



Büntetés-végrehajtási pszichológia

Büntetés-végrehajtási szervező

Szerkesztette:

Helembai Kata bv. ra

Horváth Emese bv. ra

Lezárva: 2022. január 31.

I. A BÖRTÖN, MINT TOTÁLIS INTÉZMÉNY

A börtön természetéből adódóan totális intézmény, amely alapvetően meghatározza a működését, hátrányait, ellentmondásait.

Goffmann (1961)¹ fogalma szerint a totális intézményre jellemző, hogy **nagyszámú és hasonló helyzetű** személy tartózkodási és munkahelye, akik meghatározott időre el vannak választva a tágabb társadalomtól, akik életét együtt összefűzve, hivatali körülmények között **irányítják**. Ilyen totális intézmények például a zárdák, zárt elmeosztályok, kaszárnnyák, börtönök stb.

A totális intézmény **teljesen uralma alatt tartja** a benne élőket, minden élettevékenységüket irányítja és ellenőrzi, egy **meghatározott cél érdekében**. Azok az intézmények, ahol a bentlakók **szükségleteinek kielégítését (evés, ivás, önrendelkezés, szeretet) egy csoport irányítja és ellenőrzi**.

Ezen intézmények közül a **börtön azért is egyedi**, mert **nem önkéntes részvételen** alapul. A börtön falai között valamilyen szempont alapján **hasonló helyzetben lévő** személyek élnek, társadalomtól valamilyen ok miatt **hosszabb-rövidebb időre elzárta**. A **fontos élettevékenységek egy helyen** összpontosulnak, több társ jelenlétében, **szigorú órarend szerint** (alvás, étkezés, munkavégzés, szórakozás → napirend). Az élet szigorú szabályok szerint zajlik, **felülről irányítottan**, előre meghatározott terv szerint. **Uniformizáltság** jellemző a megjelenést és a viselkedést illetően.

Farrington szerint totális intézményekre, azon belül is a börtönökre három fő tulajdonság jellemző:

- **Totális kontroll, totális strukturálás**: a fogvatartott életét a lehető legteljesebb mértékben ellenőrzik, a napi tevékenységek megszervezése.
- **Totális szubmergencia**: igyekeznek leépíteni a fogvatartott bekerülés előtti személyiségét, egy új, rendszerbe tökéletesen illeszkedő személyiséget felépíteni.
- **Totális izoláció**: börtön teljes mértékben el van különítve a társadalomtól (ez nem valósul meg teljesen! pl. látogatások).

A börtön totalitásánál fogva **feloldhatatlan belső ellentmondásokkal küzd**. Feloldhatatlan ellentmondás van a retribúciós igény és funkció, valamint a reszocializációs cél között - a totális intézmény alsóbbrendűként címkézi a fogvatartottat, számos sérelmet okoz neki, ugyanakkor elvárja, hogy a fogvatartott ezt nem csak jogosnak ismerje el, hanem mint a saját érdekét szolgáló történéseket. További feloldhatatlan ellentmondás van a kényszer és az önkéntesség között, hiszen a fogvatartott kényszerből van a börtönben és **kényszerből vesz részt a programokon**, ugyanakkor mindenféle **terápiás beavatkozás legalapvetőbb feltétele az önkéntesség és a problémabelátás**, enélkül minden terápiás módszer hatástalan. Végül, az izoláció és a nyitottság követelménye is feloldhatatlanul ellentétesek. A totális intézmény minél totálisabb izolációt kíván meg a börtön benti világa és a többségi társadalom között. A reintegrációs törekvések azonban arra irányulnak, hogy a fogvatartott abba a **társadalomba tudjon beilleszkedni**, melytől azonban sokszor **évekre elzárja őt** a rendszer.

Praktikus példával élve, mintha úgy akarnánk büntetésből és kényszerrel embereket megtanítani autót szerelni, hogy soha nem mutatunk nekik élőben egy motort – márpedig azok a készségek, és értékek, amelyeket el kell sajátítani egy sikeres reintegrációhoz, jóval bonyolultabbak.

¹ Boros János, Csetneky László (2002): Börtönpszichológia. Rejtjel, Budapest.

1. Börtönpszichológia:

Olyan alkalmazott lélektan, amely a börtönrendszer komplex tevékenységének pszichológiai kérdésével foglalkozik. A **fogvatartott személyiséggel, börtönkörnyezettel**, az alkalmazott személyiségformáló módszerekkel (**bánásmód**) és a **személyzet pszichológiai** kérdéseivel foglalkozó alkalmazott lélektan.

Popper Péter szerint a börtönpszichológia tárgya a reszocializáció, aminek két szakasza van:

- **rehabilitáció:** fogvatartott olyan állapotban kerüljön ki, mint ahogy bekerült.
- **reintegráció:** fogvatartott társadalomba való visszaillesztése, annak elősegítése.

A pszichológus a börtönben más szakterületekkel együttműködik, egy segítő, támogató szerepkört tölt be, nem csak a fogvatartottak, hanem a személyi állomány részére is. Szerepe már a befogadásnál fontos, mivel lényeges, hogy milyen problémái, indulatkezelési módjai vannak a fogvatartottnak (pl. kockázati tényezők, rezsimbe sorolásnál lényeges). A pszichológus akkor is közreműködhet, amikor fegyelmi eljárásra, speciális részlegbe helyezésre, fokozatváltásra kerül sor, illetve amikor intézet elhagyási engedélynél szakvéleményt ír. A fogvatartás teljes időtartama alatt **kiemelt figyelmet kell fordítani** az egyén pszichés teherbíró képességét jelentősen meghaladó állapotok és események (a továbbiakban: **krízisveszély**) **megelőzésére és kezelésére**.

A személyi állomány feladatellátását többek között mentálhigiéniával, konzultációs alkalmakkal, illetve tanácsadással segíti.

Ahogy az egész bv. szervezetnek, úgy a pszichológusnak is a célja a biztonság hatékony megteremtése. **A rendkívüli események megelőzése érdekében** a szakterületek, valamint a bv. szervek közötti hatékony információátadás és együttműködés támogatására a **veszélyeztetett fogvatartottakról nyilvántartást kell vezetni**.

II. ELTÉRŐ BÁNÁSMÓDOT IGÉNYLŐ FOGVATARTOTTAK

Az alábbiakban néhány speciális fogvatartotti csoportot emelnénk ki, amelyek eltérő bánásmódot igényelnek, és amelyek **kommunikációs készségeinket, határozott magatartásunkat, problémamegoldó készségeinket fokozottan igénybe veszik**. A csoportosítás a pszichés jellemzőik mentén történik, viselkedésüket koruk, rezsimbe sorolásuk, nemük vagy komolyabb pszichés megbetegedéseik befolyásolják, és a velük való bánásmódot megkönnyíti, ha felismerjük bizonyos sajátos pszichológiai jellemzőiket.

Eltérő bánásmódot igénylő fogvatartotti csoportok:

1. Letartóztatottak, nem jogerős elítéltek
2. Első bűntényesek
3. Visszaesők
4. Fiatalkorúak
5. Nők
6. Hosszú időtartamú szabadságvesztésre ítélték
7. Lelki- és viselkedészavarral küzdő fogvatartottak
8. Speciális fogvatartotti csoport: Magas öngyilkossági kockázatú, önkárosító fogvatartott

1. Letartóztatottak:

Az ebbe a csoportba tartozó fogvatartottak életkorukat, élethelyzetüket, iskolai végzettségüket, bűncselekményüket, büntetett előéletüket tekintve rendkívül sokszínűek. Általános jellemzőjük a **jövőkép bizonytalansága**, amely a büntetőeljárás kimenetelétől függ. A büntetés-végrehajtási intézetbe bekerülő letartóztatott kiszakad addigi környezetéből, a szabad élet szabályai semmivé válnak, helyette a totális intézet hatásai érvényesülnek. A leghumánusabb módon végzett befogadás is megalázó, lealacsonyító lehet számukra: lefényképezik, átkutatják őket, elveszik és letétezik személyes dolgaikat, nyilvántartási számot kapnak. Nagyon erős a kontraszt a szabad élet és a sok tekintetben a fegyház fokozatra jellemző elhelyezési körülmények között, ez az adaptációt kezdetben megnehezítheti.

Az elfoglaltság hiánya, az állandó bizonytalanság érzése **a pszichés tüneteket felerősíti** (nő a szorongás, gyakoriak a hangulati ingadozások, depresszió, önkárosító gondolatok, ill. cselekedetek, váratlan viselkedésváltozások). Elkezdődik egy önigazolási folyamat, amellyel bűncselekményüket magyarázzák.

A letartóztatott fogvatartottak **viselkedése tehát változékonyabb, kiszámíthatatlanabb**, ez a velük való bánásmódot megnehezíti.

2. Első bűntényesek:

Az első bűntényesek **ítéleti ideje általában rövidebb**, rendelkeznek a feltételes szabadságra bocsátás lehetőségével, ezért a kezdeti adaptációs nehézségeken túljutva kellően **motiváltak** arra, hogy alkalmazkodjanak a bv. intézet rendjéhez, szabályaihoz.

Különleges figyelmet abból a szempontból érdemelnek, hogy segíteni kell őket abban, hogy **felismerjék**: a társadalomba való visszailleszkedésüket nem az segíti elő, ha az informális hierarchia szabályaihoz alkalmazkodnak (börtönre szocializálódnak).

3. Visszaesők:

A fogvatartottak kétharmad része tartozik ebbe a csoportba. A visszaesők személyisége a szabadságvesztés-büntetések hatására változáson megy keresztül: ezt a folyamatot **börtönszocializációnak** nevezzük. A korábban nyugtalan, robbanékony, a szabályokat ismételtén megszegő fogvatartott **fásulttá és beszabályozottabbá** válhat, ugyanakkor a **feszültségtűrése csökken**. Bár egy részük a szabályokat felszínesen betartja, időszakosan **a**

felhalmozódó feszültségek indulati levezetést nyernek. Ez abból fakadhat, hogy felismerik, életük nagy részét „elveszítették”, az újabb büntetésekkel egyre kevesebb esélyt látnak a visszailleszkedésre (családi kapcsolataik meglazultak, megszakadtak, tartósan sosem vállaltak munkát). A visszaesők másik részének korábbi pszichés zavarai súlyosbodnak a bent töltött idő és a hétköznapi ingerektől való elzártaság hatására.

4. Fiatalkorúak:

A fiatalkorú fogvatartottak a kamaszkor minden jellemző vonását magukon viselik, bizonyos szempontból azonban eltérnek az átlagos serdülőkötől.

