

A pszichés terhelés hatása a megküzdési stratégiák használatára a nemi különbségek szempontjából

Absztrakt

A Repüléstudományi Közlemények 2009. évi 4. számában megjelent „A megküzdési stratégiák nemi különbségeinek vizsgálata” című kutatásom, melynek most legújabb eredményeit mutatom be. Arra kerestem a választ, hogy a pszichés terhelés hatására változik-e a megküzdési (coping) stratégiák használata a nemek között. Pszichésen terhelő helyzet alatt jelen cikkemben a missziós szerepvállalást értem. A nők és a férfiak szignifikánsan eltérően használják az egyes stratégiákat és ezt nem csak a situáció, de a nemi különbségek is alátámasztják.

Külföldi szerepvállalás

A magyar katonák az elmúlt 20 évben, a rendszerváltás, a NATO és az Európai Unióhoz való csatlakozást követően számos külföldi országban töltöttek és töltenek be beosztásokat. A Magyar Honvédségnek kiemelkedő szerep jutott a különböző humanitárius tevékenységekben, békefenntartó műveletekben, mellyel nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy a világ egyes országaiban a béke stabilizálódjon. Jelenleg a következő országokban van jelentősebb létszámú magyar katonai jelenlét:

A Balkán (Kosзовó, Bosznia Hercegovina)

Magyarország 1999 óta vesz részt a balkáni régióban az ENSZ BT 1244. számú határozata alapján katonai és más jellegű műveletekben. A térségben vállalt szerepünk négy fő területre bontható: az MH Őr-és Biztosító Zászlóalj magyar katonáinak feladata a pristinai parancsnokság közvetlen biztosítása és őrzés-védelme. A Megelőző Egészségügyi Laboratórium, mely közegészségügyi-járványügyi feladatokat lát el a térségben, 2001 óta működik. Többnemzetiségű Szárazföldi Kötelékünk olasz-magyar-szlovén együttműködéssel Pečben, valamint néhány törzstisztünk a KFOR Parancsnokságán lát el beosztásokat.¹

A balkáni térségben jelentős a közreműködésünk Bosznia-Hercegovinában is, ahol a NATO, az EU és az EBESZ határozatai alapján 1995-től vagyunk jelen. Az EU a NATO műveletek után létrehozta az ALTHEA elnevezésű műveletet a 128/2004. (XI. 23.) OGY határozat, valamint a MH ÖHP 118./2006. (HK. 23) HM határozata alapján. A művelet fő rendeltetése a válságkezelő és békefenntartó műveletekben való részvétel, objektumok őrzése, VIP személyek kísérése. Az egység feladatai között szerepel különböző speciális műveletek biztosítása, gyorsreagálású erők létrehozása, valamint egyéb, például híradó és informatikai feladatok ellátása.¹

Afganisztán

Az afganisztáni misszióba 2004 nyarán érkeztek ki az első magyar katonák, hogy szolgálatot teljesítsenek az International Security Assistance Force (ISAF) kötelékében azzal a céllal, hogy javítsák a biztonságot a környezetben, támogassák az újjáépítést és szoros együttműködést építsenek ki a különböző nemzetközi szervezetekkel. 2006-tól azonban már bővült az alaptervekenyiségek köre, átvettük a PRT² tábor üzemeltetését. A katonák feladata kapcsolattartás a civil lakossággal, újjáépítési munkák vezetése, a kormány erővel való együttműködés fenntartása, szállítmányok kísérése. Az MH PRT fő feladata és rendeltetései a következők: összekötő csoportok kialakítása, akik kapcsolatot teremtenek a helyi szervekkel és a rendőrséggel, CIMIC³ - és PSYOPS⁴ feladatok, hadművelti, logisztikai és egészségügyi ellátás biztosítása.

2009. február óta másfajta tevékenységben is szerepet vállalnak magyar katonáink, melynek fő irányvonala az oktatás illetve kiképzés. Létrejött az OMLT⁵, melynek feladata a következő:

„Az OMLT feladata, hogy tanácsadó- kiképző-összekötő szerepkörben támogassa, képezze és mentorálja az afgán nemzeti haderő⁶ kijelölt egységeit, alegységeit, a műveleti feladatok tervezésének és végrehajtásának időszakában.”⁷

Ami a legnehezebb feladat a magyar katonák számára, hogy a kulturális különbségeket hogyan kezeljék, valamint a logisztikai-technikai és kiképzéssel hiányosságokat hogyan pótolják hatékonyan.

MFO (Multinational Forces and Observers, Többnemzetiségű Erők és Megfigyelők)

1995. szeptember 1-től az 1979-es Camp David-i egyezmény alapján katonáink egy éves időtartamban (2x6 hónap) vállalhatnak beosztást az MFO kötelékében, amelyben további 11 ország vesz részt. Magyarország 41 fővel járul hozzá ehhez a kötelékhez, ahol a Magyar Katonai Rendész alegység fő feladata bűnügyi munkából, baleseti helyszínelésből, illetve konvojok összeállításából áll. 27 fő a misszió északi táborában, El-Garahban lát el szolgálatot, 14 fő pedig a déli táborban, Sharm el-Sheikben. Az MFO 13 ellenőrző pontot és 18 megfigyelő állást működtet. A fő feladatok közé tartozik a kapcsolattartás a fogadó országok rendőri szerveivel, forgalomirányítás, női rendészeti feladatok.⁸

Ciprus

Cipruson 1993 óta van magyar jelenlét, mely eleinte pár megfigyelő beosztást ellátó katonával kezdődött, majd 1995-től már alegységnyi magyar katona felügyelte Cipruson a békét. 2001 júniusától körülbelül 80 fő magyar katona teljesít szolgálatot a szigeten együttműködve szlovák katonákkal. A kontingens fő feladata a béke, valamint a békés légkör megőrzése, a tömegdemonstrációk kezelése.

