyősök és bob versenyzők voltak. A kontroll csoport tagjai tisztségviselőkből és egyetemistákból kerültek ki. Az Izgalom és Kalandkeresés skálán a heterogén csoport szignifikánsan magasabb pontszámot ért el, mint a kontrollcsoport.

Bacon (1974) a következő három csoportot hasonlította össze az SSS IV. el: (1) bűvárok önkéntes csoportja, akik anyagi ellenszolgáltatás nélkül vállalkoztak kockázatos mentési feladatokra a víz alatt. (2) Önkéntes tűzoltószakasz tagjai és (3) a kontrollcsoport: akik tanulók voltak. Mind a bűvárok, mind a tűzoltók szignifikánsan magasabb értékeket produkáltak



az Általános-, Gátlásoldás-, és az Unalomfogékonyság skálán, mint a tanulók. A bűvárok a tanulóknál az Izgalom és Kalandkeresés skálában is magasabb pontokat értek el, de a tűzoltók nem. Az Élménykeresés skálán pedig egyik csoport sem mutatott a tanulóknál magasabb értékeket.

Irey (1974) válságelhárító központokban dolgozó hivatásos és félhivatásos orvosokat hasonlított össze klinikumban és tudományos területen dolgozó orvosokkal, és azt találta, hogy a válságelhárítók minden skálán szignifikánsan magasabb eredményeket produkáltak.

Számos kutatás bebizonyította, hogy az ingerkeresés kapcsolatban van a sportban való részvétellel általában, mivel a sportolókat inkább magasabb szintű élménykeresés jellemzi, mint a nem sportolókat (Hartman és Rawson, 1992; Schroth, 1995. id: Zarevski és mtsai, 1998). Azonban a személyi kockázat szintje is fontos tényezője a sport és élménykeresés közti pozitív kapcsolatnak (Zuckerman, 1994). A magas kockázati sportokkal foglalkozó tanulmányok következetesen pozitív kapcsolatot mutatnak ki a kockázatos sportban való részvétel és a szenzoros élménykeresés között. Több kutatás is kimutatta, hogy az alpinizmusban és hasonló sportágakban résztvevő sportolóknak magasabb élménykeresési szükségleteik vannak, mint azoknak, akik nem vesznek részt kockázatos sporttevékenységekben (Cronin, 1991; Rossi és Cereatti, 1993; Breivik, 1996. id: Zarevski és mtsai, 1998). Ezt a felfedezést megerősítik más magas kockázati sportokkal foglalkozó tanulmányok (Goma-i-Freixanet, 1991), mint a siklóernyőzés (Chirivella és Martinez, 1994. id: Zarevski és mtsai, 1998), vagy az óriás műlesiklás (Calhoon, 1988; Bouter és mtsai, 1988. id: Zarevski és mtsai, 1998). Mindezeket kívül elmondható, hogy a magas kockázati sportot űzők magasabb szintű élménykeresők, mint a proszociális kockázatvállalók, például a tűzoltók és rendőrök (Levenson, 1990; Goma-i-Freixanet, 1995. id: Zarevski és mtsai, 1998). A fent említett tanulmányok mindegyike a Zuckerman SSS különböző változatait használta (Zarevski és mtsai, 1998).

Goma-i-Freixanet (1991) összehasonlított alpinistákat, és egyéb kockázatos sportban résztvevő sportolókat kontrollszemélyekkel, akik nem vettek részt semmilyen kockázatos tevékenységben. Azt találta, hogy a sportolók szignifikánsan magasabb pontokat értek el a kontrollcsoportnál az Izgalom és Kaland keresés skálán, az Élménykeresés skálán és az összpontszámban (Goma-i-Freixanet, 1991). Fowler és munkatársai

(1980) hegymászókat hasonlítottak össze olyanokkal, akiknek nem volt ilyen érdeklődésük. A kísérleti csoport tagjai magasabb pontokat értek el az általános SSS-en, az Izgalom és Kaland keresés skálán, a monotónia elkerülésben, az impulzív extraverzióban és az általános impulzivitás skálán, mint a kontrollszemélyek (Fowler és mtsai, 1980).

Svebak és Kerr (1989) a Telik Dominancia Skálával hasonlított össze kockázatos és nem kockázatos sportokban résztvevőket. Azt találták, hogy a magas kockázati sportot űzők szignifikánsan alacsonyabb pontot értek el az arousal elkerülés skálán. Egy másik tanulmányban ugyanez a szerzőpáros úgy különítette el a sportokat, mint “állóképességi” (hosszú távú tevékenységet magába foglaló) és “explozív-robbanékony” sportok (rövid, intenzív nekilendüléseket tartalmazó). Tehát az alapján, hogy milyen sportolói viselkedés kell a sikeres szerepléshez. Az “explozív” sportban résztvevők (pl. amerikai foci) az „állóképességi” sportolókhöz képest (pl. maratonfutók) alacsonyabb pontot értek el az arousal elkerülésben és magasabbat az összes impulzivitás skálán. (Svebak és Kerr, 1989).

O’Sullivan és munkatársai leírták, hogy azok, akik magas kockázati értékű sportokban vesznek részt, magasabb pontot érnek el az élménykeresés skálákon, mint azok, akik alacsony kockázati sportban vesznek részt, vagy nem sportolnak. Hasonlóan magasabb pontszámot figyeltek meg a közepesen kockázatos sportokban, mint amilyenek a testkontaktussal járó sportok (O’Sullivan és mtsai, 1998). Elég kevés tanulmány foglalkozott a testkontaktussal járó és nem testkontaktussal járó sportok különválasztásával. Pedig ez az összehasonlítás a kockázattal kapcsolatban is fontos lenne. Inkább homogén csoportként kezelték ezt a kétfajta csoportot (mint „sportolók”) és nem sportolókkal hasonlították össze őket (Dowd & Innes, 1981). Ugyanígy néhány korábbi tanulmány nem tett különbséget egyéni és csapatsportokban résztvevők közt. Pedig Eysenck (1982) megállapítja, hogy nem indokolt azt feltételezni, hogy a személyiségvonások egyformák lesznek minden típusú sportolónál (Eysenck és mtsai, 1982).

Goma-i-Freixanet (1991) vizsgálata pozitív kapcsolatot mutatott ki a sportbeli kockázat és az élménykeresés közt. A magas és közepes kockázati sportok résztvevőinek magasabb pontjuk volt az impulzivitás és az élménykeresés mércéiben, mint az alacsony kockázati sportok részt-

vevőinek és a nem sportolóknak. A tanulmányok többsége azonban általában olyan sportokra koncentrált, aminek velejárója a veszély és nem tett különbséget a sportok között, aszerint, hogy járnak-e testkontaktussal vagy nem. Pedig ez is befolyásolója lehet a kockázatnak, hisz általában nagyobb a sérülés esélye a testkontaktusos sportokban (Goma-i- Freixanet, 1991).

Gundersheim (1987) férfi birkózókat és baseball játékosokat hasonlított össze az SSS-sel, a birkózók szignifikánsan magasabb szintet értek el az Izgalom és Kaland keresés skálán, az Unalomfogékonyság skálán és az általános skálán (Gundersheim, 1987). Bisschoff és társa (1990) rögbi játékosokat és maraton futókat hasonlított össze az SSS-V-el, eredményei szerint a rögbi játékosok szignifikánsan magasabb szinten voltak az összpontszámában és az Izgalom és Kaland keresés skálán, mint a futók (Potgieter és Bischoff, 1990).

Zuckerman osztályozta a sportokat a velük járó kockázat alapján. A sport kockázat kontinuum egyik végén olyan sportok találhatók, mint az ejtőernyőzés, autóversenyzés és sárkányrepülés. Ami ezeket a sportokat leginkább jellemzi, az a velük járó veszély. A kontinuum másik végén található a golf, az úszás és a maratonfutás, ahol történhetnek ugyan sérülések, de súlyos sérülés lehetősége elég kicsi. E két csoport között vannak a testkontaktusos sportok, mint a rögbi, amerikai foci, és egyéb labdajátékok, ahol lehetnek súlyos sérülések, de a halál elég valószínűtlen. Ezek a közepesen kockázatos sportok (Zuckerman, 1983). Zuckerman azt a következtetést vonta le, hogy a szenzoros élménykeresés összefüggésben van a különféle sportokban való részvétellel, mégpedig azokkal, akik szokatlan élményeket és új tapasztalatokat adnak, mint az ejtőernyőzés, sárkányrepülés és búvárkodás (Zuckerman, 1983). Az ejtőernyősökről (Hymbraugh és Garrett, 1974. id: Jack és Ronan, 1998), autóversenyzőkről és sárkányrepülőkről (Straub, 1982. id: Jack és Ronan, 1998) is kimutatták, hogy magasabb értékeket érnek el az SSS-en mint a kontroll személyeknek. Az alacsonyabb kockázatos sportok negatív viszonyban álltak az élménykereséssel. Összegezve tehát ezeket a sportokat inkább olyan emberek üzik, akik alacsony szintű élménykeresők (McCutcheon, 1980. id: Jack és Ronan, 1998). Potgieter és Bischoff (1990) azt a következtetést vonta le, hogy az élménykeresés, mint személyiségjegy lehet magyarázata az emberek motivációjának a magas illetve alacsony

kockázati sportokban való részvételre. A következő táblázat mutatja az élménykeresés területén végzett kutatások összefoglalását.

Sportbeli élménykereséssel kapcsolatos kutatások (Jack és Ronan, 1998)

	Szerzők	Kísérleti (nem, N)	Kontroll (nem, N)	Különbségek
<b>Magas kockázati sportok</b>				
Ejtőernyőzés	Hymraugh és Garrett (1974)	Ejtőernyősök (ffi és nő = 21)	Nem ejtőernyősök	Ejtőernyősöknél magasabb .SSS (II)
Sárkányrepülés, Autóversenyzés	Staub (1982)	Sárkányrepülő (ffi=33) Autóversenyző (ffi=22)	Tekéző (ffi=25)	Sárkány > teke: összSS, ES (V), Versenyző > teke: összSS, Dis, BS
Vegyes. Eje. Versenyzés, motoros hószán, rendőr és tűzoltó	Kusyszyn és mtsai. (1974)	„Kockázatvállalók” (ffi=85)	Köztisztviselők és főiskolai hallgatók (ffi=70)	A kockázatvállalóknál magasabb Gen.TAS (IV)
Búvárkodás (kezdő)	Heyman és Ross (1980)	Kezdő búvárok (ffi=29, nő=18)	Megfelelő nemű tanulók	Búvároknál magasabb összSS (V). Az al-skálákat nem vizsgálták
Mentőbúvár	Bacon (1974)	Önkéntes mentőbúvárok	Főiskolai hallgatók (illetve)	Búvároknál magasabb Gen. TAS, Dis, BS (IV)
Sí	Connolly (1981)	Síelők (ffi=27, nő=18)	Nem síelők gyógyfürdőből (illetve)	Síelőknél magasabb össz, TAS, Síoktatók > síelők: össz TAS, ES

	Szerzők	Kísérleti (nem, N)	Kontroll (nem, N)	Különbségek
<b>Magas kockázati sportok</b>				
Hegymászás	Fowler és mtsai. (1980)	Mászók (ffi=11, nő=7) és mászás iránt érdeklődő tanulók (9)	Fogorvos hallgatók, mászás iránt nem érdeklődnek (32)	Mászóknál és érdeklődőknél magasabb Gen. TAS (IV)
Alpinizmus, hegymászás, magas kockázati sportok	Cronin (1991)	Mászók (ffi és nő=21)	Főiskolai hallgatók (ffi és nő=20)	Mászók > kontroll: össz, ES, TAS (V)
	Freixanet (1991)	Alpinisták (ffi=29), hegy-mászók (ffi=72), sportolók	Semmilyen kockázatos tevékenységben nem résztvevő alanyok (ffi és nő=54)	Alpinisták, hegymászók, sportolók > kontroll: TAS, ES, össz (V)
Sárkányrepülés	Wagner és Houlihan (1994)	Sárkányrepülők (ffi és nő=170)	Golfozók (ffi és nő=90)	Sárkányrepülő < golfozó mind a 4 al-skálában és összben (V)
Vadvízi evezés	Campbell és mtsai. (1993)	Kenusok és kajakozók (ffi=34, nő=54)	Normatív skála	A kajak-kenusoknál magasabb TAS (V)

	Szerzők	Kísérleti (nem, N)	Kontroll (nem, N)	Különbségek
<b>Közepes kockázati sportok</b>				
Test-kontaktusos sportok	Stirling (1977)	Testkontaktusos sportok (ffi=14)	Nem testkontaktusos sportok (ffi=11), nem sportolók (ffi=11)	Kontaktusos > nem sportolók: Gen, TAS, Dis (IV)
Amerikai foci	Cellini (1982)	Bűnözők próbaidőn vagy feltételesen szabadlábon (ffi=65)	Nem használtak kontroll csoportot.	Össz, TAS, ES (V) korrelált a fociiban való részvétellel. Kévs korreláció a nem kontaktusos sportokkal.
Rögbi	Potgieter és Bisschoff (1990)	Rögbi játékosok (ffi=35)	Maraton futók	Rögbi játékosok magasabb össz és TAS (V)
<b>Alacsony kockázati sportok</b>				
Futás	McCutcheon (1980)	Futók (ffi=42, nő=20)	Nem futók (illetve)	Férfi futóknál alacsonyabb Dis, női futóknál alacsonyabb össz, TAS
Torna	Straub (1982)	Tornászok (ffi=28)	Tekézők (ffi=31)	Nincs különbség az SSS (V) skálán
Testnevelés szakos hallgatók	Wykoff (1982)	Testnevelés szakos hallgatók (ffi=52, nő=60)	SSS norma csoport	Nincs különbség az SSS (V) skálán

A kockázatos sportokban aktívan részvevő emberek magasabb pontot érnek el az SSS általános skáláján, az Izgalom és Kaland keresés skálán és az Élménykeresés skálán, mint a kontrollszemélyek. Az élménykeresés modell feltételezi, hogy az élménykeresés egy tágabb személyiségvonásba, az Impulzív élménykeresésbe (ImpSS) ágyazódik (Zuckerman, 1994). Ez a két fogalom – az élménykeresés és az impulzivitás – úgy tűnik, számottevően fedi egymást (Jack és Ronan, 1998). Az ezzel a hipotézissel kapcsolatos eredmények azonban vegyesek. Goma-i-Freixanet (1991) például azt találta, hogy az alpinisták, és a hegymászással foglalkozó sportemberek valamint a hegymászással nem foglalkozó sportemberek nem különböztek a kontrollszemélyektől az impulzivitás dimenziójában. Habár nem volt a sportoló csoportok között szignifikáns különbség, Goma-i-Freixanet talált pozitív korrelációt az impulzivitás és az általános SSS valamint az SSS skálák között (Goma-i-Freixanet, 1991). Fowler (1980) azt találta, hogy egy tapasztalt alpinistákból és az alpinizmus iránt érdeklődőkből álló csoport magasabb pontot ért el a monotonitás elkerülésben, impulzív extraverzióban és más impulzivitás skálákban, mint azok a diákok, akiket nem érdekelt az alpinizmus (Fowler, 1980). Más tanulmányok nem támasztották alá az impulzív élménykeresés modellt. Svebak és Kerr (1989) Zuckerman felosztását használva összehasonlított kockázatos és nem kockázatos sportokban résztvevőket a következő dimenziókban: impulzivitás, arousal elkerülés, tervezés, orientálás, megfontoltság. Az egyetlen konzisztens különbség a kockázatos és nem kockázatos sportokban résztvevők között az arousal elkerülés skálában volt. A biztonságos sportokban résztvevők ezen dimenzióban magasabbak pontokat értek el. Az arousal elkerülés fordított arányban áll az élménykereséssel (tehát az alacsony arousal elkerülés az erős élménykeresés jelensége). Más dimenziókban nem volt különbség. Tehát az eredményeik nem támasztották alá az impulzív élménykereső modellt (Svebak és Kerr, 1989). Jack és Ronan szerint a vegyes eredmények és a korábbi kutatások hiányosságai miatt további kutatásokra van szükség. Jack és Ronan tanulmányának céljai a következők voltak:

- a) speciálisan teszteljék Zuckerman Impulzív élménykeresés elméletét egy aránylag nagy mintán Új-Zélandon.
- b) megismételjék és kiterjesszék a korábbi kutatásokat, amik kapcsolatot figyeltek meg az élménykeresés és a különböző

sporttevékenységekben való részvétel között. A különböző sporttevékenységek: 1) magas kockázati sportok – ejtőernyőzés, hegymászás, sárkányrepülés, autóversenyzés és 2) alacsony kockázati sportok – maratonfutás, aerobic, úszás, golf.

Abból indultak ki, hogy az élménykeresés egy tágabban értelmezhető személyiségvonás, az impulzív élménykeresés része. Feltételezték, hogy az élménykeresés és az impulzivitás személyiségdimenziói szignifikánsan összefüggenek – vagyis szignifikáns különbségek lesznek a magas és alacsony szintű kockázatvállalók között az impulzivitásban. Továbbá az impulzív élménykeresés elméletre és korábbi kutatásokra támaszkodva feltételezték, hogy a kockázatkeresésre hajlamosabb egyének a magas kockázati sportokhoz fognak vonzódni, míg az erre kevesebb hajlandóságot mutatók inkább alacsony kockázati sportokban vesznek részt. Feltételezték továbbá, hogy a magas kockázati sportokban résztvevő egyének nem csak az általános SSS-en és annak alsóskáláiban, hanem az impulzivitásban is magasabb pontot fognak elérni mint az alacsony kockázati sportot űzők.

A vizsgálatában résztvevő sportolókat az SSS (V. változat) és a IVE (Impulzivitás-Merészség-Empátia) skála segítségével hasonlították össze. Ez utóbbi egy 63 kérdéses, 3 alsóskálából álló kérdőív, melyből 24 kérdés vonatkozik az impulzivitásra. A vizsgálati személyeket az eredmények alapján három csoportra osztották: alacsony élménykeresők, közepesen élménykeresők és magas élménykeresők. Szignifikáns különbségeket kaptak a magas és alacsony élménykeresők között impulzivitásban, mégpedig a magasak szignifikánsan magasabb pontot értek el. Szintén szoros kapcsolatot találtak az összes SSS skála és az impulzivitás dimenzió között. De azt nem támasztják alá az eredmények, hogy a magas és alacsony kockázati sportot űzők között különbség lenne az impulzivitás skálán. A kétféle kockázati értékű sportot űzők között nem volt különbség az impulzivitás tekintetében. Tehát az impulzivitást jobban kapcsolhatjuk az élménykereséshez, mint a kockázatos sportokban való részvételhez. Úgy tűnik, hogy az élménykeresés nem szimplán szinonimája a kockázati sportokban való részvételnek. Bár az impulzív skálán nem volt szignifikáns különbség a 2 csoport között, az általános SSS-en és a négy alsóskálán magasabb pontot értek el a magas kockázati sportok képviselői (Jack és Ronan, 1998).



## Abnormális populációk

Az abnormális magtartással foglalkozó elméletek szerint az ingerkeresés az alkohol- és kábítószer fogyasztáson kívül másfajta rendellenességeknek is fontos változója lehet. A szociopata személyiség egyfajta patológikus ingerkereső, akit az a szükséglet hajt, hogy alacsony izgalmi szintjét erős és változatos ingerekkel kompenzálja. A gyakran pszichopataként vagy szociopataként emlegetett személyek az antiszociális személyiségzavar kategóriájába tartoznak. Jellemző rájuk, hogy semmibe veszik mások jogait, gyakran követnek el különböző antiszociális viselkedésformákat, mint pl. állatokkal vagy emberekkel szembeni fizikai agresszió, rongálás, gyújtogatás, hazudozás, csalás, lopás. Impulzivitásuknak köszönhetően sokszor cselekednek megfontolás és a következmények mérlegelése nélkül. Többnyire felelőtlenül bánnak a pénzzel, képtelenek tartósan egy munkahelyen maradni és nem tesznek eleget a velük szemben támasztott elvárásoknak. Gyakran ingerlékenyek, agresszívek és nem törődnek sem maguk-, sem mások testi épségével. Az antiszociális személyiségzavarral (APD) jellemezhető emberek sokszor mások manipulálásával, másoknak való károkozással tesznek szert különféle előnyökre, és ezt nem kíséri büntudati szorongás, nem vált ki belőlük morális felelősségérzetet. Ezek a személyek gyakran kerülnek szembe a törvénnyel és a börtönpopuláció jelentős részét teszik ki. Az antiszociális személyek között jelentősen több az alkoholista, mint az össznépeességben, de más szerek okozta zavarok is gyakrabban fordulnak elő az ő esetükben. Elképzelhető az is, hogy az antiszociális személyiség kialakulása és a szerfogyasztás háttérében ugyanazok az okok állnak, ilyen például a kockázatvállalás iránti felfokozott igény (Sher és Trull, 1994).

Cleckley összeszedte az antiszociális személyiségzavar 16 kritériumát, ilyen többek között a személyes kapcsolatokra való érzéketlenség, az, hogy képtelen tanulni a tapasztalatokból, nem képes tervezni, megbízhatatlan, egocentrikusan gondolkodik, mely a szeretetre való képtelenséggel párosul, továbbá ide tartozik a felszínes vonzerő, a neuroticizmus hiánya és az inadekvát motivációjú antiszociális viselkedés. Több esettanulmányon keresztül mutatja be, hogy azok a személyek is, akik a társadalom számára elfogadottak, okosak és jól szocializáltak (sikeres üzletember, orvos, tudós, stb.) ezen tünetek összessége alapján antiszociális személyiségzavarral jellemezhetőek. Látható tehát, hogy nagyon

sokféle változata létezik a „pszichopataknak” (Cleckley, 1941/1988). A skizofréniával való kapcsolatát is vizsgálták az ingerkeresésnek. Mivel a skizofrén személyek képtelenek kiszűrni a lényegtelen stimulusokat, s ezáltal egyfajta szenzorikus bombázás szenvedő alanyai, azt várhatjuk, hogy a skizofrének a stimuláció alacsony és egyszerű fokozatait keresik. Brownfield (1966) eredményei beigazolták ezeket a feltételezéseket, mivel a skizofrének csoportja alacsonyabb pontokat ért el az SSS-en, mint a kontroll személyek.

Zuckerman összehasonlított pszichopata, neurotikus és kontroll csoportnak tekinthető férfi foglyokat és eredményei azt mutatták, hogy a pszichopata csoport magasabb pontokat ért el az Élménykeresés-, a Gátlásoldás- és az Unalomfegékonyság skálán, mint a másik két csoport.

Az ingerkeresés és az elzártággal szembeni reakció közötti kapcsolatot vizsgálva Farley és Farley (1972). Azt tapasztalták a bebörtönzött női bűnözők vizsgálatakor, hogy azok a személyek, akik az SSS II-n magas pontszámot értek el, gyakrabban tettek szökési kísérletet, többször voltak büntetve öreikkel szembeni engedetlenségért, és többször keveredtek ve-rekedésbe, mint a kevésbé ingerkeresők (Farley & Farley, 1972).

Az élménykeresés sokféle deviáns viselkedés fontos magyarázó tényezőjévé nőtte ki magát, mint az alkoholizmus, kábítószereség, bűnözés. A kérdés, hogy miért válnak egyes élménykeresők szocializálttá, míg mások bűnözővé. Dadermann és munkatársai (2001) ezt a kérdést próbálták körüljárni kutatásukban. Dadermannék szerint a fiatalok bűnözők élménykeresők. De nem minden élménykeresőből lesz bűnöző, sokan közülük társadalmilag elfogadott tevékenységeket folytatnak, mint például a veszélyes sportok, amilyen a hegymászás vagy az ejtőernyőzés. Tanulmányuk fiatalok bűnözőket hasonlít össze svéd újonc légierő pilótákkal és kontrollszemélyként besorozott kiskatonákkal. Vizsgálták az élménykeresést, az impulzivitást és a pszichiátriai sebezhetőséget SSS-sel, Karolinska Személyiségskálával, és Eysenck Személyiség Kérdőívvel (Dadermann, Meurling és Hallmann, 2001). Eredményeik a következőképpen alakultak: Mind a fiatalok bűnözők, mind az újonc légierő pilóták magas ingerkeresést mutattak, de más al-skálákban értek el magas pontokat. A fiatalok bűnözők az impulzivitás, szomatikus szorongás, és extraverzió skálán értek el magas pontot és alacsony pontokat a szocializációban, amely pszichiátriai sebezhetőségre enged következtetni. Azt

találták, hogy a légierős újoncok magasabb pontot értek el az Izgalom és Kalandkeresés, valamint a Gátlásoldás skálákon, mint a kontrollszemélyek. Szintén magasabb volt a pontjuk az impulzivitás skálán, a monotonia-elkerülésen és a verbális agresszió tekintetében, a konformitás pontjuk pedig alacsonyabb volt a kontrollnál (Dadermann és mtsai, 2001). A bűnözők az Élménykeresés skálán magasabb pontokat értek el, mint a másik két csoport. A Gátlásoldás skálán csak a kontroll csoportnál szereztek több pontot. Az impulzivitás skálán, szorongásban valamint extravertióban szintén a bűnözők érték el a legmagasabb pontokat, szocializációban pedig a legalacsonyabbakat. A bűnözők Izgalom és Kalandkeresés skálán elért alacsony pontszáma azt mutatja, hogy a bűnözőket nem érdekelték az ingerkeresés szociálisan jobban elfogadott módjai. Ezzel szemben az újonc pilótákat igen. A fiatal bűnözők inkább az Élménykeresés és a Gátlásoldás skálán értek el magas pontokat, tehát ők inkább az érzékenyek keresztlül keresik az élményeket, társas ivászatban, drogozásban lelik örömeiket. Bár azt érdemes megemlíteni, hogy a vizsgált bűnöző minta közel egynegyede drogot, 40%-a pedig hígítót használt. A fiatalkorú bűnözők személyiségprofilja hasonlít a felnőtt pszichopata bűnözőkére és az alkoholistákéra. Aránylag alacsony pontjuk volt a pszichés szorongás skálán. A magas impulzivitás a magas szomatikus szorongással és a viszonylag alacsonyabb (normál) kognitív-szociális szorongással együtt, egy „szűk” értelemben vett impulzív viselkedésre vonatkozik, pl. pillanatnyi inger hatására történő cselekvés, gyors döntéshozatal, elégtelen inhibitor funkció, nehézség a viselkedés negatív következményeinek előrelátásában. Ezen kívül a szomatikus szorongás magas pontszáma, ami vegetatív túlműködést és pánikérzést mutat, magasan korrelál a kevés energiára utaló izomfeszüléssel és a pszichaszténiával. A fáradtság, bizonytalanság és feszültség, alacsony pszichikai szorongással kombinálva, hajlamosabbá tesz pszichikai rendellenességek kialakulására, valamint az alkoholizmus és a droghasználat kialakulására (Dadermann és mtsai, 2001).

Goma-i-Freixanet (1995) férfi rabokat, mint antiszociális kockázatvállalókat hasonlított össze kockázatos sportot űzőkkel, valamint proszociális kockázatos foglalkozásúakkal és kontrollszemélyekkel, akik semmilyen kockázatos tevékenységet nem végeztek. Bár az antiszociális raboknál nem nézték a drogtörténetüket, ez a csoport általában nagy százalékban kábítószerrel élő volt. A Merészség vagy Vakmerőség volt az a dimenzió,

mely leginkább elkülönítette a 3 kockázatvállaló csoportot a kontrollcsoporttól (Goma-i-Freixanet, 2001). Freixanet három faktort határozott meg, melyek megkülönböztették a csoportokat. Ezek a következők voltak: A (1) Merészség a három kísérleti csoportra volt jellemző az Izgalom és Kalandkereséssel és az Extraverzióval együtt. (2) Az impulzív szocializálatlan élménykeresés választotta el az antiszociálisokat a többi csoporttól. (3) „Az élménykeresés nonkonformista életmóddal” nevű faktor a proszociális kockázatkeresőket különítette el a többi csoporttól.

Goma-i-Freixanet (2001) női mintán is megismételte korábbi kutatását. Elméleti háttérében leírta, hogy a bűnözés és az antiszociális viselkedés összefügg az élménykereső személyiségvonással (id: Zuckerman, 1994). Azt is írta továbbá, hogy a fizikai kockázatvállalás egy kontinuumon helyezkedik el, ami a proszocialitás és az antiszocialitás között található. A kockázatos sportok ebben a dimenzióban középen helyezkednek el. Az antiszociális kockázatvállalás az a tevékenység, mely mások károsítására irányul, a proszociális kockázatvállalás során másokon való segítség a cél, míg a kockázatos sportok esetén az egyén csak magának okozhat kárt. A szerző azt feltételezte, hogy kell, hogy legyen valamilyen közös személyiség vonás ezekben a kockázatos tevékenységet űző emberekben, és kell, hogy legyen valami, ami megkülönbözteti őket aszerint, hogy a kontinuum mely pontján helyezkednek el. A vizsgálati csoportjai a következők voltak: (1) antiszociális kockázatvállaló nők, akik fegyveres rablásban vettek részt, (a fegyver ököl, kés vagy AIDS-es fecskendő volt) (2) veszélyes sportokat űző nők (alpinista, hegymászó, bűvár, motorversenyző, vízisíző, ejtőernyős, vitorlázórepülő, sárkányrepülő, hőlégballonos, amatőr barlangkutató) (3) proszociális kockázatvállaló nők, (rendőr, biztonsági őr, börtönőr, mentősofőr, Vöröskeresztes életmentő) és (4) olyan nők, akik semmilyen kockázatos tevékenységben nem vettek részt. Freixanet Eysenck kérdőívet (EPQ), SSS-t, IVEQ-et (Impulzivitás-Merészség –Empátia kérdőív) és CPI-t használt a vizsgálat módszerül. Az eredmények azt mutatják, hogy az antiszociálisok szignifikánsan magasabb pontot értek el a proszociálisoknál és a kontroll csoportnál az Élménykeresés-, Gátlásoldás-, és az Izgalom és Kalandkeresés skáláján. A sportolók a kontrollnál magasabb pontokat értek el az Izgalom és Kalandkeresésben, a Gátlásoldásban és az Élménykeresésben. A diszkriminancia analízis ugyanazt a 3 faktort különböztette meg, mint amit korábban

a férfiaknál találtak: (1) Impulzív szocializálatlan élménykereső, mely az antiszociálisokat diszkriminálja. (2) Merészség, mely a 3 kockázatkereső csoportot választja el a többitől. És (3) az ún. nonkonformista életvitellel járó élménykeresés, mely a proszociálisokat különítette el a másik három csoporttól. Ez a fajta élménykeresés nem impulzív, inkább értelmi, mint érzelmi alapú, és az életvitellel jár együtt (Goma-i-Freixanet, 2001).