Az átlagnál alacsonyabb intellektus jellemzi őket, ami gyakran szocializációs problémákkal társulva vezet az iskolázottság terén tapasztalható lemaradáshoz. Sokuknak az általános iskolai tanulmányok befejezése is nehézséget jelent, középiskoláig pedig nagyon kevesen jutnak el. Az **iskolában tapasztalt sikertelenség** énképükbe beépül, amely csökkenti a további tanulási motivációt, emiatt munkahelyeken is nehezebben helyezkedhetnek el.

A deviáns fiatalnak korábbi kudarcai miatt **feszültségtűrése is rosszabb**, könnyebben **sodródik**, a deviáns csoportok körében nagyobb elismerést kaphat. Mint minden kamaszt, őket is jellemzik a gyakran **szélsőséges és gyorsan változó érzelmek, indulatok**. Ezek a tulajdonságok azonban náluk intenzívebben jelentkeznek, és gyakran indulatvezérelt, meggondolatlan cselekedetekhez vezetnek.

A családról kortársaikhoz képest korán leválnak, ennek hátterében változatos családi problémák állnak. A fentiek miatt a család, mint megtartó közeg nem működik, a kamasz így elsodródik, máshol keres elfogadást, kötődést.

Hangsúlyozzuk, hogy serdülőkorban a **személyiség fejlődése még nem zárul le**. Esetükben a börtön okozta krízis találkozik a személyiségfejlődés egy kritikus pontjával, ami lehetőséget ad arra, hogy a személyiségfejlődés kedvezőbb irányba haladjon. Ez csak akkor lehetséges, ha olyan segítséget kapnak, ami az **elfogadáson és a társadalmilag elfogadott értékek közvetítésén** alapul, egyébként hasonló problémákkal küzdő társaik antiszociális irányú fejlődését követik.

5. Nők:

Kezelésük során a nemi szerepükhöz tartozó személyiségvonásokból kell kiindulni, miszerint a **fokozottabb érzelmi-hangulati vezéreltség**, az **anyaszerep**, a **családi kötődések** fontossága az, ami meghatározza viselkedésüket. Az ezektől való megfosztottság a kezdeti időszakban súlyosabb problémákat okozhat, illetve hosszabb fogvatartás esetén ismétlődően krízishelyzetekhez vezethet.

A női elkövetők eredményesebb kezelését az **oldottabb légkörű, a kezelésre és képzésre orientált börtönökben** lehet megvalósítani, ahol többféle munkalehetőség, több önállóság vár rájuk, valamint intenzívebb **kapcsolattartás** a hozzátartozóikkal.

6. Hosszú időtartamú szabadságvesztésre ítélt

A hosszú tartamú szabadságvesztésre ítélt fogvatartottak számára kritikus helyzet, amikor kimondják jogerős ítéletüket és szembesülnek azzal, hogy akár 10-15 évet is börtönben kell tölteniük. A korábbi bizonytalanság megszűnik, de helyébe az a probléma lép, hogy a **kezdetben beláthatatlannak tűnő időt hogyan fogják elviselni**.

Jellemzően kétféle viszonyulás figyelhető meg:

- Egy részüknek az ítélet elviselését megkönnyíti, hogy bizonyos idő elteltével képesek **értelmes tevékenységekre fordítani az idejüket**, és ezt hosszabb távon fenntartani.
- Akiknek ez nem sikerül, azok **üres, értelmetlen éveknek élik meg** a szabadságvesztés időtartamát, és belső feszültségeik az idő elteltével nem csökkennek. Ennek sokféle következménye lehet a viselkedés szintjén: **konfliktuskereséstől a depressziós**

időszakokig. Ezek a fogvatartottak azok, akik saját feszültségeikkel szemben is tehetetlenek, ezt **indulatvezérelt cselekedetekben** vezetik le, pl. rongálással, önkárosítással (ld. agresszió levezetési módjai). A hosszú ítéletesek egy részének magatartása hasonlóan alakulhat a visszaesőknél leírtakhoz.

Általában nagy problémát okoz számukra **jelentősebb kapcsolataik elvesztése**, amely az ítélet bármely időszakában bekövetkezhet, és az addig kialakított viszonylagos egyensúly felborulásához vezet. Ilyen esetekben a fogvatartottakra nagyobb figyelmet kell fordítani, segítve a krízishelyzet megoldását.

7. *Lelki és viselkedészavarokkal küzdők*

A lelki- és viselkedészavarok közül bármelyikkel találkozhatunk a fogvatartottak körében, a leggyakoribbak az antiszociális személyiségzavar, a szkizofrénia, az értelmi fogyatékoság, illetve hangulatzavarok és szorongásos zavarok. A diagnózis megállapítása a szakember feladata (**IMEI**), kezelésük legtöbbször **speciális csoportba helyezéssel** oldható meg (gyógyító-terápiás részleg, pszichoszociális részleg).

Az ilyen fogvatartottakat általában az jellemzi, hogy az **alkalmazkodásuk súlyosan zavart**, vagy az arra való képtelenség (értelmi fogyatékoság), vagy a szabályok elutasítása miatt.

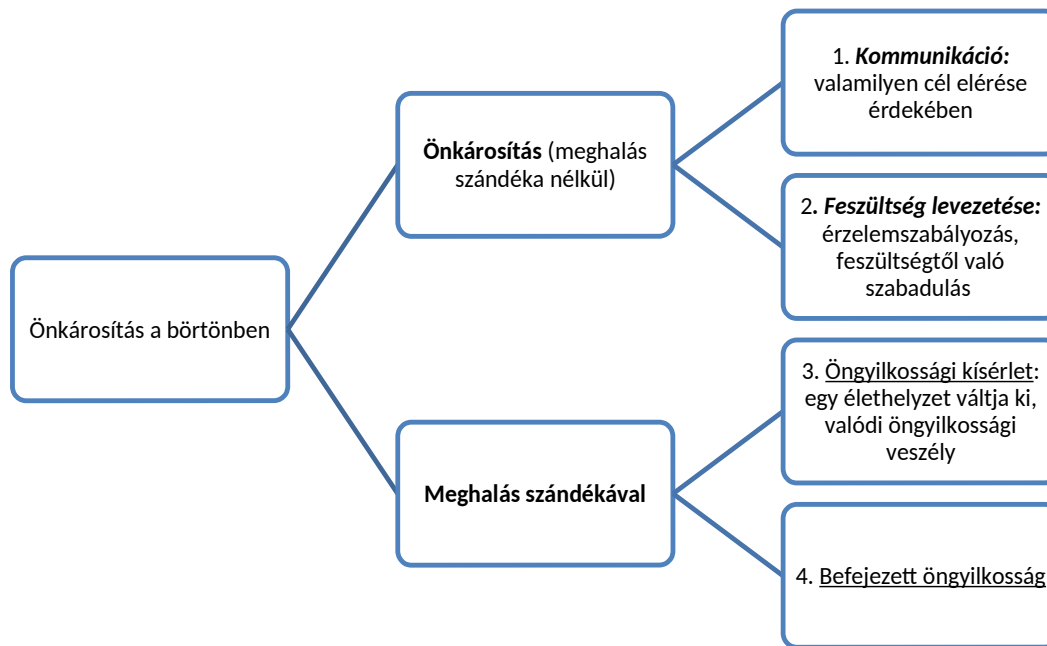
Normál körleten ezért nem tarthatók, mert folyamatosan **konfliktusokat gerjesztenek** maguk körül, ezzel társaik életét és a személyzet munkáját is megnehezítve.

A konfliktusok jellemzően **agresszív** módon oldódnak meg: vagy ők viselkednek erőszakosan, vagy ők válnak annak **áldozatává**. Körükben gyakori az **önkárosítás**, ez részben a feszültség levezetésének megszokott módjává válik, részben pedig manipulatív jellegű.

Kezelésük azért nehéz, mert a problémák okát nem saját magatartásukban, hanem környezetükben látják.

8. *Speciális fogvatartotti csoport: Magas öngyilkossági kockázatú, önkárosító fogvatartott*

Az önárthatalom két formája – az öngyilkosság és az önkárosítás – bár látszatra nagyon hasonlóak, valójában két lényegileg különböző jelenség. **Öngyilkossági**, vagy szuicid magatartásról akkor beszélhetünk, amikor az önárthatalom, vagy az ilyen szándék verbalizálása mögött **önpusztítási, meghalási szándék áll**. Az öngyilkosság multideterminált, azaz nem elegendő ok önmagában egy rizikót jelentő személyiségvonás, egy krízisindukáló életesemény vagy egy pszichiátriai zavar, ezek a tényezők összefonódnak, és **együttesen vezetnek el egy olyan válságállapothoz**, melyből az egyén a kiutat csupán **saját elpusztításában** látja. Az **önkárosítás** olyan szándékos önsértés, melynek hátterében **nem látható tudatos önpusztítási motiváció, meghalási szándék**.



a. Az önkárosítás

A börtönbeli önkárosítások **két típusba** sorolhatók.

1. Az első típus a **prizonális problémák megoldásának kísérlete önkárosítás útján**.

Itt az önártalom, vagy azzal való fenyegetőzés célja a *környezet befolyásolása, az odafordulás kiváltása, és a problémák kommunikációja*. Ebben az esetben általában kevésbé súlyos önsértéseket láthatunk: étkezésmegtagadás, látványos kötélfonás, ám a súlyosabb sérülések kerülésével. **(A szuicidiummal való fenyegetőzést ugyanakkor nem szabad bagatellizálni, mivel ezek háttérben gyakran áll valós szuicid veszély.)** A háttérben általában az elhelyezéssel kapcsolatos problémák rajzolódnak ki, valamilyen kedvezmény megszerzésére irányuló törekvések, a fogvatartott társakkal vagy akár a börtön személyzetével fennálló konfliktusok. Ezekben az esetekben az önártalom csupán **kommunikációra és a környezet befolyásolására alkalmazott eszköz**.

2. A másik típus az **impulzív feszültség-levezetés**, amikor a feszültségtől való azonnali szabadulás a cél.

Ebben az esetben az önártalom érzelem-regulációs eszköz, egy **gyors agresszió és feszültség- levezetési út**, amely **azonnali megkönnyebbüléshez** vezet. Ilyen esetben az eszközválasztás kevésbé kommunikatív célú. A végrehajtás módját és intenzitását a **racionalitás sokszor szinte egyáltalán nem fékezi**, így ebben az esetben már igen súlyos önkárosításokkal is találkozhatunk, a súlyos „**falcolástól**” kezdve egészen az **öncsonkításokig, önakasztásokig**. A cselekmény **akaratlanul is vezethet halálhoz**, illetve azt esetenként csak az azonnali és szakszerű beavatkozás akadályozza meg. Ennek leggyakoribb típusa az ún. „**fogdafalc**”. A fogvatartott **képtelen az izolációs helyzetet tolerálni**. Ez jellemző rá a börtönön kívül is, civil életében mindent megtesz az egyedüllét elkerülésének érdekében. Maga az **agresszív kiélés**, valamint a **fájdalom** alkalmas arra, hogy az *izoláció okozta intolerálatlan állapotot enyhítse*.