Láthatjuk tehát, hogy a magyar katonák több külföldi országban vesznek részt missziókban, mely fokozott stressz élményt jelent számukra, hiszen új területen, más kultúrában, a családjuktól távol kell szolgálatot teljesíteniük. A fentiekben általam említett területek azonban csak a főbb helyszíneket jelentik, de kisebb létszámú más országokban is vannak jelen magyar katonák (pl. Grúzia, Nyugat-Szahara stb.). Az alábbi 1. számú táblázat a 2010 januári állapotot tükrözi:

2010 januárjában a különböző missziókban szolgáló magyar katonák létszáma	
BALKÁN	kb. 380 fő
ISAF	kb. 320 fő
MFO	kb. 20 fő
CIPRUS	kb. 80 fő
EGYÉNI	kb. 30 fő
ÖSSZESEN	kb. 840 fő

1. számú táblázat
2010 januárjában a különböző missziókban szolgáló magyar katonák létszáma
(Forrás: MH Műveleti Központ)

A stressz és a harctéri stressz jelentősége a katonák életében

Állandóan változó környezetünk folyamatos stressz élménynek tesz ki bennünket, melyre mindannyian eltérően reagálunk és eltérően dolgozunk fel. A stressz hatására jelentős élettani változások mennek végbe szervezetünkben. Walter Cannon, amerikai orvos, neurológus, fiziológus volt az első, aki felfedezte, hogy a különböző emocionális behatások hatással vannak a gyomor működésére. Részletesen vizsgálta és kutatta, hogy a stressz hogyan hat a szervezetre, majd 1915-ben létrehozta a vészreakció fogalmát, melyben a mellékvesének kiemelkedő szerepet tulajdonított.

Selye János⁹ egész életét a stressz kutatásnak szentelte, nevéhez fűződik az általános adaptációs szindróma elméletének kialakítása. Az ő megközelítésében „a stressz a szervezet nem specifikus válasza valamely igénybevételre. Nem specifikus, azaz nem a beható ingerektől függően különböző, hanem sokféle inger hozhatja létre és mindenkinél azonos módon válaszol a szervezet.”¹⁰ Az elmélet szerint a külső, stresszskeltő eseményekre három fázisban reagál a szervezetünk. Az első fázis az úgynevezett alarm, vagy riasztási fázis, melyek során számos fiziológiai folyamat kezdődik el szervezetünkben: A riasztási fázisban a stressz élményhez való alkalmazkodást és reagálást a hipotalamuszhoz tartozó szimpatikus idegrendszer és adrenokortikális rendszer indítja el. Ebben a szakaszban a mellékvese által termelt kortikoid hormonok működésbe lépnek, a vérben növekszik az adrenalin és a noradrenalin szintje. Az adrenalin hat az izmokra és a belső szervekre, a noradrenalin az agyalap mirigynek ad impulzust arra, hogy a máj aktivitását fokozza a vércukorszintet megemelve. Ha a szervezetet ebben a fázisban olyan mértékű stressz éri, mellyel az egyén nem tud azonosulni és alkalmazkodni, akár halál is beállhat. Ha az egyén képes felvenni a harcot az őt károsító ingerrel, átéljük a következő szakaszba, a rezisztencia szakaszába. Ebben a fázisban a szervezet próbálja a megfelelő hormonszinteket fenntartani a stresszrel való optimális megküzdés érdekében. A sokáig fennálló stresszélmény azonban a szervezet kimerülését okozza, az élettanilag fontos szöveteket pedig irreverzibilis módon károsítja.¹¹ Selye a stressz következtében a szövetekben kialakult károsodást lokális adaptációs szindrómának nevezte el.

Ha stresszről beszélünk, az embereknek általában negatív tényezők és események jutnak először eszükbe, pedig a stressz lehet pozitív hatással is hétköznapjainkra. Közeli hozzátartozóink elvesztése nyilvánvalóan negatív élményként, traumaként vésődik lelkünkbe, de például egy lánykérés vagy egy esküvőre való készülődés a sok fáradtság ellenére is inkább pozitív élményként hagy nyomot emlékezetünkben. Az alábbi 2. számú táblázat szemléltetően foglalja össze azokat az általános történésekhez társuló stressznek a súlyát (1-től 100-ig pontozva, ahol a legsúlyosabb probléma 100-as értéket kap), mellyel életünk során mindannyian találkozhattunk már.

Életesemények skálája	
Életesemény	Pontérték (0-100-ig)
Házastárs halála	100
Válás	73
Különélés	65
Baleset, betegség	53
Állás elvesztése	47
Kibékülés a házastárssal	45
Terhesség	40
Új munkaterület	36
Új beosztás munkahelyen	29
Iskola kezdete vagy vége	26
Személyes szokások megváltozása	24
Vita a főnökkel	23
Iskolaváltozás	20
Költözés	20
Hobbiváltozás	19
Alvási szokások megváltozása	16
Étkezési szokások megváltozása	15
Üdülés	13
Karácsony	12
Apróbb szabálysértések	11

2. számú táblázat
Életesemények skálája

(Forrás: Holmes és Rhae, 1967 nyomán, ATKINSON, Rita L. – ATKINSON, Richard C. - SMITH, Edward E. - BEM, Daryl J.: Pszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1995. p. 425.)

A külvilágból felénk érkező ingerekre mindannyian eltérő módon reagálunk. Háborús körülmények között azonban a harci stresszoroknak meghatározó szerep jut. Harci stresszornak nevezünk minden olyan pszichés, fizikai fiziológiai vagy környezeti ingert, amely a harc során felmerül. Ha visszatérünk és megvizsgáljuk az előbb már tárgyalt 2. számú táblázatot, és csak azokhoz a stresszorokhoz tartozó pontszámokat adjuk össze, mely egy külföldi szerepvállalás esetén a magyar katonák vállalt nyomja, extrém magas pontszámot kapunk (3. számú táblázat):

Életesemények skálája missziós szemszögből	
Életesemény	Pontérték (0-100-ig)
Házastárs halála	100
Különélés	65
Állás elvesztése	47
Új munkaterület	36
Új beosztás munkahelyen	29
Személyes szokások megváltozása	24

Vita a főnökkel	23
Költözés (a hat hónapra vagy egy évre elvezényelt katonák esetében van nagy jelentősége)	20
Hobbiváltozás (a katona más kulturális környezetben nem biztos, hogy tudja hobbiját folytatni)	19
Alvási szokások megváltozása	16
Étkezési szokások megváltozása	15
Ünnepek (családtól távol ünnepelni a Karácsonyt, születésnapot, főként a kisgyermek is van a családban)	12
Összesen	406

3. számú táblázat

Életesemények skálája missziós szemszögből (Szerkesztette: Túri Viktória)

(A táblázat alapjául szolgált: Holmes és Rhae, 1967 nyomán, Rita L. Atkinson – Richard C. Atkinson- Edward E. Smith- Daryl J. Bem: Pszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1995. p. 425.)