## A motiváció

Tudatos és tudattalan motívumok együttesen alakítják ki viselkedésünket. Saját magunk megismeréséhez szorosan hozzátartozik motivációink megértése. A motiváció témaköre a miért kérdésre keresi a választ, arra kíváncsi, hogy mi áll az egyes viselkedések háttérében. Maga a motiváció szó etimológiailag a latin *movere*, vagyis mozgatni, indítani igéből származik. Magában foglal tulajdonképpen minden célirányos viselkedés háttérében álló aktivitásra készítő külső és belső tényezőt. A motivációelmélet alapjai a filozófiában is megtalálhatóak, már Platón és Arisztotelészt is foglalkoztatta az emberi viselkedés dinamikai háttere. Az egyik legkorábbi motivációs elmélet Descartes nevéhez köthető, aki az akaratot tekintette a motiváció közvetlen okának, úgy gondolta, hogy az akarat a végső motiváló erő. Egy későbbi motivációelmélet középpontjában az ösztön áll, mint predispozíció. Az 1960-as években a motiváció kutatásban háromféle elképzelés volt az uralkodó. Egyik a drive-elmélet, másik a megerősítési elmélet és végül a tudattalan motívumok hangsúlyozása tekinthető a harmadik megközelítésnek (Locke és Latham, 1999).

A drive-redukciós elképzelés a behaviorista Hull nevéhez köthető. Szerinte a drive cselekvésre készítő feszültségállapot, és ez többnyire valamilyen szükséglet megvonásából származik. Ez a hiány motiválja az egyént addig, míg az adott célirányos viselkedés által a szükséglet kielégül, és a drive csökkenni kezd. Tehát a motiváló erő a fellépő feszültségállapot, és a cselekvés drive-redukciós hatása. A drive erőssége egyrészt függ a hiányállapot mértékétől, másrészt a céltárgy incentive értékétől (vonzerejétől). Fontos azonban, hogy nem minden motiváció fakad fiziológiai szükségletekből és nem minden szükségletmegvonás vezet drive-növekedéshez. Ezeket a drive-redukciós elmélet nem is ké-

pes magyarázni. Ilyen motívum például a kíváncsiság. A drive-indukciós elképzelés nyújt magyarázatot ebben az esetben, mely szerint nemcsak a feszültség csökkenése lehet megerősítő hatású, hanem a feszültség növekedése is. A megerősítés elmélete Skinner nevéhez köthető, szerinte a viselkedést az azt követő megerősítések szabályozzák. A pozitív megerősítések növelik az eredeti viselkedéshez hasonló válaszok valószínűségét a jövőben, a negatív megerősítések pedig csökkentik. Ezt az elképzelést effektus-törvénynek nevezzük. Ez a skinneri behaviorista megközelítés azon az előfeltevésen alapult, hogy az emberi cselekvés megérthető csupán inger-válasz terminusban gondolkodva. A harmadik megközelítés McClelland nevéhez köthető, aki úgy gondolta, hogy bár a tudat fontos az emberi cselekvések irányításában, nem hagyhatók figyelmen kívül a tudattalan motívumok sem. Később a motiváció kutatás során egyre inkább előtérbe kerültek a pszichológiai szükségletek. A Maslow-féle szükségletpiramisban az alapszükségletek felett megjelennek a pszichológiai szükségletek is (Locke és Latham, 1999).

### A teljesítménymotiváció

A teljesítménymotiváció sajátos humánspecifikus motiváció, a teljesítmény folyamatos emelésére, a sikerre, mások teljesítményének meghaladására vonatkozó késztetés. Az egyedfejlődés során az egyén hozzászokik, hogy a társadalom tagjai minden megnyilvánulását minősítik. Idővel saját magát is teljesítménye tükrében látja (Atkinson, 1977). Úgy is mondhatjuk, hogy „megtanulja, hogy környezete saját teljesítményein keresztül értékeli őt. Ezzel együtt lassan megtanulja saját magát is így értékelni, miközben teljesítményét állandóan a környezetéhez és saját előző teljesítményéhez viszonyítja”. (Barkóczi és Putnoky, 1984. id: Fodor, 2007. 187. o.)

Henry Murray elsőként kezdte el hangsúlyozni a célirányos viselkedés háttérében a pszichológiai szükségletek szerepét a biológiai drive-val szemben. A szükségletekből fakadó motívumokat a személyiség állandó jegyeinek tekintette, melyek energetizálják a viselkedést. Húsz ilyen fő pszichológiai szükségletet állapított meg, és kidolgozott egy bonyolult osztályozási rendszert. Többek között helyet kapott az önállóság, autonómia-, a védelem-, a hatalom-, a dominancia-, a teljesítmény- és a kapcsolatok, affiliáció iránti igény. Vizsgálatait Tematikus Apercepciós Teszt

segítségével végezte, melyben a nACh, (need of achievement) jelezte a teljesítményigény szükségletet (Maehr és Sjorgen, 1991).

Atkinson teljesítménymotivációval kapcsolatos vizsgálatai alapján megállapítható, hogy olyan feladathelyzetben, amikor a cél elérése bizonytalan, két egymással ellentétes motívum jelenik meg. Az egyik, a cél elérésének a motívuma, a másik pedig a kudarc elkerülésének a motívuma. További befolyásoló tényező még a cél vonzereje, incentív értéke, mely a feladat nehézségétől függ. A feladat nehézsége sok esetben szubjektív, ha a siker elérést az egyén kicsinek éli meg, akkor nehéznek minősíti a feladatot, ha nagyak, akkor könnyűnek. Nehéz feladat esetén a cél vonzereje nagyobb, könnyebb feladat esetén, ha a siker valószínűsége nő, a vonzerő csökken (Atkinson, 1977).

Atkinson elmélete elsősorban olyan helyzetekben érvényes, ahol a személy nemcsak szimplán felelősnek érzi magát a feladathelyzet kimenetelért, hanem azt is tudja, hogy az általa elért eredményt valamilyen külső mércével is össze fogják vetni. Az ilyen helyzeteket teljesítményhelyzetnek tekinthetjük, melyek ügyességet és hozzáértést várnak el az egyéntől. Ezekben a helyzetekben Atkinson szerint két egymással ellentétes hozzáállás jelenik meg, a már fent is említett siker elérésének motívuma, valamint a kudarc elkerülésének motívuma. Hogy a két beállítódás közül melyik a hangsúlyos, az a személyek állandó, személyes orientációjának része, a feladathelyzettől független jellemző (Maehr és Sjorgen, 1991).

A különböző teljesítményhelyzetek közül a sikerorientált személyek akkor mutatják a legalacsonyabb motivációt, amikor a siker szubjektív valószínűsége 0 vagy 1 vagyis vagy teljesen biztos a siker, vagy teljesen kizárt. A legnagyobb motivációt pedig olyan esetekben produkálják, ha a siker szubjektív valószínűsége 0,5 körüli, azaz a siker és kudarc valószínűsége nagyjából egyenlő, vagyis a feladat számukra közepes nehézségű. A kudarcra irányuló személyeknél pedig pont ebben az esetben – amikor a siker és a kudarc elérésének valószínűsége azonos – lesz a legalacsonyabb a motiváció. A kudarcra irányuló személyek az olyan feladatokat preferálják, amelyek vagy olyan könnyűek, hogy a siker biztosra vehető vagy olyan nehezek, hogy a kudarc nem jár együtt szégyenérzéssel. A kudarc elkerülésére irányuló tendencia erőssége 3 változó szorzatfüggvénye, melyek a következők: 1. a kudarc elkerülésére irányuló tendencia erőssége 2. kudarc szubjektív valószínűsége és 3. A kudarc

ösztönző értéke. Az ösztönző érték itt negatív és a sérülés (szégyen, zavar, elbátortalanodás) annál nagyobb, minél könnyebb a feladat, ahol az egyén kudarcot szenvedett el (Atkinson, 1977).

A sikerorientált személyek szeretik próbára tenni ügyességüket és kockáztatni, épp ezért a versengő, játékos helyzetekben a sikerorientált személyek inkább preferálták a kutatások során az olyan feladatokat, amelyeknél közepes volt a siker valószínűsége. Kogan és Wallach feltételezése szerint ez a tendencia csupán a versengő játékokban állja meg a helyét, de Moulton vizsgálatai szerint más, nem játékszerű helyzetben is megtalálható ez az eltérés a sikerorientált és a kudarckerülő személyek között. Többek között a pályaválasztásban is megmutatkozik a sikerorientált és kudarckerülő személyek különböző mértékű kockázatvállalása (Atkinson, 1977).

Atkinson modellje jól használható a kitartás elemzésére is. Feather (1961) szerint a sikerorientált személyek közelítés-orientáltabbak, vagyis kitartóbbak olyan helyzetben, amikor a siker és a kudarc valószínűsége közel azonos. A kudarckerülők pedig egy ilyen feladathelyzetben elhárítás-orientáltak, azaz feltételezhetően rövidebb ideig tartanak ki. Feather kutatásai során azt tapasztalta, hogy amennyiben azt mondták a vizsgálati személyeknek, hogy egy feladat könnyű lesz – ezáltal a siker valószínűsége nagyobb -, és ezt kudarc követte, akkor a sikerorientált személyek tovább kitartottak ebben a feladathelyzetben, mint a kudarckerülők. Hasonlóan nagyobb kitartást tapasztaltak a sikerorientáltaknál, mint a kudarckerülőknél abban az esetben is, ha azt mondták, hogy a feladat nehéz lesz, s ezután a személyek sikert értek el (Feather, 1961). Maher és Videbeck vizsgálatai is igazolták az Atkinson modell helyességét a kitartás kapcsán. A teljesítménnyel kapcsolatos vizsgálatok nem vezettek egyöntetű eredményre, csupán az tűnik egyértelműnek, hogy Atkinson elmélete előrejelzi a sikerorientált és kudarckerülő személyek különböző beállítódását a közepes nehézségű feladatokhoz. Érdekes kérdés azonban, hogy Atkinson elmélete milyen emberek viselkedését írja le. Inkább olyanokét, akik szeretik mások teljesítményét meghaladni vagy olyanokét, akiknek a célja a saját teljesítményük folytonos túlszárnyalása. Ez alapján a sikerorientált személyek különböző típusokba sorolhatók. Akadnak közöttük olyanok, akik önmagukkal-, és olyanok, akik másokkal állnak versenyben, Atkinson modellje inkább az utóbbiakra vonat-



kozthatató. A teljesítményszükséglet formái az életkor előrehaladtával nem mutatnak állandóságot, változásokon mennek keresztül. Kezdetben a teljesítményszükséglet a különböző kompetenciák elérésére irányul, később pedig a versengő helyzetek preferálásában nyilvánul meg, amikor a társakkal való összehasonlítás válik fontossá (Maehr és Sjorgen, 1991). Atkinson modelljével tehát jól elkülöníthetők egymástól a kudarckerülő és a sikerorientált személyek. A kudarckerülők nagyon könnyű vagy nagyon nehéz célokat hajlamosak választani, ezzel szemben a sikerorientáltak tovább kitartanak a közepesen nehéz feladatok esetén. Vagyis a sikerorientált személyekről elmondható, hogy azokat a közepes nehézségű feladatokat preferálják, amelyek kihívást jelentenek számukra és ahol próbára tehetik a képességeiket. Ők kitartóak és bíznak a képességeikben. Hajlamosak a sikerüket a képességeiknek tulajdonítani, a kudarcuk hátterében pedig úgy érzik, hogy az erőfeszítés elégtelensége nem pedig a képességeik hiánya áll. Épp ezért a sorozatos kudarcok sem törik le őket, hanem fokozott erőfeszítéssel reagálnak az ilyen helyzetre. Őket tehát motiválja a küzdelem. A kudarckerülők ezzel szemben vagy túl könnyű vagy túl nehéz feladatokat részesítenek előnyben és a kudarcukat a képességeik hiányának, sikerüket pedig a szerencsének tulajdonítják (Atkinson, 1977).

Heckhausen bírálta Atkinson modelljét. Ő a teljesítménymotiváció kontinuumának két végpontját „sikerreménynek” és „kudarcfélelemnek” nevezte. A nagyobb sikerreménnyel és kisebb kudarcfélelemmel rendelkező, sikerkereső személyek tényleg a közepes nehézségű feladatokat preferálják. De Heckhausen szerint a kudarcból jobban félő személyek nem a két szélsőség felé húzódnak, ahogy Atkinson állítja, hanem inkább a közepesnél nehezebb feladatokat részesítik előnyben. Heckhausen ezek alapján úgy gondolta, hogy foglalkozni kell a szorongásos teljesítménymotiváció gondolatával is. E szerint az elképzelés szerint a közepes szintű szorongás mellett várhatók a legmagasabb teljesítményértékek. A jobban szorongó egyének tehát akkor érnek el jobb eredményeket, ha kisebb a tét, és ezáltal a magas szorongásuk közepesre csökken. Heckhausen elképzelése szerint a „siker-remény” és a „kudarcfélelem” kapcsolata egy olyan belső hajtóerőt okoz, mely valamilyen külső teljesítménykényszer esetén az optimálisnál nagyobb belső feszültséget eredményez, és ez a teljesítmény csökkenéséhez vezet. Azonban ha nincs jelen ilyen külső

teljesítménykényszer, akkor lelkiismeretes munkavégzést biztosít ez a fajta hajtóerő (Fodor, 2007).

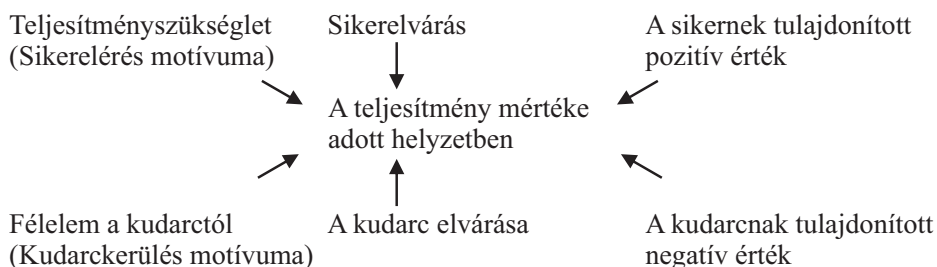
Weiner (1993) nevéhez köthető a teljesítménymotiváció attribúciós elmélete. Az ok tulajdonítás fontos területe a teljesítménymotivációnak. Az attribúciók a teljesítménymotiváció területén elsősorban a siker és a kudarc észlelt okaira vonatkoznak. Az emberek négy tényezőt használnak fel arra, hogy a teljesítményükkel kapcsolatos esemény kimenetelét előre bejósolják, valamint, hogy ezen esemény kimenetelét utólag magyarázzák. Ebből a négy magyarázó tényezőből kettő belső, ez a képesség, és az erőfeszítés, kettő pedig külső, ezek a feladat nehézsége és a szerencse. A négy attribútum két dimenzióban helyezkedik el, az egyik a külső a másik a belső. Ezt a felosztást korábban Rotter már javasolta. Ő azonban a két dimenziót külső- és belső kontrollnak nevezte. Belső kontrollról beszélünk, ha az eseményt a személy saját viselkedésével – képességeivel, erőfeszítésének nagyságával – hozza összefüggésbe. Amennyiben pedig úgy gondolja, hogy teljesítményét inkább külső események határozzák meg, akkor beszélünk külső kontrollról. Kudarc esetén az emberek többsége hajlamos külső tényezőkre hivatkozni (Weiner, 1993).

Weiner modelljében, amíg a képesség és a feladat nehézsége viszonylag állandó, addig a szerencse és az erőfeszítés instabil tényezőnek tekinthető. Léteznek specifikus jelzőingerek, melyek segítségével következtetni lehet a képességre, a feladat nehézségére, az erőfeszítésre és a szerencsére. A képességre való következtetést elsősorban múltbeli információk segítik elő. Ilyen lehet az ismétlődő siker vagy kudarc, mely segíthet bejósolni, hogy egy hasonló teljesítményhelyzetben az egyén vajon sikeres lesz-e vagy nem. A feladat nehézségére leginkább a feladat objektív tulajdonságaiból és e mellett szociális normákból is lehet következtetni. Ez utóbbi alatt azt kell érteni, hogy egy feladatot minél nagyobb százalékban sikerül másoknak megoldani, annál valószínűbb, hogy az egyén a saját sikerét a feladat könnyűségének fogja tulajdonítani. Kudarc esetén hasonló a helyzet. Az erőfeszítésre egyrészt lehet következtetni a feladattal töltött időből vagy egyes feladatok esetén a feladat során tapasztalt izomfeszültségből. Végül a kimenetel feletti személyes kontroll nyilvánvaló hiányából és az eredmények variabilitásából lehet következtetni a szerencsére. Az attribúció preferenciákban vannak egyéni különbségek is. Vannak, akik hajlamosak külső tényezőket használni teljesítményük

magyarázatára és például gyakran hivatkoznak a szerencsére. Mások inkább belső tényezőket preferálnak, és a képességeikkel vagy az erőfeszítésük mértékével magyaráznak egy-egy teljesítményt. A magas illetve alacsony teljesítményszükségletű emberek eltérő attribúciós beállítódásokkal rendelkeznek. A magas teljesítményszükségletű személyek siker esetén hajlamosak belső attribúciót alkalmazni, azaz megfelelő képességeket és a kellő mértékű erőfeszítést tulajdonítják sikerük okának. Az alacsony teljesítménymotivációjú személyek siker esetén nem mutatnak egyértelmű attribúciós preferenciákat. A kudarcot az alacsony teljesítménymotivációjú személyek hajlamosak a képességek hiányának tulajdonítani, ezzel szemben a magas teljesítményszükségletű személyek kudarc esetén inkább az erőfeszítés hiányára gondolnak. A siker elvárásának előzményeit nem vizsgálták rendszeresen a teljesítménnyel foglalkozó kutatók. Az expektancia - a siker szubjektív elvárása – meghatározó tényezője a korábbi siker illetve kudarc. Sorozatos siker hatására az expektancia általában nő, míg kudarc hatására csökken. Fontos befolyásoló tényező azonban az ok tulajdonítás is. Amennyiben a kudarc háttérben a képességek hiányát feltételezzük, ez az eset jobban fogja csökkenteni az expektanciát, mint ha balszerencsének vagy a fáradtságnak tulajdonítjuk az elszenvedett kudarcot. Hasonlóan elmondható ez siker esetén is, vagyis ha a sikert csak a szerencsének tulajdonítjuk, akkor ez a siker szubjektív elvárásának kisebb mértékű növekedését fogja eredményezni, mint ha a sikerért a megfelelő képességeket tesszük felelőssé. Tehát a teljesítményre vonatkozó elvárásokat nagyban befolyásolja a siker és a kudarc észlelt okainak stabilitása. Minél vonzóbb a cél és minél nagyobb a cél elérésének észlelt valószínűsége, annál nagyobb lesz a motiváció. A siker és a kudarc következményei a különböző attribúciók függvényében különböző érzelmekhez kapcsolhatók. Ilyen érzelmek a büszkeség és a szégyen. Ez a két érzés akkor a legerősebb, ha a sikert és a kudarcot belső tényezőknek tulajdonítják és akkor a legkevésbé erős, ha a teljesítmény kimenetelét külső okok hatásának tekintik (Weiner, 1993).

David McClelland azt a törekvést érti teljesítményszükségleten, mely arra irányul, hogy az egyén sikeres legyen minden olyan cselekvésben, melyre alkalmazható a kiválóság valamilyen mércéje. E modell szerint a teljesítménymotiváció három fontos összetevő függvénye. Egyrészt meghatározó az egyén általános motivációs állapota, igény szintje, más-

részt a feladat nehézsége és ezzel összefüggésben a siker és a kudarc szubjektív valószínűsége valamint harmadrészt nem hagyható figyelmen kívül a céltárgy incentív értéke sem.



### A teljesítményt meghatározó motivációs összetevők (Fodor, 2007)

Hoppe nevéhez köthetők az igényszint és a teljesítménymotiváció összefüggéseivel kapcsolatos vizsgálatok. Igényszintnek nevezte a feladat teljesítésére vonatkozó előzetes célkitűzést, amit a személy magától elvár. Kutatásai során a vizsgálati személyeknek olyan egyszerű és sokszor ismételt feladatokat kellett elvégezniük, melyek kimenetele saját ügyességükön múlt. Ezekben az ügyességi feladatokban az eredmények pontosan mérhetőek voltak és ezáltal a teljesítményeket össze lehetett hasonlítani. A feladat elvégzése előtt a vizsgálati személyeknek meg kellett fogalmazni elvárásaikat az eredménnyel kapcsolatban, melyet később összehasonlítottak a valós eredménnyel. Hoppe megállapította, hogy az igényszint a korábbi tapasztalatok függvényében változik. Amennyiben a vizsgálati személyek teljesítménye elérte vagy meghaladta az igényszintjüket, akkor azt sikernek könyvelték el, ha elmaradt az igényszinttől az eredmény, akkor azt kudarcnak tekintették. A sorozatos sikerek emelték az igényszintet, a kudarcok pedig csökkentették. Sikerek hatására meredekebben emelkedik az igényszint, mint ahogy a kudarcok után csökken. A vizsgálati személyek igényszintjük kialakításakor figyelembe vették saját adottságaikat, képességeiket, valamint a feladat nehézségét és saját addigi eredményeiket (Fodor, 2007). „A siker és a kudarc értékét meghatározó vonatkoztatási rendszer egyénenként és csoportonként igen eltérő lehet. Nagyjából és egészében társadalmunk tendenciája az, hogy az igényszintet az egyén képességeinek felső határáig növelje. Másrészt vi-

szont a realizmus elve az egyént a csalódástól igyekszik megóvni, és ambícióit a földi lehetőségek közé kívánja szorítani. Az egyén produktivitásának és morális szintjének egyik legfontosabb meghatározó tényezője az, hogy az egyén milyen magas szinten jelöli ki céljait, és hogy emellett hogyan marad meg a realitás talaján.” (Lewin, 1975. 238. o. id: Fodor, 2007) Az igényszint kialakításában a saját képességeink reális számbavételén és a feladat nehézségén túl belejátszik az ambíció és a kudarcból való félelem. Az igényszint és a teljesítménymotiváció közötti kapcsolat egyénenként nagyon különböző lehet. A sikeres célelérés mellett a kudarcfélelem is befolyásolja a teljesítményhelyzetben történő viselkedést. Így az igényszint kialakítása két ellentétes készítés kölcsönhatásának eredménye, melyek egyrészt a sikerremény másrészt a kudarcfélelem. Egyfelől a feladat nehézsége, másfelől a siker vonzereje határozza meg a siker valószínűségét. A sikerre törekvés tendenciája pedig összefügg a siker valószínűségével. Kis örömet okoz a nagy valószínűségű siker elérése és nagy örömet a kevésbé valószínű sikeré. A siker vonzereje épp ezért a skála két szélén a legalacsonyabb, míg a közepes nehézségű feladatoknál a legnagyobb a siker incentiv értéke.

A kompetenciára való törekvés fontos hátere a teljesítménymotivációnak. A kompetencia személyes hatékonyságot jelent és az intrinzik motiváció egyik formája. A sikeres cselekvés kettős előnnyel jár. Egyfelől hozzájárul a pozitív énkép fenntartásához, biztosítja a megfelelő önértékelést, másrészt a környezet elismerését is kiváltja. Ez a két tényező szoros kapcsolatban van egymással. A kompetenciamotívummal jobban rendelkező személyek eredményorientáltak, cselekedeteikért személyes felelősséget vállalnak, szívesen tűznek ki maguk elé ösztönző célokat, előszeretettel vállalnak kihívó, de kiszámított kockázatot, aktívan keresik a bizonytalanságukat csökkentő információkat, épp ezért fontos számukra a cselekedeteikről szóló konkrét visszajelzés, ezen kívül jellemzi őket az alkotó és újító viszonyulás a különböző tevékenységek során valamint igyekeznek megtalálni a fejlődés lehetőségeit. A teljesítménymotivációra a társakkal történő összehasonlítás is hatással van. Az önmagunkkal szembeni elvárások mellett a társas hatások is fontos befolyásoló tényezői a teljesítménymotivációnak. Maslow szerint a teljesítménymotiváció egyik összetevője az önbizalom, az erő, és a képesség, a másik összetevő pedig az az érzés, hogy az egyén a társadalom hasznos tagja.

A gyerekek teljesítményhez való viszonyára, igény szintjére nagymértékben hatással van a szülők teljesítménymotivációja. Ha az anya fokozottan érzékeny a kudarcra, kudarckerülő beállítottságú, akkor a gyermeke sikertelenségét feltételezhetően büntetni fogja, és a kockázatvállalás kerülését fogja támogatni. Ennek köszönhetően a gyerek félni fog a képességeit próbára tevő helyzetektől, ezeket igyekszik elkerülni, ezáltal óvja meg magát a szégyen érzésétől. Ezzel szemben a sikerorientált anya nagyobb valószínűséggel fogja jutalmazni gyermeke sikerét, és támogatni fogja a fokozatosan nehezedő feladatokban való részvételt és a kockázatvállalást.

Összegezve tehát elmondható, hogy az, hogy egy teljesítményhelyzetben a sikerorientáció vagy a kudarckerülés hangsúlyosabb-e, nagyban függ az egyéntől, hiszen ez a fajta beállítódás a személy viszonylag stabil jellemzője, melyet befolyásolnak a korai tapasztalatok, a nevelés és a környezeti hatások. A sikerorientált személyek kitartóak, biztosak képességeiben. A kudarc esetén sem veszítik el a kedvüket, mivel többnyire belső, de nem állandó tényezőket tesznek felelőssé a kudarcért, azaz az erőfeszítés hiányának tulajdonítják a sikertelenségét. Épp ezért a kudarcra erőfeszítéssel reagálnak. A kudarckerülő személyek ezzel szemben kudarc esetén hamar feladják a küzdelmet és a sikerekről sem hiszik el, hogy saját magának köszönhetik. Sikerüket hajlamosak külső, tőlük független tényezőknek tulajdonítani, mint például a szerencse, kudarcaikért pedig képességeik hiányát teszik felelőssé, melyek belső és állandó tényezők. Ez az oka annak, hogy a sikeresek nem tudnak igazán örülni, a kudarcok pedig túlságosan elkésérik őket. Velük kapcsolatban említi Heckhausen a „kudarcmotiváltság ördögi körét.” Feladatválasztásaikra jellemző, hogy előnyben részesítik a túl könnyű helyzeteket, ahol a siker elérése szinte teljesen biztos, valamint a nagyon nehéz feladatokat, ahol a sikertelenség nem minősül kudarcnak. Mindezek hátterében a szorongás és a saját képességeikben való bizonytalanság áll. Természetesen az egyéni beállítódáson kívül a feladat jellegzetességei is meghatározzák a teljesítménymotivációt. Befolyásoló tényező a feladat nehézsége és a cél incentiv értéke. Csak akkor élünk át sikerélményt, vagy élünk meg egy helyzetet kudarcnak, ha a feladat nehézsége az egyéni teljesítőképesség határzónájába esik. Feather kutatásai szerint a cél vonzereje mellett fontos szerepet kap magának az elérésnek a speciális vonzereje is. Azonos

vonzerejű célok esetén magasabb lesz annak a szubjektív értéke, melyet nehezebb megszerezni (Fodor, 2007).

Az újabb motivációval kapcsolatos vizsgálatok, ma már elsősorban fMRI kutatások. Spielberg és munkatársai (2011) azt vizsgálták, hogy a megközelítő és elkerülő motiváció a középső frontális gyrus (MFG) területeinek aktivitásával áll összefüggésben. Szerintük mind a motiváció, mind a végrehajtó funkció szükséges a célirányos magatartás kivitelezéséhez, és ők elsősorban a végrehajtásért felelős neurális mechanizmusokra fókuszálnak. Spielberg és munkatársai funkcionális MRI vizsgálatokat végeztek, miközben a vizsgálati személyek Stroop feladatokat hajtottak végre és arra az eredményre jutottak, hogy a megközelítő motiváció a bal oldali MFG aktivitással van kapcsolatban, míg az elkerülő motiváció inkább a jobb oldali MFG aktivitáshoz kapcsolható (Spielberg és mtsai, 2011).

### A reziliencia

Az utóbbi időben egyre több tudományterületen találkozhatunk a „reziliencia” terminussal, amely mind a fejlődés- és egészségpszichológia, mind a családterápia egyes jelenségeinek megközelítésében egy viszonylag új keletű, de annál ígéretesebb fogalmat jelent. Jelentése: rugalmas ellenállási képesség, vagyis valamilyen rendszernek – legyen az egy egyén, egy szervezet, egy ökoszisztéma vagy éppen egy anyagfajta – azon reaktív képessége, hogy akár erőteljes, akár meg-megújuló, vagy akár sokkszerű külső hatásokhoz sikeresen adaptálódik. A szó gyökere a latin *salire*, *ugrani* ige. ’*Re-salire*’ ’*re-silire*’, annyit tesz, mint hátraugrani, hátrahőkölni, előre-hátra feszülni, oldódni, de nem eltörni. Abban a pillanatban, ha törés állna be, megszűnne a reziliencia (Békés, 2004).