További, de már nem ilyen gyakori típus az **önbüntető**: aki mindenféle *konfliktusra, veszteségre autoagresszív érzésekkel* és esetleg *önártalommal reagál*, mert „én csak így tudom levezetni az ideget, magamon”. Az ilyen működésmód előzménye a súlyos fizikai abúzus gyermekkorban, mely az önsértés okozta fájdalomérzést is befolyásolja.

Az önkárosítás, önsértés bekövetkezésének valószínűségét növeli:

- korlátozott megküzdési képességek és kapacitás, **alacsony szintű problémamegoldó képesség**
- a **gyenge megküzdő kapacitással** szemben sokszor igen **magas feszültség, nagy indulati telítettség**, amelyet kritikus helyzetben a fogvatartott **nem képes kezelni**, fékezni, adekvát formában enyhíteni.
- **pszichiátriai betegség**
- Az önkárosítás ezen kívül jelezheti **krízis kialakulását**, súlyosbodását is, és ezért fokozott figyelmet igényel a fogvatartott, ha az önkárosításainak gyakorisága nő, az önkárosítások súlyossága fokozódik, és különösen, ha mindez valamilyen potenciálisan **krízisindukáló életeseemény után jelentkezik**.

A tudatos meghalási szándék hiánya ellenére az önkárosítás is könnyen vezethet halálhoz.

b. Öngyilkosság

Meghalás tudatos szándéka jellemzi. A cselekmény képze, ami az élet kioltásához vezet, és annak megvalósítása. A válságállapotból az egyén a saját pusztulásában látja.

Rizikótényezők:

- Pszichiátriai betegség: depresszió, skizofrénia, alkohol- és drogfüggőség
- Súlyos, elhúzódó stressz, krízis;
- Alacsony szintű problémamegoldó képességek;
- Agresszivitás és impulzivitás;
- Ismételt önsértés;
- Nem, életkor.

Öngyilkosság 4 típusa

1. **Halálkeresők:** Az öngyilkosság pillanatában *biztos abban, hogy meg akar halni*. Ez a kizárólagos alternatíva viszonylag gyorsan (1 óra, 1 nap) átcsaphat bizonytalanságba.
2. **Halálvállalók:** *eltökélt, és meggyőződése, hogy tetteivel csak befejez egy már rég elkezdődött folyamatot* (pl. idősek, betegek, Hemingway).
3. **Haláltagadók:** nem hiszi el, hogy a halállal létezése véget ér. *Egy jobb és boldogabb világ kezdődik*. (pl. gyermekkori öngyilkosságok, túlvilágban hívők, szekták).
4. **Halálkihívók:** *nincs meggyőződve arról, hogy meg akar halni*. Ugyanolyan erős a *lelkiismeret furdalás felkeltése* másokban és a *figyelemfelhívás*, mint a *halálvágy*.

Közvetlenül megelőző tünetei:

- **Fokozódó dinamikus beszűkülés:** Visszahúzódik, elvonul, pl. folyamatosan alszik, nem veszi fel a telefont. Elhanyagolja magát, sportot, hobbit abbahagyja
- **Az agresszivitás gátlódása** → önmaga felé kezd irányulni: Öncsonkítási kísérletek, próbálkozások. Esetenként féktelen harag, veszélyes helyzetekbe sodródás
- **Menekülés a fantáziavilágba:** Elköszön, sokszor váratlanul újra kiegyensúlyozott lesz (ekkorra már megszületett a pontos terv)

Öngyilkosság magyarázó elmélet → **A gátolt menekülés modellje** (Williams, 2004).

Túlzott érzékenység a számára kudarcot jelentő eseményekre. Ezen a negatív szűrőn keresztül szemléli az életét, környezetét. A relatíve semleges eseményt is hajlamos megalázonak megélni. Ez az érzés elviselhetetlenségig fokozódhat.

Úgy érzi, hogy **képtelen elmenekülni**. Ezt a korábbi emlékeire alapozza, amelyben nagyobb arányban szerepelnek a kudarcok. Ha sikeresen megoldja a helyzetet, akkor az öngyilkossági készlet megszűnik. Ha megoldhatatlannak találja, akkor **reménytelenségbe süllyed**. A jó megoldáshoz kulcsfontosságú lenne, hogy fel tudjon idézni sikeresen megoldott helyzeteket, de ezt az emlékezete nem engedi. A **gyenge problémamegoldó képességek** miatt képtelenek alternatív megoldást találni problémájukra, illetve a túláltalánosított emlékezeti működésük miatt **nem képesek felidézni múltbeli, sikeres problémamegoldási helyzeteket**.

Végül azt éli meg, hogy ennek az állapotnak sosem lesz vége. Ez maga a **reménytelenség**. A személy attól tart, hogy az adott helyzet sosem ér véget, nem képes pozitív kimenetelt prognosztizálni. Enyhébb reménytelenség esetén az önkárosító tett célja a **figyelemfelkeltés és segítségkérés**, súlyos reménytelenség esetén pedig a **menekülés**.

Fogvatartottak esetén figyelmet igénylő helyzetek

- A családi kapcsolatokban bekövetkező változások (haláleset, válás, súlyos egészségi probléma, terhesség, gyermekszületés, lazább kapcsolattartás).
- Börtönbe kerülés időszaka, első pár hét;
- újabb büntetőügy, amelyből súlyos ítéletet kap(hat);
- szabadulás előtti időszak.
- A közösségen belüli konfliktushelyzetek,
- a fogvatartottak hangulatváltozásai.
- Súlyos pszichiátriai betegség (depresszió, skizofrénia), annak „kifejlődési” fázisa is.

III. SZEMÉLYISÉGZAVAROK

A személyiség az egyén viszonylag állandó, testi és lelki sajátosságainak specifikusan felépített működési egysége, aminek fő feladata a környezethez való alkalmazkodás.

A személyiségzavar pedig a belső élménye és a viselkedés olyan tartósan fennálló mintázata, amely jelentősen eltér a személy kultúrájának elvárásaitól.

1. A személyiségzavarokról általában

A személyiségzavarok nagyon gyakran előforduló zavarok, amelyek gyakran rejtve maradnak. Általában már a serdülőkor elején megmutatkoznak, de ekkor még nehéz elkülöníteni az egyéb serdülőkori zavaroktól. Amennyiben a viselkedés zavara felnőttkorban sem rendeződik, egész életen át tarthat.

Szinte mindig interperszonális kontextusban jelennek meg. A személyiségzavarral rendelkező egyének a személyes határokat gyakran figyelmen kívül hagyják. Hibáikból kevésbé tanulnak, inkább elfogadják a gyötrelmeiket. Problémáik felmerülhetnek a munkájukban, illetve szeretetkapcsolataikban is. A személyiségzavaros embereket "nehéz" betegeknek szokás tekinteni. Stresszre, megterhelésre hajlíthatatlan és maladaptív reakciókat adnak. Büntetés-végrehajtásban a fogvatartottak mintegy kétharmada személyiségzavarral küzd.

Életvitelükre jellemző a válási gyakoriság, a balesetezési hajlam. Gyakran válnak munkanélkülivé, hajléktalanná. Kriminális cselekmények elkövetése, alkohol és drog dependencia veszélyezteti őket. Ők nem szenvednek a tüneteiktől, azok énjük részei, valamint igyekeznek alkalmazkodni a környezetükhöz és azt manipulálni.

A személyiségzavarokra jellemző a genetikai, biológiai meghatározottság, de befolyásolhatja a temperamentum és a külső környezeti hatások egymásra hatása is. A korai bántalmazó élmények, súlyos traumák, elhanyagolás, anya-gyermek kapcsolat diszfunkciója mind hajlamosító tényezők.

A személyiségzavarok kritériumai:

- élmények és viselkedés tartós mintázata
- amely jelentősen eltér a szociokulturális elvárásoktól
 - az alkalmazkodásban
 - kapcsolatokban
 - indulatszabályozásban
- biológiai, szociális és pszichológiai eredete van

Típusai:

A: Furcsák, különcök	B: Dramatikusok	C: Félősek, szorongók
schizoid paranoid schizotip	hisztrionikus borderline nárcisztikus antiszociális	elkerülő kényszeres dependens

A büntetés-végrehajtásban a beilleszkedés elősegítésére hozták létre a gyógyító-terápiás részlegeket, ahová a személyiségzavaros elítéltek az IMEI-ben történő kivizsgálás után kerülhetnek be.

2. Paranoid személyiségzavar

Az A típusú, furcsa, különc személyiségzavarok csoportjába tartozik. Jellemzői:

- másokkal kapcsolatos bizalmatlanság és gyanakvás, vitára hajlamos, szarkasztikus egyének.

- kontrolláló, kritikus, vádaskodó, előítéletes személyiségek.
- a túlérzékenység, gyanakvosság és az elővigyázatosság jól leplezett lehet, és a beteg nehézségei nem válnak rögtön nyilvánvalóvá.
- Másokat vagy a sorsot hibáztatják hátrányos helyzetükért vagy boldogtalanságukért, együttműködésre nem képesek.
- Hajlíthatatlanul megkeményedett a személyiségük, rugalmatlan szabályozásokkal.

3. *Hisztrionikus személyiségzavar*

A B típusú, dramatikus személyiségzavarok csoportjába tartozik. Jellemzői:

- Intenzív, dramatikus érzelmkifejezés, figyelemkereső viselkedés.
- mindig keresi a figyelmet, ha nincs a figyelem középpontjában, rosszul érzi magát.
- dramatikus, szexuálisan kihívó viselkedés.
- a fizikai megjelenés használata a figyelem kivívására.
- felszínesebb kapcsolatok, mint amilyennek gondolja őket.
- sekélyes, gyorsan változó érzelmek.
- drámai véleménynyilvánítás.
- mások könnyen befolyásolják.

4. *Narcisztikus személyiségzavar*

A B típusú, dramatikus személyiségzavarok csoportjába tartozik. Jellemzői:

- önmagukat különlegesnek és mások felett állónak látják.
- csodálatot várnak el, a csodálat elérése érdekében csábítanak, de kerülnek a valódi intimitást.
- folyamatosan sikerről, szerelemről, hatalomról fantáziál.
- a többi embert gyakran csak eszközként kezelik céljaik eléréshez.
- empátiájuk hiányzik.
- gőgösek és irigyek.
- rendkívül érzékenyek, a legkisebb kritikára is erős dühvel reagálnak.
- ha szembesülnek a korlátaikkal és hibáikkal, akkor nagyon erős szégyen- és megsemmisüléserzés árasztja el őket.