A különböző szakirodalmi eredmények alapján¹², ha valaki egy éven belül 300 „életesemény” pontnál többet ér el, extrém magas terhelésnek van kitéve. Romlik az ítélőképessége, a reakcióideje, a kognitív és érzelmi funkciói, a külvilággal való megküzdési stratégiáinak hatékony használata. Hogyan változik meg illetve alakul át az ilyen szélsőséges környezetben a megküzdési módok preferenciája? Cikemben erre a kérdésre próbálok választ találni empirikus vizsgálatom segítségével.

A harci stressz kialakulására ható tényezők ismerete elengedhetetlen fontosságú lehet ahhoz, hogy katonáink mentális és fizikai épségben érkezzenek haza a missziók után. A harctéri tényezők, a stresszel való megküzdésnek az egyéni formái kiemelkedő fontosságúak. Ugyanilyen fontos szerepe van a parancsnok személyiségének is, mennyire tud bizalmi kapcsolatot kialakítani embereivel. A saját országtól jelentősen eltérő kultúrájú idegen területen való munkavégzésnél a halálfélelem érzésének kialakulása, a pszichikai (pl. kevés alvás), fiziológiai (pl. rossz minőségű ételek), valamint a környezeti tényezők (szél, hőmérséklet, páratartalom) nagymértékben hozzájárulnak a harctéri stressz kialakulásához. Nagyon fontos szerepe van a missziókat megelőző alkalmasság vizsgálatnak, hogy csak olyan személy kerülhessen külföldi beosztásba, aki pszichikailag, fizikailag és egészségügyileg is megfelel az elvárásoknak. Az alkalmasság vizsgálaton kívül a pszichológiai felkészítő tréningeknek is kiemelt, hangsúlyos szerepet kell adni.

„Minőségi katonák és professzionálisan gondolkodó és szakértő vezetők találkozása sokoldalú és összekovacsolt egységekben legyőzhetetlen erőt jelent a csatatéren.”¹³

Makrai Tibor¹⁴ cikkében hat tényezőt emel ki, mely egy katona teljesítőképeségére hatással lehet harci körülmények között:

1. fizikai fáradtság,
2. álmatlanság,
3. alapvető kényelem hiánya,
4. betegségek,
5. zaj,
6. meteorológiai körülmények.

„A háború minden katonai szervezet és annak katonái számára kihívásokkal teli környezet... A környezet gyakran lesz mostoha. Szélsőséges hőmérsékletek, nehéz terep, félelem, bizonytalanság, zavar, megerőltetés és fáradtság szedi majd áldozatait. ”¹⁵ „Az időjárás befolyásolja a katonák teljesítményét, a felszerelés optimális szinten való működtetését, valamint a csapatok légi és földi manőverező képességét”.¹⁶

A gyenge pszichikai és fizikai készenlét, az új katona az alegységben, az otthoni családi gondok, az ellenséges támadás elleni védekezés tehetetlensége, a megfelelő ösztönzés hiánya, az információ elégtelen terjedése, az alváshiány és a kimerültség mind a harctéri stressz kialakulásához vezethetnek.

Tehát összefoglalva a külföldi beosztások ellátásakor, a missziókban való szerepvállaláskor hangsúlyosan kell kezelni a harctéri stressz kialakulásának okait, a stresszorokat és a lehetséges megoldási javaslatokat, irányvonalakat. A katona viselkedése háborús körülmények között az otthoni viszonyokhoz képest kiszámíthatatlanná válik, ami személyiségére is nyomást gyakorol: a katonának át kell gondolnia, hogy az eddig alkalmazott megküzdési stratégiái helytállóak-e, vagy azokat meg kell változtatnia. Sokat segíthet a harci stressz csökkentésében a megfelelő kiválasztás, a folyamatos pszichológiai segítségnyújtás, erősíteni kell az alegység és a parancsnok közötti kapcsolatot, valamint törekedni arra, hogy a katonák az adott körülményekhez képest a legmegfelelőbb étkezési és pihentetési körülményekben részesüljenek.

A VIZSGÁLAT BEMUTATÁSA

A megküzdéssel kapcsolatos modelleket és elméleteket előző cikkemben¹⁷ már részletesen tárgyaltam, erre mostani kutatásom ismertetésénél nem térek ki.

Vizsgálatomban a 80 tételből álló Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet alkalmaztam, melynek hazai vizsgálatai Oláh Attila¹⁸ nevéhez fűződnek. A kérdőívet serdülők körében vették fel 632 tanulóval. Előzetes vizsgálatok alapján nyolc faktort alakított ki a szerző munkatársaival, amelyet a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív mér:

1. **Problémacentrikus reakálás:** A cél a fenyegetettség elhárítása, a helyzet megváltoztatása. (Minden lehetőséget számításba veszek, amely segítheti a probléma kezelését.)
2. **Támashkeresés:** A cél ilyenkor is a fenyegetettség elhárítása a veszély megszüntetése, de ehhez közreműködőt is igényel a személy. (Beszélék valakivel, aki konkrét lépést tehet a probléma kezelésére.)
3. **Feszültségkontroll:** Az alapvető cél a személyiség stabilitásának megőrzése, a figyelem a fenyegetésről az éntre terelődik, de a személy nem adja fel a helyzetmódosítás lehetőségét. (Igyekszem távolabbról szemlélni a helyzetet így próbálok tárgyilagos lenni.)
4. **Figyelem elterelés:** Elhárítási manőver, a személy kilép a helyzetből, halogatja a közbeavatkozást. (Más elfoglaltság után nézek, hogy a gondoktól megszabaduljak.)
5. **Emóciófókusz:** A személy erőfeszítései elsősorban arra irányulnak, hogy a fenyegetettség keltette negatív, kellemetlen érzelmi állapotot megszüntesse. (Különböző dolgokkal megpróbálok elérni, hogy jobban érezzem magam.)
6. **Emóció kiűrités:** A fenyegetettség okozta feszültséget a személy kontrollálatlan, nem célirányos reakcióban vezeti le, acting-out, anger-out megnyilvánulások révén. (Hagynom, hogy az érzelmeim szabadon megnyilvánuljanak.)
7. **Önbüntetés:** A fenyegetést, a negatív emocionális élményeket úgy értelmezi a személy, mint jogos, törvényszerű válaszokat az ő korábbi helytelen, nem kívánatos viselkedésére. (Magamban keresem a hibát.)
8. **Belenyugvás:** A személy úgy érzi, hogy el kell fogadnia azt, ami történt és együtt kell élnie a felmerülő problémával. A sors akarata, ami történt. (Belenyugszom, hogy együtt kell élnem a problémámmal.)”¹⁹

1) A vizsgálati minta

Vizsgálatomban 526 katonával (afganisztáni misszió előtt és után) töltöttem ki és értékeltem ki a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet: 280 férfival, átlagéletkoruk 37,8 év és 246 nővel, átlagéletkoruk 36,7 év.