Egy Párizsban élő pszichoterapeuta – Livia Javor - szerint a reziliencia előzményének tekinthető az, hogy már John Bowlby is felfigyelt az általa vizsgált traumatizált csecsemők, kisgyermek vizsgálatok során egy paradox jelenségre (Békés, 2004). A gyermeklélektan egyik legalapvetőbb elméletének, a kötődés elméletének a kidolgozója ismerte fel először, hogy a traumatizált kisgyermeknek egy bizonyos hányada nem csak hogy nem produkálta a szokásos és elvárt patológikus tüneteket, hanem különös módon, átlagon felüli vitalitásról és kreativitásról tett tanúbizonyságot. Bowlby ezt a jelenséget egyfajta rendhagyó fejlődési rendellenességnek tekintette. Hiszen a korai kötődés elméletéből egyértelműen

az következett, hogy az a gyermek, akinek élete legkorábbi szenzitív időszakában nincs lehetősége kialakítani gondozójával a biztonságos kötődést, később sem lesz képes sikeres, boldog életet élni, és ez az esetek többségében valóban így is alakul.

Ferenczi Sándor írta le a jelenség egy másik aspektusát: „A megrázkódtatás után meglepő módon, mintegy varázsütésre, új képességek bontakoznak ki...A legnagyobb nyomorúság, különösképpen a halálfélelem, úgy látszik, hogy rendelkezik olyan hatalommal, hogy a még meg nem szállt, a megérésre nagy nyugalommal váró rejtett diszpozíciókat hirtelen felébresszen és működésbe hozzon.” Javor szerint „...a reziliencia legszélesebb értelemben olyan gyűjtőnév, amelybe mindazon erőforrások, erények és ravaszságok beletartoznak, melyeknek hála a halandó ember bekapaszkodik az életbe, kötelező és egyéni traumák véghetetlen számát elviselvén, újra meg újra visszakapaszkodik; szinte legyőzi a múlt időt.” (Békés, 2004. 8. o.)

A rezilienciát úgy lehet definiálni, mint az egyén sikeres alkalmazkodása veszélyeztetett életkörülmények ellenére. Ilyen veszélyeztető élethelyzetek lehetnek egyrészt a családi körülmények (pl. szülők mentális terheltsége, - szenvedélybetegsége, szocioökonómiai háttér, szülők válása, egyéb hátrányos helyzet), másrészt szexuális illetve más erőszakos bántalmazás, harmadrészt különböző természeti katasztrófák (cunami, éghajlatváltozás) továbbá ide tartozik a háború és minden egyéb posztraumás helyzet. A reziliencia legújabb megközelítése ma már multidimenzionális modellben történik, a rezilienciát befolyásoló tényezők interaktív dinamikus kapcsolatban vannak egymással (Gy. Kiss, 2010).

Anthony korai írásaiban (1974) „sebezhetetlenek” nevezi azokat a személyeket, akik összetett kockázati tényezők megléte mellett is jól teljesítenek. A kutatás fejlődésével világossá vált, hogy a szélsőséges körülményeknek való kitettség ellenére létrejövő pozitív adaptáció egy fejlődési folyamatot foglal magába, olyan módon, hogy változó életkörülmények hatására új gyengeségek vagy erősségek fejlődnek ki az egyénekben. Így a „reziliens” kifejezés fokozatosan a „sebezhetetlen” helyébe lépett, ezáltal jobban jellemezve a fogalom relatív voltát ahelyett, hogy véglegességet sugallna. Rutter úgy definiálta a rezilienciát, mint a fejlődés kimenetelének pozitív eredményét nehézségekkel küzdő személyeknél, akik magas kockázatnak vannak kitéve. Tehát a pozitív adaptáció egy



fejlődési folyamatot foglal magába (Rutter, 1987, 1990).

Emmy Werner Hawaii-on végzett munkája úttörőnek tekinthető, melyben több olyan fenyegető tényezőt írt le, mely ártalmas lehet az egyén számára. A vizsgálat célja a protektív faktorok szisztematikus feltárása volt, melyek megkülönböztették egymástól a sikeresen, egészségesen alkalmazkodó és a kevésbé jól alkalmazkodó gyerekeket. Ezek a korai kutatások a „reziliens gyerek” személyiségjegyeire koncentráltak, mint pl. az autonómia vagy a magas önértékelés, majd a tudományterület fejlődésével a kutatók egyre inkább úgy gondolták, hogy multidimenzionális okokat tételezhetünk fel a reziliencia hátterében (Werner és mtai, 1971). Ennek a Hawaii-on végzett vizsgálatnak a folytatása Werner és Smith (1992, 2001) „Kauai Study” kutatása, melyben közel hétszáz gyereket vizsgáltak meg egy longitudinális study keretében, akiket 40 éves korukig követtek nyomon. A veszélyeztetett gyerekek főbb rizikótényezői között szerepeltek különböző perinatális problémák, komplikációk, az alacsony születési súly, a gyermekkori veszteségélmények, továbbá a nehéz életkörülmények, a nyomor, valamint a szülők mentális sérültsége, a szülők közötti rossz viszony vagy a család korai felbomlása. A longitudinális vizsgálat eredményei szerint a veszélyeztetett életkörülményekkel rendelkező gyerekek többségénél 18 éves korukra alkalmazkodási nehézségeket találtak, de 40 éves korukra kb. harmaduk stabil párkapcsolattal és munkahellyel rendelkezett, nem voltak mentális problémáik és többnyire elégedettek voltak az életükkel. A személyes védőfaktorok közül - melyek a reziliencia növekedéshez hozzájárulnak – különösen fontos a korai életszakaszban az olyan vonások, mint a barátságosság, nyitottság, szociabilitás, önállóság. 10 éves kor környékén a személyes védőfaktorok az értelmi képességek közül kerülnek ki, ilyen pl. a magasabb intelligencia szint, a jobb problémamegoldó képesség és a jobb olvasási képesség. 18 éves kor körül a legfontosabb személyes védőfaktorok a következők: elvárások a jövővel kapcsolatban, realisztikus pályaválasztási elképzelések, leleményesség, nagyobb felelősségtudat, hatékony érzelem és viselkedés szabályozás, önbizalom, optimizmus, vallásos hit, az élet értelmébe vetett hit és kiemelkedő tehetség valamiben. A családi védőfaktorok közül fontos a kiterjedt családi háló, ha kevesebb, mint négy gyerek van a családban, legalább két év korkülönbség van a testvérek között, az anya magasabb iskolai végzettsége, pozitív anyai magatartás, szoros kapcsolat

egy gondoskodó szülővel, továbbá, ha a gyerekek más családtagoktól is számíthat érzelmi támogatásra. A családon kívüli védőfaktorok közül érdemes megemlíteni az iskolához való kötődést, a gondoskodó tanár vagy mentor jelenlétét, olyan barátok választását, akik betartják a szabályokat és a normákat, valamint a különböző közösségi tevékenységben való részvételt (Werner & Smith, 1992, 2001).

Cederblad és munkatársai (1994) több évtizedig tartó longitudinális kutatásának középpontjában az életminőség és a mentális egészség vizsgálata állt. Salutogénikus megközelítést alkalmaztak, tehát vizsgálatukban azokra a tényezőkre koncentráltak, melyek a mentális egészség fenntartásához vezettek olyan helyzetben, amikor legalább három mentálisan veszélyeztető körülmény volt jelen gyermekkorban. Egy svédországi prospektív longitudinális népeségvizsgálat keretén belül beazonosították azokat a tényezőket, melyek az egészségre pozitív hatást gyakoroltak. Ezek közül a legfontosabbak a pozitív önértékelés, önbecsülés, a sikeres megküzdési módok alkalmazása, a belső kontroll és a jó intellektuális adottságok voltak. Eredményeik szerint az olyan gyermekkorai családi tényezők, mint a bizalom teli kapcsolat a szülővel vagy a közös értékek pozitív hatással vannak a későbbi élethelyzetekre (Cederblad és mtsai, 1994).

Masten és munkatársai (1994) az USA-ban kétszáz gyereket vizsgáltak meg, majd 10 év múlva megismételték a vizsgálatukat az iskolai teljesítmény, a társas támogatás, az önértékelés és a különböző életesemények tekintetében. A vizsgálatban résztvevőket három csoportra osztották, megkülönböztettek reziliens-, kompetens-, és maladaptive fiatalokat. A reziliens fiatalok három kritériumnak feleltek meg: 1. veszélyeztető élethelyzetben lévő egyén a helyzetben a vártnál jobb eredményeket éri el, 2. pozitív alkalmazkodást mutat a megjelenő stresszt keltő események ellenére, 3. a trauma után viszonylag gyorsan felépül. A vizsgálat fontos eredménye, hogy kapcsolatot találtak a reziliencia és az intelligencia, valamint a probléma-megoldó képesség között. Szintén pozitív összefüggést tártak fel a reziliencia és a jó szülői, gondozói kapcsolat között. Eredményeik között szerepel továbbá az is, hogy a reziliens fiatalokat a magasabb intellektuális képesség mellett, alacsony negatív emocionális és alacsonyabb fokú szabálykövetés jellemezte, mint a kompetens- és maladaptive csoportba tartozó fiatalokat.

Masten és munkatársai leírták a különböző életkori szakaszok reziliens vonásait. Csecsemőkorban ilyen reziliens vonás a könnyű temperamentum, az attraktivitás és vitalitás, továbbá az, ha a gyerek a legidősebb gyermek a családban, valamint ha a következő testvér legalább két évvel fiatalabb. Szintén fontos reziliens vonás a biztonságos kötődés, a kevés szeparáció az anyától az első életévben, valamint a szociális orientáció és érdeklődés mások iránt. Az iskoláskort megelőző időszakban továbbra is lényeges reziliens vonás a szociális érdeklődés, valamint az, ha felkelti mások figyelmét maga iránt, a legalább átlagos intelligencia, az optimizmus, az önbizalom és a humorérzék. Az iskoláskorban szintén fontos a szociális érdeklődés, valamint a pozitív önértékelés, az önbecsülés, a kitartás képessége, a problémákra történő reflektálás képessége, a kognitív flexibilitás és a belső kontrollosság. Ezekon kívül ebben az életkorban lényeges még a függetlenség, a többféle érdeklődési kör és hogy képes legyen a problémáit másokkal megosztani. Serdülőkorban reziliens vonás a részletekre történő figyelem képessége, a kisebb mértékű testvér rivalizáció, továbbá a hit a siker elérésében, a mások iránti érdeklődés, valamint a különböző közösségi szervezetekben, szociális eseményekben, sportban való részvétel és a felelősségérzet. A reziliens családra elsősorban a strukturáltság, a kohézió, a flexibilitás és a kommunikáció jellemző, valamint a hatékony megküzdési stratégiák. A családon kívüli tényezők közül lényeges a tanulás lehetősége, a szomszédok, rokonok, barátok, idősebb tanácsadók jelenléte, valamint krízis esetén a támogatottság megléte.

A rezilienciával kapcsolatos kutatások összefoglalásaként Schmolke összegyűjtötte azokat az általános protektív faktorokat, amelyek a rezilienciára pozitív hatással vannak. Ezek közül elengedhetetlen a stabil elsődleges tárgykapcsolat, az érzelmileg támogató nevelői légkör és a családi minták a konstruktív coping stratégiákra. Fontos továbbá többek között a felelősségvállalás a családon belül, a temperamentum adottságok, a kognitív kompetenciák, az én-hatékonyság valamint a pozitív énkép. Mivel a reziliencia egyes összetevőit befolyásolhatjuk, így a reziliencia fejleszthető. A reziliencia kutatások mostanában leginkább az alkalmazás irányába mutatnak, specifikus tréningeket, terápiás módszereket fejlesztenek ki a különböző traumát átélt, veszélyeztetett személyek és csoportok számára (Gy. Kiss, 2010).

## A sport és a reziliencia kapcsolata

A reziliencia jelensége egyre népszerűbb kutatási téma, széles körben vizsgálják többek között a gyermeklélektan és az egészségpszichológia területén, de akadnak a pedagógia oldaláról közelítő kutatások is. Amennyiben a reziliencia fejlesztése, erősítése a központi kérdés, több vizsgálatban jelennek meg a sportban rejlő lehetőségek. Hiszen a sporttevékenység során jelen van a reziliencia legfontosabb kritériuma, a kihívással való szembenézés, valamint a társas támogatás is, mely a reziliencia létrejöttét jelentősen befolyásolja. Fontos kérdés, hogy vajon lehet-e a rezilienciát erősíteni és ha igen, hogyan. A reziliencia fejlesztése és az immunizáló eljárás között párhuzamot fedezhetünk fel. Éppúgy ahogy a védőoltás alkalmával az immunrendszer szembesül a kórokozóval, és erősödik általa, úgy fejlődik a reziliencia is egy-egy nehéz helyzet, kihívás során. A „kalandterápia” elkötelezett hívei úgy gondolják, hogy a kalandok során kikerülve a megszokott komfort zónából erősödik a résztvevők reziliencia szintje. Ennek bizonyítására 22 napig tartó „Outward Bound” programot hajtottak végre, melyben 41 fiatal felnőtt vett részt. Az „Outward Bound” program végére az egyének erősebbnek érezték magukat lelkileg, mint korábban. A kalandos élmények közös átélése során a résztvevők között támogató csoportlétkör alakult ki. A társas támogatás a reziliencia egyik fontos protektív faktora, vagyis, ha az egyén úgy érzi, hogy támogató környezet veszi körül, akkor erősödnek a megküzdési képességei a különböző fenyegető körülményekkel szemben. A programhoz kapcsolódó kutatás fontos eredménye, egyrészt, hogy a kihívások során nő a résztvevők reziliencia szintje, másrészt, hogy a növekvő reziliencia és a társas támogatás között pozitív kapcsolat van. Az „Outward Bound” programban tapasztalt erősödő rezilienciára vonatkozó eredmények szélesebb körű vizsgáladást indítottak be. A legtöbb kutató azt hangsúlyozza, hogy ahhoz, hogy az emberek a mindennapi élet kihívásaival szemben sikeresen helyt tudjanak állni, szükség van rá, hogy találkozzanak fizikai és pszichés lehetőségeik határaival. Kellenek az olyan helyzetek, melyek megmutatják az egyén képességeinek határát és az ellenálló képességük mértékét (Neill és Dias, 2001). Neill és Dias tanulmánya összefüggésbe hozható a sport és a reziliencia közötti kapcsolattal, hiszen a programban szereplő kihívások között több olyan feladat is található, melyek különböző sporttevékenységeket foglalnak magukba, mint például a kötélpályán történő járás, a barlangászás, a

sziklamászás és a tájfutás. Ezen kihívások egy része kimondottan extrém sportnak tekinthető (Neill & Dias, 2001). Henley és munkatársai szerint a játékos feladatok és a sportos feladatok, erőpróbák egyértelműen erősítik a gyerekek és fiatalok reziliencia szintjét, és hozzájárulnak az életükben előforduló nehézségek leküzdéséhez (Henley és mtsai, 2007). A reziliencia kutatásában újfajta megközelítésnek számít, hogy a sport hozzájárul a nehézségekkel való sikeres megküzdéshez, valamint a rezilienciához. A sportos és játékos csoportos feladatok hozzájárulnak a gyerekek közösségi jóllétéhez valamint pszichés egészségükhöz. Tehát ezek a sportos játékos feladatok eszközt jelentenek a pszichés és szociális támogatás erősítésére valamint értékek közvetítésére és készségek elsajátítására. Ezen tevékenységek segítségével fokozódik a gyerekek érzékenysége egymás szükségletei iránt, megtanulják kezelni a kirekesztés és dominancia helyzetét, sikerebben birkóznak meg az érzelmeikkel, és gyakorolhatják az önkontrollt. Továbbá ezen tevékenységek kapcsán lehetőségük van a gyerekeknek a konfliktusok nyugodt, biztonságos környezetben történő megbeszélésére és feloldására, valamint a frusztrációs tolerancia fejlesztésére. Épp ezért ezek a sportos játékos programok hozzájárulnak a gyerekek és serdülők megfelelő viselkedésének kialakításához. A nagy stresszel járó, valamint traumatikus események, helyzetek sikeres megoldása hozzájárul a jövőbeni stresszorokra adott reziliens válaszok számának növekedéséhez. Hasonlóan fontos szerepet játszanak a reziliens válaszok növekedésében a támogató társas kapcsolatok. A stresszel teli helyzetekben a gyerekek számára fontos védőfaktor a barátokhoz, családhoz illetve nem rokon felnőttekhez (mentorok, edzők) való kötődés. Ezekben a kapcsolatokban megtapasztalhatják a törődés és elfogadás érzését, melyek pozitívan befolyásolják fejlődésüket, ellenálló képességüket. Úgy tűnik tehát, hogy a sportos és játékos feladatok egyaránt biztosítják a stresszel járó kihívásoknak való sikeres megfelelést, valamint a társas támogatást, és ezáltal hozzájárulnak a reziliencia erősödéséhez.

A sport és a reziliencia kapcsolatával foglalkozó kutatások nagy része a reziliencia fejlesztésére fókuszál. Ezért számos kutatás alanyait olyan gyerekek, fiatalok jelentik, akik életük során valamilyen kiemelkedően stresszt keltő eseményt éltek át. Ilyen esemény lehet például háború, bántalmazás vagy hajléktalanság, de még gyerekkatonákkal folytatott sport-játék programról is írtak tanulmányt. A kutatások kisebbik része pedig a sportolókra

fókuszál, olyan kérdéseket vizsgálva például, mint, hogy mi állhat annak a háttérében, hogy egyes sportolók egy-egy sérülés után új erőre kapnak és győzni is képesek, mások pedig hasonló helyzetben feladják és felhagynak a sporttal. Ezen kutatások egyértelműen azt mutatják, hogy a sport pozitív hatással van a megfelelő megküzdő potenciál kifejlesztésére, mely összefüggésbe hozható a sikerorientáció-kudarckerülés jelenségével. Az, hogy az egyén milyen megküzdési móddal reagál a felmerülő nehézségekre, kihívásokra, megmutatja, hogy milyen motivációs bázissal rendelkezik, azaz inkább a megközelítő vagy az elkerülő tendenciát preferálja, mely összefügg a reziliencia szintjével. Ezek a sportolókról valamint nehéz élethelyzettel is sikeresen megbirkózó személyekről szóló reziliencia kutatások hátteret adnak a vizsgálatom extrém sportolókkal foglalkozó részéhez. Hiszen az extrém sportok kihívásai sokszor kiemelkedően magas stresszel járnak és az ezekben a helyzetekben való gyakori részvétel sikeres megküzdést vár el a sportolóktól.

## 2.1. VIZSGÁLAT

Jelen kutatásban proszociális kockázatvállalók, antiszociális kockázatvállalók és extrém sportolók kerülnek összehasonlításra a temperamentum és karakter faktorok, a szenzoros élménykeresés, a teljesítménymotiváció és a reziliencia tekintetében.

### *Vizsgálati személyek*

A vizsgálati mintában kizárólag férfiak szerepeltek. A minta csoportonkénti és életkori átlagok szerinti bemutatását a következő táblázat tartalmazza:

A vizsgált minta életkor szerinti eloszlása

	elemszám	életkor	Minimum érték	Maximum érték
Extrém sportoló	71	34,72±8,413	19	59
Professzionális Kockázatvállaló	170	32,15±5,474	20	50

	elemszám	életkor	Minimum érték	Maximum érték
Antiszociális Kockázatvállaló	194	33,53±9,252	18	58
Kontrollcsoport I. (TCI)	97	33,69±8,303	20	48
Kontrollcsoport II. (BSSS, AMS-R, RS)	60	33,24±7,645	19	44

A kockázatkereső magatartású vizsgálati személyek három csoportba tartoznak. A következőkben részletesen be fogom mutatni az egyes csoportokat és sajátosságait, mely által jól látható, hogy milyen specifikus különbségek jellemzik a három kockázatvállaló csoportot.

Mind a három kockázatkereső vizsgálati csoport valamilyen szempontból eltér az átlagtól, ezért több információt nyújt, ha nem csupán a három csoport eredményeit vetem össze egymással, hanem a kapott eredményeket egy kontrollcsoport eredményeivel is összehasonlítom. Ezért a Temperamentum és Karakter kérdőív esetén kontrollcsoportként használtam fel a PTE Pszichológia Intézet adatbázisából 97 „átlagos” korban és iskolázottságban hasonló férfi adatait. A kontrollcsoport életkori átlaga 33,69±8,303. A négy csoport között az életkor tekintetében nincs szignifikáns eltérés ( $F(3;528)=2,043; p>0,05$ ).

A másik három kérdőív (BSSS-8, AMS-R, RS-15) esetén alkalmazott kontrollcsoport összesen 60 olyan személyből állt, akik semmilyen kockázatos tevékenységgel nem foglalkoznak. A kontrollcsoport tagjai a Miskolci Egyetem Gépészmérnöki és Informatikai Karának és az Állami- és Jogtudományi Karának levelező tagozatos hallgatói. Az általuk kitöltött kérdőívek között szerepelt egy szabadidős tevékenységekre vonatkozó kérdéssor is, mellyel azt kívántam feltérképezni, hogy végeznek-e valamilyen kockázatos tevékenységet. Azokat a személyeket, akik rendszeresen űznek valamilyen kockázatos tevékenységet (pl. motorozás, jégkorongozás) kizártam a kontrollcsoportból. A vizsgálatban való részvétel önkéntes, a válaszadás anonim volt. A kontroll mintában

is kizárólag férfi személyek szerepeltek, az életkori átlag:  $33,24 \pm 7,645$ . A négy csoport között az életkor tekintetében nincs szignifikáns eltérés ( $F(3;491)=5,940; p>0,05$ ).

### 1. csoport: tűzoltók

Azért esett a választásom a tűzoltók csoportjára, mert ők a szolgálatuk során valós fizikai kockázatot vállalnak, valóban kockára teszik a testi épységüket, egészségüket azért, hogy másokon segítsenek. Nem csak az égő épületek oltása során kerülnek veszélyes helyzetekbe, hanem sok esetben riasztják őket különböző káresetekhez, ahol önmagukat veszélybe sodorva tudják csak kimenteni az áldozatokat. Hasonlóan kockázatos a magasban végzett ágak fűrészelése, kutak mélyéről emberek kimentése, valamint a darázs irtás, mely szintén a tűzoltók feladatai közé tartozik. Sok esetben a szélsőséges időjárás és a szélsőséges körülmények is veszélyforrást jelentenek. Előfordul, hogy egy-egy viharos nap során szinte folyamatosan riasztják őket, egy-egy bevetés között nincs lehetőség étkezésre, pihenésre, még mosdásra sem, ilyenkor extrém körülmények között kell helytállniuk akár 10-14 órán keresztül.

Természetesen a tűzoltók csoportja nem tekinthető homogénnek abból a szempontból, hogy mi áll a pályaválasztás háttérében. Feltételezek egyfajta hajlamot az ingerkeresésre.

Egy 2009-es toborzáson a tűzoltó jelölteket megkérték, hogy írjanak arról, mi vezette őket ehhez a pályához. A válaszadók közül senki nem említette a 24 órás munkaidőt követő 48 órás pihenőt, motivációjuk háttérében a munka érdekes, izgalmas és hasznos hősies oldala jelent meg. Többek között a következőket írták: „Szeretnék segíteni embertársaimon.” „Hivatás, közösség, összetartás, bajtársiasság, kihívás, férfiúi mivoltom kiteljesedése.” „Szeretnék a bajba jutott embereken segíteni, ez a munka egy kihívás, izgalmas és egyáltalán nem unalmas.” „...mivel inkább menteném az embereket, mint pusztítanám.” „A segítségnyújtás miatt jelentkezem tűzoltónak.” „Kiváltság olyan csapatban dolgozni, ahol nemes célokért küzdhet az ember.” (Moldova, 2010)

Összesen 170 tűzoltó vett részt a vizsgálatban. Mindannyian férfiak, az életkori átlag:  $32,15 \pm 5,4$ ; iskolázottság tekintetében az átlag:  $11,93 \pm 0,97$  iskolában töltött év volt. A vizsgálat hozzáférhetőségi mintavételen alapult. Az adatfelvétel több Tűzoltóparancsnokságon zajlott le (Pécs,



Siklós, Miskolc, Diósgyőr). A vizsgálatban való részvétel önkéntes, a válaszadás anonim volt. Az adatfelvételt a Tűzoltóparancsnokságok Főparancsnokának - valamint az egyes csoportok szolgálatparancsnokának engedélyével került lebonyolításra. Az adatfelvétel a laktanyák tantermeiben zajlott, ahol a tűzoltókon kívül csak én – a vizsgálat vezetője – voltam jelen. A vizsgálatban való részvételt egy fő utasította vissza. A kérdőívek kitöltése 1-1,5 órát vett igénybe. Minden Tűzoltóparancsnokságot három egymást követő nap látogattam meg, így volt lehetőségem az „A” „B” és „C” csoporttal is – azaz a teljes vonulós állománnyal – kitöltetnem a kérdőíveket.

2. csoport: Antiszociális kockázatvállalók, azaz kockázatos, erőszakos bűncselekmény elkövetők, börtön, illetve fegyházfokozaton lévő fogvatartottak

Összesen 194 fogvatartott vett részt a vizsgálatban. Mindannyian férfiak, az életkori átlag:  $33,5 \pm 9,2$ ; iskolázottság tekintetében az átlag:  $8,89 \pm 1,71$  iskolában töltött év volt. Az adatfelvétel 8 börtönben zajlott le. Ebből három Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet volt. (Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet Miskolcon, Baranya Megyei BV. Intézet Pécsen és a Tolna Megyei BV Intézet Szekszárdon) Öt pedig Országos és Regionális Büntetés-végrehajtási Intézet. (Sátoraljaújhelyi Fegyház és Börtön, Tiszalöki Országos Büntetés-végrehajtási Intézet, Szegedi Fegyház és Börtön, Budapesti Fegyház és Börtön és a Váci Fegyház és Börtön) A vizsgálatokat először Dömény Sándor bv. Vezérőrnagy, a Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnok Biztonsági és fogvatartási Helyettese engedélyezte. Ezt követően az Intézetek parancsnokaitól kértem engedélyt. A vizsgálatban való részvétel önkéntes, a válaszadás anonim volt. Az adatfelvétel a börtönök tantermeiben, illetve foglalkoztató termeiben zajlott, kis (10-15) fős csoportokban, ahol a fogvatartottakon kívül BV. Intézet hivatásos tiszthelyettesei is jelen voltak. A vizsgálatban való részvételt többen visszautasították. Egy-egy csoporttal a tesztkitöltés kb. 1,5-2,5 órát vett igénybe. A vizsgálatban való részvételt több jelenség is nehezítette, előfordult, hogy a fogvatartottak munkát végeztek, amikor a börtönbe látogattam, máskor épp az ebéd napirendi pontja szakította félbe a tesztfelvételt, voltak olyan fogvatartottak, akiket csak egymás után, külön időben lehetett tesztelni, mivel

a bűntársak nem érintkezhetnek egymással. Sokaknak problémát okozott egyrészt a kitartó feladatvégzés, hamar elfáradtak, megunták és csak nehezen lehetett őket rávenni, hogy folytassák a válaszadást. Másrészt nehézséget jelentett a TCI állítások esetén a fordított megfogalmazás. (214. „Nem vágyom arra, hogy mindenki másnál jobban csodáljanak.”) Többen kértek segítséget az ilyen állítások esetén. Sok válaszlapot nem tudtam felhasználni, mivel a Likert-skála helyett a kérdések sorszámát karikázták be, vagy a TCI-nál egyértelműen látszott, hogy olvasás nélkül történt a válaszadás. (pl.:10 igaz, 10 hamis, 10 igaz, stb.) Ezek a nehézségek, valamint az alacsony iskolai végzettség és a feladattudat egyértelmű hiánya okoztak problémákat.

A fogvatartottak büntetés-végrehajtási Intézet helye és a bűncselekmény szerinti megoszlását az alábbi táblázat mutatja:

A fogvatartottak Büntetés-végrehajtási Intézet helye és a bűncselekmény szerinti megoszlása

	ember- ölés	rablás	betörés	lopás	testi sértés	csalás	egyéb	össze- sen
Miskolc	2		4	7	11			24
Sátoraljaújhely	3	8		2		2		15
Tiszalök	7	3	1	3	1		2	17
Szeged	30	15		3		2	2	52
Pécs	4	9			1		1	15
Szekszárd	8	3	1		4		3	19
Vác	4	8	1	3		2	4	22
Budapest	18	9			2		1	30
Összesen	76	55	7	18	19	6	13	194

Az antiszociális kockázatvállalók csoportjába tartozó vizsgálati személyek közül a legtöbben emberölésért töltik szabadságvesztésüket.

Az emberölés a személy elleni bűncselekmények közé tartozik. A személy elleni bűncselekmények az élet, a testi épség, és az egészség elleni bűncselekmények összefoglaló kategóriája. Az élet elleni bűncselekmények, ez egyén ellen elkövethető bűncselekmények legsúlyosabb és legősibb fajtái. Büntető törvénykönyvünk szerint idesorozható: a gyilkosság, az emberölés, az indulatos emberölés, a megölt kívánságára elkövetett ölés, a gyermekölés és a gondatlan emberölés. A magyar jog szerint „a halál: amikor a légzés, a keringés és az agyműködés teljes megszűnése miatt a szervezet visszafordíthatatlan felbomlása megindul.” (1997. évi CLIV. Tv. XI. fejt. 202. § g in.: [wikipedia.hu](http://wikipedia.hu)) Az emberölés a legsúlyosabb, vissza nem fordítható, jóvá nem tehető bűncselekmény. Az emberöléses bűncselekmények nem sorolhatók homogén kategóriába. Az életellenes bűncselekmények felosztásában többféle osztályozás létezik. Vannak, akik a biológiai ismérvek, mások a motívumok és akadnak olyanok, akik a normatív szabályozás szerint csoportosítanak. Lafargne nevéhez köthető a negyedik osztályozási lehetőség, ő a tettes és az áldozat közötti interakciót és a motivációs háttérrel összességében vizsgálja. Ez alapján megkülönböztet konfliktusos, szituatív, nyereségvágyas, leplezéses és szexuális emberölést (Barkóczi, 1984).