Narcisztikus vonások egészséges emberekben is előfordulhatnak.

5. *Borderline személyiségzavar*

A B típusú, dramatikus személyiségzavarok csoportjába tartozik. Jellemzői:

- kapcsolatait szélsőséges idealizáció és devalváció, ismételt öndestruktív viselkedések jellemzik.
- minden jó vagy rossz, akár ugyanaz a személy vagy dolog is.
- hiányoznak a szilárd belső célok, tervek, elképzelések, gyakran változtatja őket, így nem lehetséges hosszú távú, koherens életvitel.
- ürességélmény és unalom jellemzi.
- heves affektusok, szélsőséges viselkedés, hirtelen váltások, önemésztő, dühös, depresszív tónus mellett szorongásos agitációk, impulzív dühkitörések, kiszámíthatatlan, kaotikus viselkedés jellemzi.
- szerető gyűlölség: nagyon közel akar lenni, majd elhagy.
- nagyon szorong az eltaszítástól.

6. *Antiszociális személyiségzavar*

A B típusú, dramatikus személyiségzavarok csoportjába tartozik. Jellemzői:

- zavart szenvednek az alkalmazkodásban, kapcsolatokban, indulatszabályozásban.
- felszínen szabálykövető, együttműködő, érdekei mentén működik.

- nehezen viseli a feszültséget, várakozást, emiatt pedig gyakran változtat munkahelyet, párkapcsolatot, gátlástalanul szerzi meg a vágyott dolgokat.
- mások jogainak figyelmen kívül hagyása, megsértése.
- empátiahiány.
- ellenségesség, ellenállás, manipuláció jellemzi.
- morális szabályok figyelmen kívül hagyása.
- gyakran hazudnak, bűnöznek, kriminalitás jellemzi őket.

Pszichopátia

A pszichopátiát a korai klinikai tradícióban gyakran összemosták az antiszociális személyiségzavarral. Az antiszociális személyiségzavar deviáns viselkedés, ami szövődhet pszichopátiával. A pszichopátia azonban bizonyos személyiségvonásokkal jár, mint a pszichopata báj, hazudozás, büntudat hiánya. A büntetés-végrehajtásban átlagosan három antiszociális személyiségzavaros közül mindössze egy küzd súlyos pszichopátiával is. Az ő esetükben rosszabb a prognózis.

7. A feszültségtűrés zavarai (frusztrációtűrő képesség)

A szocializáció során megtanuljuk vágyaink, szükségleteink késleltetett kielégítését, és eközben hozzászokunk a tartós, kis intenzitású feszültségek elviseléséhez.

Minden nap bemegyünk a munkahelyünkre (ha éppen aludni szeretnénk, akkor is), akár egy évig is képesek vagyunk dolgozni egy tartós fogyasztási cikk (televízió) megvásárlásáért.

Az érzelmileg éretlen személyiség (mint a gyermek) nehezen viseli, vagy nem viseli el az ezzel járó tartós, kis intenzitású pszichés feszültséget és a várakozást. Ezért gyakran, kisebb akadályok esetén is, munkahelyet változtat, bűncselekmény útján szerzi meg a vágyott dolgokat. Az erőfeszítést igénylő családi életből, párkapcsolatból is könnyen kilép, így jellemző a partnerek gyakori váltakozása.

Az állandóság hiánya, a munkahely és a párkapcsolatok változékonysága a kriminalitás felé való sodródást elősegítheti. A tartós, kisebb erőfeszítést igénylő, monotóniával járó helyzetekből való kilépés mellett keresi és igényli a nagy erősségű, rövid ideig tartó élmények, feszültségek meglétét, ilyen például bűncselekmények elkövetése. A személyiség éretlenségével hozható kapcsolatba a fokozott sodorhatóság, a hosszú távra való tervezés hiánya.

8. Agresszív feszültség szociálisan elfogadható levezetési forma nélkül

A gyermekkorban elszenvedett pszichés és környezeti ártalmak hatására feszültségeit csak egyféle módon, agresszióval képes levezetni.

Antiszociális értékek és normák beépülése

A szocializációs folyamatok elégtelensége következtében nem alakul ki szilárd belső erkölcsi normarendszer, a viselkedés külső szabályozottságú. A lelkiismereti funkciók működésének hiányában könnyen sodródnak antiszociális cselekményekbe (az erkölcsi szabályozásnál tanult heteronóm erkölcsi szabályozás jellemzi őket). A büntetőeljárás megbélyegző jellege és pszichés hatása egyre inkább az antiszociális közegbe sodorja őket. Itt találnak elfogadásra, és ezáltal egyre inkább rögzül az antiszociális érték- és normarendszer.

9. Érzelmi fejlődés zavarai

Elsősorban a tartós kötődési képtelenségben nyilvánul meg, ez összefüggést mutat az empátiás készség gyengeségével. Az énközpontúság miatt mások érzelmeire tekintettel lenni nem képes, viselkedése gátlástalan, manipulatív lehet. Az empátia hiányából következik, hogy mások sérelmére elkövetett cselekedetek után büntudatot sem érez. Összefoglalva: az ilyen embereknek kevés a felelősségérzetük, erkölcsi érzékük, empátiás készségük fejletlen, büntudatot nem éreznek. Viselkedésüket szinte kizárólag szükségleteik irányítják, ezért

impulzivitás (meggondolatlan, gyakran agresszív cselekedetek) a tervezés, előrelátás hiánya jellemzi őket. Ebből kifolyólag gyakran kerülnek összeütközésbe a törvénnyel. Az antiszociális személyiségű emberek egy része azonban nem követ el bűncselekményt, de környezetük számára nagyon sok problémát, szenvedést okozhatnak.

IV. KOMMUNIKÁCIÓ

1. *A kommunikáció alapjai*

A kommunikáció olyan folyamat, amelynek során a kommunikáló felek tudatosan vagy tudattalanul információt közölnek, hatást gyakorolnak egymásra. Szűkebb értelemben információcsere. A kommunikáció folyamatosan zajlik, ami azt jelenti, hogy nem kommunikálni lehetetlen. Születésünktől kezdve bármit teszünk, befolyásoljuk, informáljuk környezetünket.

A kommunikációs folyamatban az alábbi elemek vannak jelen:

- **Adó:** aki, vagy ami kibocsájtja az információt (aki éppen beszél, vagy jelez valamit)
- **Kód:** az az eszköz, amellyel az információt olyan állapotba lehet hozni, hogy a csatornába bejuttatható legyen.

Szóbeli kommunikáció, vagyis beszéd esetén ez a kód a nyelv, a művészetben, amely szintén egyfajta kommunikáció– maga a festés lehet a kód. Egy művész pl. festményben fejezheti ki az érzelmeit, egy politikai párt egy plakáttal az aktuális hatalomról kialakított véleményét.

- **Csatorna:** közeg, amely az adót és a vevőt összeköti (pl.: a beszéd, siketeknél a jelnyelv).
- **Hír:** (információ) a kommunikáció tartalma, a mondanivaló.
- **Vevő:** az információt veszi, dekódolja, értelmezi (pl. ha idegen nyelven kommunikálunk, a hallott beszéd jelentésének megfejtése).

A vevő értelmezése erősen függ a kommunikációs helyzettől, a felek kapcsolatától, a vevő személyiségétől. Egy paranoid téveseszmékkel élő beteg az ártalmatlan mimikai jeleket, mint például a mosolygás, is tévesen értelmez, ad neki a saját személyisége szerinti mögöttes jelentést.

A kommunikáció kétirányú, dinamikus folyamat. A vevő és az adó folyamatosan szerepet cserél. Ez sokszor ismétlődhet, amikor párbeszédet folytatunk valakivel.

2. *Határozott kommunikáció*

A **határozott kommunikáció** legfontosabb jegye, hogy testbeszédünk és szóbeli kommunikációnk egymást erősítve harmonizál egymással. A határozott kommunikáció legfontosabb **nonverbális** elemei:

- **Testtartás:** Forduljunk teljesen a másik vagy az adott csoport felé. Álljunk, vagy ülünk egyenesen, kicsit előrehajolva, hogy a kellő, de szoros távolságot tartsuk. Mindvégig emeljük fel a fejünket. Lábunk szilárdan legyen a talajon (még akkor is, ha ülünk).
- **Szemkontaktus:** Nézzünk egyenesen a másik szemébe, amikor igényünknek akarunk érvényt szerezni. Ez is segít közölni a tényt, hogy komolyan gondoljuk, amit mondunk. Célunk nem az, hogy a másikat agresszív bámulással győzzük le. Ha komolyan, állandóan a másik szemébe nézünk úgy, hogy néha alkalmanként félrepillantunk, ez segít közölni célunk intenzív voltát anélkül, hogy agresszívnak tűnnénk.
- **Arckifejezés:** Arckifejezésünk egyezzen meg üzenetünkkel. Ha szigorúnak szeretnénk tűnni, ne mosolyogjunk. Ha más választásunk nem marad, igyekezzünk semleges, rezenéstelen arccal végigvinni a helyzetet, érzelmeinket takarjuk el. **A cél, hogy kézben tudjuk tartani a helyzetet itt és most,** amiből bármikor kikölkenthet minket is és a fogvatartottat is egy nem helyénvaló arckifejezés.
- **Gesztikulálás:** Használjuk a gesztusainkat a mondandónk megerősítésére! Az asztal csapkodása és mutatóujjunkkal a másikra való mutogatás feltehetőleg fokozni fogja a másik védekezését. Másrészt a vállvonogatás, beszéd közben szánk valamilyen módon való eltakarása, a fészkelődés, az ékszerekkel való babrálás, egyik lábunkról a másikra

álldogálás, a járkálás és hasonló mozgás jelentős mértékben csökkenti az asszertív üzenet hatását.

- **Hang:** A suttogó, monoton vagy kántáló hang ritkán győzi meg a másikat, hogy kövesse utasításainkat. A hangerő, a helyes hangsúlyozás alapvetően meghatározza az üzenetet. Beszéljünk hangosan, továbbá fejezzük ki magunkat érthetően, világosan.
- **A levegővétel:** Az, hogy legyen elegendő levegőnk, fontosabb a hatékony kommunikáció szempontjából, mint sokan képzelik. Ha kevés levegő van a tüdőnkben, mellkasunk kisebb átmérőjű és kevésbé látszunk magabiztosnak. Ugyanakkor, a tüdőnkben lévő kevesebb levegő kevesebb energiát eredményez – nekünk pedig minden energiánkra szükségünk van az akaratunk érvényesítéséhez. A kevés levegő fokozott szorongáshoz vezethet, mely máris leblokkolja a teljesítményünket. Ha az emberek szorongani kezdenek – márpedig ilyen esetben legtöbbször azt teszik – hajlamosak rá, hogy visszatartsák lélegzetüket. Sokaknál a határozott testbeszéd óriási mértékben fokozódik, amikor megtanulják, hogyan helyezték el szilárdan lábukat a talajon, tartózkodjanak a görnyedt testtartástól (ami még a légzést is nehezíti), és megtöltsék tüdejüket levegővel, mielőtt belelépnek a helyzetbe.
- **Csendben maradni:** Rövid, határozott üzenetünknek a megfelelő testbeszéddel való együttes elküldése után álljunk meg! Maradjunk csendben! Hallgatásunk teszi lehetővé a másoknak, hogy elgondolkodjon, mit is mondtunk neki.