2) Hipotéziseim

- A nemek közti anatómiai, élettani és szocializációs különbségek a coping stratégiák alkalmazására is hatással vannak, vagyis a két nem eltérő megküzdési technikákat részesít előnyben.
- Mivel a nők jobb verbális és kommunikációs képességgel rendelkeznek, inkább azokat a megküzdési stratégiákat fogják alkalmazni, melyeknél a

verbalitásnak fontos szerepe van. Ilyen megküzdési stratégiák a támaszkeresés és emóciókiürítés. A nők gyakrabban szeretik megbeszélni és kibeszélni magukból problémáikat másokkal, mely az agyban a kommunikációért felelős terület nagyságával és aktivitásával magyarázható.

- A nők problémájuk kibeszélése miatt kevésbé alkalmazzák az önbüntetés megküzdési stratégiát, mivel a probléma aprólékos körbejárásával és kibeszéléssel soktényezőssé válik az adott krízishelyzet, így magukat kevésbé hibáztatják és büntetik az adott helyzet kialakulása miatt férfi társaikhoz képest.
- Pszichésen terhelő helyzetek hatására (például 6 hónapos külföldi szolgálatteljesítés Afganisztánban) a coping stratégiák hétköznapi használata átalakul. Előtérbe kerülnek az olyan megoldási módok, ahol a fő cél a probléma megoldásán és az érzelmek háttérbe szorításán alakul, mivel az emóciók megnyilvánulása műveleti területen kedvezőtlenül befolyásolhatja az akció sikerességét.

Vizsgálatomban hétköznapi békehelyzetben (misszió előtt) és egy pszichésen megterhelő esemény után ²⁰ (6 hónapos misszió) vizsgáltam a megküzdési stratégiákat.

3) Az eredmények statisztikai elemzése és értelmezése

Az eredmények statisztikai elemzése után igazolható illetve bizonyítható az, hogy az előzetesen feltett hipotéziseim beigazolódtak-e. A megfelelő statisztikai próba kiválasztása előtt körültekintően meg kell határozni empirikus vizsgálatom esetében azt, hogy a minta követi-e a normál eloszlást. Amennyiben a homogenitás vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a mintánk követi a normál eloszlást, akkor kétféleképpen t-próbát alkalmazunk a továbbiakban. Ha a mintánk nem követi a normál eloszlást, akkor a Mann-Whitney tesztet, úgynevezett nemparaméteres próbát alkalmazunk. Jelenlegi kutatásomban a mintám nem követte a normál eloszlást, így a Mann-Whitney próbát alkalmaztam.

4) A nemek közti különbségek vizsgálata a coping mechanizmusok tekintetében békeidőszakban (misszió előtt)

Oláh Attila kutatásai kezdetén serdülőkkel vette fel először a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívet. Eredményei alapján már a serdülőkorban is megfigyelhető az, hogy a fiúk előnyben részesítik a problémacentrikus megoldási módokat, míg a lányok inkább az érzelmeket helyezik a fókuszba az adott probléma megoldásakor. ²¹

Az általam vizsgált katonai csoportban, a megküzdési stratégiák tekintetében, a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívben vizsgáltak alapján szignifikáns különbségek mutathatók ki a nemek között békeidőszakban.

Az 1. számú diagram szemléltetően mutatja be a férfiak és a nők coping alkalmazásának hasonlóságait és eltéréseit békeidőszakban. ²²

A megküzdési stratégiák tekintetében, a statisztikai elemzést követően, a következő területeken mutathatók ki szignifikáns különbségek a nemek között:

- támaszkeresés, ($p \leq 0,01$), **99%**-os szignifikancia: az eredmények alapján a nők gyakrabban alkalmazzák a támaszkeresést férfi társaikhoz képest, melyre a társadalom által elvárt szerepeknek való megfelelés, valamint a szocializáció folyamata felelős. A nemi szerepekkel kapcsolatos egyik legnagyobb elvárása a társas közegnek az, hogy a férfi önállóan, családfenntartóként igyekezzen megoldani a rá háruló problémákat. A társadalom a mai napig kifejezetten elítélően nyilatkozik arról a férfiről, aki nem képes családját eltartani, vagy sírva beszél problémájáról valakivel. A nők esetében azonban ez teljesen elfogadott, hiszen a „gyengébbik nem” bármikor támaszért fordulhat valakihez előítéletek nélkül. A 99%-os szignifikancia szint azt mutatja, hogy az eltérés igen jelentős a támaszkeresés alkalmazásában a nemek között.

2. feszültségkontroll, ($0,01 \leq p \leq 0,05$), **95%**-os szignifikancia: Az alapvető cél a személyiség stabilitásának megőrzése, a figyelem a fenyegetésről az énré terelődik, de a személy nem adja fel a helyzetmódosítás lehetőségét. (Igyekszem távolabbról szemlélni a helyzetet így próbálok tárgyilagos lenni.) ²³ Ennek jelentősége egy idegen kultúrájú területen kiemelkedő fontosságú lehet. A szignifikancia itt is igen erős, a hölgyek jobban preferálják ezt a megküzdési módot. Ennek a háttérben is valószínűleg a hatékonyabb kommunikációs készség állhat, a nők megpróbálják több szempontból is megvizsgálni az adott helyzetet.

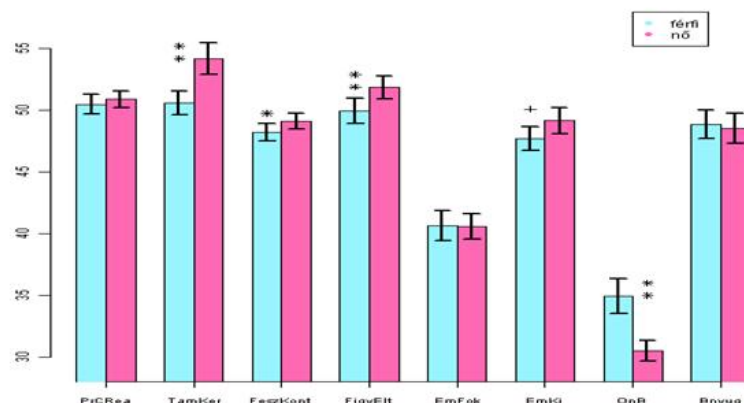
3. figyelem elterelés, ($p \leq 0,01$), **99%**-os szignifikancia: Elhárítási manőver, a személy kilép a helyzetből, halogatja a közbeavatkozást. ²⁴ A nőkre jellemző inkább ez a fajta megküzdési mód, hiszen megfelelő kommunikációt alkalmazva képesek társaik figyelmét a valódi problémáról elterelni.