Szintén sok vizsgálati személy került ki a rablásért elítéltek közül. A rablás a vagyon elleni bűncselekmények csoportjába tartozik és a Büntető törvénykönyv 321. § mutatja be. A következő bűnelkövető csoport testi sérülés miatt tölti szabadságvesztését, mely a személy elleni bűncselekmények közé tartozik és a Büntető törvénykönyv 170. § részletezi. A lopás büntettét 17 vizsgálati személy tüntette fel, mely a vagyon elleni bűncselekmények közé tartozik és a Büntető törvénykönyv 316. § mutatja be. Összesen hét fogvatartott írta, hogy „betörés” miatt van börtönben, azonban a betörés terminológia csak a hétköznapi szóhasználatban létezik, a jogászai nyelv ezt nem ismeri. Amikor azt mondjuk „betörés” tulajdonképpen a tényállás, amire gondolunk „lopás, dolog elleni erőszakkal”. (316. § e.) Csalás elkövetéséért hat vizsgálati személyt ítélték el, mely szintén a vagyon elleni bűncselekmények közé tartozik és a Büntető törvénykönyv 318. § szól róla.

A fogvatartottak és a börtönadaptáció

A vizsgálati személyek kiválasztásánál az adott Bv. Intézet Parancsnoka vagy az általa megadott „kontakt személy” nyújtott segítséget. Igyekez-

tünk olyan bűnelkövetőket felkérni a vizsgálatban való részvételre, akik valóban kockázatos, erőszakos bűncselekmények elkövetői voltak. Több esetben volt lehetőségem többszörös emberölést elkövetett fogvatartottakat bevonni a kutatásomba, valamint olyanokat, akik különös kegyetlenséggel öltek, vagy többszöri visszaesőként fegyházfokozaton töltötték szabadságvesztésüket. Fontosnak gondolom azonban azt is figyelembe venni, hogy még a komoly fizikai kockázattal járó bűncselekmények esetében sem feltétlen vagy nem csupán az ingerkeresés áll a tettek hátterében. Természetesen minden egyes elkövető más és más ember, eltérő életpályával, körülményekkel, és mindenki mögött más út áll, ami a börtönbe vezette őt. Azonban mégis úgy gondolom, hogy akiből hiányzik a szenzoros élménykeresés, vagy csak nagyon kis mértékben van jelen, az kis valószínűséggel keresi az olyan kockázatos helyzeteket, mint amilyen egy betörés vagy egy rablás.

Mivel nincs lehetőségem a bűnelkövetőket szabadlábban vizsgálni, ezért fontosnak tartom figyelembe venni, hogy ezek a bűnözők nem csupán kockázatos bűncselekmények elkövetői, hanem egyben fogvatartottak is. Sokuk évek, esetleg évtizedek óta börtönben ül, mely valószínűleg nem hagyta őket változatlanul. Az elítéltek több éve élnek a külvilágtól elzárva, életük uniformizáltan és nemcsak erőteljes irányítás alatt, de folyamatos ellenőrzés mellett zajlik. A legalapvetőbb tevékenységeik időbeosztása, mint az étkezés, alvás vagy szabadlevegőn tartózkodás nem önálló döntés következménye és mindig társak jelenlétében történik.

Amikor valaki börtönbe kerül, egyik pillanatról a másikra teljesen megváltozik az addigi élete. Elveszíti a szabadságát, már nem teheti azt amit szeretne, bizonytalanná válik a jövőképe, kényelmetlen körülmények között kell eltöltenie a napjait, alkalmazkodnia kell a többi fogvatartotthoz, el kell viselnie a velük való konfliktusokat, és ami a legrosszabb, távol kerül azoktól, akiket szeret, a családjától, barátaitól. Ez a szociális depriváció az, amit a legnehezebb elviselni. A hosszú időre elítéltek általában magányosak, nem alakítanak ki kapcsolatokat a többiekkel. A rövid időre elítélt rabokkal azért nem, mert a szabadulásukkor fájdalmas lenne az elválás, a többi hosszú időre elítélt rab hasonló helyzetével pedig csak fokozza magányosságérzésüket. A börtönélet tehát sok szempontból hatalmas stressz helyzetet jelent a fogvatartottak számára, amellyel meg kell küzdeniük.

A büntetőeljárás, a letartóztatás és a bírói ítélet negatívan hat a bűnelkö-

vetők önértékelésére és énképére. A börtönbekerülés már említett stresszorai szintén csökkentik az önértékelést és növelik a szorongást és a depresszió szintjét. Ez azonban néhány hónap múlva megszűnik, helyreáll az önértékelés és csökken a szorongás. Azt a folyamatot, ahogy az elítéltek alkalmazkodnak a börtönülethez börtönadaptációnak nevezzük. Ezt számos környezeti és személyiségbeli tényező befolyásolja (Boros és Csetneky, 2000).

A letartóztatás és a börtönbekerülés a társadalom negatív megítélését és elutasítását közvetíti az elítéltek felé, és ezt az énkép ellen irányuló támadást valamilyen módon semlegesíteniük kell. Ezen kívül a börtönélet deprivációi ellen is tenniük kell valamit, mert ez a tartós negatív énkép nemcsak szorongáshoz, hanem depresszióhoz, szélsőséges esetben öngyilkossághoz vezethetne. Mivel a társadalom, és annak a képviselői, a börtön személyzete elutasítja a bűnözőket, az énképük helyreállításához csak a szubkultúrához fordulhatnak. Az elítéltek hamar elsajátítják a szubkultúra értékeit és normáit, és egy hosszú folyamat eredményeképpen integrálódnak, beépülnek a szubkultúrába. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a rabok érzelmi problémái néhány hónapon belül rendeződnek és az énképük is pozitívabbá válik. Már a szubkultúrális szocializáció kezdetén jelentősen csökken a szorongás, oldódik a depresszió és fokozódik az önértékelés, ami előnyös a fogvatartottak pszichés stabilitása szempontjából. Az elítéltek megpróbálnak a szubkultúra normái és értékei szerint élni, és így pozitív visszajelzésekben van részük, amik beépülnek az énképbe, csökkentik a bizonytalanságot és a szorongást, és a pozitív énkép stabilizálja a személyiséget. Ez tehát egy önmagát megerősítő kör. Minél inkább zártabb egy börtön, annál erősebb ez a börtön szocializációs kényszer. Természetesen a börtönszocializációnak nemcsak pozitív hatásai vannak. Kosewsky a börtönök működésének négy fontos elvét írta le melyek egyaránt lehetővé teszik a szubkultúra működését és a börtönök formális működését is. Ezek az erőszak elve, a kizsákmányolás elve, a szolidaritás elve és a status quo elve (Boros és Csetneky, 2000).

Korábban voltak olyan elképzelések, hogy a hosszú ideig tartó szabadságvesztés hatására leépül az intelligencia és irreverzibilis negatív változások következnek be a személyiségben. A vizsgálatok többsége ezt nem támasztja alá, sőt akadnak olyan kutatások is, melyek arról számol-

nak be, hogy a verbális intelligencia nőtt a börtönben töltött idő alatt. Sapsford (1978) és Rasch (1981) vizsgálati eredményei szerint a büntetés előrehaladtával csökkent a fogvatartottak szorongása, valamint a depressziójuk szintje. Ez persze nem jelenti azt, hogy a börtönlétnek nincsenek negatív hatásai. Eleinte a deprivációknak köszönhetően nő a szorongás és a depresszió szintje és csökken az önértékelés. A legfontosabb deprivációk a szabadságtól, a kényelemtől, a heteroszexualitástól, az autonómiától és biztonságtól való megfosztottság és a szociális kapcsolatok hiánya. Egy férfi szabadulása után így beszélt a börtön deprivációról:

*„Bent évek óta csak szürkét láttam. Szürkék az ajtók, a falak, az ágyunk, a pokrócunk, a ruhánk, és az örök ruhája is. Most szinte káprázik a szemem a sok színtől. Meg a fények és hangok. Furcsa, hogy vannak női és gyerekhangok. De itt kint még a férfihangnak is ezer árnyalata van. Egy kicsit zsong is ettől a fejem.”* (Féderer, 2001. o.n.)

Zamble és Porporino (1988) kanadai fogvatartottak hosszú nyomkövetéses vizsgálata során azt tapasztalták, hogy a depriváció rangsor a büntetés különböző szakaszaiban eltérő. Az interjúkat három különböző időpontban készítették A börtönélet kezdetén a legnehezebben elviselhető a család és a barátok hiánya, a második helyen a szabadság hiánya állt, ezt követte a speciális tárgyak és tevékenységek hiánya, majd a konfliktus más elítéltekkel. A második alkalommal készített interjúk szerint még mindig a szociális kapcsolatok hiánya volt a legkínzóbb, ezt azonban ekkor már a kényelem hiánya követte, majd a szabadulás utáni értékkel való foglalkozás következett, és csak a negyedik helyre került a szabadság hiánya és az elítéltekkel való konfliktus visszaesett a hatodik helyre. Az utolsó három helyen alig változott a helyzet a három felvétel során, itt a kívánatos nevelési programok hiánya, a személyes biztonság- és a személyzet segítségének a hiánya található. Ahogy telik a büntetés ideje, csökkennek az elítéltek közötti konfliktusok és a szubkultúrába való beépülés hatására a személyzet és a nevelési programok leértékelődnek. Egy másik érdekes változás, mely a börtönben töltött idő előrehaladtával alakul ki, az, hogy csökken a büntudat, a bűnösség érzése. Valószínűleg ennek hátterében is a szubkultúrába való beilleszkedés áll. A vizsgálat során arra is fény derült, hogy a kezdetben fellépő érzelmi distressz és különböző érzelmi zavarok már a második interjú

idejére jelentősen csökkentek, a harmadik beszélgetésre pedig úgy tűnt, hogy a fogvatartottak nagy része teljesen túljutott az érzelmi krízisen és önértékelésük is nőtt. Ezzel párhuzamosan viszont csökkent a motivációjuk az önfejlesztésre és a megjavulásra.

Az érzelmi zavarok rendeződésében és az önértékelés növekedésében egyrészt a szubkulturális szocializáció játszik szerepet, másrészt pedig a különböző coping technikák. A börtönélet nehézségeivel való megküzdés egy folyamat, mely során az elítélt kognitív és viselkedéses szinten erőfeszítéseket tesz a stressz forrását jelentő konfliktus rendezésére. Itt maga az erőfeszítés a fontos. A coping lehet sikeres és sikertelen, s ez függ egyrészt a stressz helyzettől, másrészt az egyéntől. A coping fontos része a börtönadaptációnak, hiszen az alkalmazkodást segíti. Ez egy adaptív mechanizmus, mely két fontos részből áll. Az első egy primer értékelés, mely során az egyén felméri a helyzetet abból a szempontból, hogy az ránézve veszélyes vagy semleges, és ez határozza meg a továbbiakat. A második lépés a szekunder értékelés, mely során az egyén kiválasztja az adott helyzetben legmegfelelőbb coping technikát, majd ennek alkalmazása után újból értékeli a helyzetet. A két szakasz egymásra épül, és szoros kapcsolatban van egymással. A coping technika kiválasztásánál fontos szerepe van a korábbi tapasztalatoknak.

Zamble és Porporino (1988) térképezte fel az elítéltek különböző coping technikáit a börtönben és a szabad életben. Kint is és bent is a leggyakrabban alkalmazott módszer a reaktív probléma megoldás, ami a felmerülő problémára irányul mindenféle tervezés és előrelátás nélkül. Ezzel szemben az előzetesen probléma orientált viselkedés esetén az egyén elemzi a problémát és megtervezi az akcióját. Ezzel a copinggal csupán minden hatodik elítélt él. Általában alacsony színvonalú coping technikákkal rendelkeznek a fogvatartottak. A menekülés az a technika, mellyel a börtönben kétszer annyian élnek, mint kint. Ez kint általában tényleges fizikai helyzetváltoztatással járó menekülést jelent, míg bent a kínzó gondolatok elől való menekülést jelenti. Szintén gyakran élnek az elkerülés módszerével, valamint a szociális támogatás lehetőségével. Egy másik népszerű coping az enyhítés. Ilyen például a családtagok fényképének nézegetése. Az újraértékelés és a kognitív coping magasabb szintű lehetőségek, melyeket a börtönben gyakrabban alkalmaznak, mint a szabad élet során. A vizsgálat során az is kiderült, hogy az alkalmazott

coping stratégiák a börtönben eredményesebbek voltak, mint a kinti világban. Ezt úgy magyarázhatjuk, hogy a börtön sok problémát kreál, de egyben a börtön szabályokkal megadja a lehetséges válaszokat is, és megköveteli, hogy az elítélt ezek közül válasszon. Így a bűnelkövetők nem választhatják a szabad életben alkalmazott nem megfelelő, inadekvát, romboló hatású módszereket, például az alkoholt vagy a drogokat. Másrészt pedig a börtönben az igazán nagy problémák nem megoldhatók, így megnő a megkerülő, alacsonyszintű, ideiglenes hatást biztosító módszerek preferenciája, melyek kint már nem igazán hatékonyak. Az eredmények tehát nem azt jelentik, hogy a bűnözők a börtönben eredményesebben oldják meg a problémáikat, hanem, hogy az alkalmazott coping stratégiák a börtönben eredményesebbek, mint a szabad életben. Ha a börtönbeli coping olyan sikertelen volna, mint a kinti élet során, akkor sokkal gyakoribbak volnának a börtönökben az öngyilkosságok, betegségek, depresszió, zavargások és egyéb diszfunkcionális viselkedések. Úgy tűnik tehát, hogy a börtönben nem új hatékony coping technikák alakulnak ki, hanem azok lesznek eredményesek, akik hatékony megküzdési lehetőségeket hoztak magukkal a börtönbe. A második és harmadik alkalommal felvett interjúk azt mutatták, hogy nincs lényeges különbség az alkalmazott coping technikákban a börtönben töltött idő különböző szakaszaiban, csupán az enyhítés fordul elő gyakrabban a későbbiekben. A szabadságvesztés idejének előrehaladtával az elítéltek egyre jobban alkalmazkodtak a börtönélet rutinjához és monotonijához és egyre inkább a jelenre koncentráltak. Nem foglalkoztak a jövőjükkel és a múltból is csupán a pozitív élményekre emlékeztek. Megfigyelhető továbbá a szociális kapcsolatok beszűkülése is. Az eredmények azt mutatják, hogy a bűnelkövetők gondolkodása a büntetés előrehaladtával fegyelmesebb lett, és nagyobb önkontrollal rendelkeztek gondolataik felett, mint korábban. Emellett a szociális viselkedésük is kontroláltabb lett, megedződtek a börtönélet során. A foglyok tehát megbirkóznak a börtönélet nehézségeivel, ami jól mutatja az emberi alkalmazkodó képességet. Úgy tűnik azonban, hogy a börtönbeli viselkedésminták nem igazi tanulási folyamat eredményei, mivel ezek szabadulás után nem maradnak fenn, akkor ismét azok a coping technikák aktivizálódnak, melyek a börtönélet alatt mintegy „mélyhűtve” várakoztak. A vizsgálat arra is rámutatott, hogy negatív korreláció van a bebörtönzések száma és



a coping sikeressége között, azaz azok a személyek, akik már korábban többször voltak börtönben, sikeresebb coping technikákat alkalmaztak, mint az első bűntényesek, nem csak a börtönben, hanem kint is. Hughes és Zamble (1993) pedig arra az eredményre jutottak, hogy a nem bűnözők magasabb színvonalú coping technikákat alkalmaznak a különböző stressz helyzetekben, mint a bűnözők.

A büntetőeljárás és főleg a bebörtönzés hatalmas stresszt jelent az elítéltek számára, mely szorongáshoz, depresszióhoz és önértékelési problémákhoz vezet. Azonban ezek a nehézségek és a deprivációk nemcsak a kezdeti szakaszban hatnak a fogvatartottakra, hanem a szabadságvesztés egész ideje alatt. Az elítélteknek nap mint nap szembe kell nézniük és meg kell küzdeniük ezekkel a problémákkal. Egyik ilyen megküzdést elősegítő lehetőség a már említett szubkulturális szocializáció, ami tulajdonképpen egy kontraszocializációs folyamat, hiszen a szubkultúra értékrendje és a társadalom értékrendje nem esik egybe. A börtönszocializáció megváltoztatja az elítéltek személyiségét, és ettől kezdve a szubkulturális értékrend határozza meg viselkedésüket. Legfontosabb hatása az énkép és az önértékelés helyreállítása a pozitív visszajelzéseknek köszönhetően. Van azonban negatív hatása is, hiszen a társadalmi értékekkel ellentétes normákat tekintik az elítéltek sajátjuknak és ez a szabadulás után növeli a visszaesések lehetőségét.

3. csoport Kockázatos sporttevékenységet űzők, ejtőernyősök, sziklamászók, vadvízi evezősök és airsoft játékosok

A vizsgálati személyek közül az extrém sportolók képviselőre tettem a legnehezebben szert. A bűnelkövetők – mivel hosszú éveket töltenek a börtönök és fegyházak falai között – viszonylag sok szabadidővel rendelkeznek és ha nem voltak különösebben ellenségesek, akkor szívesen ültek le kitölteni az általam hozott kérdőíveket. A Tűzoltóparancsnokságokon – amennyiben nem volt éppen riasztás – szintén volt a tűzoltóknak 24 órájuk, amiből egyet szívesen rám, illetve a vizsgálathoz szükséges tesztekre szántak. Ezzel szemben az extrém sportolók jóval kevesebb szabad – rám szánható – idővel rendelkeztek. Az időm nagy részét az ő felkutatásuk, a velük való időpont egyeztetés és a kitöltött kérdőívek begyűjtése tette ki.

Összesen 71 extrém sportoló vett részt a kutatásban. Mindannyian

férfiak, az életkori átlag:  $34,7 \pm 8,4$ , iskolázottság tekintetében az átlag  $13,7 \pm 2,28$  iskolában töltött év volt. Közülük 17 fő ejtőernyőzik, 7 fő vadvízi evezős, 36 fő sziklát vagy műfalat mászik, 6 fő airsoftozik, és öten több extrém sporttevékenységet is űznek párhuzamosan. Az ejtőernyősöket reptereken (Kaposújlak, Börgönd, Dunaújváros, Miskolc) látogattam meg, de mivel az ugrásra szánt idejükből nem szerettem volna elvenni, így a teszteket elvihették, hogy otthon töltsék ki. Ezek közül a kiosztott kérdőívek közül a többség nem került vissza hozzám. A vadvízi evezősöket egy ismerősön keresztül találtam meg. A mászók nagy részét pécsi és budapesti mászó termekben, illetve külső helyszíneken kerestem fel. Az airsoftos vizsgálati személyeimmel pedig egy fórum segítségével létesítettem kapcsolatot. Sok kérdőívet küldtem el emailen, melyek nagy részét szintén nem kaptam vissza. Nemcsak az időhiány jelentett visszatartó erőt a tesztkitöltéssel kapcsolatban. A legkülönbélebb indokokkal találkoztam, volt, aki szívesen segített volna, de pszichológiai teszteket „elvből” nem tölt ki, és ehhez tartja magát. Volt olyan személy, aki az előzetes ismeretnyújtást követően rábólintott, majd másnap küldött egy emailt, hogy nem tetszenek neki a kérések, és így inkább nem tölti ki. stb.

Az általam vizsgált extrém sportolók nagy része hobbiszerűen űzi az adott sporttevékenységet, de akad közöttük néhány, aki professzionális szinten sportol.

Szeretném tisztázni az extrém sport fogalmát. Maga az extrém szó az Új Lexikon definíciója szerint „1. szélsőséges, végletes, túlzó, szertelen, 2. rendkívüli.” (Kovács, 2004. 234. o.) Az extremitás a szokványostól, a hétköznaptól jelentős mértékben eltérő. Sághy Zoltán a sporttevékenység során eltérő extremitásokat különböztet meg, aszerint, hogy miben jelentkezik: Megjelenhet egyrészt az energiaszfélézésben, időtartamban (ultramaron, ironman) másrészt a veszély mértékében (vadvízi evezés, ejtőernyőzés, siklóernyőzés, bangy jumping, sziklamászás, kommandós tábor) vagy mindkettőben együttesen (Mount Everest expedíciók, Föld körüli vitorlázás). Az extrém sportok rekreációs irányatként elsősorban az „Élmény-hangsúly”-hoz „élménykereső” irányzathoz tartoznak. De emellett az extrém sportok többsége egyben outdoor sport is, azaz természeti sport. Az élmény egy részét tehát az izgalom, a kaland és a kihívás adja, más részét pedig, hogy kiszakadunk

a mindennapi környezetből, ezen kívül a táj látványa és a friss levegőn való mozgás öröme. Az extrém sportok nagy része a fun-sportok közé tartozik. Ez alatt azt értjük, hogy a sportolók megszállottan kötődnek az adott sporttevékenységhez, legszívesebben folyamatosan aktívan üznék ezeket a sportokat. A legnagyobb hajtóerő ezekben a sportágakban az élmény, az élvezet, a szórakozás. Ezekben a sportokban adódhatnak olyan helyzetek, amikkel a hétköznapi életben szinte soha nem találkoznanak, és ezáltal személyiségük olyan oldala is előtérbe kerülhet, mely a mindennapok során rejtve van. Ezen időtöltések során találkozhat az ember saját félelmeivel, sőt nemcsak szembenézhet velük, hanem le is győzheti azokat. Az is igaz, hogy az ember egy bizonyos szinten túl az életével játszik, de ezen sportágak képviselői szerint pont ez az, ami ennek az egésznek a sava-borsát adja, és amitől nagyon jó és intenzív az egész élmény. Az extrém sportolók leginkább a hegyi-, a vízi-, a légi-, a biciklis- és a téli sportok kedvelőiből kerülnek ki. Az ezekkel a sportokkal foglalkozók nem különülnek el élesen egymástól, sok az átfedés, többen üznek párhuzamosan többféle extrém sportágat. Bár az extrém sportok a rekreációnak csak egy kis és szélsőséges szeletét alkotják mégis egyre többen érdeklődnek irántuk és egyre népszerűbbek, hozzáférhetőbbek (Kovács, 2004).

Egy hegymászó írja egyik expedícióját követően a következőt, mely véleményem szerint bármelyik extrém sporttevékenységet űző sportoló szájából elhangozhatott volna a saját sportágával összefüggésben: „A sziklákon nem éreztem az enyhe adrenalin-szint- emelkedés jóleső bizsergését. Éreztem viszont torokszorító és láb remegtető rettegést a végtelen és a véges tartomány összefonódásának közelségében. A mélység húzóereje nagy. Akit egyszer elkap, aligha fog visszasétálni a rajthoz egy újabb fordulóra. Mindazonáltal a „mégis miért”-re még keresem a választ. Kell lennie. Egy csúcson találom meg vagy magamban? Ki tudja...” (Nagyváthy, 2006. 37. o.)

### ***Módszer***

TCI (Cloninger féle Temperamentum és Karakter Kérdőív)

A temperamentum és karakter sajátosságok feltérképezésére a Cloninger féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI) magyar nyelvű változatát használtam.

Cloninger az eredetileg 80 tételű Three-dimensional Personality Questionnaire-t (TPQ) az újdonság-keresés, a jutalomfüggőség és az ártalomkerülés mérésére fejlesztette ki. Ez a személyiségzavarok altípusait elkülönítette egymástól, de nem különítette el a személyiségzavarban szenvedőket a normál populációtól. Később a karakterfaktorok beemelésével a hét faktoros együttes mérésére hozta létre a 240 tételből álló Temperament and Character Inventory-t (TCI 1994), mely 15 éves kortól vehető fel (Rózsa és mtsai, 2005). Cloninger személyiségkérdőíve személyiségmodelljére épül, melyben egy egységes biopszichoszociális elméletbe próbálja integrálni a normál személyiségváltozókat, a pszichiátriai zavarokat, a neurobiológiai mechanizmusokat és a tanuláselméletet. Elméletében a tanulást és a szociális változókat, ill. a genetikai és biológiai változókat is egyaránt fontosnak tartja. Két fő oldalról közelíti meg a személyiség fogalmát, ez pedig a temperamentum és a karakter. A temperamentum „az érzelmi ingerekre adott automatikus válaszokban megnyilvánuló különbségeket jelenti”, ezen válaszok mérsékeltén öröklöttek, vagyis viszonylag függetlenek a környezettől (Osváth, 2003. 162. o.) Cloninger a temperamentumfaktorok háttérében agyi szabályozófolyamatokat tétélezett fel. A temperamentumfaktorok Gauss-görbéhez hasonló eloszlást mutatnak és a különbségek már kora gyermekkorban megfigyelhetőek és bejósolják a későbbi viselkedést. A négy temperamentum dimenzió a perceptuális ingerekre adott automatikus válaszreakciók négy fő dimenzióját tárja fel. Megmutatja az egyéni különbségeket az asszociatív tanulás területén az újdonságra, a veszélyre, a büntetésre és a jutalomra adott válaszoknál (Rózsa és mtsai, 2005). A három karakterfaktor egymásra épülése a szelf fejlődésének három lépcsőfokát tükrözi. Legelőször a személy, mint autonóm individuum jelenik meg (önirányítottság faktora), ezt követi, amikor a személy a társadalom tagjaként jelenik meg (együttműködés faktora), majd legvégül a Mindenség, az Univerzum részeként (ez a szelf-transzcendencia dimenziója).

A Temperamentum és Karakter Kérdőív dimenziói és a dimenziókat alkotó alskálák

(id.: Rózsa és mtsai.: A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív felhasználói kézikönyve 2005)

A Temperamentum és Karakter Kérdőív Skálái	Tételek száma
<b>Újdonságkeresés (NS)</b>	<b>40</b>
<i>A felfedezés izgalma (NS1)</i>	11
<i>Impulzivitás (NS2)</i>	10
<i>Extravagancia (NS3)</i>	9
<i>Rendezetlenség (NS4)</i>	10
<b>Ártalomkerülés (HA)</b>	<b>35</b>
<i>Anticipátoros aggodás (HA1)</i>	11
<i>Félelem a bizonytalanságtól (HA2)</i>	7
<i>Félelem az idegenektől (HA3)</i>	8
<i>Kifáradás és aszténia (HA4)</i>	9
<b>Jutalomfüggőség (RD)</b>	<b>24</b>
<i>Szentimentalitás (RD1)</i>	10
<i>Kötődés (RD2)</i>	8
<i>Dependencia (RD3)</i>	6
<b>Kitartás (P)</b>	<b>8</b>
<b>Önirányítottság (S)</b>	<b>44</b>
<i>Felelősség (S1)</i>	8
<i>Céltudatosság (S2)</i>	8
<i>Leleményesség (S3)</i>	5
<i>Önelfogadás (S4)</i>	11
<i>Személyes tulajdonságok belátása (S5)</i>	12
<b>Együttműködés (C)</b>	<b>42</b>
<i>Társas elfogadás (C1)</i>	8
<i>Empátia (C2)</i>	7
<i>Segítőkézség (C3)</i>	8
<i>Együttérzés (C4)</i>	10
<i>Lelkiismeretesség (C5)</i>	9
<b>Transzcendencia-élmény (ST)</b>	<b>33</b>
<i>Belefeledkezés a dolgokba (ST1)</i>	11
<i>Transzperszonális azonosulás (ST2)</i>	9
<i>Spirituális elfogadás (ST3)</i>	13

### BSSS-8 (Rövidített Szenzoros Élménykeresés Skála)

A szenzoros élménykeresés skálák közül a BSSS-8-at használtam. A BSSS-8 (Brief Sensation Seeking Scale – Rövidített Szenzoros Élménykeresés Skála), melyet Hoyle és munkatársai dolgoztak ki és validálták az Amerikai Egyesült Államokban angol és spanyol mintán 2002-ben. A skála megtartja a Zuckerman által kifejlesztett koncepciót, azaz a BSSS is négy alskálából áll, az Izgalom és Kalandkeresésből (TAS-ból) az Élménykeresésből (ES-ből), a Gátlásoldásból (Dis-ből) és az Unalomfogyékonyságból (BS-ből) (Hoyle és mtsai, 2002). A BSSS-8 mindegyik alskálában két-két itemet tartalmaz.

A vizsgálati személyek az 5-fokozatú Likert skálán jelölik be, hogy mennyire jellemző rájuk az adott állítás. (1=egyáltalán nem értek egyet, 2=nem értek egyet, 3=semleges, 4=egyétértek, 5=teljesen egyétértek)

### AMS-R (Teljesítménymotiváció teszt, Achievement Motives Scale)

A teljesítménymotiváció vizsgálatára az AMS-R (Lang és Fries, 2006) kérdőívet használtam. Az AMS jól megalapozott és rendszeresen használt skála, mellyel jól megbecsülhető a sikerorientáltság és a kudarcckerülés. Az AMS eredeti, 30 kérdéses változata 15-15 kérdéssel mérte a sikerorientációt és kudarcckerülést. Ez a módosított 10 itemes verzió (AMS-R) megbízható előrejelzője a sikerorientált és kudarcckerülő viselkedésnek. Az első öt kérdés a sikerorientációra, a második öt pedig a kudarc elkerülésének motívumára utal. Az AMS-R a teljesítménymotiváció kritériumait figyelembe véve érvényesebbnek mutatkozik, mint a teszt eredeti változata. Valószínűleg a kutatók és a válaszadók között is közkedveltebb a rövidege miatt (Lang & Fries, 2006).

### RS-15 (Reziliencia kérdőív)

A Wagnild és Young által szerkesztett Resilience Scale (RS) 25 itemből álló önkítöltős kérdőív alapján Neill és Dias létrehozott egy 15 itemes változatot (2001). Ezt a kérdőívet használtam. A kérdések a rezilienciával kapcsolatba hozható öt téma köré csoportosulnak, melyet 24 amerikai nővel – akikről úgy gondolták, hogy sikeresen alkalmazkodtak a fő életeseményekhez - felvett interjúk alapján validálták. A szerzők úgy tervezték a kérdőívet, hogy más populációk számára is alkalmazható legyen, beleértve a férfiakat és fiatalabb személyeket. Az eredeti 25 kérdésből

álló teszten Neill és Dias végeztek faktoranalízist, melynek eredménye egyetlen, globális reziliencia faktorra utalt. Az állítások validitás vizsgálata vezetett el 15 kérdés megtartásához. Így szerkesztettek egy összetett RS kérdéssort, ahol a magasabb pontok magasabb rezilienciát fejeznek ki. Minden RS állítás pozitívan megfogalmazott, rájuk a válaszokat egy hét fokú Likert-skálán kell megadni (Neill és Dias, 2001).