3. *Kommunikációs stílusok*

- **Passzív kommunikáció:** A passzív egyén kerül a nehéz helyzeteket, menekül a konfliktus elől. Ha mégis belemegy, akkor nem tud kiállni magáért, nem képes saját igényeit érvényesíteni. Nem fejezi ki őszintén, amit szeretne, hosszú körmondatokban beszél, tétovázó, bocsánatot kér. Nincs önbizalma, meggyőződése, hogy másokat bosszant, dühít a viselkedése. Úgy gondolja, hogy csak tökéletes viselkedéssel érhet célt, de mivel nincs önbizalma, nem is kezd bele a mondatba, megoldásba. Gyakran használja az alábbi kifejezéseket: 'Nem fontos igazán', 'Csak tedd, amit jónak látsz', 'Neked van igazad'. Nonverbálisan jellemzi a szemkontaktus kerülése, karba tett kezek, torokköszörülés, stb. A passzív egyén engedékeny, kompromisszum kész, együttműködő, hosszú távon azonban ördögi körbe kerülhet. A másik érvei, akarata érvényesül minden helyzetben, emiatt ő háttérbe szorul, kimarad a döntésekből. Hosszú távon növekszik a feszültsége, csökken az önbizalma, bizonytalanná válik. Ha betelik a pohár, egy idő után a környezet számára is váratlanul kitör, ekkor azonban már nem tud a felhalmozódott feszültség miatt asszertív lenni, hanem többnyire agresszív módon teszi ezt. A kör bezárult.
- **Agresszív kommunikáció:** Az agresszív ember úgy éri el célját, hogy a másikat leértékeli, nem a konfliktus megoldására törekszik, hanem a másik feletti dominancia megszerzésére (nyertes-vesztes helyzet). Véleményét tényként közli, a másikat minősíti, „te-üzeneteket” használ, a másik fél hibájának állítja be a konfliktust. **Nonverbálisan** erős hangú, kiabáló, a másik szavába vág, nem várja meg, míg válaszol. Farkasszemét néz, vagy fölényesen kerül a szemkontaktust, támadóak a mozdulatai, állandóan megsérti a másik saját terét, túl közel lép hozzá. Fejét felszegi, feszül az arca, állkapcsa, hitetlenkedő. **Verbálisan** gyakori, hogy véleményét tényként közli (például 'Akkor is nekem van igazam, akármit mondasz'), minősíti és hibáztatja a másikat ('Ki vagy te?', 'Értelmetlen, amit mondasz'), fenyegetőzik (Ha nem fejezed be a munkát, meglátod, mi lesz!'). Az agresszió gyors és célravezető módszer, mégse felejtsük el, hogy **rombol**. Nagy hátránya, hogy az agresszív személy kapcsolatokat veszít: hosszú távon ellehetetleníti az együttműködést, kerülnek, neheztelnek rá, félnek tőle.

- **Passzív-agresszív kommunikáció:** Kerüli, hogy kimondja, mit gondol valójában. Igényeit, érzéseit nem fejezi ki őszintén. A saját céljai felé tereli a kommunikációt úgy, hogy ezeket a célokat nem tárja fel nyíltan. Eléri, hogy mások hozzák meg a számára kedvező döntést úgy, hogy neki ezért ne kelljen felelősséget vállalnia. A valós igények kifejezése helyett némaság, belső frusztráció van jelen.
- **Asszertív kommunikáció:** magabiztosan, a saját érzéseit, igényeit, szükségleteit tudatosítva, ezeket őszintén felvállalva tud megnyilvánulni érzelmileg nehéz szituációban is (tisztá önkifejezés), egyúttal képes arra is, hogy meghallgassa, felfedezze és megértse a másik fél érzéseit, igényeit, szükségleteit is (aktív figyelem, értő figyelem). Kommunikációjának célja a konfliktus megoldása, miközben minden résztvevő fél igényeit szem előtt tartja – nem hódol be, de nem is próbálja dominálni a másik felet. A továbbiakban bővebben olvashatunk erről a kommunikációs stílusról.

4. Asszertív kommunikáció

Kommunikálni sokféleképpen lehet. Máshogyan kommunikálunk a családban, munkahelyen, idegenekkel. A legtöbb helyzetben azonban szeretnénk, ha a kommunikáció segítene a társas hatékonyság, a jó kapcsolatok fenntartásában. Ennek egyik legmegfelelőbb eszköze az asszertivitás.

Az asszertivitás önérvényesítő kommunikációt jelent, amelynek során a másik felet is tiszteletben tartjuk. A beszélgetést nyertes-nyertes helyzetként kezeli, nem az a célja, hogy a másikat legyőzze, bizonyítsa, hogy milyen okos, vagy több a másikinál. Kommunikációja őszinte, és világos, nyugodt, határozott hangon és tempóban beszél, a szemkontaktust tartja, testtartása stabil.

Az asszertív egyén környezetével együttműködve képes elérni céljait, miközben figyelmes, tud nemet is mondani és jól kérdez. Kifejezi saját igényeit, véleményét egyenesen közli, „én-üzeneteket” használ, tényeket mond ki, rákérdez a másik álláspontjára, reagál a másik állapotára, felhívja az ellentmondásra a másik figyelmét, valamint kompromisszumra kész. Mindezek mellett a másikat partnerként kezeli, véleményét végighallgatja, megfontolja.

Az asszertív kommunikációs stílus a szavak, kifejezések szintjén:

<p>1. Írjuk le a tényeket. Ehhez tisztán kell látnunk a helyzetet, tisztában kell lennünk a saját érzéseinkkel is. Tényleg a helyzettel van problémánk, vagy a másik személy magatartásával, esetleg egy kívülálló ok miatt vagyunk dühösek?</p>	<p>3 napja tettem rendet a lemezszekrényben. Most kiömlött kávé, szétdobált, összekeveredett nyomtatványok, hiányzó kulcsok vártak.</p>
<p>2. Gondolatok: tegyük hozzá azokat az információkat, gondolatokat, amelyek miatt fontos számunkra a helyzet. Érveljünk!</p>	<p>Ha nincs rend, nem fogjuk megtalálni a szükséges dolgokat, ha rendkívüli eseményhez kell mennünk az egyik szintre, nem fogjuk megtalálni a kulcsokat.</p>
<p>3. Figyelmesen hallgassuk végig a másikat. Az odafigyelés egyik buktatója, ha közben a saját gondolatainkat, válaszunkat fogalmazzuk magunkban –</p>	<p>Mi történt? Mi az oka?</p>

<p>közben elszalaszthatunk olyan információkat, amelyek fontosak a helyzetben.</p>	
<p>4. Fejezzük ki a helyzethez kapcsolódó érzéseinket. A mi kultúránkban ez a legnehezebb, ugyanakkor ne feledjük, ezt a másik akkor is észleli, ha nem mondjuk ki, ráadásul a saját szája íze szerint értelmezheti azt. Természetesen nem minden helyzetben adekvát az érzések kifejezése – például előjáróval szemben állva nagyon csínján kell bánni ezekkel.</p>	<p>Dühös lettem, mikor észrevettem. Azt sem szeretném, ha valaki bajba kerülne emiatt. Vagy: Úgy érzem, nem fontos neked a munkám és a közös együttműködés.</p>
<p>5. Igények kifejezése – konkrétan. Hangsúlyozzuk a kölcsönös megegyezés előnyeit, kompromisszumot is köthetünk.</p>	<p>Arra kérlek, rakj rendet, mielőtt hazamész. Mindkettőnknek könnyebb lesz, ha ezt a rendet kölcsönösen fenntartjuk. Segítetek, ketten gyorsabban készen leszünk.</p>

Az asszertivitás típusainak összefoglalása:

1) Alap

Egy őszinte, egyenes kijelentés, melynek segítségével kiállunk jogainkért, nyilvánvalóvá tesszük igényeinket, kívánságainkat, meggyőződéseinket, véleményünket, érzéseinket.

„Köszönöm, hogy segített megoldani a helyzetet”

„Hét órákor elmegyek.”

„Nagyon tetszett, ahogy a témát megközelítetted.”

2) Empatikus

Empatikus elemeket is tartalmazva nyilvánítja ki igényeinket és kívánságainkat.

„Megértem, hogy zaklatott, egy ilyen helyzetben én is az lennék, mégis arra kérem, hogy segítsen megoldani a problémát.”

"Tudom, hogy zsúfolt napjaid vannak, mégis szeretnék tőled kérni egy apróságot."

3) Különbségre utaló

A kijelentés rámutat arra a különbségre, amely az eredeti megállapodás és a ténylegesen lejátszódó folyamatok között, vagy a tények és az előreláthatólag bekövetkező folyamatok között van.

"Abban állapodtunk meg, hogy az adatrögzítés egy részét rám bízod. Én még mindig szívesen foglalkoznék ezzel."

„Azt ígérte, hogy a múlt héten visszajelzést ad, de ez nem történt meg. Mi ennek az oka?”

4) Negatív érzéseken alapuló

A kijelentés felhívja a másik ember figyelmét arra, hogy viselkedésének milyen nem kívánatos hatásai lehetnek rá nézve. Ajánlott kifejezések:

- Ha ezt teszed, (tények)...
- Ezek lesznek tetted hatásai...
- Úgy érzem (amilyen érzést kivált ez) ...
- Azt szeretném, hogy ... tedd a jövőben.

"Ha későn adod le a számláidat, a hétvégére marad a könyvelés. Nagyon dühös vagyok emiatt, nem

szeretnék hétvégén dolgozni. A jövőben arra kérlek, hogy péntek délben add le a számlákat."

„Ha belevágsz a szavamba, miközben beszélek, nem tudom befejezni, amit szeretnék, és ez eléggé dühít. Kérlek, várd meg, amíg befejezem, és utána mondd el véleményedet”

5) Következményre utaló

A kijelentés arról informálja a másik embert, hogy viselkedésének milyen következményei lesznek rá nézve. Ezen kívül lehetőséget ad számára, hogy változtasson a viselkedésén.

„Ha továbbra is indulatosan beszélsz velem, nem tudok segíteni a problémád megoldásában és le fogom tenni a telefont.”