4. emóció kiürítés, ($0,05 \leq p \leq 0,1$), **90%**-os szignifikancia: A szignifikancia szint ennél a skálánál a legalacsonyabb, melyet inkább tendenciaként értelmezünk. A jobb verbális képességeknek köszönhetően a nők gyakrabban és jobban ki tudják fejezni érzelmeiket, mint a férfiak, akiknél a társadalmi elvárás arra irányul, hogy a férfi egyedül oldja meg krízishelyzeit. Különösen erőteljesen érvényesül ez a katonai pályán, ahol a katonai léttel nem összeegyeztethető az, hogy egy férfi érzelmes legyen, vagy érzéseiről katonatársaival részletekbe menően beszéljen.

5. önbüntetés, ($p \leq 0,01$), **99%**-os szignifikancia: Mivel a férfiak kevesebbszer osztják meg emócióikkal és esetleges válsághelyzetükkel kapcsolatos információikat környezetükkel, ezért az adott helyzet megoldatlansága miatt inkább magukat büntetik. A társadalom felől is komoly a nyomás egy férfi vállán, különösen akkor, ha katona, hogy saját erejéből legyen sikeres a szakmájában és a magánéletében egyaránt. A nők, mivel gyakran aprólékosan körbejárják az adott problémával teli szituációt a kommunikációs készségüknek köszönhetően, ezért ritkábban okolják magukat a kialakult feszültséggel teli helyzetért.

A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív által vizsgált 8 skálán a nők és a férfiak között tehát szignifikáns különbségek mutathatók ki az adott megküzdési mód alkalmazásának tekintetében, melyet az 1. számú diagram (a fentiekben említett jelöléseket alkalmazva) mutat:

A coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségei békeidőszakban (misszió előtt)



1. számú diagram

A coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségei békeidőszakban (misszió előtt)

5) A nemek közti különbségek vizsgálata a coping mechanizmusok tekintetében pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)

A megküzdési stratégiák tekintetében a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívben vizsgáltak alapján a következő területeken mutatható ki szignifikáns különbség a nemek között pszichésen terhelő helyzetben (lásd 2. számú diagram):

1. Támaszkeresés: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), **95%**-os szignifikancia: a békeidőszakban kialakult eredményekhez képest nem tapasztalható változás a támaszkeresés használatát tekintve, a szignifikáns különbség továbbra is markánsan jelentkezik.

2. Feszültségkontroll: ($p \leq 0,01$), **99%**-os szignifikancia: a békeidőszakban tapasztalhatóhoz képest most erőteljesebb különbség alakult ki a nemek között. A nők még inkább arra törekednek, hogy a feszültséggel teli helyzetet kontroll alatt tartsák. Ennek a fajta fokozottabb önuralomnak a háttérben egyfajta bizonyítási kényszer húzódnak meg a női nem részéről. Az előző fejezetekben már beszámoltam arról, hogy ha egy nő a katonai pályán szakmailag bizonyítani szeretne, sokkal többet kell érte tennie, mint férfi társának. A katonanőket övező előítéletek hatására a hivatástudattal rendelkező hölgyekben erőteljes bizonyítási és megfelelési kényszer alakul ki. Missziós körülmények között pedig még inkább szeretnének helyt állni, mely a feszültség kontrollálásának képességét erősítheti.

3. Figyelem elterelés: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), **95%**-os szignifikancia, vagyis a békeidőszakhoz képest a nemek közti szignifikancia csökkent, ami azt jelentheti, hogy a férfiak is a nők is megpróbálnak problémacentrikusabban reagálni a történetekre, hiszen egy misszióban az adott szituáció megoldására csak a probléma precíz feltárása és megoldása segíthet. Ha ez nem sikerül, a katonatársak életét is kockára teheti.

4. Emóciófókusz: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), **95%**-os szignifikancia: ezen a skálán kialakult szignifikáns különbségek új eredménynek számítanak a békeidőszakhoz képest. Az emóciófókusz alkalmazása esetén a személy erőfeszítései elsősorban arra irányulnak, hogy a fenyegetettség keltette negatív, kellemetlen érzelmi állapotot megszüntesse. ²⁵ A változás annak köszönhető, hogy a férfiak emóció fókusza csökken a misszióban a kiindulási állapothoz képest, a nőké viszont csak nagyon kis mértékben emelkedik. A katona férfiaknál a misszió során háttérbe szorul az emóció alapú megküzdés, hiszen a közösség, a parancsnok és katonatársak előtt nem

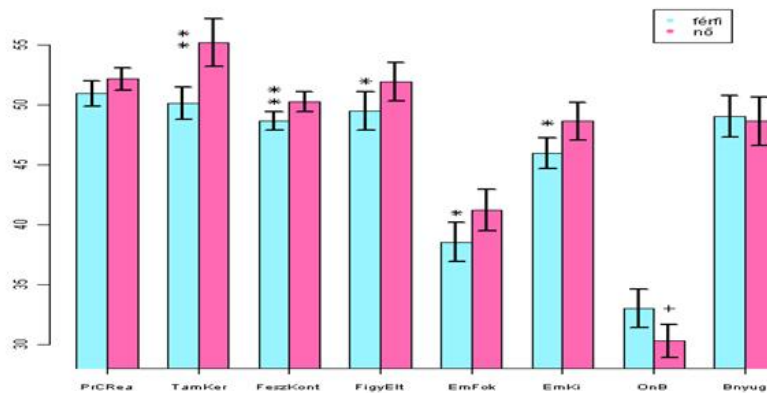
elfogadott viselkedés az, ha egy katona háborús szituációkban érzelmeket mutat. Másfelől kialakul a katonákban a „hasznosság” érzése, hiszen embereknek, nemzeteknek segítenek katonai tevékenységük által, ami feltételezi azt, hogy kevesebb olyan konfliktus éri őket, melyeket itthon megszoktak. Az otthon megszokott megküzdési módok más közegben és területen nem lennének hatékonyak és célra vezetők.