A vizsgálat hipotézisei

1. Feltételezem, hogy az extrém sportolók a TCI Újdonságkeresés temperamentumfaktorában magasabb pontokat fognak elérni, mint a másik két kockázatkereső vizsgálati csoport.

2. Feltételezem továbbá, hogy a proszociális kockázatvállalók a TCI Jutalomfüggőség temperamentumfaktorában magasabb értékeket fognak elérni, mint a másik két kockázatkereső csoport.

3. Feltételezem, hogy a proszociális kockázatvállalók és az extrém sportolók a TCI Kitartás temperamentumfaktorában magasabb pontokat fognak elérni, mint az antiszociális kockázatvállalók.

4. Feltételezem, hogy az antiszociális kockázatvállalók alacsonyabb pontokat fognak elérni, mint a proszociális kockázatvállalók és az extrém sportolók a TCI Önirányítottság és az Együttműködés karakterfaktorában.

5. Feltételezem, hogy a BSSS Izzalom és Kalandkeresés (TAS) skáláján az extrém sportolók magasabb értékeket érnek el, mint a másik két kockázatkereső csoport, hiszen ők vonzódnak a szabadban üzhető, nem versenyjellegű, magas kockázattal járó sporttevékenységekhez leginkább a három vizsgálati csoport közül.

6. Feltételezem, hogy a BSSS Gátlásoldás (Dis) skáláján az antiszociális kockázatvállalók magasabb értékeket érnek el, mint a másik két kockázatkereső csoport, mivel rájuk jellemző leginkább gátoltság alkohol általi feloldása utáni vágy, a bulik, a hazardírozás, és az illegális tevékenységek preferálása.

7. Feltételezem, hogy a BSSS Élménykeresés- (ES) és az Unalomfüggettség (BS) skáláján a proszociális kockázatvállalók alacsonyabb értékeket érnek el, mint a másik két kockázatkereső csoport.

8. Feltételezem, hogy a proszociális kockázatvállalók reziliencia szintje jóval meghaladja az antiszociális kockázatvállalókét, és míg a proszociális kockázatvállalók sikerorientált motivációval rendelkeznek, addig a proszociális kockázatvállalók inkább kudarckerülővel.

9. Feltételezem, hogy az extrém sportolónál szintén magas reziliencia szintet és sikerorientált motivációs beállítódást találok.

## 2.2. EREDMÉNYEK

### *A TCI-al végzett vizsgálatok eredményei:*

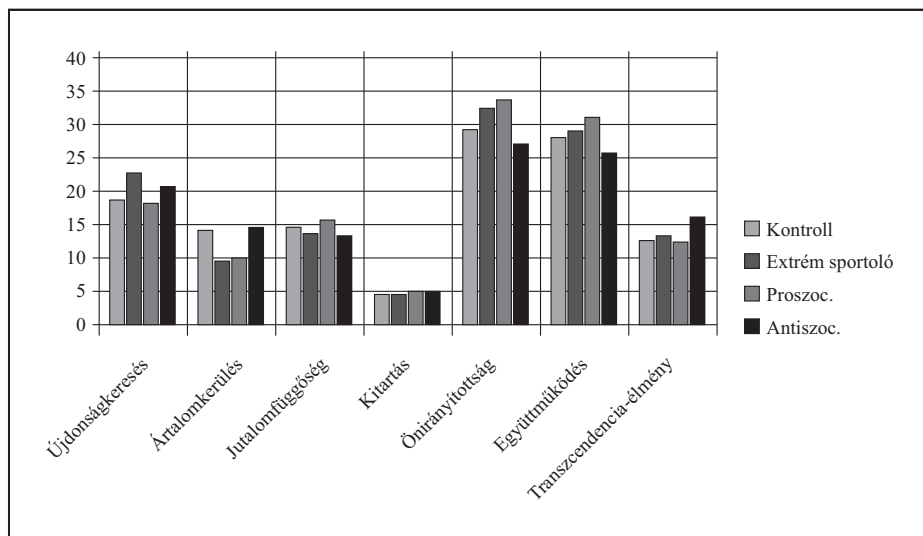
A temperamentum és karakter kérdőív leíró jellemzőit csoportok szerinti bontásban (kontroll, extrém sportoló, proszociális kockázatvállaló, antiszociális kockázatvállaló) az alábbi táblázat mutatja be részletesen.

A temperamentum és karakter kérdőív leíró jellemzői csoportok szerinti bontásban

A temperamentum és karakter kérdőív skálái	Tételek száma	Kontroll N=97		Extrém sportoló N=71		Proszoc. Kock. N=170		Antiszoc. Kock. N=194	
		Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Újdonságkeresés	40	18,7	5,8	22,4	5,0	17,9	4,6	20,4	5,2
Ártalomkerülés	35	13,5	6,2	9,2	5,6	9,8	5,8	14,1	6,1
Jutalomfüggőség	24	14,1	3,5	13,2	4,2	15,2	3,5	13,0	3,5
Kitartás	8	4,0	1,8	4,1	2,4	4,7	1,8	4,5	1,8
Önirányítottság	44	29,4	8,2	32,5	5,4	34,1	5,7	27,0	5,8
Együttműködés	42	28,2	7,0	29,1	6,4	31,3	6,2	25,7	7,6
Transzcendenciaélmény	33	12,2	5,9	12,9	6,2	11,9	6,0	15,7	6,1



A Temperamentum és Karakter dimenziók mentén kapott csoportok közötti különbségeket az alábbi ábra teszi szemléletessé:



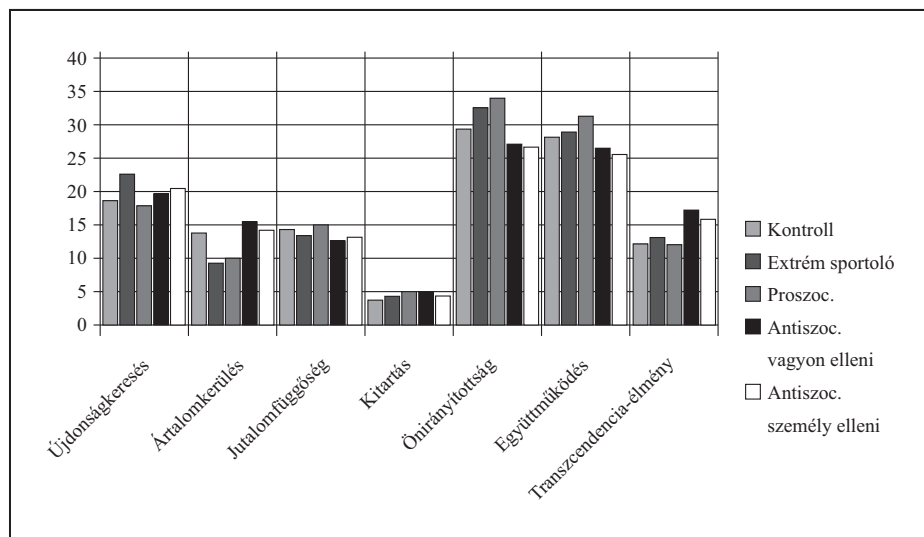
A TCI temperamentum és karakter dimenzióin kapott eredmények a 4 csoport esetén

Az antiszociális kockázatvállaló csoportot két alcsoportra osztottam. Az általam vizsgált fogvatartottak mindegyike valamilyen erőszakos bűncselekmény elkövetése miatt tölti szabadságvesztését. Abban azonban különböznek, hogy személy elleni vagy vagyon elleni erőszakos bűncselekményt követtek-e el. Ez alapján kialakítottam két csoportot, az egyik csoportba kerültek a személy elleni erőszakos bűncselekmény elkövetők (emberölés, testi sértés, rablás, önbíraskodás, nemi erőszak, emberrablás) a másikba pedig a vagyon elleni erőszakos bűncselekmény elkövetők (lopás, betörés). Azokat a fogvatartottakat - akik mindkét fajta bűncselekmény elkövetését feltüntették a válaszlapjukon, vagy nem egyértelműen besorolható bűncselekményt követtek el – ebből a felosztásból kihagytam. Így a 194 fogvatartott személy közül csak 182 fő adatait tudtam felhasználni. A kialakított két antiszociális csoport temperamentum és karakter kérdőív leíró jellemzői a következő táblázatban láthatóak:

A temperamentum és karakter kérdőív leíró jellemzői az antiszociális okkázatkereső csoportok esetén

A temperamentum és karakter kérdőív skálái	Tételek száma	Személy elleni antiszociális N=157		Vagyon elleni antiszociális N=170	
		Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Újdonságkeresés	40	20,1	5,1	19,6	5,8
Ártalomkerülés	35	14,4	6,3	15,3	4,7
Jutalomfüggőség	24	13,1	4,2	12,8	3,3
Kitartás	8	4,5	1,9	4,7	1,5
Önirányítottság	44	26,7	5,8	27,2	5,0
Együttműködés	42	25,7	7,8	26,5	6,1
Transzcendenciaélmény	33	15,8	6,2	17,2	6,2

Ezt követően az így létrejött öt vizsgálati csoportot (kontroll, extrém sportoló, proszociális kockázatvállaló, antiszociális- vagyon elleni bűnelkövető, antiszociális- személy elleni bűnelkövető) hasonlítottam össze egymással. A statisztikai elemzést az SPSS 17.0 programmal végeztem és egy szempontos független mintás variancia-analízist alkalmaztam, Bonferroni-féle post hoc teszttel. Az eredményeket a következő ábra teszi szemléletessé:



A TCI temperamentum és karakter dimenzióknak kapott eredmények az 5 csoport esetén

A temperamentum és karakterfaktorok közül egyedül a Kitartás faktorában nincs szignifikáns eltérés a csoportok között ( $F(5;515)=2,449$ ;  $p>0,05$ ).

Az Újdonságkeresés tekintetében szignifikáns különbséget kaptam a csoportok között ( $F(5;515)=11,056$ ;  $p<0,05$ ).

Az *Újdonságkeresés* temperamentumfaktorában az extrém sportolók szignifikánsan magasabb pontokat értek el, mint a proszociális kockázatvállalók ( $p<0,001$ ) az antiszociális kockázatvállalók közül a személy elleni csoport ( $p=0,014$ ), valamint a kontrollcsoport ( $p<0,001$ ). Az antiszociális kockázatkereső csoport szintén szignifikánsan magasabb pontot ért el, mint a proszociális kockázatkereső csoport ( $p<0,001$ ). A kontrollcsoporthoz képest csupán az extrém sportolók mutattak jelentős eltérést ( $p=0,045$ ). A személy elleni antiszociális csoport is szignifikánsan magasabb értékeket ért el az Újdonságkeresés faktorban, mint a proszociális kockázatvállalók csoportja ( $p<0,001$ )

Az *Ártalomkerülés* temperamentumfaktorában is különbséget kaptam a csoportok között ( $F(5;515)=18,762$ ;  $p<0,05$ ) A proszociális kockázatvállalók és az extrém sportolók is szignifikánsan alacsonyabb értékeket produkáltak, mint az antiszociális kockázatkereső csoport mindkét alcsoportja és mint a kontrollcsoport. Az *Ártalomkerülés* mind a négy alfaktorában megfigyelhető az ilyen irányú szignifikáns különbség.

Az *Ártalomkerülés* temperamentum faktora esetén a kontrollcsoport- és a személy elleni antiszociális kockázatkereső csoport értékei esnek a Cloninger-féle temperamentum és karakter kérdőív felhasználói kézikönyve által használt normatív férfi minta *Ártalomkerülés* átlagos adataihoz a legközelebb. A proszociális kockázatvállaló csoport és az extrém sportolók átlag alatti *Ártalomkerülés*sel jellemezhetőek.

A *Jutalomfüggőség* faktorában is különbséget kaptam a csoportok között ( $F(5;515)=7,986$ ;  $p<0,05$ ). A *Jutalomfüggőség* esetén a proszociális kockázatvállalók szignifikánsan magasabb értékeket produkáltak, mint az antiszociális kockázatkeresők két alcsoportja ( $p<0,001$  és  $p=0,033$ ) és az extrém sportoló csoport ( $p=0,003$ ). Ha megnézzük az egyes alfaktorokat,

akkor látható, hogy a Ragaszkodás és a Függőség esetén szintén a proszociális kockázatkeresők értek el magasabb értékeket, mint a többi csoport.

A karakterfaktorok esetén mindhárom esetben kaptam szignifikáns különbséget a csoportok között. Az *Önirányítottság* tekintetében ( $F(5;515)=33,874$ ;  $p<0,05$ ), az antiszociális kockázatvállaló csoport mindkét alcsoportja szignifikánsan alacsonyabb értékeket ért el, mint a másik két kockázatkereső csoport, de csak a személy elleni bűnelkövetők térnek el a kontrollcsoporttól. Az *Önirányítottság* karakterfaktor alfaktoraik közül szintén mind az öt esetben szignifikánsan alacsonyabb értékeket mutatott az antiszociális kockázatkereső két alcsoport, mint a proszociális kockázatkeresők csoportja. Az antiszociális kockázatkeresők valamelyik alcsoportja három alfaktor esetén az extrém sportolóknál is szignifikánsan alacsonyabb értéket ért el.

A *Felelősség* esetén is találtam szignifikáns eltérést a csoportok között ( $F(5;515)=27,991$ ;  $p<0,05$ ), az antiszociális kockázatvállalók mindkét alcsoportja szignifikánsan alacsonyabb értékeket ért el, mint a proszociális kockázatvállalók csoportja ( $p<0,05$ ) és mint az extrém sportolók ( $p<0,05$ ).

A *Célra irányultság* esetén is volt szignifikáns eltérés a csoportok között ( $F(5;515)=10,701$ ;  $p<0,05$ ), az antiszociális kockázatvállalók mindkét alcsoportja szignifikánsan alacsonyabb értékeket mutatott, mint a proszociális kockázatkeresők csoportja ( $p=0,007$  és  $p<0,001$ ).

A *Leleményesség* alfaktora esetén is volt szignifikáns különbség a csoportok között ( $F(5;515)=19,915$ ;  $p<0,05$ ). Itt nagyon hasonló a helyzet, mint az *Önirányítottság* főfaktornál volt megfigyelhető, azaz az antiszociális kockázatkereső csoport mindkét alcsoportja szignifikánsan alacsonyabb pontokat ért el, mint a proszociális kockázatkeresők ( $p<0,01$ ), és mint az extrém sportolók ( $p=0,005$  és  $p<0,001$ ).

Az *Önelfogadás* esetén szintén találtam szignifikáns különbséget a csoportok között ( $F(5;515)=17,775$ ;  $p<0,05$ ), itt csak a személy elleni antiszociális kockázatvállalók értek el szignifikánsan alacsonyabb érté-

keket, mint a proszociális kockázatvállalók ( $p < 0,001$ ), mint az extrém sportolók ( $p < 0,01$ ), és mint a kontrollcsoport ( $p < 0,001$ ).

A *Személyes tulajdonságok belátása* esetén szintén volt szignifikáns eltérés a csoportok között ( $F(5;515)=10,149$ ;  $p < 0,05$ ). Itt az antiszociális kockázatvállalók mindkét alcsoportja szignifikánsan alacsonyabb értékeket mutatott, mint a proszociális kockázatvállalók csoportja ( $p=0,022$  és  $p < 0,001$ ).

Az *Együttműködés* karakterfaktorában is tapasztaltam szignifikáns különbséget a csoportok között ( $F(5;515)=14,375$ ;  $p < 0,05$ ). Ebben a karakterfaktorban az antiszociális személy elleni csoport szignifikánsan alacsonyabb értékeket produkált, mint az extrém sportolók csoportja ( $p=0,006$ ), mint a proszociális kockázatvállalók csoportja ( $p < 0,001$ ) és mint a kontrollcsoport ( $p=0,042$ ), de nem tért el jelentősen a nagyon elleni antiszociális csoporttól. A proszociális kockázatkereső csoport az extrém sportolók kivételével valamennyi vizsgálati csoporttól szignifikánsan magasabb értékeket mutatott. Ha megnézzük az Együttműködés alfaktorait részletesen, akkor láthatjuk, hogy két esetben (a Segítőkészség és a Lelkiismeretesség vs. Önzés alfaktora esetén) a személy elleni antiszociális kockázatkereső csoport szignifikánsan alacsonyabb értékeket mutat, mint a proszociális- és extrém sportoló csoport valamint a kontrollcsoport. A másik három alfaktor esetén pedig az extrém sportolóktól nem különböznek az antiszociális kockázatvállalók, csak a proszociális kockázatkereső csoporttól érnek el alacsonyabb értékeket.

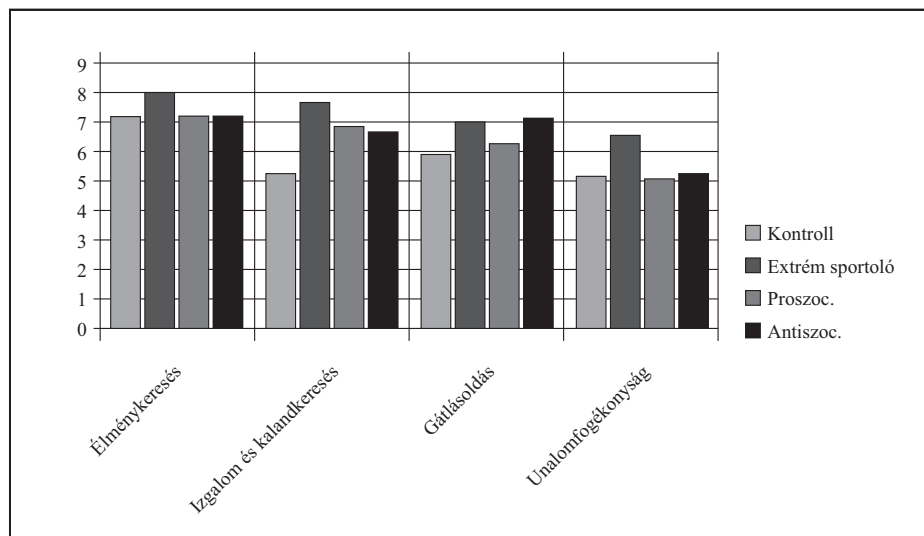
A *Transzcendencia* élmény tekintetében is volt szignifikáns eltérés a csoportok között ( $F(5;515)=11,674$ ;  $p < 0,05$ ). Ebben az esetben az antiszociális kockázatkereső csoportok értek el szignifikánsan magasabb pontokat, mint az extrém sportolók ( $p=0,033$  és  $p=0,012$ ), mint a proszociális kockázatvállalók ( $p < 0,001$ ) és mint a kontrollcsoport ( $p=0,004$ ), de egymástól a két antiszociális kockázatkereső csoport nem különbözött jelentősen. Az antiszociális kockázatkeresők valamelyik alcsoportja a Transzcendencia mindhárom alfaktorában szignifikánsan magasabb értékeket mutatott a proszociális kockázatkeresőkhöz képest, és két alfaktor esetén az extrém sportolók értékeihez képest is.

Miután összehasonlítottam az öt csoportot a Temperamentum és Karakter kérdőív fő- és alfaktorai alapján láthatóvá vált, hogy az antiszociális kockázatkereső két alcsoport között a legtöbb esetben nem volt jelentős különbség. Úgy látszik, hogy az elkövetett bűncselekmény nem befolyásolta az általam vizsgált fogvatartottakat a válaszaikban.

### A csoportok összehasonlítására vonatkozó eredmények a BSSS-8 kérdőív segítségével:

A statisztikai elemzést az SPSS 17.0 programmal végeztem és egy szempontos független mintás variancia-analízist alkalmaztam Dunnett T3 post hoc teszttel.

A BSSS-8 négy alskálája közül mindegyik alskálában találtam szignifikáns eltérést a csoportok között. Az eredményeket az alábbi diagram teszi szemléletessé:



### A BSSS-en elért eredmények

Az *Élménykeresés* estén ( $F(3;491)=3,623;p<0,05$ ) az extrém sportolók szignifikánsan magasabb értékeket értek el az antiszociális kockázatkeresőktől ( $p=0,008$ ), a proszociális kockázatkeresőktől ( $p=0,007$ ) és a kontrollcsoporttól ( $p=0,048$ ).

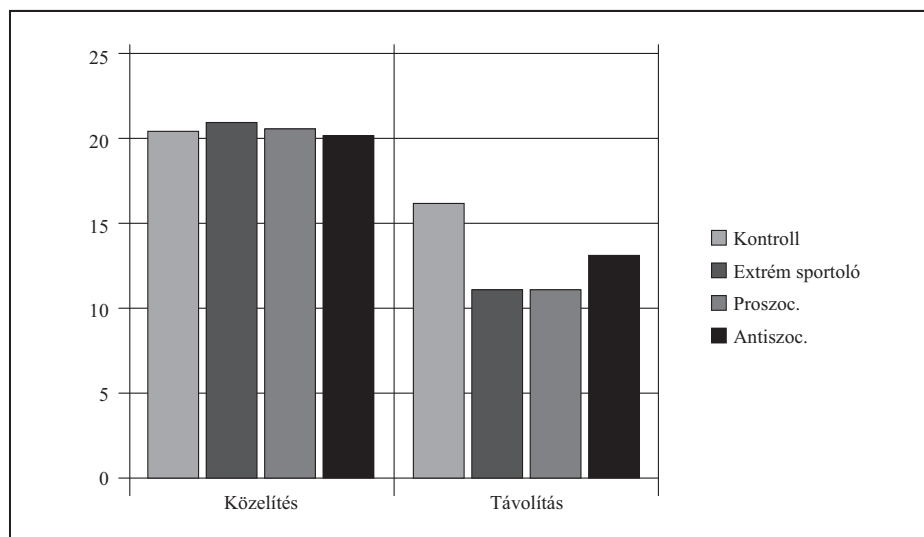
Az *Izgalom és Kalandkeresés* tekintetében szintén szignifikáns eltérést találtam a csoportok között ( $F(3;491)=9,604$ ;  $p<0,05$ ). Az extrém sportolók szignifikánsan magasabb értékeket értek el a proszociális kockázatvállalóktól ( $p=0,013$ ), az antiszociális kockázatvállalóktól ( $p=0,002$ ) és a kontrollcsoporttól ( $p<0,001$ ).

A *Gátlásoldás* esetén is szignifikáns eltérést kaptam a csoportok között ( $F(3;491)=6,282$ ;  $p<0,05$ ). Az antiszociális kockázatkereső csoport ért el szignifikánsan magasabb értékeket a proszociális kockázatkereső csoporttól ( $p=0,010$ ) és a kontrollcsoporttól ( $p=0,007$ ) valamint az extrém sportolók is különböztek a kontrollcsoporttól ( $p=0,020$ ).

Az *Unalomfogékonyság* tekintetében is szignifikáns eltérést tapasztaltam a csoportok között ( $F(3;491)=9,499$ ;  $p<0,05$ ). Az extrém sportolók szignifikánsan magasabb értékeket értek el, mint a proszociális kockázatvállalók ( $p<0,001$ ), az antiszociális kockázatvállalók ( $p<0,001$ ) valamint a kontrollcsoport ( $p<0,001$ ).

### **Az AMS-R-el végzett vizsgálatok eredményei:**

A statisztikai elemzéseket az SPSS 17.0 programmal végeztem és egy szempontú független mintás variancia-analízist alkalmaztam Dunnett T3 post hoc teszttel. A *Közelítés* faktorban nem találtam szignifikáns különbséget a csoportok között ( $F(3;491)=0,736$ ,  $p>0,05$ ). A *Távolítás* faktorában viszont volt a csoportok között szignifikáns eltérés ( $F(3;491)=22,641$ ;  $p<0,05$ ). Az antiszociális kockázatvállaló csoport szignifikánsan magasabb értéket ért el, mint a proszociális kockázatvállalók csoportja ( $p<0,001$ ), és az extrém sportolók csoportja ( $p=0,004$ ). A kontrollcsoport mindhárom kockázatvállaló csoporttól szignifikánsan magasabb értékeket ért el a távolítás tekintetében ( $p<0,001$ ). Az eredményeket a következő ábra teszi szemléletessé:



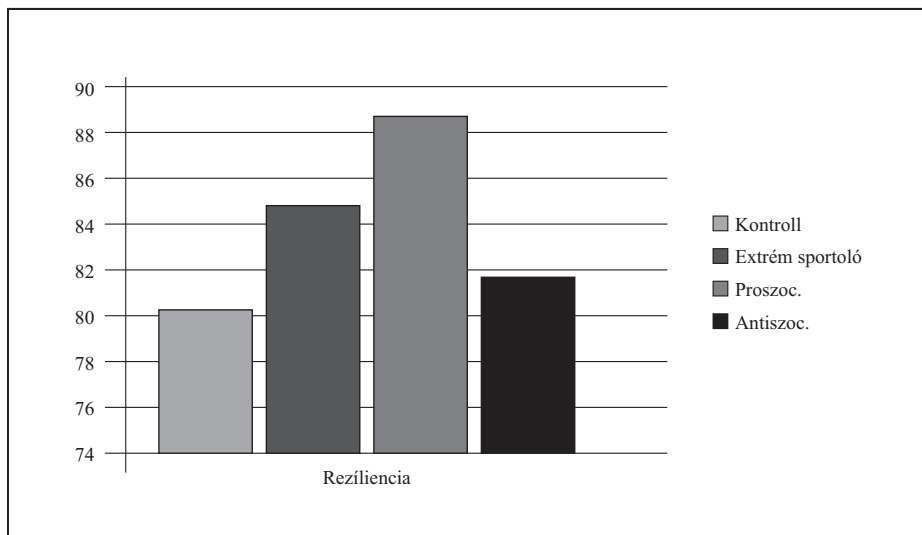
### AMS-R kérdőívvel nyert eredmények

#### ***Az RS-15-el végzett vizsgálatok eredményei:***

A statisztikai elemzést az SPSS 17.0 programmal végeztem és egy szempontos független mintás variancia-analízist alkalmaztam Dunnett T3 post hoc teszttel.

A *Reziliencia* tekintetében szignifikáns eltérést találtam a csoportok között ( $F(3;491)=13,353;p<0,05$ ). A proszociális kockázatkeresők szignifikánsan magasabb értékeket értek el, mint az antiszociális kockázatkeresők ( $p<0,001$ ), az extrém sportolók ( $p=0,047$ ) és a kontrollcsoport ( $p<0,001$ ). Ezen kívül az extrém sportolók szignifikánsan különböztek a kontrollcsoporttól ( $p=0,023$ ). A kapott eredményeket a következő ábra mutatja be:





A reziliencia kérdőívvel elért eredményeket bemutató ábra

### *A hipotézisek és az eredmények összevetése:*

1. feltételezésem – miszerint az extrém sportolók magasabb értékeket érnek el a TCI Újdonságkeresés temperamentumfaktorában, mint a másik két kockázatkereső csoport – igazolást nyert. Az extrém sportolók a másik két kockázatkereső csoporton kívül a kontrollcsoportnál is magasabb értékeket produkáltak. Nem csak a fő temperamentumfaktorban, hanem az Impulzivitást leszámítva valamennyi alfaktorban is megkaptam ezt az irányú különbséget. Az újdonságkeresés a viselkedés aktivációjának, kezdeményezésének öröklött mintáit foglalja magába, ami gyakori explorációs aktivitással együtt jelentkezik. Ezzel összhangban a BSSS Unalomfogékonyság skáláján is az extrém sportolók érték el a legmagasabb értékeket, mely az élmény ismétlődése iránti ellenszenvet, az állandó egyformaság okozta nyugtalanságot fejezi ki.

2. hipotézisem – miszerint a proszociális kockázatvállalók magasabb értékeket érnek el a TCI Jutalomfüggőség temperamentumfaktorában, mint a másik két kockázatkereső csoport – szintén beigazolódott. Az általam vizsgált kontrollcsoporttól ugyan nem térnek el a proszociális kockázatvállalók értékei, a Cloninger-féle temperamentum és karakter kérdőív

felhasználói kézikönyve által használt normatív minta férfi adataitól már jelentősebb az eltérés (Rózsa és mtsai, 2005). Nem csak a fő temperamentumfaktorban, hanem a Szentimentalitás kivételével valamennyi alfaktorban is megkaptam azt az eltérést, azaz, hogy a proszociális kockázatvállalók magasabb értékeket mutattak, mint a másik két vizsgálati csoport. A jutalomfüggőség a viselkedés fenntartásának, folytonosságának öröklött mintáját jelenti, ami az érzékenységben, kötődésben, mások elismerésétől való függésben jelenhet meg.

3. hipotézisem – miszerint a proszociális kockázatvállalók és az extrém sportolók magasabb értékeket érnek el a TCI Kitartás temperamentumfaktumában, mint az antiszociális kockázatvállalók – nem nyert igazolást, nem találtam jelentős eltérést a csoportok között e tekintetben.

4. hipotézisem – mely szerint a TCI Önirányítottság és Együttműködés karakterfaktoraiban az antiszociális kockázatvállalók alacsonyabb értékeket érnek el, mint az extrém sportolók és a proszociális kockázatvállalók – igaznak bizonyult az adott minta esetében. Az antiszociális kockázatvállaló csoport nem csak a másik két kockázatkereső csoporthoz képest ért el alacsonyabb értéket, hanem a kontrollcsoporthoz képest is. Az alfaktorok közül szintén mind az öt esetben szignifikánsan alacsonyabb értékeket produkált az antiszociális kockázatkereső csoport, mint a proszociális kockázatvállalók csoportja, valamint a kontrollcsoport. Az antiszociális kockázatkeresők három alfaktor – a Felelősség, a Leleményesség és az Önelfogadás – esetén az extrém sportolóknál is szignifikánsan alacsonyabb értékeket értek el. Az Önirányítottság karakterfaktoron elért értékek arra utalnak, hogy az egyén mennyire képes a szabályok betartására és az alkalmazkodásra.