"Ha ez még egyszer előfordul, eljárást fogok indítani ellened. Ahhoz, hogy ezt ne tegyem, kérlek, tartsd be a megállapodásunkat."

6) Tisztázó

A viselkedésnek az a célja, hogy feltárja a másik ember igényeit, kívánságait, véleményét és érzéseit.

"Milyen nehézséget okoz ez neked?"

"Mit szeretnél tenni?"

"Szeretném hallani a véleményedet erről a témáról!"

5. Kommunikáció agresszív helyzetben

A börtönben az agresszió gyakran tapasztalt jelenség, ezért ezzel a jelenséggel kiemelten szükséges foglalkoznunk.

Az agresszió meghatározása:

- Az agresszió **társas** jelenség, belső vagy külső konfliktus megoldási eszköze.
- **Tanult**, célirányos tevékenység, amely más személynek **fizikai vagy lelki sérülést** kíván okozni, és amelynek indíttatásakor a támadó részéről megvan a lehetősége, hogy elérje célját.
- Csak szociális megítéléssel lehet a cselekedetet agresszívnek vagy nem agresszívnek minősíteni.

A meghatározás felhívja a figyelmet arra is, hogy agresszív cselekménynek az minősül, amit az adott társadalmi megítélés annak tart. Gondoljunk a természeti népek beavatási szertartásaira, amelyek a mi kultúránkban agresszív cselekménynek minősülnek, ott a felnőtté válás, vagy más egyéb fontos esemény ünnepélyes aktusai.

Az agresszív viselkedés szakmailag helyes kezelése jellemzően az intézkedés, megfelelő kommunikációval azonban az agresszió sok esetben megelőzhető.

Megközelíthetjük két szempontból a témát: saját feszültségünk, agresszióink kontrolljával, valamint ehhez szorosan kapcsolódva a másik személy agressziójának higgadt kezelésével, ezáltal a professzionális viselkedés lehetséges módjaival foglalkozunk majd. Természetesen e kettő egymástól elválaszthatatlan: miközben a fogvatartott feszült, az agresszió különféle módokon jelenik meg a viselkedésében. Közben mi magunk is agresszívvá válhatunk, ami a higgadt, profi megoldás megjelenését jelentősen akadályozza, hibákat követhetünk el, ezalatt a fogvatartott is egyre inkább agresszívvá válhat. Az agresszió elfajulása pedig az intézet

rendjét és biztonságát veszélyezteti. A feladat az, hogy **megakadályozzuk, hogy az agresszió és a konfliktusok elfajuljanak, megelőzzük az agresszió tovább terjedését**, minek következtében intézkedés válna szükségessé.

A fogvatartottak verbális közléseinek jelentése sokszor nem azonos a szavak tényleges jelentésével, nem tükrözi a valódi szándékot. Ezért fontos, hogy jól dekódoljuk közléseiket.

Például az a fogvatartott, aki erősen felindult állapotban önakasztással fenyegetőzik, lehet, hogy azt akarja elérni, hogy valaki végre érdemben meghallgassa problémáját.

Célunk ilyenkor mindenképpen az kell, hogy legyen, hogy az indulatok szintje csökkenjen, a fogvatartott megnyugodjon, képes legyen a racionális szempontokat figyelembe venni.

Öt lépcsőfoka létezik az agresszív helyzetben való kommunikációnak, amely **az intézkedést megelőzi**, amelyek egyfajta folytonosságot is jelenthetnek. Előfordul, hogy elég csak egyet alkalmazni, előfordul, hogy lépcsőzetesen végig kell mennie minden fokozaton egészen a konfrontációig és az ügy lezárásáig:

Ezek:

1. **A küzdelem kerülése:** Általában elmondható, hogy az agresszió egyik formájánál sem tanácsos verbális csatározásba kezdeni. Ne hagyja, hogy egy fogvatartott a saját küzdőterére csalogassa, ott ő van előnyben, ő akar nyerni, kevesebb a veszítenivalója, ha az ő stílusában folyik az adok-kapok. Amennyiben lehet, hagyja figyelmen kívül ezt a fajta viselkedést. Ez alól természetesen kivétel, ha nyíltan provokálja, becsmérli Önt, illetve agressziója már eléri azt a szintet, amire reagálni kell, esetleg intézkedést igényel. Ekkor lépünk tovább a következő szintre.
2. **Kapcsolatteremtés:** egy érzelmileg túlfűtött ember nem tud a másakra odafigyelni, nyugtalan. Ahhoz, hogy le tudja csillapítani, el kell érnie, hogy Önre figyeljen és meghallgassa Önt. Ehhez nézzen a fogvatartottra, beszéljen hozzá, teremtsen kapcsolatot vele. Álljon elé, érthetően szólítsa a nevén.
3. **Aktív odafigyelés:** kérdezze meg, mi a viselkedésének az oka, hagyja, hogy elmondja a problémáját, ezzel az indulatainak egy részétől meg is szabadul. Válaszoljon is a helyzetnek megfelelően (például 'Értem, hogy miért dühös. Szólok a reintegrációs tisztnek/ápolónak/stb.').
Gyakran előfordul, hogy az első három lépés után sem nyugszik meg a fogvatartott, feszegeti a határokat és ehhez agresszív módszereket használ. Ekkor tovább kell lépni: a konfrontáció és a helyzet lezárása válik szükségessé.
4. **Konfrontáció:** Mondja meg, milyen magatartást fogad el és milyen nem, gyakorlatilag közöljön szabályokat (például 'Ha nem fejezi be ezt a viselkedést, intézkedni fogok Ön ellen').
5. **Lezárás:** A konfrontáció után zárjuk le az ügyet, ne maradjon lehetőség az agresszió továbbgyűrűzésére. Ha egyértelmű volt, akkor nem kell még egyszer a szabályt elmagyarázni.

V. KONFLIKTUSKEZELÉS

1. *Konfliktusokról általában*

Ha két (vagy több) különböző célokat, értéksorrendeket vagy normákat alkalmazó ember (csoport) kapcsolatba kerül egymással, valószínűleg konfliktus keletkezik közöttük.

A konfliktus tünetei közé tartozik az információ áramlásának romlása, a hangulat ellenségesé válása, valamint az együttműködés és a teljesítmény hosszú távú romlása.

A konfliktust lehet **veszélyforrásnak** tekinteni, hiszen az emberek félnek, hogy megütik magukat és nem ússzák meg zúzódások, fájdalmak nélkül. Lehet **legyőzendő akadályként** is látni, amin gyorsan és határozott lépetekkel kell áthaladni, nem törődve a következményekkel. Végül pedig szóba jöhet **lehetőségként** is, hogy az érintettek számára is kedvező módon oldják meg a problémáikat.

A konfliktusokat típusuk alapján három csoportra oszthatjuk:

- **információs eredetű konfliktusok:** információ hiány, téves információ, az információ eltérő értelmezése okozza.
- **értékkonfliktusok:** az egyes szereplők különböző alapértékekkel, életfelfogással rendelkeznek, ebből fakadóan a gondolatokat, viselkedéseket más-más kritériumok szerint ítélik meg. A munka során a felek a különböző helyzeteket, és a rendelkezésre álló megoldási lehetőségeket is eltérően ítélik meg. A felek csak akkor tudnak megállapodni egymással a konfliktushelyzet megoldása érdekében, ha érdekeik úgy kívánják.
- **érdekkonfliktusok:** az érdekek tényleges, vagy látszólagos ütközése okozza.

A konfliktusok jellemzően a következő módon folynak le:

1. **Jelzés:** A felek valamilyen módon egymás tudomására hozzák, hogy konfliktusuk van egymással.
2. **Vita, érdekartikuláció:** A felek közvetlen kommunikáció útján konkrétan megfogalmazzák álláspontjukat, érdekeiket, szükségleteiket.
3. **Polarizáció:** A pozíciók megmerevednek, a felek a másik álláspontjából már csak azt hajlandóak észrevenni, hangsúlyozni, ami eltér a sajátjuktól.
4. **Szegregáció, szeparáció:** A felek már nem hajlandóak, vagy képtelenek a közvetlen kommunikációra (nem állnak szóba egymással).
5. **Destrukció, vagy „gyűlöletalapú” fázis:** Ebben a fázisban más a kapcsolat, illetve szélsőséges esetben a felek a másik rombolására törekszenek.
6. **A kimerülés fázisa:** Az érintettek kifáradtak, csökken a feszültség, a romboló energia, kevesebb az egymás ellehetetlenítésére hivatott interakció.

2. *Konfliktuskezelés*

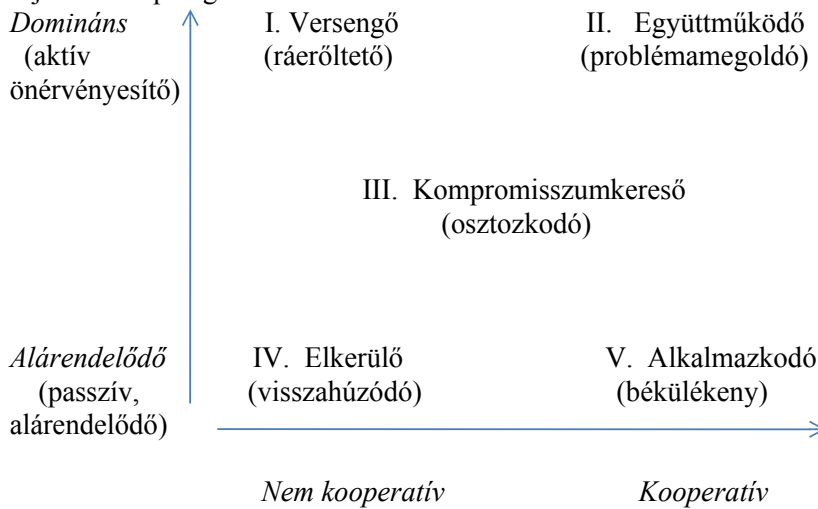
Különböző konfliktuskezelési módokat használunk, attól függően, hogy:

- milyen a konfliktus típusa (információs, érték vagy érdek)
- milyenek az erőviszonyok (pl. alá fölérendeltségi viszonyok)
- saját aktuális pszichés állapotunk (pl. hangulat, szorongás, indulat)
- a másik fél személyiségjegyei (pl. értelmesség, belátás, empátia) és pszichés állapota
- mekkora a konfliktus jelentősége a felek számára
- melyik a személyiségünknek leginkább megfelelő, általunk előnyben részesített megoldási mód.