5. Emóciókiürítés: ($0,01 \leq p \leq 0,05$), **95%-os** szignifikancia: az emóció kiürítésben a szignifikancia 90%-ról 95%-ra növekedett a békeidőszakhoz képest, ami a férfiaknál az emóciókiürítés alacsonyabb alkalmazási lehetőségét jelenti. Egy katonaférfi nehezen mutatja és nyilvánítja ki érzelmeit, amely a családhoz való hazaérkezéskor gyakran okoz problémát a hozzátartozók számára, amikor a feleség és a gyerekek szeretnék megtudni, hogy mi történt a családfővel a külföldi szolgálatteljesítés során, nehezen mesélnek a férfiak az átélt történésekről illetve traumákról. A társadalmi elvárások pedig megerősítik ezt a fajta „hallgatag” viselkedést, hiszen a férfi maga oldja meg és dolgozza fel problémáit.

6. Önbüntetés: ($0,05 \leq p \leq 0,1$), **90%-os** szignifikancia: az önbüntetés skálán kialakult szignifikancia szint csökkenés a férfiaknál bekövetkezett csökkenő önbüntetés megküzdési mód használatát jelenti. Ennek hátterében már az előzőekben is említett jelenség állhat, hogy egy katona missziós környezetben az eddigi felmérések alapján munkáját hasznosnak és eredményesnek érzi, „végre tényleg katona lehet”. Ez megerősíti benne azt a tudatot, hogy a katona az adott szituációt a legjobb tudása szerint oldotta meg, minden lehetőséget felmérve és megvizsgálva. Másfelől lehet egyfajta felszabadultság érzés következménye is: a katonák a misszió ideje alatt kis területen összegzárva élnek hónapokig. A hosszú ideig tartó összegzártság élménye bezártság élménnyé alakulhat át. Amikor a misszió véget ér, kialakulhat a katonában az az érzés, hogy „kiszabadultam” az eddigi „börtönömből”, hosszú hónapokig helyálltam, jól végeztem a munkámat, miért büntessem saját magamat?

A 2. számú diagram a coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségeit mutatja pszichésen terhelő helyzetben.

A coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségei pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)



2. számú diagram
A coping stratégiák alkalmazásának nemi különbségei pszichésen terhelő helyzetben (misszió után)

Összefoglalás, Következtetések

Az eddigi kutatási eredmények alapján megállapítható, hogy az adott környezeti változások hatására a személyiség, azon belül is a megküzdési stratégiák használatában változások következnek be. A vizsgálat elején felállított hipotéziseimre vissztérve a következőket állapíthatjuk meg:

1. hipotézisem: A nemek közti anatómiai, élettani, szocializációs és pszichológiai különbségek a coping stratégiák alkalmazására is hatással vannak, vagyis a két nem eltérő coping technikákat részesít előnyben: **teljesült**, hiszen a szignifikáns eredmények mutatják, hogy a nemek mely megküzdési módokat részesítik előnyben inkább.

2. hipotézisem: Mivel a nők jobb verbális és kommunikációs képességgel rendelkeznek, inkább azokat a megküzdési stratégiákat fogják alkalmazni, melyeknél a verbalitásnak fontos szerepe van. Ilyen megküzdési stratégiák a támaszkeresés és emóciókiürítés. A nők gyakrabban szeretik megbeszélni és kibeszélni magukból problémáikat másokkal, mely az agyban a kommunikációért felelős terület nagyságával és aktivitásával magyarázható: **teljesült**, mivel a szignifikáns eredmények mutatják, hogy a nők gyakrabban alkalmazzák ezeket a stratégiákat a férfiaknál. Ezen kívül preferálják férfi társaikhoz képest a feszültségkontroll és figyelemelterelés megküzdési módokat is.

3. hipotézisem: A nők problémájuk kibeszélése miatt kevésbé alkalmazzák az önbüntetés megküzdési stratégiát, mivel a probléma aprólékos körbejárásával és kibeszéléssel soktényezősé válik az adott krízishelyzet, így magukat kevésbé hibáztatják és büntetik az adott helyzet kialakulása miatt férfi társaikhoz képest: **teljesült**, melyet a statisztikai adatok is bizonyítanak.

4. hipotézisem: Pszichésen terhelő helyzetek hatására (például 6 hónapos külföldi szolgálatteljesítés Afganisztánban) a coping stratégiák hétköznapi használata átalakul. Előtérbe kerülnek az olyan megoldási módok, ahol a fő cél a probléma megoldásán és az érzelmek háttérbe szorításán alapul, mivel az emóciók megnyilvánulása műveleti területen kedvezőtlenül befolyásolhatja az akció sikerességét: **teljesült**. Nőtt a feszültségkontroll, a figyelemelterelés, valamint nők esetében a problémacentrikus reakció.

Fontos megemlíteni azt, hogy a katonák a Megküzdési Mód Preferencia Kérdőívben elért eredményei mely skálák esetében mutatnak eltérést az átlag populációhoz képest, vagyis térnek el az úgynevezett normál 45-55 T-értékig terjedő övezettől.²⁶ Ez a két skála az emóciófókusz és az önbüntetés. Oláh Attila értelmezésében ezek a skálák a következőket tartalmazták:

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

Önbüntetés: A fenyegetést, a negatív emocionális élményeket úgy értelmezi a személy, mint jogos, törvényszerű válaszokat az ő korábbi helytelen, nem kívánatos viselkedésére. (Magamban keresem a hibát.)”²⁷

Ez az eredmény azt jelentheti, hogy a katonák a parancsuralmi, hierarchiára épülő rendszerben megtanulják azt, hogy az „átlag emberhez” képest probléma centrikusabban reagáljanak egy adott szituációra csak a konkrét tényekre támaszkodva. Mivel egy katona szinte minden helyzetben parancsot hajt végre, ezért a feladat sikertelenség esetén a parancsot kiadó személyt lehet hibáztatni az esetleges kudarcélmény vagy sikertelen akció esetén, vagyis a felelősség áttolása, átruházása megnyugtató lehet a katona számára. Az önbüntetés, mint megküzdési mód tehát a felelősség áttolása miatt nagymértékben lecsökkenhet.