A 4. hipotézisem másik része – miszerint az Együttműködés karakterfaktorában is az antiszociális kockázatkeresők csoportja ér el alacsonyabb értékeket, mint a másik két kockázatvállaló csoport – is igazolást nyert. Az antiszociális csoport nem csak a másik két kockázatkereső csoporttól ért el alacsonyabb értékeket, hanem a kontrollcsoporttól is. Az Együttműködés alfaktorai közül két esetben, a Segítőkészség és a Lelkiismeretesség esetén ugyanezt az összefüggést kaptam a három kockázatvállaló

csoport között. A másik három alfaktor esetén (Társas elfogadás, Empátia, Együttérzés) az antiszociális kockázatvállalók csak a proszociális kockázatkeresőkhöz képest mutattak alacsonyabb értékeket, az extrém sportolóktól nem tértek el jelentősen. Az Együttműködés karakterfaktora a más emberek elfogadásában mutatkozó különbségeket méri. A magas értékeket mutató személyek szociálisan toleránsak, empatikusak, segítőkészek és könnyörületesek. Várakozásomnak megfelelően a proszociális kockázatvállalók, a tűzoltók csoportja magas értékeket mutatott ebben a karakterfaktorban. Azok a személyek, akik alacsony értékeket érnek el ebben a karakterfaktorban, szociálisan intoleránsak, nem érdeklődnek más emberek iránt, nem segítőkészek és bosszúállóak. A világra úgy tekintenek, mint ami ellenséges és rosszindulatú velük szemben. Hipotézisem- és vizsgálatom eredménye szerint is az antiszociális kockázatkeresők tartoznak ebbe a csoportba.

5. feltételezésem – miszerint a BSSS Izgalom és Kalandkeresés skáláján az extrém sportolók magasabb pontokat érnek el, mint a másik két kockázatvállaló csoport – igaznak bizonyult. Akik ezen a skálán magas értékeket produkálnak, vonzódnak a szabadban üzhető, nem verseny jellegű, kockázati elemeket tartalmazó sport és más, hasonló tevékenység iránt, mint például a repülés, ejtőernyőzés, motorozás, hegymászás. Mivel az extrém sportolók csoportja éppen ilyen sporttevékenységekkel foglalkozik, nem meglepő, hogy magas értékeket mutatott a BSSS ezen alszkáláján.

6. hipotézisem – miszerint a BSSS Gátlásoldás alszkáláján az antiszociális kockázatvállaló csoport magasabb értékeket ér el, mint a másik két kockázatkereső csoport – csak részben nyert igazolást. Várakozásomnak megfelelően az antiszociális kockázatkereső csoport magasabb értékeket mutatott a Gátlásoldás alszkálán, mint a proszociális kockázatvállaló csoport, de várakozásommal ellentétben nem tért el jelentősen az extrém sportolóktól. Akik ezen az alszkálán magas értékeket mutatnak, azokat jellemzi a gátoltság alkohol általi feloldása utáni vágy, valamint a bulik, a hazardírozás iránti érdeklődés és a szexuális változatosság igénye. Eredményeim alapján elmondható, hogy e tekintetben nincs különbség az antiszociális kockázatvállalók és az extrém sportolók között, mindkét csoport vonzódik az ilyen jellegű kikapcsolódási formákhoz.

7. hipotézisem – mely szerint a proszociális kockázatkeresők a BSSS Élménykeresés és Unalomfogékonyság alskáláin alacsonyabb értékeket érnek el, mint a másik két kockázatvállaló csoport – szintén csak részben nyert igazolást. Úgy gondoltam, hogy a konvencióktól mentes, rendhagyó életstílus utáni vágy és a nonkonform viselkedés, öltözködés (ES) a tűzoltók csoportjára jellemző a legkevésbé, mivel munkájuk során igazodniuk kell a Tűzoltóparancsnokság előírásaihoz, a szolgálati idejükben a viselkedésük erősen szabályozott, hajviseletük, arcszőrzetük szintén szabályok által behatárolt és egyenruhát kell viselniük. Eredményeim alapján azt mondhatjuk el, hogy a tűzoltók csak az extrém sportolókhoz képest keresik kevésbé az új gondolati és érzéki élményeket, valamint csak az extrém sportolókhoz képest vágnak kevésbé a konvencióktól mentes, rendhagyó életstílus után. E tekintetben nincs különbség a proszociális- és az antiszociális kockázatkereső csoport között.

Feltételeztem, hogy az élmény mindenféle ismétlődése, a rutinmunka, és az állandó egyformaság okozta nyugtalanság (BS) szintén a tűzoltók csoportjára lehet a legkevésbé jellemző, hiszen előfordulhat, hogy riasztás hiányában akár 24 órát is változatosság, inger hiányában kell eltölteniük a laktanyában. Úgy gondoltam, hogy akinek ezek a tényezők és helyzetek nehézséget jelentenek, az nem marad sokáig a pályán. Az Unalomfogékonyság alskálán feltételezésemnek megfelelően alacsonyabb értékeket produkáltak a proszociális kockázatkeresők, mint az extrém sportolók, de a pro- és antiszociális kockázatkereső csoport között itt sem volt szignifikáns eltérés. Tehát az élmény mindenféle ismétlődése, az állandó egyformaság okozta nyugtalanság, a könnyen kiismerhető, együgyű vagy unalmas emberek iránti ellenszenv csupán az extrém sportolókat jellemzi jelentős mértékben és nem csak a proszociális kockázatkeresőkre nem jellemző, hanem az antiszociális kockázatkeresőkre sem.

A 8. hipotézisem – mely szerint a proszociális kockázatkeresők magasabb reziliencia értékeket mutatnak, mint az antiszociális kockázatkeresők – igazolást nyert. A reziliencia tekintetében a proszociális csoport jelentősen magasabb értékeket ért el, nemcsak az antiszociális kockázatkeresőknél, hanem az extrém sportolóknál is.

A 8. és 9. hipotézisem második része a teljesítménymotivációra vonatkozik. Feltételeztem, hogy a proszociális kockázatvállalók és az extrém sportolók sikerorientáltak, míg az antiszociális kockázatkeresők, kudarc-kerülő motivációval jellemezhetőek. Az AMS-R Közelítés faktorában, ami a sikerorientáltságot méri, várakozással ellentétben nem találtam jelentős eltérést a három kockázatkereső csoport között, tehát a hipotézisem nem nyert igazolást. Az AMS-R Távolítás faktorában, ami a kudarc-kerülést méri, a hipotézisem igaznak bizonyult, az antiszociális kockázatkeresők valóban magasabb értékeket értek el e tekintetben, mint a proszociális kockázatvállalók és az extrém sportolók.

## 2.3. MEGBESZÉLÉS, KÖVETKEZTETÉSEK

### *Az extrém sportolók sajátosságai:*

A kapott eredmények alapján láthatjuk, hogy az extrém sportolókat jellemzik az új ingerekre vagy jutalomforrásokra adott intenzív válaszok és a gyakori explorációs aktivitás. Jelen kutatás alapján elmondható az extrém sportágakkal foglalkozókról, hogy többnyire impulzívok, szívesen explorálnak új környezetben, szeretnek új dolgokat felfedezni, ingerlékenyek, jellemző rájuk a féktelenség, rendtelenség és az extravagáns viselkedés. Ezek a személyek szívesen foglalkoznak új aktivitásokkal, szívesen derítenek fel új dolgokat, de a részleteket többnyire elhanyagolják, gyorsan elterelődnek és megunják az adott tevékenységet. (Erre utalnak a TCI Újdonságkeresés temperamentumfaktorában elért átlagosnál magasabb értékek.) Ezzel összhangban az extrém sportolókat jellemezi leginkább az élmények ismétlődése keltette nyugtalanság és az egyformaság-, az unalmas helyzetek- és a könnyen kiismerhető emberek iránt érzett ellenszenv is. (Erre utalnak a BSSS Unalomfogékonyság alskáláján elért magas értékek.) Az extrém sportolókról kiderült, hogy többnyire ellazultak, optimisták, gondtalanok, mentesek a gátlásoktól, magabiztosak és kedvelik a társaságot. Mindezek mellett elmondható róluk, hogy kevésbé jellemző rájuk az anticipátoros szorongás, nem félnek a veszélytől, magabiztosak, energikusak, szókimondóak és optimista kockázatvállalók. (Erre utalnak a TCI Ártalomkerülés temperamentumfaktorában elért átlagosnál alacsonyabb értékek.) Az eredmények alapján elmondható, hogy az extrém sportokat űzők csoportjába tartozó szemé-

lyek kezdeményezőek, jellemzi őket az önfogadás, a felelősségtudat és a célok megvalósításához szükséges szervezőképesség és leleményesség. (Erre utalnak a TCI Önirányítottság karakterfaktorában elért átlagosnál magasabb értékek.)

A különböző temperamentumdimenziók kapcsolatának figyelembevételével megállapíthatjuk, hogy az extrém sportolókat jellemzi a veszélykeresés, a versenyszellem, a túlaktivitás, az agresszió, a beszédesség és az extraverzió. (Erre utalnak a magas értékek a TCI Újdonságkeresés temperamentumfaktorában, és az alacsony értékek a TCI Ártalomkerülés temperamentumfaktorában.)

Az extrém sportokkal foglalkozó személyekről jelen vizsgálat megerősítette, hogy általában vonzódnak mindenféle szabadban űzhető nagy kockázati elemeket tartalmazó sport és más, hasonló tevékenységek iránt. (Erre utalnak a BSSS Izgalom és Kalandkeresés alszállóján elért magas értékek.) A sporttevékenységeken kívül preferálják az alkoholfogyasztást, a bulikat és vonzódnak a hazárdírozás valamint a szexuális változottság iránt is. (Erre utalnak a BSSS Gátlásoldás alszállóján elért magas értékek.)

A kutatás eredményei arra engednek következtetni, hogy az extrém sportolók nem rendelkeznek a feltételezett magas reziliencia értékekkel. Ennek hátterében talán az állhat, hogy ők nem a nehéz életkörülményekhez alkalmazkodnak sikeresen, hanem csak az általuk választott sporttevékenységek nehézségeihez adaptálódtak, melyek az ő számukra nem feltétlenül jelentenek nehézséget, inkább örömforrást.

### ***Az antiszociális kockázatvállalók sajátosságai:***

Az antiszociális kockázatkeresők csoportjáról, azaz az erőszakos bűncselekmény elkövetőkről kiderült a vizsgálat során, hogy szociálisan elkülönültek, érzelmileg hidegek, gyakorlatiasak és keményfejűek. Érzéketlenek a szociális megerősítés verbális jeleire és hamar felfüggesztik a nem jutalmazó aktivitásaikat és kapcsolataikat. (Erre utalnak a TCI Jutalomfüggőség temperamentumfaktorában elért átlagosnál alacsonyabb értékek.)

Jelen kutatás eredményei azt is megmutatják, hogy a bűnelkövetők csoportjába tartozó személyekre nem jellemző a felelősségtudat, az eredményesség, a szervezőképesség, és az önfogadás, továbbá az, hogy

életüknek olyan célja lenne, melynek eléréseért képesek a késleltetésre, a kielégülés elhalasztására. Ezek a személyek kevéssé képesek az önkontrollra, a szabályok betartására, valamint a helyzetekhez való alkalmazkodásban gyengébbek, feltehetően mindezek miatt kerültek összeütközésbe a törvénnyel és jutottak a büntetés-végrehajtási intézetekbe. (Erre utalnak a TCI Önírányítottság karakterfaktorában elért átlagosnál alacsonyabb értékek. Különösen alacsony értékeket értek el a Felelőség, a Leleményesség és az Önellfogadás alfaktorokban.) A vizsgálatban részt vett bűnelkövetők szociálisan intoleránsak, nem érdeklődnek más emberek iránt, nem empatikusak és érzéketlenek. Ezeket a személyeket nem jellemzi a segítőkészség, gyakran ellenségeskedőek, gyűlölködők és bosszúállók. A világot és más embereket úgy látják, mint ami ellenséges és rosszindulatú velük szemben. (Erre utalnak a TCI Együttműködés karakterfaktorában elért átlagosnál alacsonyabb értékek. Valamennyi alfaktorban az átlagos értékeknél alacsonyabb értékeket produkáltak.) Az Önírányítottság és az Együttműködés karakterfaktoraiban elért alacsony értékek jelzik személyiségük éretlenségét és utalnak az impulzuskontroll hiányára.

A mintában szereplő bűnelkövetőkről kiderült továbbá az is, hogy jellemzi őket a spiritalitás, a transzperszonális azonosulás és az énhatárok kitágulása. (Erre utalnak a TCI Transzcendenciaélmény karakterfaktorában elért átlagosnál magasabb értékek.)

A különböző karakterdimenziók kapcsolatának figyelembevételével megállapíthatjuk a vizsgálatban szereplő bűnelkövetőkről, hogy jellemző rájuk az élénk képzelőerő és az excentrikus viselkedés (Erre utalnak a TCI Transzcendenciaélmény karakterfaktorában elért átlagosnál magasabb értékek.) valamint ezek a személyek nem képesek viselkedésüket realisztikus célokra irányítani, dezorganizáltak (Erre utalnak a TCI Önírányítottság karakterfaktorában elért átlagosnál alacsonyabb értékek.) Ezen kívül ragaszkodnak magányukhoz és szociálisan izoláltak. (Erre utalnak a TCI Együttműködés karakterfaktorában elért átlagosnál alacsonyabb értékek.) Összességében a skizotíp karakter típus felé közelítenek.

A vizsgálati eredmények arra is fényt derítettek, hogy a bűnözők bár vonzódnak a gátoltság alkohol általi feloldása után és vágynak a bulikra, a hazardírozásra és a szexuális változatosságra (Erre utalnak a BSSS Gátlásoldás alszállóján elért magas értékek.), nem mutatnak különösebb

érdeklődést a kockázatos sporttevékenységek iránt. (Erre utalnak a BSSS Izgalom és Kalandkeresés alskáláján elért alacsony értékek.) Ezek az eredmények teljesen megegyeznek Daderman és munkatársai eredményeivel, mely azt mutatta, hogy a fiatalokú bűnözők az Izgalom és Kalandkeresés alskálán alacsony pontszámokat értek el, viszont a Gátlásoldás alskálán magas értékeket mutattak (Dadermann és mtsai, 2001). Mindezek alapján elmondhatjuk, hogy hasonlóan Dadermannék vizsgálatához az én mintámban lévő bűnözőket sem vonzzák az ingerkeresés szociálisan elfogadott módjai, inkább a társas ivászatban és a hazardírozásban lelik örömeiket.

A vizsgálatban részt vett bűnözőket nem jellemezte az élmény ismétlődése-, a rutinmunka és az állandó egyformaság okozta nyugtalanság. (Erre utalnak a BSSS Unalomfogékonyság alskáláján elért alacsony értékek.) Feltehetően ez összefüggésbe hozható a börtönlét ingerszegénységével és a börtönadaptációval. Feltételezhetően a börtönadaptáció miatt nem okozhat már számukra komoly nyugtalanságot, feszültséget az állandó egyformaság és az élmények ismétlődése, hiszen egy több évre, évtizedre elítélt fogvatartott esetén ez a fajta folyamatos nyugtalanság nem lenne adaptív és jelentősen megnehezítené a börtönélet elviselését.

A kutatásban részt vett bűnözőket alacsony rezilienciaszint jellemezte, mely arról árulkodik, hogy a nehézségekkel terhelt élethelyzetekhez nem képesek megfelelően alkalmazkodni. A bűnelkövetők általam vizsgált csoportját kudarckerülő teljesítménymotivációs attitűd jellemezte, tehát ezen személyek kudarc esetén hamar feladják a küzdelmet és a sikerekről sem hiszik el, hogy saját maguknak köszönhetik. Sikerüket hajlamosak külső, tőlük független tényezőknek tulajdonítani, kudarcaikért pedig képességeik hiányát teszik felelőssé. Ennek megfelelően a sikernek nem tudnak igazán örülni, a kudarcok pedig túlságosan elkészerítik őket. Feladatválasztásaikra az jellemző, hogy hajlamosak előnyben részesíteni a túl könnyű helyzeteket, ahol a siker elérése nagyjából teljesen biztos, valamint a nagyon nehéz feladatokat, ahol a sikertelenség nem számít kudarcnak. Mindezek hátterében a saját képességeikben lévő bizonytalanság áll.

### ***A proszociális kockázatvállalók, a tűzoltók sajátosságai:***

A proszociális kockázatvállalókról, tehát a tűzoltók csoportjáról elmond-



hatjuk a vizsgálat alapján, hogy kevésbé jellemző rájuk az anticipátoros szorongás, magabiztosak, nem félnek a veszélytől, általában optimisták, mentesek a gátlásoktól és tele vannak energiával. Ezen kívül megállapítható róluk, hogy energikusak, szókimondóak, optimista kockázatvállalók továbbá kedvelik a társaságot. (Erre utalnak a TCI Ártalomkerülés temperamentumfaktorában elért átlagosnál alacsonyabb értékek.) A mintában szereplő tűzoltókat jellemzi az érzékenység, az együttérzés, a melegszívűség, a segítőkészség és a mások elismerésétől való függés. Az általam vizsgált tűzoltók vágnak arra, hogy másokon segítsenek, örömet okozzanak. Ezek a személyek együttérzőek, vágnak az elismerésre, a dicséretre, a szociális elismerés verbális jeleire. Annyira fontos számukra az elismerés, hogy kitartanak az után is hosszú ideig, hogy a jutalom elmarad. (Erre utalnak a TCI Jutalomfüggőség temperamentumfaktorában elért átlagosnál magasabb értékek.) Nem véletlen, hogy olyan hivatást választottak, ahol munkájuk végzése során folyamatosan másoknak nyújtanak segítséget jelentős anyagi megbecsülés nélkül.

Jelen kutatás alapján láthatjuk, hogy a tűzoltók csoportjába tartozó személyekre jellemző a kezdeményező-készség, a szervező-készség, a leleményesség, az önelfogadás, továbbá az, hogy életüknek van jelentése és célja, valamint, hogy céljaik eléréséért képesek a késleltetésre, a kielégülés elhalasztására. Ezen kívül jellemző rájuk a felelősségtudat és az eredményesség. (Erre utalnak a TCI Önirányítottság karakterfaktorában elért átlagosnál magasabb értékek.) A vizsgálatban részt vett tűzoltókról továbbá elmondható, hogy szociálisan toleránsak, empatikusak, segítőkészek és könyörületesek. Úgy érzik, hogy segítőkész és támogató közösség veszi őket körül. (Erre utalnak a TCI Együttműködés karakterfaktorában elért átlagosnál magasabb értékek.)

A különböző temperamentumdimenziók kapcsolatának figyelembevételével megállapíthatjuk, hogy a tűzoltókat jellemzi a hősiesség, meggyőző rámenősség, a hiszékenység és a tapadósság. (Erre utalnak az átlagnál magasabb értékek a TCI Jutalomfüggőség temperamentumfaktorában és az átlagnál alacsonyabb értékek a TCI Ártalomkerülés temperamentumfaktorában.) Ezen kívül többnyire jó hangulattal, kedvességgel és macacssággal, valamint túlzott magabiztossággal is jellemezhetőek. (Erre utalnak az alacsony értékek a TCI Újdonságkeresés- és az alacsony értékek az Ártalomkerülés temperamentumfaktorában) Mindezek mellett

elmondható az általam vizsgált tűzoltókról, hogy jellemzi őket a természetes nyíltság, meleg közvetlenség, hagyománytisztelet és az aggályoskodás, a pontosság és az autokratikusság. (Erre utalnak az átlagnál alacsonyabb értékek a TCI Újdonságkeresés- és az átlagnál magasabb értékek a Jutalomfüggőség temperamentumfaktorában.)

A különböző karakterdimenziók kapcsolatának figyelembevételével megállapíthatjuk az általam vizsgált tűzoltókról, hogy a rendezett karaktertípussal jellemezhetőek. Ennek megfelelően konzervatívak, konzisztensek, logikus okfejtés jellemzi őket és figyelnek a részletekre és a törvényre. (Erre utalnak a TCI Önirányítottság- és Együttműködés karakterfaktorában elért átlagosnál magasabb értékek, és a TCI Transzcendenciálmény karakterfaktorában elért alacsonyabb értékek.)

A tűzoltókkal kapcsolatban a vizsgálat megerősítette, hogy nagyfokú unalomtűréssel rendelkeznek. (Erre utalnak a BSSS Unalomfogékony-ság alskáláján elért alacsony értékek.) Feltételezem, hogy azért tudják a tűzoltók az unalmas, változatosság nélküli helyzeteket jól tolerálni, mert munkájuk során előfordulhat, hogy riasztás hiányában akár 24 órát is változatosság, inger hiányában kell eltölteniük a laktanyában.

A kutatás megerősítette azt az előfeltevésemet is, hogy a tűzoltók magas reziliencia szinttel jellemezhetőek. A reziliencia - mely az egyén sikeres alkalmazkodása veszélyeztetett életkörülmények ellenére – magas értéke az ő esetükben a munkájuk végzéséhez és az életben maradásukhoz feltétlenül szükséges.

Természetesen egyik csoport sem tekinthető teljesen homogénnek. A három vizsgálati csoport közül az antiszociális kockázatkeresők csoportja volt a legkevésbé homogén. Több alcsoportra különíthető el az antiszociális kockázatkeresők csoportja például a szorongásuk alapján. Érdekes tapasztalat, hogy igen nagy a magas szorongással jellemezhető fogvatartottak aránya, mely ellent mond annak a tudásnak, hogy - mivel az antiszociális személyiségzavarral jellemezhető személyek gyakran kerülnek szembe a törvénnyel -, a börtönpopuláció jelentős részét ők teszik ki. A másik két kockázatkereső csoporton belül is találhatunk magas szorongású személyeket, de az ő számuk elenyésző.

Jelen kutatás azzal a céllal készült, hogy olyan csoportokról kapjak több aspektusból megvilágított képet, amelyek tagjai az élet különböző területén keresik a kockázatot, olyan életmódot folytatnak, melynek közös

vonása, hogy veszélyes, izgalmas és arousal-szint fokozó, de mégis nagyon eltérő. Jelen kutatás során igyekeztem feltárni ezen kockázatkereső csoportok sajátosságait. Eredményeim alapján láthattuk, hogy bár számos tekintetben eltérnek egymástól az egyes kockázatkereső csoportok, a csoportokon belül is vannak nagy különbségek.

## 2.4. HIVATKOZÁSOK

Andó, B., Kökönyei, Gy., Paksi, 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.

Atkinson, J.W. (1977). A teljesítménymotiváció In Szakács, F. (szerk.) (1994). *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény IV./1 Személyiségdimenziók mérése*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó. 205-291.

Bacon, J. (1974). Sensation seeking levels for members of high risk volunteer organizations. *Unpublished manuscript*

Barkóczi, A. (1984). *Az emberölés*. Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.

Boros, J., & Csetneky, L. (2000). *Börtönpszichológia*. Budapest: Rejtjel Kiadó.

Brownfield, C.A. (1966). Optimal stimulation levels of normal and disturbed subjects in sensory deprivation. *Psychologia*, 9, 27-38.

Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1998). *Személyiségpszichológia*. Budapest: Osiris Kiadó

Cederblad, M., Dahlin, L., Hagnell, O., & Hansson, K. (1994). Salutogenic childhood factors reported by middle-aged individuals. Follow-up of the children from the Lundby study grown up in families experiencing three or more childhood psychiatric risk factors. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 244 (1), 1-11.

Cleckley, H. (1941/1988) *The Mask of Sanity An Attempt to Clarify Some Issues About the So-Called Psychopathic Personality*.

Csikszentmihályi, M. (2001). *Flow Az áramlat A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Dadermann, A.M., Meurling, A.W., & Hallmann, J. (2001). Different personality patterns in non-socialised (juvenile delinquents) and socialised (air force pilot recruits) sensation seekers. *European Journal of Personality*, 15, 239-252.

Derringer, J., Krueger, R.F., Dick, D.M., Saconne, S., Grucza, R.A., Agrawal, A., Lin, P., Almasy, L., Edenberg, H.J., Foroud, T., Nurnberger, J.R., Hesselbrock, V.M., Kramer, J.R., Kuperman, S., Porjesz, B., Schuckit, M.A., & Bierut, L.J. (2010). Gene Environment Association Studies (GENEVA) Consortium. Predicting sensation seeking from dopamine genes. A candidate-system approach. *Psychological Science*, 21 (9), 1282-1290.

Dowd, R., & Innes, J.M. (1981). Sport and personality: Effects of the type of sport and level of competition. *Perceptual and Motor Skills*, 53, 79-89.

Dunham, P.J. (1977). *Experimental Psychology: Theory and Practice*, New York: Harper & Row; 280-322.

Eysenck, H.J., Nias, D.K., & Cox, D.N. (1982). Sport and personality. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 4, 1-56.

Farley, F.H., Farley, S.V. (1972). Stimulus-seeking motivation and delinquent behavior among institutionalized delinquent girls. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 140-147.

Feather, N.T. (1961). The relationship of persistence at a task to expectation of success and achievement related motives. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 552-561.

Féderer, Á. (2001). Akik nem mernek csoszogni In Népszabadság 2001. november 3. szám

Fodor, L. (2007). *Fejezetek a motivációkutatásból*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Fowler, C.J., Von Knorring, L., & Oreland, L. (1980). Platelet monoamine oxidase activity in sensation seekers. *Psychiatry Research*, 3, 273-279.

Franques, P., Auriacombe, M., Piquemal, E., Verger, M., Brisseau-Gimenez, S, Grabot, D., & Tignol, J. (2003). Sensation seeking as a common factor in opioid dependent subjects and high risk sport practicing subjects. A cross sectional study. *Drug and Alcohol Dependence*, 69, 121-126.

Goma-I- Freixanet, M. (1991). Personality profile of subjects engaged in high physical risk sports. *Personality and Individual Differences*, 12, 1087-1093.

Goma-I-Freixanet, M. (2001). Prosocial and antisocial aspect of personality in Women: a replication study. *Personality and Individual Differences*, 30, 1401-1411.

Gundersheim, J. (1987). Sensation seeking in male and female athletes and nonathletes. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 87-99.

Gyöngyösiné Kiss, E. (2010). *Reziliencia autoimmun szisztémás kórképekben szenvedő betegeknél*. A PTE ÁOK Pszichiátriai Intézete és a BTK Pszichológiai Intézete klinikai szakpszichológus szinten tartó konferenciája elektronikusan írott tananyaga, CD-ROM.

Halász, L. & Marton, L.M. (1978). *Típustanok és személyiségvonások*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Hebb, D.O. (1958). Alice in Wonderland or psychology among the biological sciences. In Harlow, H., & Woolsey, C.N. *Biological and biochemical bases of behavior*. Madison: University of Wisconsin Press

Henley, R., Schweizer, I., de Gara, F., & Vetter, S. (2007). How Psycho-social Sport & Play Programs Helps Youth Manage Adversity: A Review of What We Know & What We Should Research. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 12, (1), 51-58.

Hittner, J.B., Swickert, R. (2006). Sensation seeking and alcohol use: A meta-analytic review. *Addictive Behaviors*, 31, 1383-1401.

Hoyle, R.H., Stephenson, M.T., Palmgreen, P., Lorch, E.P., & Donohew, L. (2002). Reliability and validity of scores on a brief measure of sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 32, 401-414.

Hymbaugh, K., & Garret, J.(1974). Sensation seeking among skydivers. *Perceptual and Motor Skills*, 38, 118.

Hughes, G., & Zamble, E. (1993). A profile of Canadian correctional workers: How they experience and respond to job stress. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 37(2), 99-113.

Irey, P.A. (1974). Personality dimensions of crisis interveners vs. Academic psychologists, traditional clinicians and paraprofessionals. *Unpublished doctoral dissertation*, Southern Illinois University

Jack, S.J., Ronan, K.R. (1998). Sensation seeking among high and low-risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25, 1063-1083.

Kovács, T.A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Budapest: Fitness Kft.

Kusyszyn, I., Steinberg, P., & Elliot, B. (1973). Arousal seeking, physical risk taking, and personality. *Unpublished manuscript*

Lang, J.W.B., & Fries, S. (2006). A Revised 10-Item Version of the Achievement Motives Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(3) 216-224.

Locke, E.A., & Lathman G.P. (1999). Célkitűzés elmélet In O'neil & Drillings (szerk.) *Motiváció*. Budapest: Vince Kiadó.

Maehr, S. (1991). Atkinson elmélete a teljesítménymotivációról. In Pléh, Cs., & Oláh, A. (szerk.) (1998). *Szöveggyűjtemény az általános és a személyiségpszichológiához*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.

Martin, L. (2001). *Bevezetés a munka-, vezetés- és szervezet pszichológiába*. II. kötet

Martins, S.S., Storr, C.L., Alexandre, P.K., & Chilcoat, H.D. (2008). Adolescent ecstasy and other drug use in the National Survey of Parents and Youth: The role of sensation-seeking, parental monitoring and peer's drug use. *Addictive Behaviors*, 33, 919-933.

Masten, A.S., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.

Masten, A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In Wang, M.C., & Gordon, E.W. (Eds.) *Educational resilience in innercity America: Challenges and prospects* 3-25. Hillsdale, N. J.: Erlbaum

Mirnic, Zs. (2006). *A személyiség építőkövei Típus-, vonás- és biológiai elméletek*. Bölcsész Konzorcium.

Moldova, Gy. (2010). *Harcoldj vagy menekülj!* Riport és dokumentumok a tűzoltókról Budapest: Urbis Könyvkiadó.

Murtaugh, T.L. (1971). Perceptual isolation, drug addiction and adaptation phenomena. *Unpublished master's thesis*, Temple University

Nagyváthy, J. (2006). *A Krivántól Kamcsatkáig Tíz év hegyi kalandozási*. A szerző kiadása.