Mindenkire jellemző az *elsődleges stratégia*, ami a legtermészetesebb és a leggyakrabban használjuk (pl van aki csak versengő helyzetben érzi jól magát, „nem tud veszíteni”). Jellemző a *másodlagos stratégia*, amit frusztrált, feszült helyzetben tanúsítunk, gyakran akarunk ellenére is. Végül pedig jellemző az *álarc stratégia*, amit „megjátsszuk” ha el akarunk érni valamit.

A viselkedésnek két alapvető dimenziója felhasználható arra, hogy a konfliktusok kezelésének öt sajátos módját meghatározzuk. A két alapvető dimenzió az **önérvényesítés és az**

együtműködés. Az önérvényesítés azt jelenti, hogy a személy milyen mértékben törekszik saját maga szándékainak érvényesítésére. Az együtműködés pedig azt jelenti, hogy a személy milyen mértékben törekszik a másik egyén szándékainak érvényesítését elősegíteni. Az öt sajátos mód pedig az alábbi ábrán látható:



- I. A **ráerőltető** önérvényesítő és nem együtműködő. Az egyén saját szándékait érvényesíti a másik személy rovására. Ez hatalomorientált eljárás: a személy bármely befolyásolási módot latba vet, ami megfelelőnek tűnik, hogy nyerő helyzetbe jusson - meggyőző képességét, rangját, gazdasági szankciókat, stb... A versengés jelentheti a "saját igazáért való kiállást", a helyesnek vélt álláspont védelmét, vagy egyszerűen a győzelemre való törekvést.
- II. A **problémamegoldó** egyszerre önérvényesítő és együtműködő- az elkerülés ellentéte. Magában rejti azt a törekvést, hogy együtt dolgozva a másik személlyel találjunk valamilyen megoldást, mely teljesen megfelel mindkettőnk szándékainak. Azt jelenti, hogy beleássuk magunkat egy problémába azzal a céllal, hogy megtaláljuk a két alapvető érdekeltiségét, s találjunk egy olyan alternatívát, mely mindkét érdekskálának megfelel. A problémamegoldás lehet például egy nézetkülönbség mélyebb feltárása azzal a céllal, hogy egymás megértése révén okuljunk valamilyen feltétel megteremtésére való szövetkezés, melynek hiánya az erőforrásokért való versengésre készítetne, vagy konfrontáció és törekvés egy személy közti probléma kreatív megoldására.
- III. A **kompromisszumkereső** átmenet az önérvényesítés és az együtműködés között. A cél valamilyen kivitelezhető és kölcsönösen elfogadható megoldás talála, amely részlegesen mind a két felet kielégíti. A kompromisszum középúton helyezkedik el. A versengés és az alkalmazkodás között. A kompromisszumkereső többről mond le, mint a versengő, de kevesebbről, mint az alkalmazkodó. Közvetlenebbül ragadja meg a kérdést, mint az elkerülő, de nem tárja fel olyan mélységig, mint a problémamegoldó. A kompromisszumkeresés "félúton való találkozás", kölcsönös engedményeket vagy egy gyors áthidaló megoldás keresését jelenti.
- IV. Az **elkerülő** nem önérvényesítő és nem együtműködő. Az egyén nem követi közvetlenül sem saját szándékát, sem a másik személy szándékát. Az elkerülés öltheti a diplomatikusan kitérés formáját, egy kérdés kedvezőbb időpontra való halasztását, vagy egyszerűen visszahúzódást egy fenyegető helyzetből.

- V. Az *alkalmazkodó* együttműködő és nem önérvényesítő. A ráerőltető ellentéte. Az egyén lemond saját szándékairól, hogy a másik szándékai érvényesülhessenek. Bizonyos önfeláldozás van ebben az eljárásban. Az alkalmazkodás öltheti az önzetlen nagyvonalúság, vagy jótékonyág formáját, lehet a másoknak való kényszerű engedelmeskedés, vagy lehet a másik szempontjainak elfogadása.

A konfliktusok konstruktív megoldásához szükséges tényezők:

- aktívan meghallgatni
- tartalmat összefoglalni, érzelmeket megérteni
- megfelelő kérdéseket feltenni
- igényeket és kívánságokat visszatükrözni

Konfliktus megoldását akadályozó tényezők:

- **Objektív tényezők:**
 - érdekelletétek
 - időtényező
- **Szubjektív tényező:**
 - a bizalom hiánya
 - értékbeli különbségek
 - a másik fél megértésének nehézségei
 - a saját, vagy a másik fél motívumainak tisztázatlansága
 - csoportlélektani tényezők (csoportdinamika okozta nehézségek)

VI. A STRESSZ

Tudományos kutatások és hétköznapi tapasztalataink is tanúsítják azt, hogy életünk során számos olyan helyzettel találkozunk, amelyek többé vagy kevésbé **megterhelő élményt** jelentenek számunkra, megnehezítik a hatékony alkalmazkodást, és a megküzdésre alkalmas viselkedés módokra készítetnek. Azokat a helyzeteket, amelyek testi vagy lelki egyensúlyunkat, jóllétünket veszélyeztetik, és ezáltal fokozott megküzdésre kényszerítenek, stressznek nevezzük. A fogalom a **magyar Selye János** nevéhez kötődik, aki 1936-ban tette közzé először ezzel kapcsolatos kutatásait.

Az emberek különböznek abban a tekintetben, hogy mely eseményeket és mennyire érzik megterhelőnek, és abban sem vagyunk egyformák, hogy mennyire és hogyan vagyunk képesek jól feloldani a nehéz helyzetek keltette feszültséget, megoldani a problémákat.

1. A stressz jellemzői

A stresszt keltő helyzetek fő jellemzői az alábbiakban foglalhatók össze:

- váratlanul következnek be,
- nem vagyunk képesek befolyásolni, vagy úgy gondoljuk, hogy nem vagyunk rá képesek,
- énképünket veszélyezteti,
- tartós alkalmazkodást kíván.

Váratlan események például a katasztrófák, balesetek, amelyekre nem készültek fel az elszenvedők. Ezek jelentős stresszt jelentenek az embereknek, amelynek tünetei akár tartósan is fennmaradhatnak.

Befolyásolhatatlan (bár nem feltétlenül váratlan) esemény, amikor elbocsátanak munkahelyünkről, vagy lekéssük a vonatot. Ezek enyhébb esetben bosszantóak, komolyabb esetben tartós stresszt jelenthetnek, leginkább akkor, ha a személy nem talál új munkahelyet, veszélybe kerül a megélhetése, sőt akár még saját kudarcának is tekintheti a veszteséget.

Ehhez kapcsolódik a stressznek az a jellemzője, hogy **énképünket veszélyeztetheti**, azaz ha nem tud a személy jól megoldani egy helyzetet, vagy szorong tőle, ez végül saját önbecsülését is veszélyezteti. Erre példa a rendkívül nehéz feladatok megoldása, a próbatételek, amelyek minket érnek. A versenyek, a vizsgák ilyen jelentős megpróbáltatást jelentenek – amelyeket ha sikeresen megoldunk, énképünket már nem veszélyeztetik, hanem építik. Természetesen még így is stresszesek – de általában pozitív jelentést hordoznak.

Végül a **tartós alkalmazkodást kívánó** helyzetekre példa a problémás házasságban való együttélés. Ha tartós beteg kerül a családba, azzal átrendezve a család életét, rendjét, szokásait, az szintén jelentős, tartós stresszt okozhat.

Mindezek alapján látható, hogy a **stresszt kiváltó események lehetnek negatívak, illetve pozitívak is**. A hangsúly azon van, hogy az embert ezek az események **kimotoztatják egyensúlyából, cselekvésre, alkalmazkodásra készítik**. Örömteli esemény a házasságkötés, gyermekszületés, új munkahely vagy iskola, mégis megterhelő mind a személy, mind a környezetében élők számára.

2. Stresszre adott reakciók

Idézzünk fel egy olyan helyzetet, amelyben stresszt éltünk át! Hol és hogyan éreztük a stressz hatását magunkon?

A stresszre adott önkéntelen reakcióink – ahogyan azt már fentebb is említettük – megmutatkozhatnak érzelmeinkben, gondolkodásunkban, viselkedésünkben és testi reakcióinkban. Gyakori stresszre adott **érzelmi-hangulati válasz** a szorongás, ingerlékenység, düh, harag, lehangoltság. **Gondolataink** rendezetlenné válhatnak, nehezebbé válhat a koncentráció, csökkenhet a teljesítmény, negatív gondolatok kerülhetnek előtérbe (pesszimizmus, önértékelés csökkenése, stb), feledékennyé válhatunk. A **viselkedésünk** sokféle módon tükrözheti a stressz hatását; a társaktól való visszahúzódás, türelmetlenség,

agresszivitás, a káros szenvedélyek felerősödése, de akár alvászavar, evészavar is lehet a következménye.

Leghamarabb pedig **testünk** jelzi a fokozott készültség állapotát; stressz következtében érezhetjük, hogy izmaink megfeszülnek, a szívünk hevesebben ver, gyomrunk görcsbe rándul, száánk kiszárad, remegést, zsibbadást, izzadást, fejfájást érezhetünk.

Tartós stressz esetén **mentális zavarok** (pl. depresszió, kiégés), illetve testi betegségek is megjelenhetnek (pl. magas vérnyomás, gyomorfekély, stb.).

Ez utóbbiak különös figyelmet érdemelnek, mivel a büntetés-végrehajtás területén végzett munka tartós stresszt hordoz, és így a mentális és testi betegségek kialakulásának melegágyát képezheti.

A **depresszió** kialakulásának hátterében gyakran azonosítható tényező a stressz. A stressz hátterén kialakuló depresszió legfőbb oka a tartósan fennálló tehetetlenség érzése.

A **kiégés** tartós stresszre adott válasz lehet azon szakmákban, amelyek képviselői emberekkel dolgoznak. A kiégés összetett jelenség, amely krónikus érzelmi megterhelés nyomán fellépő fizikai, **érzelmi és mentális kimerülés**.

Jellemzői:

- a reménytelenség és inkompetencia (az az érzés, hogy a körülményeken nem tudunk változtatni) érzése,
- a célok elvesztése,
- a teljesítmény csökkenése,
- és a munkára, valamint a saját személyre vetített negatív attitűdök.

A kiégés kialakulásában az egyéni tényezők (ki mit érez stressznek, milyen stratégiákat alakított ki a megküzdésre) és a munkával kapcsolatos tényezők (pl. túlterhelődés, veszélyes munka) is szerepet játszanak.

3. Megküzdés a stresszel

Leküzdhető-e a stressz? A stressz által kiváltott érzelmek és feszültség, testi állapot nagyon kellemetlen, ezért ez a kellemetlenség arra indítja az embereket, hogy azt valahogyan csökkentsék.