Egy másik, megküzdési stratégiákkal foglalkozó, tanulmány²⁸ kimutatta azt, hogy az iraki, valamint más missziókban szolgáló katonák esetében szignifikáns eltérések vannak a coping stratégiák használatában. Az említett tanulmány szerzőinek kutatási eredményei alapján kimutatható volt, hogy az iraki misszióban szolgáló katonák előnyben részesítették a problémacentrikus reakciót és a feszültségkontrollt, míg a többi misszióban (KFOR, SFOR, MFOR) inkább a figyelemelterelés, az emóciófókusz és az emóciókiürítés volt jelentősebb.

Összefoglalva tehát a következő megállapításokat tehetjük:

1. A coping stratégiák tekintetében szignifikáns különbségek mutathatók ki a nemek között békeidőszakban és pszichésen terhelő időszakban.
2. A coping stratégiák hétköznapi használata a pszichésen terhelő helyzet hatására átalakul a férfiak és a nők esetében is.
3. A nők érzékenyebben, erőteljesebben változásokkal reagálnak a missziós körülményekre, mely az alapvető női személyiségből (magasabb empátiás készség, magasabb pontszám általában a személyiségteszt szorongásosság skáláján stb.), valamint a kulturális különbségek okozta sokkból fakadhat.

Összefoglalva a coping stratégiák kutatási eredményeit láthatjuk, hogy egy hat hónapos külszolgálat a személyiségben nyomokat hagy a megküzdési technikák alkalmazásának tekintetében. Egyben bizonyítást nyert az is, hogy a külső környezet erőteljes személyiségformáló erővel bír a megküzdési stratégiák tekintetében. Egy további kutatás érdekes irányvonala lehet a különböző skálaegyüttjárások tanulmányozása a férfiak és nők coping stratégiáinak tekintetében. Szintén további kutatási cél lehet annak vizsgálata, hogy a misszió előtti személyiségre jellemző stratégiák mennyi idő elteltével állnak vissza, egyáltalán visszaállnak-e a kezdeti, kiindulási állapotra, vagy tartós személyiség változásról beszélhetünk

¹ www.hm.gov.hu/honvedseg/missziok/a_magyar_honvedseg_nemzetkozi_szerepvallalas, letöltés ideje: 2010. 01. 20.

² PRT: Provincial Reconstruction Team, Tartomány Újjáépítési Csoport

³ CIMIC: Civil-Military Co-operation, Civil-katonai Együttműködés

⁴ PSYOPS: Psychological Operation Center, Lélektani Műveleti Központ

⁵ Megjegyzés: Magyarországon 2004. augusztus 04-től Civil-katonai Együttműködési és Lélektani Központ

⁶ Operational Mentoring and Liaison Team, Műveleti Tanácsadó és Összekötő Csoport

- ⁷ Afghan National Army - ANA
- ⁸ www.honvedelem.hu/honvedseg/missziok/omlt_megkezdte, letöltés ideje: 2010. 01. 28.
- ⁹ www.hm.gov.hu/honvedseg/missziok/a_magyar_honvedseg_nemzetkozi_szerepvallalas, letöltés ideje: 2010. 01. 20.
- ¹⁰ Selye János (1907-1982): osztrák-magyar származású, Kanadában élő belgyógyász, vegyész orvos, aki a stressz élettani hatásainak kutatásával foglalkozott. Komáromban nőtt fel, ahol gimnáziumot is neveztek el róla.
- ¹¹ Csige Edit: A stressz, megküzdési stratégiák, pánik és katasztrófa helyzetek, Budapest, ZMNE Tansegédlet, 2000. p. 8.
- ¹² Rita L. Atkinson – Richard C. Atkinson - Edward E. Smith- Daryl J. Bem: Pszichológia, Budapest, Osiris Kiadó, 1995.
- ¹³ Zelimir Pavlina - Zoran Komar: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007. Hadművelési utasítás: FM 100-5, Budapest, Honvéd Vezérkar, Euro Integrációs Munkacsoport, 1996. p. 341.
- ¹⁴ Makrai Tibor István: A katonákra nehezedő harctéri hatások, In: Társadalom és Honvédelem, Budapest, V. évfolyam 3. szám, 2001. pp. 161-173.
- ¹⁵ Hadművelési utasítás: FM 100-5, Budapest, Honvéd Vezérkar, Euro Integrációs Munkacsoport, 1996. p. 340.
- ¹⁶ Hadművelési utasítás: FM 100-5, Budapest, Honvéd Vezérkar, Euro Integrációs Munkacsoport, 1996. p. 348.
- ¹⁷ Túri Viktória: A megküzdési stratégiák nemi különbségeinek vizsgálata, Repüléstudományi Közlemények, 2009. 4. szám
- ¹⁸ Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005.
- ¹⁹ OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.
- ²⁰ A misszió utáni vizsgálat a hazaérkezést követő hét napon belül megtörtént, a katonák ilyenkor még teljesen a misszióban átélt események hatása alatt vannak.
- ²¹ Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005.
- ²² A két csillaggal jelzett skálánál (pl. támaszkeresés, figyelem elterelés, önbüntetés) a szignifikancia szint **99% - os**, az **egy csillaggal** jelzettnél (pl. feszültség kontroll) a szignifikancia **95% - os**, a **plusz jel** pedig (pl. emóció kiürités) **90% - os** szignifikanciát/tendenciát jelöl. A cikkemben szereplő két diagramnál (1 és 2. számú diagramok) ezt a jelölést alkalmazom a kapott eredmények értelmezésére.
- ²³ Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.
- ²⁴ Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.
- ²⁵ Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.
- ²⁶ T-skála: Átlaga 50, szórása 10. A pszichológiában leggyakrabban használt skálatípus. OLÁH Attila, Tesztmester Programcsomag, 2005.
- ²⁷ Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Budapest, Trefort Kiadó, 2005. p. 69.
- ²⁸ Szilágyi Zsuzsanna - Svéd László - Kugler Gyöngyi: A külszolgálatot teljesítő katonák összehasonlító vizsgálata a stressz és coping jellemzőkre, In: Katonai Logisztika, Budapest, 2005/2. szám (13. évf./2. szám), pp. 241-285.