Neill, J.T., & Dias, K.L. (2001). Adventure education and resilience: the double-edged sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1(2), 35-42.

Németh, A. (1999). Az addikciók spektrumszemlélete. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 1, 47-49.

O'Sullivan, D.M., Zuckerman, M., & Kraft, M. (1998). Personality characteristics of male and female participants in team sports. *Personality and Individual Differences*, 25, 119-128.

Osváth, A. (2003). A személyiség pszichológiai modelljének és a Cloninger Temperamentum és Karakter Kérdőívének (TCI) bemutatása. In Kállai, J. & Kézdi, B. (szerk.) *Új távlatok a klinikai pszichológiában*. Budapest: Új Mandátum Könyvkiadó. 161-181.

Potgieter, J., & Bisschoff, F. (1990). Sensation seeking among medium and low-risk sports participants. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 1203-1206.

Rasch, W. (1981). The effects of indeterminate detention: a study of men sentenced to life imprisonment. *International Journal of Law and Psychiatry*, 4(3-4), 417-431.

Roberti, W.J. (2004). A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*, 38, 256-279.

Rózsa, S., Kállai, J., Osváth, A., & Bánki, M.Cs. (2005). *Temperamentum és Karakter: Cloninger pszichobiológiai modellje A Cloninger-féle temperamentum és karakter kérdőív felhasználói kézikönyve*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.

Rutter, M. (1987). Parental mental disorder as a psychiatric risk factor. In Hales, R., & Frances, A. (Eds.) *American Psychiatric association annual review*, 6, 647-663. Washington, D.C. American Psychiatric Press, Inc.



Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In Rolf, J., Masten, A.S., Cicchetti, D., Nuechterlein, K.H., & Weintraub, S. (Eds.) *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Cambridge, New York; 181-214.

Sapsford, R.J. (1978). Life-sentence Prisoners: Psychological Changes during Sentence. *British Journal of Criminology*, 18(2). 128-145.

Sher, K.J., & Trull, T.J. (1994). Personality and disinhibitory psychopathology: Alcoholism and antisocial personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 92-102.

Spielberg, J.M., Miller, G.A., Engels, A.S., Herrington, J.D., Sutton, B.P., Banich, M.T., & Heller, W. (2011). Trait approach and avoidance motivation: Lateralized neural activity associated with executive function. *NeuroImage*, 54, 661-670.

Stephenson, M.T., Velez, L.F., Chalela, P., Ramirez, A., & Hoyle, R.H. (2007). The reliability and validity of the Brief Sensation Seeking Scale (BSSS-8) with young adult Latino workers: implications for tobacco and alcohol disparity research. *Society for the Study of Addiction*, 102, 79–91.

Svebak, S., & Kerr, J. (1989). The role of impulsivity in preference for sports. *Personality and Individual Differences*, 10, 51-58.

Weiner, B. (1974). *Achievement motivation and attribution theory*. Morristown, New Jersey: General Learning Press

Weiner, B. (1993). Az expektancia-érték elmélet attribúciós magyarázata. In Barkóczi, I. & Séra, L. (szerk.) *Motiváció szöveggyűjtemény II*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.

Werner, E.E., Bierman, J.M., French, F.E. (1971). *The children of Kauai Honolulu*. Hawaii, University of Hawaii Press.

Werner, E.E., & Smith, R.S. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Cornell University Press, Ithaca, London

Werner, E.E., & Smith, R.S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife, Risk, Resilience and Recovery*. Cornell University Press, Ithaca, London

Zabel, K.L., Christopher, A.N., Marek, P., Wieth, M.B., & Carlson, J.J. (2009). Mediation effects of sensation seeking on the age and financial risk-taking relationship. *Personality and Individual Differences*, 47, 917-921.

Zamble, E., & Porporino, F.J. (1988). *Coping, behaviour, and adaptation in prison inmates*. Springer Verlag, New York, Berlin, Heidelberg, London, Paris, Tokyo

Zarevski, P., Marusic, I., Zolotic, S., Bunjevac, T., & Vukosav, Z. (1998). Contribution of Arnett's inventory of sensation seeking and Zuckerman's sensation seeking scale to the differentiation of athletes engaged in high and low risk sports. *Personality and Individual Differences*, 25, 763-768.

Zuckerman, M. (1972). Sensation seeking and habituation of the electrodermal orienting response. *Psychophysiology*, 9, 267-280.

Zuckerman, M., Murtaugh, T.M., & Siegel J. (1974). Sensation seeking and cortical augmenting-reducing. *Psychophysiology*, 11, 535-542.

Zuckerman, M. (1983). Sensation seeking and sports. *Personality and Individual Differences*, 4, 285-293.

Zuckerman, M. (1994). Az ingerkeresés. In Szakács, F. (szerk.) *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény IV./1 Személyiségdimenziók mérése*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó. 291-363.

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. University Press, Cambridge, UK

Zuckerman, M. (2005). *Psychobiology of Personality*. University Press, Cambridge, UK

Zuckerman, M. (2006). *Sensation Seeking and Risky Behaviour*. American Psychological Association, Washington DC

### Internetes hivatkozások

Békés, V. A reziliencia-jelenség, avagy az ökológizálódó tudományok tanulságai egy ökológizált episztemológia számára o.n.

[www.phil-inst.hu/en/publications/2004\\_publ.html](http://www.phil-inst.hu/en/publications/2004_publ.html)

letöltés ideje: 2009. november 6.

[http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy\\_doc.cgi?docid=97800004.TV](http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=97800004.TV)

letöltés ideje: 2010. november 9.

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Hal%C3%A1l>

letöltés ideje: 2010. november 9.

## 3. TÚZOLTÓK ÉS JEGYELLENŐRÖK JÓL-LÉT ÉRZÉSÉNEK ÖSSZEHAONLÍTÓ VIZSGÁLATA

Az Egészségügyi világszervezet (WHO) szerint az egészség a teljes testi-lelki-szociális jóllét, mely nem csupán a betegségek vagy fogyatékoságok hiánya. Ebből következik, hogy az egészség több dimenzióból épül fel: a testi, a lelki és a társadalmi egészség dimenziójából. Ezek elemzésével értelmezhető az egészség és az életminőség definíciója. Kutatások szolgálnak bizonyítékkal, hogy a munka pszichoszociális jellemzői - a kémiai, biológiai és fizikai veszélyek mellett - hatással vannak a munkavállalók testi és lelki egészségére (Kopp & Skrabski, 2009). A munkahelyi stressz kapcsán meghatározhatjuk azokat a stresszt okozó tényezőket, amelyek a fizikai vagy a pszichikai jól-lét állapotot veszélyeztetik. Ezeket a tényezőket nevezzük munkahelyi stresszoroknak. A magas stressz-szint hatással van a munkavállalók egészségi állapotára

és az életminőségére (Szűcs és mtsai, 2014; Cooper & Davidson, 1987; Cooper & Marshall, 1987) A mennyiségi vagy minőségi stresszorok közé tartozik a dolgozók munkával történő túl-, vagy alulterhelése, a nem megfelelő munkafeltételek biztosítása, váratlan változások a munkában, a gyors technológiai fejlődéssel való lépéstartás nehézsége. Stresszorok lehetnek még a fizikai környezet olyan sajátosságai, mint a zaj, a hő, a szennyezett levegő, a kellemetlen szagok, az elégtelen megvilágítás, a túlzásfoltosság, az elvonulási lehetőség hiánya. Természetesen egyéni különbségek vannak a tekintetben, hogy ki mennyire tolerálja ezeket a kellemetlenségeket. Ezekhez a zavaró környezeti ingerekhez hozzá lehet szokni, de az egészségre gyakorolt negatív hatásai továbbra is megmaradnak (Smith, 1993). A pszichikai jól-létérzést veszélyezteti még az összetartás és a jó munkatársi kapcsolatok hiánya, valamint a munkahelyi pszichoterror (mobbing) jelensége. Munkahelyi pszichoterror fogalma alatt olyan konfliktusfolyamatot értünk, melynek során egyeseket gyakran és hosszabb időn át különböző inzultusoknak, élcélődésnek, gúnyolódásnak, zaklatásoknak, molesztálásoknak tesznek ki (Kaucsek, 1997). Pszichoterrornak számít például, amikor a dolgozót kigúnyolják, illetve ítéleteit megkérdőjelelik, véleményét semmibe veszik, fizikai erőszakkal fenyegetik. Ezek a jelenségek a jegyellenőrök munkájában szinte mindennaposak. Nagy és munkatársai 283 bűncselekmény, 311 elkövető és 320 sértett adatait elemezve azt tapasztalták, hogy a közfeladatot ellátó személyek közül a leggyakrabban a közlekedési dolgozók (gépjárművezetők, jegyellenőrök, jegykezelők) válnak áldozattá. A cselekmények motívuma legtöbbször az elkövetők rendreutasítása (Nagy, é.n.). A jegyellenőrök azok, akik a mindennapos munkavégzésük során folyamatosan konfliktust élnek át, az utazóközönség ellenszenvét, elutasítását tapasztalják, sok esetben a fizikai agresszióig terjednek a konfliktusok. Ezzel szemben vannak olyan foglalkozások gyakorlói, melyek megbecsülést, tiszteletet váltanak ki, mint például a tűzoltók. A GFK (Growth from Knowledge) felmérése szerint a Szakmák Iránti Bizalom Indexben évről évre vezető helyet foglal el a Tűzoltóság (Hornyacsek & Vad, 2011). A tűzoltó munka igen jelentős megterhelést jelent mind fizikai, mind pszichés szempontból, mivel nem tudják előre felmérni, hogy a tüzeseteknél és a káreseményeknél mekkora lesz az igénybevétel. A befolyásolhatatlanság és a bejósolhatatlanság erőteljes stresszornak tekinthető (Comer, 2000). Kü-

lönösen megterhelő a tűzoltók számára, hogy az éjszakai riasztások során álmukból felriadva kell helyállni. A szervezetüknek azonnal válaszreakcióra késznek kell lennie, 2 percen belül el kell hagyniuk a lakatanyát, azonnal „tettre kész” állapotba kell kerülniük. További terhelést jelent számunkra a védőruhák viselése, a hőhatás, a pusztulás látványa, valamint a mentettek fokozott érzelmi, fizikai reakciói, és a társak sérülése, esetleg halála (Hornyacsek & Vad, 2011).

Feltételezem, hogy azok a munkavállalók, akik folyton negatív visszajelzést kapnak, könnyebben nyúlnak alkoholhoz, nagyobb stresszt élnek át, előbb égnek ki és az egészségi állapotuk és életminőségük sem olyan kielégítő, mint a sikerélményeket, megbecsülést átélő dolgozótársaiké.

Jelen kutatás célkitűzése, hogy összehasonlítsa a megbecsültség szempontjából két jelentősen eltérő csoportot, a jegyellenőröket és a tűzoltókat az egészségi - és a pszichés állapotuk alapján.

### 3.1. VIZSGÁLAT

#### *Vizsgálati személyek*

A vizsgálatban összesen 443 férfi vizsgálati személy vett részt, amelyből 184 fő jegyellenőrként dolgozik a Budapesti (BKK) és a Miskolci (MVK) Közlekedési Vállalatnál. Átlagos életkoruk  $45,22 \pm 10,37$  év. Összesen 259 tűzoltó került felmérésre, három megyéből [54 fő Baranya megye (Pécs, Siklós, Mohács, Szigetvár, Komló, Sellye), 197 fő Borsod-Abaúj-Zemplén megye (Miskolc, Ózd, Kazincbarcika, Szendrő, Sátoraljaújhely), 8 fő Hajdú-Bihar megye (Debrecen)]. Átlagos életkoruk  $35,57 \pm 6,67$  év.

#### *Módszer*

Az *Életminőséget* az EQ-5D kérdőívvel vizsgáltam. Az EQ-5D az egészséggel kapcsolatos életminőség általános mérésére alkalmas, önkitöltős kérdőív. Kitöltése során a válaszadók 5 dimenzióban ítélik meg a saját állapotukat, melyek a Mozgékonyság, Önellátás, Szokásos tevékenységek, Fájdalom/Rossz közérzet, Szorongás/Lehangoltság. Mind az öt esetben 3 szint közül választhatnak (1- nincs probléma, 2- némi probléma van, 3- jelentős probléma van vagy képtelen). Így összesen 243 féle életmi-

nősegi állapot írható le a kérdőív által. A kérdőív gyorsan és egyszerűen kitölthető. A válaszok használhatók egyfajta életminőségi - egészségi állapot profilként, illetve átalakíthatók egyetlen hasznossági indexszé. Az EQ-5D-hez tartozó index-kalkulátor segítségével kiszámoltam a vizsgálati személyekhez tartozó életminőség-értékeket.

Az *egészségi állapotot* az EQ-5D-hez kapcsolódó Vizuális Analóg Skála (VAS) segítségével mértem, ahol a vizsgált személyek 0-100-ig terjedő skálán jelölték be az észlelt aktuális egészségi állapotukat (Herdman és mtsai, 2011).

A *stressz* mérésére az Észlelt Stressz Kérdőívet (Perceived Stress Scale, PSS) használtam, mely 14 itemet tartalmaz. Ezek közül 7 item fordítottan megfogalmazott. Egy 5-fokozatú Likert skálán válaszoltak a vizsgálati személyek. A skála az elmúlt hónapban szubjektíven átélt stresszhelyzetekre kérdez rá. A pontszámokat össze kell adni és a magasabb értékek, magasabb átélt stresszre utalnak (Cohen és mtsai, 1983; Stauder & Konkolj Thege, 2006).

A *kiégést*, a 15-ites Kiegyezés Vizsgáló Kérdőívvel (Burnout Questionnaire, BOQ) mértem. A válaszadók egy 5-fokozatú Likert skálán adták meg a válaszaikat. A pontszámokat össze kell adni és a magasabb értékek, nagyobb fokú kiégésre utalnak (Freudenberger, 1974)

A *problémás alkohol fogyasztás* vizsgálatára az Alcohol Use Disorders Identification Testet (AUDIT) használtam, mely 10 itemet tartalmaz és 8 pont fölött beszélünk problémás alkoholfogyasztásról (Saunders és mtsai, 1993; Rózsa és mtsai, 2003).

### ***Statisztikai módszerek***

A kapott eredmények feldolgozása az SPSS 22.0 statisztikai szoftverrel történt. A szignifikancia szint  $p \leq 0,05$  értéknél került elfogadásra. Az adatok átlagban és szórásban valamint gyakoriságban kerültek bemutatásra. A tűzoltók és jegyellenőrök fizikai és pszichikai sajátosságai összehasonlítása t-próbával és Khí-négyzet próbával történt. Az életminőség magyarázó tényezőit többváltozós lineáris regresszió elemzéssel végeztem.

### *Etikai engedélyek*

A felmérés elvégzését a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság, a Baranya megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság, a Hajdú-Bihar Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság, valamint az MVK Zrt. Kereskedelmi Osztály Jegy és Bérletellenőrzési Csoportjának vezetője és a BKK Zrt. Jegy és Bérletellenőrzési Osztály vezetője engedélyezte.

## 3.2. EREDMÉNYEK

### *Vizsgálati személyek*

A vizsgálatban összesen 443 fő vett részt, 58,46 %-a tűzoltó és 41,54 %-a jegyellenőr volt. A tűzoltók átlagosan 10 évvel voltak fiatalabbak, mint a jegyellenőrök, magasabb volt a havi jövedelmük és többet kellett utazniuk a munkahelyre, mint a jegyellenőröknek. A tűzoltók 68%-a, a jegyellenőrök 54,3%-a élt családban. A vizsgálatban résztvevő személyek demográfiai adatait a következő táblázat mutatja be.

A vizsgált személyek bemutatása (N=443)

átlag, szórás (±) gyakoriság	Tűzoltók	Jegyellenőrök
<b>mintaszám</b>	259	184
<b>életkor</b>	35,57 ±6,67*	45,22 ±10,37
<b>Jövedelem</b>		
átlag alatti: átlagos: átlag fölötti	1,2:71:27,8*	18,5:66,3:15,2
<b>Családi állapot</b>		
családostól: nőtlen: elvált: özvegy	67,6:26,3:5,8:0,3*	53,8:21,2:20,1:4,3
<b>Hobbi</b>		
van: nincs	78,4:21,6	70,7:29,3
<b>Lakhely-munkahely távolság</b>		
helyben: 20km-en belül: 20km-nél több	41,7:33,2:25,1*	67,9:13,0:19,

\*p<0,001

### *Fizikai és pszichológiai paraméterek összehasonlító elemzése*

A tűzoltók észlelt stressz szintje ( $27,42 \pm 4,04$ ) szignifikánsan alacsonyabb volt, mint a jegyellenőröké ( $30,08 \pm 3,90$ ;  $p < 0,001$ ). Hasonló eredményt kaptam a kiégés vizsgálata során is (T:  $26,22 \pm 11,46$  vs. J:  $34,39 \pm 11,94$ ;  $p < 0,001$ ). A jegyellenőröket jobban érintette a kiégés veszélye, mint a tűzoltókat. Az alkoholfogyasztás vizsgálata során az AUDIT kérdőív alapján szignifikánsan magasabb értékeket kaptam a tűzoltóknál ( $4,44 \pm 6,05$ ), mint a jegyellenőröknél ( $2,59 \pm 3,29$ ;  $p < 0,001$ ). Megnéztem, hogy hány főt érint a problémás alkoholfogyasztás (8 pont felett) és úgy is összehasonlítottam a csoportokat. A khí-négyzet próba alapján is szignifikáns különbség mutatkozott ( $\chi^2 = 3,725$ ;  $p < 0,05$ ). A tűzoltóknál 12,7%, a jegyellenőröknél 7,1% mutatott problémás alkoholfogyasztást. Mind az észlelt egészségi állapotot (T:  $82,37 \pm 16,17$  vs. J:  $70,55 \pm 18,58$ ;  $p < 0,001$ ), mind az életminőséget (T:  $0,92 \pm 0,22$  vs. J:  $0,77 \pm 0,18$ ;  $p < 0,001$ ) a tűzoltóknál találtam kedvezőbbnek.

Az életminőség szignifikáns magyarázó tényezői az észlelt egészségi állapot ( $t = 9,156$ ;  $p < 0,001$ ), a kiégés ( $t = -6,939$ ;  $p < 0,001$ ), a problémás alkoholfogyasztás ( $t = -3,449$ ;  $p = 0,001$ ) és a csoport (tűzoltó – jegyellenőr) ( $t = -2,304$ ;  $p = 0,022$ ), ( $R = 0,663$   $R^2 = 0,440$ ) voltak. A jól-lét érzés változására nem volt hatással az életkor, anyagi háttér, családi állapot, gyermekek száma, a lakóhely - munkahely közötti távolság valamint, hogy van-e hobbi vagy nincs.

### **3.3. MEGBESZÉLÉS, KÖVETKEZTETÉSEK**

Jelen kutatás során két, a megbecsültség szempontjából jelentősen eltérő csoport került összehasonlításra, a tűzoltók és a jegyellenőrök. Kerestem a kapcsolatot az életminőség, az egészségi állapot, a stressz, a kiégés, az alkoholfogyasztás és a munka során tapasztalt megbecsültség között. A vizsgálati eredmények alapján a tűzoltók majdnem minden paraméterben kedvezőbb állapotot mutattak, mint a jegyellenőrök.

Azt gondolhatnánk, hogy jóval nagyobb stresszt jelent az égő házakból az emberek mentése, a pusztulás, halál látványa és a folyamatos fizikai kockázatvállalás a tűzoltók számára, mint a jegyellenőrök számára a folyamatos konfrontáció az utazóközönséggel. Jelen vizsgálatban a szub-



jektíven átélt stressz nem ezt mutatja. A segítség, a hősiesség helytállás, a kompetencia érzés csökkenti az átélt stressz mértékét, míg az állandó elutasítás, atrocitás, a munkahelyi sikerélmény hiánya és a pszichoteror pedig felerősíti a stressz nyomasztó, megterhelő érzését. A stresszel való megküzdésben lényeges védőfaktor lehet a társas támogatás. Annak hátterében, hogy a tűzoltók észlelt stressz szintje alacsonyabb, mint a jegyellenőröké, valószínűleg fontos tényezőként állhat a tűzoltóságokon lévő baráti, bajtársi kapcsolatok coping funkciója. „Ilyen fokozott pszichikai megterhelést jelentő hivatás esetében, amikor a másik iránti bizalom alapja lehet a tevékenységnek, elképzelhetetlen a munka anélkül, hogy megfelelő lenne a munkahelyi légkör.” (Hornyacsek – Vad, 2011, 146.o.). Egy másik tanulmány a tűzoltókat rendőrökkel hasonlította össze és azt tapasztalták, hogy a tűzoltók elégedettebbek a munkájukkal (David & Leslie, 2000). Az átélt stressz mennyisége közvetlenül járulhat hozzá a kiégés idő előtti bekövetkezéséhez, valamint ahhoz, hogy a kiégés elmarad, mert a nehezített munkavégzés végül sikerélményt és megerősítést hoz a dolgozó számára. A támogató munkahelyi légkör, a jó baráti-bajtársi kapcsolatok szintén szerepet játszhatnak az alacsonyabb fokú kiégésben. Jelen kutatás megerősítette, hogy a megbecsültség a nehézségekkel terhelt munka ellenére jobb életminőség érzést és kedvezőbb fizikai és pszichikai állapotot eredményez. Az egészségi állapot megítélése a tűzoltók estén kedvezőbb volt, mint a jegyellenőröknél, amelyet az életkori különbségek is magyarázhatnak, valamint a számukra előírt kötelező sportfoglalkozások és időközi fizikai fitsségre vonatkozó felmérések. Az életminőség esetén is hasonló összefüggést tapasztaltam, melyet magyarázhat egyrészt maga a fizikai fittség, másrészt a munkavégzésből adódó pszichés különbségek. Jelen kutatás érdekes megállapítása az alkoholfogyasztásra vonatkozó különbségek. A tűzoltókra jellemzőbb a problémás alkoholfogyasztás, melynek hátterében feltételezéseim szerint az állhat, hogy bár az észlelt stressz mértéke alacsony, de a valós, átélt stressz mértéke mégiscsak jelentős, melyet a szabad napokon sok esetben alkoholfogyasztással tesznek elviselhetőbbé. Más tanulmány is megerősítette az összefüggést a munkahelyi stressz és az alkoholfogyasztás között tűzoltóknál (Kyung és mtsai, 2001). A kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy a vizsgálatban részt vevő tűzoltók kevesebb stresszt élnek át, kevésbé jellemzi őket a kiégés, kedvezőbb életminőség-érzéssel

és jobb egészségi állapottal jellemezhetőek, mint a jegyellenőrök. Ennek háttérében valószínűleg a munkájuk eltérő megbecsültsége az átélt sikerélmények mennyisége és a társas támogatottság állhat.

### 3.4. HIVATKOZÁSOK

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, pp. 385–396.

Comer, R. J. (2000). *A lélek betegségei*. Budapest, Osiris Kiadó, 814 p

Cooper, C.L., & Davidson, M. (1987). Sources of stress at work and their relation to stressors in non-working environments. In: Kalimo, R., El-Batavi, M.A., & Cooper, C.L. Psychosocial factors at work and their relation to health. WHO, Geneva. 4. 1987.

Cooper, C.L., & Marshall, J. (1987). Sources of Managerial and White Collar Stress. In: Cooper, C.L., & Payne, R. (editors.) *Stress at Work*. John Wiley & Sons Ltd., New York

David, A.A., & Leslie, G.W. (2000). Is my stress greater than yours? A comparison of policemen and firemen. *International Journal of Police Science and Management*. 2(4), pp. 303-312.

Freudenberger, H.J. „Staffburnout”(1974). *Journal of Social Issues*, 30, pp. 159–165.

Herdman, M., Gudex, C., Lloyd, A., Janssen, M., Kind, P., Parkin, D., Bonsel, G., & Badia, X. (2011). Development and preliminary testing of the new five-level version of EQ-5D (EQ-5D-5L). *Qual Life Res.*, 20, pp. 1727-1736.

Hornyacsek, J., & Vad, T. (2011). A tűzoltók fizikai, szellemi és pszichés terhelése. *Hadtudományi Szemle*, 4,4, pp. 142-154.

Kaucsek, Gy. (1997). *Szervezetpszichológia*. Pécs, JPTE Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Intézete, pp. 75-93.

Kopp, M., & Skrabski, Á. (2009). Magyar lelkiállapot az ezredforduló után. *Távlatok*, 19 (86), pp. 32-52.

Kyung, H.K., Kang, S.L., Suk, I.K., Kwang, H.M., Hyun, S.H., & Chun, H.J. (2001). The Relationship between Alcohol Use and Job Stress among Firemen. *The Korean Society of Occupational and Environmental Medicine*, Dec,13 (4), pp. 401-412.

Nagy, L.T. A közfeladatot ellátó személyek elleni erőszak vizsgálata. Elérhető: [http://www.okri.hu/images/stories/KT/KT\\_48\\_2011/010\\_8\\_nagy\\_144-167.pdf](http://www.okri.hu/images/stories/KT/KT_48_2011/010_8_nagy_144-167.pdf) (Letöltve: 2024.01.09.)

Rózsa, S., Réthelyi, J., Stauder, A., & Susánszky, É. (2003). A középkorú magyar népesség egészségi állapota: a Hungarostudy 2002 országos reprezentatív felmérés módszertana és a minta leíró jellemzői. *Psychiatr Hung*, 18 (2) pp. 83-94.

Saunders, J.B., Aasland, O.G., Babor, T.F., De LaFonete, J.R., & Grant, M. (1993). Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol Consumption-II. *Addiction*, 88, 791-804.

Smith, J.C. (1993). *Understanding stress and coping*, Toronto: MacMillan PC, Chapter 11. Workstress, pp. 192-222.

Stauder, A., & Konkoly Thege, B. (2006). Az észlelt stressz kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői [Characteristics of the Hungarian version of the Perceived Stress Scale (PSS)]. *Mentálhigiéné es Pszichoszomatika*, Szept., 7 (3), pp. 203-216.

Szűcs, E., Kovács, E., Kovács, S., Tornai, E., Takács, T., & Matkó, A. (2014). Munkahelyi stressz vizsgálata [Examining stress in the workplace], *Társadalomkutatás*, 32 (4), pp. 384-401.

## 4. A TŰZOLTÓ PÁLYAVÁLASZTÁS ÉS PÁLYÁN MARADÁS MOTIVÁCIÓI

A tűzoltók megbecsülést, tiszteletet váltanak ki az emberekből. A GFK (Growth from Knowledge) felmérése szerint a Szakmák Iránti Bizalom Indexben évről évre vezető helyet foglal el a Tűzoltóság (Hornycsek & Vad, 2011). Az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság 2022. május elején a közösségi médiában hozta nyilvánosságra, hogy egy zalaegerszegi tűzoltó rendezvényen a város Dísz terén egy idős hölgy megsimogatta egy tűzoltó arcát és azt mondta neki: „Nagyon köszönjük, hogy vannak nekünk, és mennyire jó, hogy vigyáznak ránk.” A tűzoltó munka igen jelentős megterhelést jelent mind fizikai, mind pszichés szempontból. A tűzoltók számára nagy kihívást jelent, hogy nem tudják előre felmérni, hogy a tüzeseteknél és a káreseményeknél mekkora lesz az igénybevétel. További nehéz körülmény a tűzoltók számára, hogy az éjszakai riasztások során álmukból felriadva kell helytállni. A szervezetüknek azonnal válaszreakcióra késznek kell lennie, 2 percen belül el kell hagyniuk a lakatanyát, azonnal „tetre kész” állapotba kell kerülniük. Terhelést jelent számunkra továbbá a védőruhák viselése, a hőhatás, a pusztulás látványa, valamint a mentettek fokozott érzelmi, fizikai reakciói, és a társak sérülése, esetleg halála (Hornycsek & Vad, 2011). A jól végzett tűz- és káreseti munka egyik fontos eleme a magabiztosság, melynek alapja, hogy a tűzoltó tisztában legyen saját képességeivel, valamint a fizikai tűrőképességének határával is. Ehhez nem csak szakmai tudásra van szüksége, hanem bevetés- és munka tapasztalatra is. Egy 2009-es toborzáson a tűzoltó jelölteket megkérték, hogy írjanak arról, mi vezette őket ehhez a pályához. A válaszadók közül senki nem említette a 24 órás munkaidőt követő 48 órás pihenőt, motivációjuk hátterében a munka érdekes, izgalmas és hasznos hősies oldala jelent meg. Többek között a következőket írták: „Szeretnék segíteni embertársaimon.” „Hivatás, közösség, összetartás, bajtársiasság, kihívás, férfiúi mivoltom kiteljesedése.” „Szeretnék a bajba jutott embereken segíteni, ez a munka egy kihívás, izgalmas és egyáltalán nem unalmas.” „A segítségnyújtás miatt jelentkezem tűzoltónak.” „Kiváltság olyan csapatban dolgozni, ahol nemes célokért küzdhet az ember.” (Moldova, 2010). A tűzoltó jelölt még nem tűzoltó, csak a szándék van meg benne, hogy az legyen. A jelentkezőknek még nincse-

nek saját tapasztalataik a munkáról, csak elképzeléseik, melyek sokszor idealizáltak. A csoporthoz tartozás vágya a bekerülést megelőzően a leg-erősebb.

Jelen kutatás célja megvizsgálni, hogy azok a tűzoltók, akik már hosszú évek vagy évtizedek óta a pályán vannak, miért választották ezt a hivatást és mi tartja őket a pályán.

## 4.1. VIZSGÁLAT

### *Vizsgálati személyek*

A vizsgálatban az Ózdi Tűzoltóparancsnokság egyik csoportjának vonulós tűzoltói vettek részt, összesen 13 fő, (átlagos életkor  $41,92 \pm 6,74$ , szolgálatban eltöltött idő  $16,23 \pm 5,60$ ) akikkel mély interjú került felvételre. Azért esett a választás erre a csoportra, mert itt idős, tapasztalt, szakértő tűzoltók vannak. A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt. A beszélgetésekre a Szolgálatparancsnoki helységben került sor. Az interjúkért ellenszolgáltatást nem adtam.