Többféle megoldási, megküzdési mód létezik, ezeket olykor felváltva használjuk:

- **Problémamegoldó stratégia:** az egyén szembenéz a problémával, a stresszt okozó helyzettel, és a probléma megoldására törekszik. Pl. a munkatársak közötti konfliktust megbeszéléssel, egyeztetéssel próbálják megoldani. Ezt tekinthetjük a legideálisabb megküzdési módnak.

- **Elterelő stratégia:** a stresszhelyzet által okozott feszültséget, szorongást a személy egy másik helyzetben levezeti, pl. sporttevékenység, hobbi, továbbképzés során. Fontos, hogy az elterelő tevékenység pozitív, kreatív legyen, az egyén számára örömet jelentsen.

- **Negatív elkerülő:** a probléma, stresszhelyzet elől „elmenekül”, azt negatív, romboló módon vezeti le. Pl. alkoholizmus, az egyén számára túlterhelő munka, drogok.

- **Kérődző:** az egyén a problémán hosszan rágódik, egyszer úgy gondolja, hogy megtalálta a megoldást, majd újra előveszi azt. Nem képes a problémát lezárni, újra és újra átgondolja. Ez önmagában is fárasztó, miközben a megterhelő helyzet sem oldódik meg. Eredményes megküzdési módként azonosítható tehát a problémamegoldás, amelynek egyik leghatékonyabb eszköze az **asszertív kommunikáció**. Amennyiben azonban a stresszkeltő helyzet megoldása nem lehetséges (pl. munka veszélyessége, kötelező túlórák), törekednünk kell arra, hogy legalábbis ellensúlyozzuk a stressz lehetséges hatásait. Sokat segít a rendszeres testmozgás, vagy különböző relaxációs technikák megtanulása, alkalmazása (relaxáció, meditáció, jóga, masszázs), amelyek szervezetünkben olyan anyagokat szabadítanak fel, amik a stresszhormonok felszabadulását blokkolják, és segítik a

regenerálódáshoz szükséges anyagok termelődését. Érdemes odafigyelnünk arra is, hogy megpróbáljuk kordában tartani az ismétlődő stressz során keletkező automatikus negatív gondolatainkat („már megint elrontottam”, „nekem semmi sem sikerül”, stb.). Osszuk meg nehézségeinket családtagjainkkal, barátainkkal, keressük támogatásukat, tanácsaikat ! Sokszor a problémák mások általi meghallgatása már önmagában stresszoldó hatású. Végül szakítsunk elég időt arra, hogy szabadidőnkben olyan tevékenységeket folytassunk, amelyek örömmel töltenek el, energiát adnak, feltöltenek!

VII. A STANFORD-I BÖRTÖNKÍSÉRLET

„Az az alapvető kérdést vetem fel, hogy valójában mennyire ismerjük önmagunkat, mennyire lehetünk biztosak abban, mit tennénk, vagy mit nem a számunkra teljesen ismeretlen helyzetben.” Philip Zimbardo²

Az 1950-es és 60-as évek jelentős szociálpszichológiai kutatásai és megfigyelései után (a fenti kísérletek, a II. világháború és az amerikai politikai események megfigyelései) Philip Zimbardo 1971-ben előkészített egy olyan kísérletet, amelyben az emberi agresszió mögötti tényezőket szeretne volna megfigyelni. Ehhez egy olyan helyzetet teremtett, ahol provokálta a hatalom és alárendelődés viszonyát, a névtelenség és személytelenség érzetét. Ehhez a börtönhelyzet tűnt a leginkább alkalmasnak: a San Francisco melletti Stanford Egyetem alagsorában berendeztek egy börtönt, amelyhez 24 főt kerestek kísérleti személyként.

75 jelentkezőből 24-et választottak ki, majd véletlenszerűen dőlt el, hogy a középosztálybeli, iskolázott) fiatalok közül ki lett fogvatartott (12 fő) és felügyelő (9 fő, a maradék három fő tartalék volt). Ez azért fontos, mert egyik csoport sem volt agresszívabb, erőszakosabb a másiknál, így lehetett kiküszöbölni a személyiség torzító hatását. Senki nem akart előzőleg felügyelő lenni, mindenki a fogvatartott szerepre vágyott inkább.

A kísérletet 1971 augusztusában 2 hétre tervezték, a fogvatartottakat meglepetésszerűen a 0. napon a helyi rendőrség szállította be a börtönbe.

ÁBRA: A LETARTÓZTATÁS³



A fogvatartottak szerepbe való bevonódását segítette a rabosítás, az utána következő megalázó befogadó eljárás, a hétköznapi börtönökhöz hasonló házirend és ruházatuk. A felügyelők esetében ezt azzal segítették, hogy a kísérlet előtti két napon részt vettek a börtön végső berendezésében, a befogadást már ők végezték, a ruházatuk, felszerelésük, eligazításuk mind segítették a gyors átlényegülést.

² Zimbardo, Philip, 2007: *A Lucifer-hatás*. Ab-Ovo, Budapest.

³ prisonexp.org/the-story



6. ÁBRA: A FOGVATARTOTTAK ÉS FELÜGYELŐK RUHÁZATA⁴

A szabályok mindkét csoportra vonatkozóan egyértelműek voltak. A fogvatartottak számára házirend és a viselkedésükre vonatkozó szabályok voltak lefektetve, amelyeket a felügyelők maguk fogalmaztak meg. A felügyelők számára az első eligazítás során a rend és biztonság fenntartására, a szökések megakadályozására vonatkoztak az elvárások, amelyeket Zimbardo a gyanakvás légkörével hangsúlyozott. A fizikai erőszak tiltott volt mindkét fél részére.

„A KÍSÉRLET MEGSZŰNT KÍSÉRLETNEK LENNI
ATTÓL A PILLANATTÓL FOGVA, HOGY AZ
EMBEREK ELKEZDTEK REAGÁLNI ARRA, AMI
KÖRÜLÖTTÜK TÖRTÉNIK”⁵

A 14 naposra tervezett kísérlet hamar elkezdett meglepő fordulatokat venni: önkényes és ellenséges felügyelői viselkedés az elejétől, lázadás és a börtön elleni támadási kísérlet szervezése a 2. napon, a felügyelők kontrolljának elvesztése a 3. napon. Ez utóbbira szomorú példa egy új fogvatartott (416-os) érkezése, akit arra kényszerítettek, hogy hosszú időn át üvöltve énekeljen a lelki szabadságról, miközben a többiek ritmusra fekvőtámaszokat nyomnak. Ő mondta ki: „a szolgálatváltás mindig rettegéssel töltött el... Azt képzeltem, valódi börtönben vagyok” – ennek oka a kiszámíthatatlanság, önkény megjelenése a felügyelők viselkedésében.

A 3. napon már válogatott megalázásokban volt részük a fogvatartottaknak, amelyben Hellmann (‘John Wayne’ becenevű) felügyelő járt az élen. Megfosztották őket az élelemtől, ágyneműtől, ágytól, alvástól, a fürdési és mosdóba járási lehetőségektől, pusztán kézzel takarították velük a WC-t. Önkényeskedtek a szabályokat tekintve, a fogvatartottak állandó zaklatásnak voltak kitéve a névsorolvasást, sorakozást tekintve. Az 5. nap estéjén egy kívülről érkező munkatárs világított rá, hogy amit már akkor

⁴ prisonexp.org/the-story

⁵ Zimbardo, Philip, 2007: *A Lucifer-hatás*. Ab-Ovo, Budapest.

7. ÁBRA: FOGVATARTOTTAK PAPÍRZACSKÓVAL A FEJÜKÖN, A MOSDÓBA



KÉSZÜLŐDVE⁶

láttak, az nem egy kísérlet, amelyben kísérleti alanyként hétköznapi fiatalembernek vesznek részt, hanem olyan emberek, akik elveszítették erkölcsi ítélőképességüket, ezért tanúsítanak folyton megalázó, embertelen magatartást a fogvatartottak ellenében. Vita alakult ki, és ez térítette Zimbardo-t józan belátásra, hogy a kísérletnek most kell véget vetni. A 6. nap reggelén ezt meg is tette. Utólag félelmetesnek érezte, hogy ő is teljesen bevonódott a kísérletbe parancsnokként, egyetértett a módszerekkel, és a problémákat jelző fogvatartottak szavahihetőségét és szándékait megkérdőjelezte.

Az egész kísérletet filmre vették, utána a résztvevőkkel egyéni interjúkat vettek fel (ezekből láthatóak részletek az érdekességek, linkek között felsorolt videóknban). Az interjúk elemzéses során a felügyelők viselkedését három típusba sorolták:

- a szabályokat szigorúan, következetesen betartó felügyelők;
- a fogvatartottakat megsajnáló, kisebb engedményeket nyújtó felügyelők;
- kíméletlen, domináns, a hatalmukkal visszaélő felügyelők ('John Wayne').

A fogvatartottak viselkedéses típusai:

- konform, a szabályokat betartó fogvatartottak;
- a nyomás alatt összeomló, zavarttá váló fogvatartottak;
- lázadó, a szabályokat felrúgó fogvatartottak.

A kísérlet legfontosabb tanulsága az volt, hogy a viselkedés megváltozását nem csak a személyiségbeli tényezők, hanem a helyzet, a helyzeti tényezők nyomása és a helyzetben betöltött szerep okozza.

A fenti tényezők jelenléte oda vezethet, hogy egy személy már tartósan átlépi a határokat és kialakulhat a **hatalom patológiája**; a hatalmi eszközök kóros, nem helyénvaló alkalmazása. Zimbardo fogalmazta meg ennek tüneteit a kísérlet során megfigyelték alapján:

- A hatalom és annak megtartása volt a legfontosabb tényező a személy életében;
- a hatalom és a kontroll felvillanyozó – örömet okozott;
- a felügyelők a fogvatartottak minden apró ellenállására agresszióval válaszoltak;
- az agresszió (még ha közvetett is volt, tehát nem fizikailag testesült meg) egyre hatványozta önmagát. Az egyik nap tanúsított formája a következő nap kiinduló szintje lett, amit már csak fokozni lehetett, hogy az önmagukról alkotott képet fentartsák;
- az agresszív felügyelő lett a szerepmódel, amely mögött két lélektani tényezőt lehetett felfedezni:
 - o egyrészt meghonosodott az az alapelv, hogy nem mondok ellent a másinak, ezzel közös frontot alakítva a fogvatartottak előtt;
 - o másrészt jelen van az a kimondatlan elvárás, hogy a felügyelő legyen mindig kemény és határozott. Ha nem így tesz, akkor gyengének, gyávának bélyegzik.

⁶ prisonexp.org/the-story

- a felügyelők már a második napon a fogvatartottaknak járó dolgokat elkezdték kiváltsággként kezelni (például étkezés, mosdó).

ZÁRADÉK

A dokumentum elektronikus aláírással hitelesített
30512/695-999999/2022.ált.