Felhasznált irodalom jegyzék

- [1] Arató Mihály: A másik: NEM?!, Grafit Kiadó, Budapest, 1997.
- [2] Arató Mihály: Mindennapi lelki szenvedéseink, Grafit Kiadó, Budapest, 1995.
- [3] Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok, Animula Kiadó, Budapest, 1994.
- [4] Barlai Róbert: Trénerképző kurzus, előadás, Budapest, 2003.
- [5] Bartha Lajos: Pszichológiai értelmező szótár, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1981.
- [6] Charles S. Carver- Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 1998.
- [7] Cole, M.-Cole, Sh. R.: Fejlődéslélektan, Osiris Kiadó, Budapest, 1997.
- [8] Csige Edit: A stressz, megküzdési stratégiák, pánik és katasztrófa helyzetek, Budapest, ZMNE Tansegédlet, 2000.
- [9] Erik Erikson: A fiatal Luther és más írások, Gondolat Kiadó, Budapest, 1991.
- [10] Hadművelési utasítás: FM 100-5, Budapest, Honvéd Vezérkar, Euro Integrációs Munkacsoport, 1996
- [11] Horváth Krisztina: Tárgyakcsolatok-személyiségfejlődés és énfunkciók, Argumentum Tudományos Kiadó, Budapest, 2006.
- [12] Jean Piaget: Válogatott tanulmányok, Gondolat Kiadó, Budapest, 1970.
- [13] J. Laplanche-J.-B. Pontalis: A pszichoanalízis szótára, Akadémia Kiadó, Budapest, 1994.
- [14] Joseph P. Forgas: A társas érintkezés pszichológiája, Kairosz Kiadó, Szentendre, 1998.
- [15] Kulcsár Zsuzsa: Korai személyiségfejlődés és énfunkciók, Argumentum Tudományos Kiadó, Budapest, 2006.
- [16] Kulcsár Zsuzsa - Szakács Ferenc: Személyiséglélektani Szövegyűjtemény, Tankönyvkiadó, Budapest, 1985.
- [15] Louann Brizidine: A női agy, Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2009.
- [16] Makrai Tibor István: A katonákra nehezedő harctéri hatások, In: Társadalom és Honvédelem, Budapest, V. évfolyam 3. szám, 2001
- [17] Mérei Ferenc: Társ és csoport, Akadémia Kiadó, Budapest, 1989.
- [18] Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény, Trefort Kiadó, Budapest, 2005.
- [19] Oláh Attila: Tesztmester Programcsomag, 2005.
- [20] Péley Bernadette: Serdülőkorú beavatási rítusok szerepe az identitásalakulásban, Pszichológia, 1994 (14)
- [21] Ranschburg Jenő: A felettes én és mai problémái, Thalassa, 1990 (1)
- [22] Ranschburg Jenő: A nő és a férfi, Egyetemi Nyomda Kft., Budapest, 1998.
- [23] Rita L. Atkinson-Richard C. Atkinson-Edward E. Smith-Daryl J. Bem: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 1995.
- [24] Sigmund Freud: Esszék, Gondolat Kiadó, Budapest, 1982.
- [25] Szilágyi Zsuzsanna - Svéd László - Kugler Gyöngyi: A külszolgálatot teljesítő katonák összehasonlító vizsgálata a stressz és coping jellemzőkre, In: Katonai Logisztika, Budapest, 2005/2. szám (13. évf./2. szám), pp. 241-285.
- [26] Tibor Ágnes – Grüber Cecília: Kamasznak lenni..., Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 1999.
- [27] Túri Viktória: A konfliktuskezelés nemi különbségeinek vizsgálata, Bolyai Szemle, 2009. 3. szám
- [28] Túri Viktória: A megküzdési stratégiák nemi különbségeinek vizsgálata, Repüléstudományi Közlemények, 2009. 4. szám
- [29] Vajda Zsuzsa: Embergyermek-gyermekember, Göncöl Kiadó Kft., Budapest, 1991.
- [30] Vikár György: Az ifjúkor válságai, Gondolat Kiadó, Budapest, 1980.
- [27] Zelimir Pavlina – Zoran Komar: Katonapszichológia I-II-III., Budapest, HM Zrínyi Kommunikációs és Szolgáltató Kht., Zrínyi Kiadó, 2007.

Internetes anyagok jegyzéke

- [1] Bolgár Judit - Szűcs Istvánné: Katonánők a Magyar Honvédségben. Gondolatok a nők tisztképzésének megkezdése alkalmából, in: Új Honvédségi Szemle 1994/10, letöltés helye és ideje: www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/human_szemle/gondolatok_a_katonanok_eselyegyenlosegerol_az_onkentes_haderore_torteno_atteres_kapcsan/nyomtat_start, 2009. 10. 26.
- [2] Dr. Bolgár Judit - Gál Anna: Gondolatok a katonánők esélyegyenlőségéről az önkéntes haderőre történő áttérés kapcsán in: letöltés ideje: 2009. 06. 20. 9:18
- [3] Sarah Garcia - Siposné Kecskeméthy Klára: Katonánők a NATO-tagállamok fegyveres erőiben, in: Hadtudomány X. évfolyam 1. szám, www.zmne.hu/külső/mht/hadtudomány/2001, letöltés ideje: 2009. 06. 20. 9:40
- [4] Nagyné Bereczki Szilvia: Missziókban szolgálatot teljesítő katonák pszichikai alkalmasságvizsgálatának tapasztalatai, in: www.hm.gov.hu, 2007., letöltés ideje: 2010. 01. 28. (www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/uj_honvedegi_szemle)
- [5] www.harmonet.hu/cikk_nyomtat.php, letöltés ideje: 2009. 06. 20. 9:43, Tuti karrier amazonoknak: Legyél Te is G. I. Jane!
- [6] www.hm.gov.hu/hirek/kiadvanyok/magyar_honved, letöltés ideje: 2009. 06. 20. 9:26, Bizottság a Katonánőkért
- [7] www.hm.gov.hu/honvedseg/missziok/a_magyar_honvedseg_nemzetkozi_szerepvallalas, letöltés ideje 2010. 01. 20.
- [8] www.reggel.hu/nyomtat.php?cikk=1326, letöltés ideje: 2009. 06. 20. 9:46
- [9] www.zmne.hu/193.224.76.4/download/vkt.pdf, letöltés ideje: 2010. 01. 04., 11:33.
- [10] www.honvedelem.hu/honvedseg/missziok/omlt_megkezdte, letöltés ideje: 2010. 01. 28

Using the effects of physic endurance for coping strategies

Abstract

My previous article on the "Examination of gender differences in coping strategies" published in the News of Aeronautics Technology 4/2009. I would like to review the latest results of this research, in which I tried to find out if coping strategies varied under the effects of physic endurance. Physic endurance means taking a mission /special embassy/ in this article.

Vissza a tartalomhoz >>>