### *Módszer*

A vizsgálat során kvalitatív kutatási módszer került alkalmazásra, mely során nyitott kérdéseket kaptak a vizsgálati személyek, hogy lehetőségük legyen saját szavaikkal elmondani motivációikat és a tűzoltó pályához vezető útjukat. A kvalitatív interjú olyan interakció a kérdező és kérdezett között, melyben a kérdező ugyan tudja előre, hogy mit szeretne megtudni, terve azonban sem a kérdések konkrét megfogalmazására, sem a kérdések pontos sorrendjére nem terjed ki. A kvalitatív interjú olyan beszélgetés, melyben az interjúkészítő megalapozza a beszélgetés fő irányát és végigköveti a témaköröket (Babbie, 2001). Az interjúk elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozás mentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljáráson alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).

## ***Etikai engedélyek***

A kutatás a Tűzoltóparancsnokság Főparancsnokának- valamint az illetékes Szolgálatparancsnoknak az engedélyével került lebonyolításra.

## **4.2. EREDMÉNYEK**

### ***Vizsgálati személyek***

A felmérésben összesen 13 tűzoltó vett részt (átlagos életkor  $41,92 \pm 6,74$ , szolgálatban eltöltött idő  $16,23 \pm 5,60$ , legevesebb: 9 év, legtöbb 23 év) Látható, hogy az állomány kimondottan idős és nagy munkatapasztalattal rendelkező szakértő tűzoltókból áll. A szakértőt az különbözteti meg a kezdőtől, hogy nagy mennyiségű tudása és tapasztalata van, amit képes hatékonyan felhasználni, legyen szó bármilyen szakmai területről (Csíkos, 2007). A legtöbb Tűzoltóparancsnokságon a nyugdíjazási- és felszerelési hullámnak köszönhetően a szakértő tűzoltók száma megtegedelődött. Míg pl. 2006-ban az állomány átlagéletkora 33,5 év, átlag szolgálati éveinek száma 9,8 év volt, addig 2011-re ez a két szám 30,1-re és 5,5-re csökkent (Rabovszky, 2006). A tapasztalt, szakértő tűzoltó ereje teljében, karrierje csúcsán áll. Már rendelkezik megfelelő mennyiségű szakmai tudással ahhoz, hogy eléggé magabiztos tűzoltó legyen. A tapasztalt tűzoltók azok, akik a vonulós állományban vezető szerepet látnak el (Ruzsa, é.n.).

### ***A tűzoltó pályán maradás motivációjára vonatkozó eredmények:***

A legfontosabb motiváló tényező, mely a pályán tartja a tűzoltókat, az a jó közösség és társaság. Minden egyes vizsgálati személy beszámolt a közösség támogató erejéről.

*„Szeretek közösségben dolgozni, és itt a társaság is nagyon jó.” (43)*

*„Ez a csoport nagyon családias, számíthatunk egymásra.” (31)*

*„Jó a közösség, nem csak baráti a légkör, hanem szinte már családias.” (33)*

*„Szeretem a kollégákat, ez a csoport olyan, ahová szívesen jövök be dolgozni.” (47)*

*„Családias a környezet, barátként tudunk együtt dolgozni.” (48)*

A társak jelenléte csökkenti a szorongást, növeli az önértékelést és a probléma megoldási hajlandóságot. A stresszt is könnyebb elviselni sorstársak jelenlétében. A tűzoltók a szolgálatteljesítés közben rábízák magukat a kollégáikra, ezért kimondottan fontos a jó közösség, az egymás támogatása, a pszichoterror teljes hiánya (Bilkei & Rabovszki, 2011).

A toborzásra jelentkező tűzoltójelöltek nem említették a pálya iránti vonzalom tényezőjeként a kedvező időbeosztást (Moldova 2010), de a több éve dolgozó tűzoltók számára ez egy nagyon fontos tényező, mely szerepet játszik abban, hogy a pályán maradjanak.

*„Szeretem ezt az időbeosztást.” (43)*

*„Jó az időbeosztás, van szabadidőm, tudok mellette mást is csinálni.” (39)*

*„Ez a munkabeosztás nekem pont megfelelő, szeretem a rendet, a kiszámíthatóságot, a tervezhetőséget, nyugalmat ad.” (44)*

A munka változatosága, érdekes, izgalmas volta szintén a pályán tartó tényezők egyike.

*„A tűzoltó munka nagyon változatos, szeretem, hogy nincs két egyforma helyzet.” (43)*

*„Ez a munka érdekes, változatos, minden káreset más és más.” (33)*

*„Érdekes, változatos ez a munka, nem lehet megenni, pedig én már 23 éve csinálom.” (50)*

A segítségnyújtás, önfeláldozás, hivatástudat is pálya-motivációs tényező.

*„Közel kerül az ember szívéhez ez a munka, jó érzés másokon segíteni.” (39)*

*„Szeretek káresekhez járni, segíteni. Ha nincs riasztás, már hiányzik.” (30)*

*„Jó érzés segíteni, és jó érzés, ha az ember kap köszönetet, hálát.” (47)*

Az elmúlt időszak veszélyhelyzetei, bizonytalanságai ráirányították a tűzoltók figyelmét arra, hogy az ő munkahelyük biztonságos, kiszámítható.

„A covid alatt sok munkahely megszűnt, itt biztonságban érezhetjük magunkat.” (31)

„Ez egy állami cég, ez biztonságot jelent, ami megnyugtató számomra.” (47)

### 4.3. MEGBESZÉLÉS, KÖVETKEZTETÉSEK

A vizsgálat célkitűzése az volt, hogy feltárja, hogy azok a tűzoltók, akik már évek vagy évtizedek óta a pályán vannak miért választották ezt a hivatást és miért tartanak ki mellette. A vizsgálat kvalitatív módszer felhasználásával történt.

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a vonulós állományt a munka iránti elkötelezettség mellett a társak iránti szeretet, bajtársiasság is a pályán tartja. A munka változatossága, érdekessége és az egyhangúság hiánya éppúgy vonzó tényező a tűzoltók számára, mint az időbeosztás, mely tervezhetőséget, rendet, keretet ad.

A kutatás eredményei arra engednek következtetni, hogy a tűzoltók szívesen segítenek másokon, együttműködőek, örülnek a pozitív visszajelzéseknek és nagyon kedvelik a társaságot, a csoporttársaikat, bajtársaikat. Mindezek a tényezők fontos szerepet játszanak abban, hogy ezt a pályát választják és évekig, évtizedekig ki is tartanak mellette. A tűzoltók munkájuk során hatalmas lelki és fizikai terhelésnek vannak kitéve (Hornya-csek & Vad, 2011), mely kimerüléshez, kifáradáshoz, kiégéshez vezethet. A társak jelenléte csökkenti a szorongást, oldja a stresszt, fokozza az önértékelést és védőfaktorot jelent a kiégéssel szemben. A tűzoltók a szolgálatteljesítés során közösen dolgoznak, egymásra utalva végzik a munkájukat, így elengedhetetlen a bizalom, a megfelelő társas támogatás, érzelmi kötődés és a csoportban meglévő jó hangulat, mely az eredmények alapján a vizsgált Tűzoltóságon megtapasztalható. A társak, mint védőfaktor szerepe azért is nagy jelentőségű, mert a legtöbb tanulmány csak azt állapítja meg, hogy a tűzoltók komoly stresszhatásnak, jelentős mértékű traumatizációnak vannak kitéve, ami negatívan hat az érzelmi jóllétükre (Ha és mtsai, 2008; Kang, 2009) és a kiégés kockázata is fennáll (V. Komlói és mtsai, 2018). A csoporton belüli légkör pályán tartó erejének fontosságára érdemes felhívni a Szolgálatparancsnokok figyelmét is.



#### 4.4. HIVATKOZÁSOK

Babbie, E. (2001). *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Budapest: Balassi Kiadó, 744 p.

Bilkei, P., & Rabovszki, D. (2011). A munkahelyi pszichoterror In Huszár, A., & Tibold, A., (szerk.). *Foglalkozás-egészségügyi szakorvosok és szakorvosjelöltek kézikönyve*. Pécs: Baranya Megyei Kormányhivatal Munkaügyi Központja; pp. 122-128

Csíkos, Cs. (2007). Sakk, metakogníció és a kezdő-szakértő problematika. *Hadmérnök Különszám* [http://www.hadmernok.hu/kulonszamok/sakk\\_2007/htm/csikos.htm](http://www.hadmernok.hu/kulonszamok/sakk_2007/htm/csikos.htm)  
letöltve: 2022. július. 8.

Ha, J.H., Kim, D.I., Seo, B.S., Kim, W.S., Ryu, S.H., & Kim, S.G. (2008). Job stress and psychosocial stress among firefighters. *The Korean Society of Occupational and Environmental Medicine*, 20 (2), pp. 104–111.

Hornyacsek, J., & Vad, T. (2011). A tűzoltók fizikai, szellemi és pszichés terhelése. *Hadtudományi Szemle*, 4,4, pp. 142-154.

Kang, B.W. (2009). A study on the relationship between job stress and sociopsychological stress of firefighter. *The Korean Journal of Emergency Medical Services*, 13 (1), pp. 35–48.

V. Komlósi, A., S. Nagy, Z., & Rózsa, S. (2018). A kiégés és a traumatizáció (elsődleges, másodlagos, vikariációs) kapcsolata. Változás az állandóságban. *Magyar Pszichológiai Társaság XXVII. Országos Tudományos Nagygyűlése*. p. 262.  
<https://docplayer.hu/104811395-Valtozas-az-allandosagban.html>  
letöltve: 2022. július. 8.

Mayer, A. (2017). A tartalomelemzés módszere  
<https://spssabc.hu/kutatasi-modszerek/tartalomelemzes-modszere/>  
letöltve: 2022. ápr. 17.

Moldova, Gy. (2010). Harcolj vagy menekülj! *Riport és dokumentumok a tűzoltókról*. Budapest: Urbis Könyvkiadó, 352 p.

Rabovszky, D. (2006). *Tűzoltólélektan*. Szakdolgozat Szeged: Szegedi Tudományegyetem

Ruzsa, D. *A tűzoltó identitás pszichoszociális fejlődéselmélete Erikson nyomán*

<https://docplayer.hu/106597550-A-tuzoltoidentitas-pszichoszocialis-fejlodeselmlete-erikson-nyoman-az-eriksoni-elmeleti-alapok.html>

letöltve: 2022. július. 8.

## **5. A SPORT, MINT AZ ÉLETMENTÉS ÉS A TESTI- ÉS LELKI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ESZKÖZE SZENIOR TÚZOLTÓK REKREÁCIÓS SPORTTEVÉKENYSÉGE**

Az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, amely a fizikai és kognitív teljesítőképességet is érinti (Park és mtsai, 2003). Az utóbbi évtizedekben a várható élettartam megnőtt, ezért különösen fontos hogy az idősek jó egészségben, megfelelő minőségben éljék az életüket. A fizikai aktivitás minden életkorban elengedhetetlen, de az idősek életében kulcsfontosságú szerepe van az egészség megőrzésében (Carvalho és mtsai, 2014). Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésére és csökkenti a mortalitást és a morbiditást (Al-Mallah és mtsai, 2018; Kaminsky és mtsai, 2019). A rekreációs sporttevékenység az idősebb életkorban gyakran az állóképességi sporttevékenységekre összpontosul. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett spottevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019. 29. o.). Hobbysportnak tekinthető a közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység, amelynek célja a jó közérzet elérése, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül (Fritz, 2019).

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az oszteoporózis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011). A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az ember az elesésekkel szemben (Holló és mtsai, 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idősek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar és mtsai, 2009; Dacey és mtsai, 2008). A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés

és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A testedzés segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást (Boros & Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate és mtsai, 1996). A jóllét-érzés fokozásához nagyértékben járul hozzá a társakkal, közösségben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

A tűzoltóknál különösen fontos és elengedhetetlen a jó fizikai egészség és a megfelelő kondíció. A tűzoltó munka igen jelentős megterhelést jelent mind fizikai, mind pszichés szempontból. A tűzoltók számára nagy kihívást jelent, hogy nem tudják előre felmérni, hogy a tüzeseteknél és a káreseményeknél mekkora lesz az igénybevétel. További nehéz körülmény a tűzoltók számára, hogy az éjszakai riasztások során álmukból felriadva kell helytállni. A szervezetüknek azonnal válaszreakcióra késznek kell lennie, 2 percen belül el kell hagyniuk a lakatanyát, azonnal „tette kész” állapotba kell kerülniük. Terhelést jelent számunkra továbbá a védőruhák viselése, a hőhatás, a pusztulás látványa, valamint a mentettek fokozott érzelmi, fizikai reakciói, és a társak sérülése, esetleg halála (Hornyacsek & Vad, 2011). A jól végzett tűz- és káreseti munka egyik fontos eleme a magabiztosság, melynek alapja, hogy a tűzoltó tisztában legyen saját képességeivel, valamint a fizikai tűrőképességének határával is. Ehhez nem csak szakmai tudásra van szüksége, hanem bevetés- és munka tapasztalatra is.

Jelen kutatás során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy az idősebb, szakértő tűzoltók mennyi időt töltenek rekreációs sporttevékenységgel és mi motiválja őket ebben. Megjelenik-e a motivációs tényezők között az, hogy a munkájuk végzéséhez elengedhetetlen a jó fizikai állapot.

## 5.1. VIZSGÁLAT

### *Vizsgálati személyek*

A vizsgálatban vonulós tűzoltók vettek részt, a vizsgálatba kerülés kritériuma volt a legalább 45 éves életkor és a legalább 15 éves tűzoltó szakmai tapasztalat.

A vizsgálati mintát 46 fő alkotta (átlagos életkor  $47,87 \pm 3,35$  év, szolgálatban eltöltött idő  $20,17 \pm 4,15$  év). A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt. A vizsgálatban való részvételért ellenszolgáltatást nem adtam.

## **Módszer**

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem. A vizsgálat során kvalitatív kutatási módszer került alkalmazásra, mely során nyitott kérdéseket kaptak a vizsgálati személyek, hogy lehetőségük legyen saját szavaikkal megfogalmazni a sporttal kapcsolatos motivációikat. A kapott válaszok elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozás mentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljáráson alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).

## **5.2. EREDMÉNYEK**

### ***Vizsgálati személyek***

A felmérésben összesen 46 tűzoltó vett részt (átlagos életkor  $47,87 \pm 3,35$  év, szolgálatban eltöltött idő  $20,17 \pm 4,15$  év). Látható, hogy a minta idős és nagy munkatapasztalattal rendelkező szakértő tűzoltókból áll. A szakértőt az különbözteti meg a kezdőtől, hogy nagy mennyiségű tudása és tapasztalata van, amit képes hatékonyan felhasználni, legyen szó bármilyen szakmai területről (Csíkos, 2007). A legtöbb Tűzoltóparancsnokságon a nyugdíjazási- és felszerelési hullámnak köszönhetően a szakértő tűzoltók száma megtizedelődött. Míg pl. 2006-ban az állomány átlagéletkora 33,5 év, átlag szolgálati éveinek száma 9,8 év volt, addig 2011-re ez a két szám 30,1-re és 5,5-re csökkent (Rabovszky, 2006; Ruzsa, 2014). A tapasztalt, szakértő tűzoltó ereje teljében, karrierje csúcán áll. Már rendelkezik megfelelő mennyiségű szakmai tudással ahhoz, hogy eléggé magabiztos tűzoltó legyen. A tapasztalt tűzoltók azok, akik a vonulós állományban vezető szerepet látnak el (Ruzsa, é.n.).

### ***A tűzoltók sporttevékenységére vonatkozó eredmények:***

Az általam vizsgált szenior tűzoltók  $28,04 \pm 12,24$  éve sportolnak átlagosan. A legtöbb ideje sportoló tűzoltók 42 éve sportolnak, a legkevesebb

ideje sportolók pedig 4 éve sportolnak rendszeresen.

Az általam vizsgált tűzoltók átlagosan  $5,70 \pm 2,59$  órát sportolnak hetente. A legtöbbet sportoló tűzoltók hetente 12 órát sportolnak, a legkevesebbet sportoló tűzoltók pedig hetente 3 órát sportolnak.

### ***A tűzoltók sportmotivációjára vonatkozó eredmények:***

A sport a tűzoltók számára leggyakrabban a kikapcsolódás, stressz levezetés és az egészségmegőrzés eszköze.

*„A sport számomra öröm és kikapcsolódás, ami által el lehet felejteni egy kis időre mindent.”* - 48 éves, heti 8 órát sportoló, 20 éve tűzoltó

*„Egészségmegőrzést jelent nekem a sport.”* - 50 éves, heti 5 órát sportoló, 22 éve tűzoltó

*„A sport egy eszköz nekem, mely segít megküzdni a mindennapok problémáival, mérsékli az engem ért stresszhatásokat és segít az egészségem megőrzésében is.”* - 46 éves, heti 10 órát sportoló, 17 éve tűzoltó

*„A sport kikapcsolódás és egy biztos pont, valamint egy olyan függőség, ami nem ártalmas az egészségre.”* - 53 éves, heti 12 órát sportoló, 23 éve tűzoltó

*„A sport számomra kikapcsolódás, örömforrás, hosszú távon az életet jelenti.”* - 49 éves, heti 3 órát sportoló, 25 éve tűzoltó

*„A sport nekem elsősorban kikapcsolódás, de a barátaimmal együtt töltött időt is jelenti.”* - 49 éves, heti 5 órát sportoló, 20 éve tűzoltó

*„A sport által felfrissülök, kikapcsolódom, levezetem a feszültséget.”* - 45 éves, heti 8 órát sportoló, 23 éve tűzoltó

A sport mindezek mellett segít biztosítani az erőnlétet a munkához, a fizikai igénybevételhez is.

*„Fizikai állóképesség biztosítása leginkább a sport számomra, felkészülés igénybevételre.”* - 45 éves, heti 8 órát sportoló, 15 éve tűzoltó

*„A rendszeres sporttal fokozatosan egyre nagyobb teljesítményre leszünk képesek, pl. többet tudunk futni, nagyobb súlyokat tudunk megmozgatni, ezáltal le tudjuk győzni a saját korlátainkat, mely segíthet legyőzni a mindennapi életben előforduló akadályokat is.”* - 49 éves, heti 5 órát sportoló, 20 éve tűzoltó

*„Egyszer egy kútból hoztam fel egy bajbajutottat még évekkel ezelőtt és*

*megcsúszott a kezemben, mert fogytán volt az erőm. Azért kezdtem kondizni, hogy ez ne történjen meg többet soha.” - 47 éves, heti 5 órát sportoló, 24 éve tűzoltó*

*„Az életemet alapvetően végig kísérte sport. Számomra az élet nélkülözhetetlen részre, amely minőséget ad. A sport, a sportoló közösség olyan értékeket, élményeket ad, amit az ember az élete más területein is fel tud használni.” - 45 éves, heti 5 órát sportoló, 15 éve tűzoltó*

### 5.3. MEGBESZÉLÉS, KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány a 45 év feletti tűzoltók sportmotivációját tárta fel. A tűzoltók többsége számára a sporttevékenység örömet, kikapcsolódást ad, mely az egészségmegőrzést is szolgálja. Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a tűzoltóknak elsősorban belső (intrinsic) motivációik vannak, ideértve a mozgás örömeinek az átélését, a kikapcsolódást és a stressz levezetését. Eredményeim alapján elmondható, hogy a sport a tűzoltók egy részénél az erőnlét fokozását és a fizikai teljesítmény javítását is szolgálja, mely hozzájárul az eredményesebb munkavégzéshez is. A tűzoltók munkájuk során hatalmas lelki és fizikai terhelésnek vannak kitéve (Hornycsek & Vad, 2011), mely kimerüléshez, kifáradáshoz, kiegészhez vezethet. A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a szorongást, oldja a stresszt, fokozza az önértékelést és védőfaktorot jelenthet a kiegészssel szemben. A tűzoltók a szolgálatteljesítés során közösen dolgoznak, egymásra utalva végzik a munkájukat, így elengedhetetlen a bizalom, a megfelelő társas támogatás, érzelmi kötődés és a csoportban meglévő jó hangulat, mely a közösen végzett sporttevékenységgel fokozható. A rekreációs sporttevékenység, mint védőfaktor szerepe azért is nagy jelentőségű, mert a legtöbb tanulmány csak azt állapítja meg, hogy a tűzoltók komoly stresszhatásnak, jelentős mértékű traumatizációnak vannak kitéve, ami negatívan hat az érzelmi jólétükre (Ha és mtsai, 2008; Kanyó, 2008).

## 5.4. HIVATKOZÁSOK

Al-Mallah, M.H., Sakr, S. & Al-Qunaibet, A. (2018). Cardiorespiratory Fitness and Cardiovascular Disease Prevention: an Update. *Current Atherosclerosis Reports* 20.1.1.

DOI: [10.1007/s11883-018-0711-4](https://doi.org/10.1007/s11883-018-0711-4)

Boros, Sz. & Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011). A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*, 49. 2-4. 118–128.

Caglar, E., Canlan, Y. & Demir, M. (2009). Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*, 22.1. 83-89.

DOI:10.2478/v10078-009-0027-0

Carvalho, A., Rea, I.M., Parimon, T., & Cusack, B.J. (2014). Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clinical Interventions in Aging*, 9. 661-682. DOI: 10.2147/CIA.S55520

Csíkos, Cs. (2007). Sakk, metakogníció és a kezdő-szakértő problematika. *Hadmérnök különszám*, [http://www.hadmernok.hu/kulonszamok/sakk\\_2007/htm/csikos.htm](http://www.hadmernok.hu/kulonszamok/sakk_2007/htm/csikos.htm)

letöltve: 2022. július. 8.

Csinády, A. (2019). Gerontofitnessz – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*, 11. 37-38. 53–64.

DOI:10.47225/MG/11/37-38./7904

Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (2008). Older adult's intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32.6. 570-582.

DOI:10.5993/AJHB.32.6.2

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó.



Fritz, P. (2019). *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III.*, Miskolci Egyetemi Kiadó.

Ha, J.H., Kim, D.I., Seo, B.S., Kim, W.S., Ryu, S.H. & Kim, S.G. (2008). Job stress and psychosocial stress among firefighters. *The Korean Society of Occupational and Environmental Medicine*, 20. 2. 104-111. DOI: 10.35371/kjoem.2008.20.2.104

Hornyacsek, J. & Vad, T. (2011). A tűzoltók fizikai, szellemi és pszichés terhelése. *Hadtudományi Szemle*, Budapest. 4.(4):142-154.

Kanyó, F. (2008). A tűzoltók fizikai alkalmasságának felmérése az új évezredben. Laboratóriumi és pályavizsgáló teljesítménydiagnosztikai eljárások alkalmazási lehetőségei a tűzoltók teljesítménymérésében. Doktori (PhD) értekezés – Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, Bolyai János Katonai Műszaki Kar, Katonai Műszaki Doktori Iskola

Kaminsky, L.A., Arena, R., Ellingsen, O., Harber, M.P., Myers, J., Ozemek, C., et al. (2019). Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease - The past, present, and future. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 62(2):86–93. DOI: 10.1016/j.pcad.2019.01.002

Mayer, A. (2017). A tartalomelemzés módszere <https://spssabc.hu/kutatasi-modszerok/tartalomelemzes-modszer/> letöltve: 2022. ápr. 17.

Pate, R. R., Heath, W.G., Dowda, M. & Trost, G.S. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, 86.11. 1577–1781. DOI: 10.2105/ajph.86.11.1577

Park, H.L., O’Connell, J.E. & Thomson, R.G. (2003). A systematic review of cognitive decline in the general elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18.12. 1121-1134. DOI: 10.1002/gps.1023

Rabovszky, D. (2006). *Tűzoltólélektan*. Szakdolgozat Szeged: Szegedi Tudományegyetem

Ruzsa, D. (2014). Stresszforrások, stressztünetek és stresszoldási mechanizmusok vizsgálata tűzoltók körében. Doktori (PhD) értekezés –Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Bolyai János Katonai Műszaki Kar, Katonai Műszaki Doktori Iskola. DOI: 10.17625/NKE.2015.011

Ruzsa, D. *A tűzoltó identitás pszichoszociális fejlődéselmélete Erikson nyomán*

<https://docplayer.hu/106597550-A-tuzoltoidentitas-pszichoszocialis-fejlo-deselmlete-erikson-nyoman-az-eriksoni-elmeleti-alapok.html>

letöltve: 2022. július. 8.

Tóth, M. (2021). Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. *Magyar Gerontológia. 13. Különszám, 7–8. o.* DOI: 10.47225/mg/13/Kulonszam/10568

## 6. ÖSSZEZEGZÉS

A fenti kutatások mind a vonulós tűzoltókat mutatják be különböző nézőpontokból. Az első vizsgálat személyiségpszichológiai aspektusból közelít a tűzoltókhoz és négy személyiségteszt segítségével ad róluk részletes képet. A vizsgált tűzoltókról ezek alapján elmondhatjuk, hogy kevésbé jellemző rájuk az anticipátoros szorongás, magabiztosak, nem félnek a veszélytől, általában optimisták, mentesek a gátlásoktól és tele vannak energiával. Továbbá energikusak, szókimondóak, optimista kockázatvállalók és kedvelik a társaságot. A mintában szereplő tűzoltókat jellemzi az érzékenység, az együttérzés, a melegszívűség, a segítőkészség és a mások elismerésétől való függés. A vizsgált tűzoltók vágnak arra, hogy másokon segítsenek, örömet okozzanak. Ezek a személyek együttérzőek, vágnak az elismerésre, a dicséretre, a szociális elismerés verbális jeleire. Annyira fontos számukra az elismerés, hogy kitartanak az után is hosszú ideig, hogy a jutalom elmarad. A vizsgálat alapján elmondható, hogy a tűzoltókra jellemző a kezdeményező-készség, a szervező-készség, a leleményesség, az önfogadás, továbbá az, hogy életüknek van jelentése és célja, valamint, hogy céljaik eléréseért képesek a késleltetésre, a kielégülés elhalasztására. Ezen kívül jellemző rájuk a felelősségtudat és az eredményesség. Ezek a tűzoltók szociálisan toleránsak, empatikusak, segítőkészek és könnyörületesek. Úgy érzik, hogy segítőkész és támogató közösség veszi őket körül. A vizsgálat megerősítette, hogy nagyfokú unalomtűréssel és magas reziliencia szinttel jellemezhetőek.

A második kutatás során két, a megbecsültség szempontjából jelentősen eltérő csoport került összehasonlításra, a tűzoltók és a jegyellenőrök. Kerestem a kapcsolatot az életminőség, az egészségi állapot, a stressz, a kiegészítés, az alkoholfogyasztás és a munka során tapasztalt megbecsültség között. A vizsgálati eredmények alapján a tűzoltók majdnem minden paraméterben kedvezőbb állapotot mutattak, mint a jegyellenőrök. Azt gondolhatnánk, hogy jóval nagyobb stresszt jelent az égő házakból az emberek mentése, a pusztulás, halál látványa és a folyamatos fizikai kockázatvállalás a tűzoltók számára, mint a jegyellenőrök számára a folyamatos konfrontáció az utazóközönséggel. De a szubjektíven átélt stressz mértéke nem ezt mutatja. A segítség, a hősiesség helytállás, a kompetencia érzés, mind csökkenti az átélt stressz mértékét, míg az állandó elutasítás,

atrocitás, a munkahelyi sikerélmény hiánya és a pszichoterror pedig erősíti a stressz nyomasztó, megterhelő érzését. A kutatás megerősítette, hogy a megbecsültség a nehézségekkel terhelt munka ellenére jobb életminőség érzést és kedvezőbb fizikai és pszichikai állapotot eredményez. A kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy a vizsgálatban részt vevő tűzoltók kevesebb stresszt élnek át, kevésbé jellemzi őket a kiégés, kedvezőbb életminőség-érzéssel és jobb egészségi állapottal jellemezhetőek, mint a jegyellenőrök. Ennek hátterében valószínűleg a munkájuk eltérő megbecsültsége az átélt sikerélmények mennyisége és a társas támogatottság állhat.

A harmadik vizsgálat célkitűzése az volt, hogy feltárja, hogy azok a tűzoltók, akik már évek vagy évtizedek óta a pályán vannak, miért választották ezt a hivatást és miért tartanak ki mellette. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a vonulós állományt a munka iránti elkötelezettség mellett a társak iránti szeretet, bajtársiasság is a pályán tartja. A munka változatossága, érdekessége és az egyhangúság hiánya éppúgy vonzó tényező a tűzoltók számára, mint az időbeosztás, mely tervezhetőséget, rendet, keretet ad. A kutatás eredményei arra engednek következtetni, hogy a tűzoltók szívesen segítenek másokon, együttműködőek, örülnek a pozitív visszajelzéseknek és nagyon kedvelik a társaságot, a csoporttársaikat, bajtársaikat. Mindezek a tényezők fontos szerepet játszanak abban, hogy ezt a pályát választják és évekig, évtizedekig ki is tartanak mellette.

Továbbá kutatási eredményeim arra engednek következtetni, hogy a tűzoltók többsége számára a sporttevékenység örömet, kikapcsolódást ad, mely az egészségmegőrzést is szolgálja. A tűzoltóknak elsősorban belső (intrinsic) motivációik vannak, ideértve a mozgás örömeinek az átélését, a kikapcsolódást és a stressz levezetését. Eredményeim alapján elmondható, hogy a sport a tűzoltók egy részénél az erőnlét fokozását és a fizikai teljesítmény javítását is szolgálja, mely hozzájárul az eredményesebb munkavégzéshez is. A rekreációs sporttevékenység, mint védőfaktor nagy jelentőségű azért is, mert a tűzoltók a szolgálatteljesítés során közösen dolgoznak, egymásra utalva végzik a munkájukat, így elengedhetetlen a bizalom, a megfelelő társas támogatás, érzelmi kötődés és a csoportban meglévő jó hangulat, mely a közösen végzett sporttevékenységgel fokozható.



