

A kontroll, a stresszel való megküzdés és a pszichés közérzet alakulása a börtönbe kerülést követően

Bevezetés

A börtön ún. totális intézmény, amely jellegzetes mintázatát alakítja ki az életvezetésnek: minden élettevékenység egy helyen, számos más ember jelenlétében, egy felülről meghatározott cél érdekében, irányítottan zajlik (Boros, Csetneky, 2002). Ezek a körülmények gyökeresen eltérnek a szabad élet mindennapjaitól, ezért az intézeti elhelyezés jelentős pszichés terhelést okoz az ott lakók számára. A napi-rend monoton jelleggel ismétlődik, a tevékenységek szigorú ellenőrzés mellett zajlanak, a fogvatartottak személyes törekvései és igényei háttérbe szorulnak.

Seligman és Maier (1967, idézi: Swendsen, 1998) *tanult tehetetlenségnek* nevezték el azt a jelenséget, amikor a kellemetlen környezeti ingerek kontrollálására irányuló próbálkozások sikertelensége nyomán idővel a személy még akkor sem tesz megküzdési erőfeszítéseket, amikor a helyzet kontrollálhatóvá válik. A tanult tehetetlenség szerepet játszhat a depresszió kialakulásában. A kontrollálhatóság azonban sokszor nem a környezet tulajdonságain, hanem a személy észlelésén múlik. A nagyrészt irányíthatatlan helyzetekben is található olyan tényezőket a személy, melyek fölött kontrollt tud gyakorolni. Thompson és munkatársai (1993) daganatos betegekkel végzett vizsgálatukban kimutatták, hogy annak ellenére, hogy a betegség alakulását nem tudták befolyásolni a betegek, akik a tünetek napi szintű szabályozása és érzelmeik kontrollja terén hatékonyan érezték megküzdési próbálkozásait, alacsonyabb mértékű depresszióval voltak jellemezhetőek. A vizsgálat egyik fontos eredménye, hogy a kontrollálhatatlan helyzetekben a személyek különféle stratégiákat alakítanak ki a kontroll érzésének fenntartására.

Rotter (1966, idézi: Fournier, Jeanrie, 2003) a kontroll helye alapján megkülönböztet külső és belső kontroll beállítódást. *Belső kontrollosnak* tekinthetők azok a személyek, akik cselekvéseik és a környezeti változások között ok-okozati összefüggést észlelnek, vagyis akik saját személyükben észlelik a kontroll helyét. *Külső kontrollosok* ezzel szemben azok, akik cselekvéseik és a környezetükben történt változások között nem észlelnek összefüggést. Mivel a kontroll helyét önmagukon kívülre helyezik, a velük történt eseményeket a véletlennek, a sorsnak vagy mások befolyásának tulajdonítják.

A kontroll érzése jelentősen meghatározza a börtön környezetébe való beilleszkedést. A külső kontrolloság összefüggésben áll a magas szintű pszichés stresszel (MacKenzie, Goodstein, Blouin, 1987), az intézetellenes hozzáállással (MacKenzie, Goodstein, Blouin, 1987), a rossz magaviselettel (Pugh, 1994), a gyengébb problémamegoldó képességgel (Reitzel, Harju, 2000). Saját korábbi kutatásomban (Kovács, 2010) a külső kontrolloság hatása megmutatkozott az intézeti szabályok megszegésében és a pszichés stressztünetek magas szintjében.

A kontroll a stresszel való megküzdési próbálkozásokkal szorosan egybefonódik. A megküzdés terület kutatási eredményei szerint, bár a stresszhelyzetek mindkét típusú megküzdési stratégiákat aktiválják, kontrollálható helyzetekben a *problémára irányuló* (aktív cselekvési) próbálkozások gyakoribbak, míg kontrollálhatatlan helyzetben az *érzelmekre irányuló* megküzdési módok kerülnek előtérbe, melyek a kialakult feszültség kezelésére, a pszichés stabilitás helyreállítására irányulnak (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). A stressz eredményes leküzdése a kontrollérzést erősíti a személyben, ami a későbbiekben hatékony megküzdési erőfeszítésekhez vezet.

Zamble és Porporino (1990) a megküzdési módok kapcsán kiemelik, hogy a fogvatartottak egyértelműen előnyben részesítik a problémára irányuló azonnali megoldási próbálkozásokat, a feszültséget hosszú távon nehezen viselik. A hirtelen cselekvés és a tervezés hiánya olyan viselkedéseket eredményezhet a kinti életben, amely újabb bűncselekmény elkövetésének kockázatát rejti magában; például erőszakosan lépnek fel egy konfliktushelyzetben. Mohino, Kirchner és Forns (2004) hasonló eredményre jutottak: megállapították, hogy a megküzdés aktív módjai gyakoribbak a fogvatartottak körében, mint az elkerülés, illetve a kognitív módszerek preferáltabbak a viselkedéses megküzdésnél. A kutatások többségében a problémaorientált megküzdés a stressz csökkenéséhez, míg az érzelemorientált megküzdés a magas stressz-szinthez és a depresszióhoz kapcsolódik (Brown, Ireland, 2006, Ireland, Boustead, Ireland, 2005).

Az ismételt bűnelkövetés sérülékenységi tényezőnek tekinthető: kimutatták, hogy a visszaesők külső kontrollosabbak (Bukstel, Kliman, 1980), illetve szegényesebb megküzdési repertoárral rendelkeznek, mint az elsőbűntényesek (Mohino, Kirchner, Forns, 2004).

Hipotézisek

Jelen vizsgálatban a kontrollhely, a megküzdés és a pszichés közérzet alakulását vizsgáltam a fogvatartottak körében, börtönbe kerülésük első 4 hónapjában. A belső kontrollosság összefüggését vártam az adaptív (problémaorientált) megküzdési módok alkalmazásával, a jobb pszichés állapottal és az intézeti programokban való aktív részvétellel. A vizsgálatban alaposabb elemzésnek vettem alá, hogy a börtönélet mely területei felett éreznek kontrollt a fogvatartottak, és ez a kontroll hogyan befolyásolja általános alkalmazkodásukat.

A vizsgálat és az eszközök bemutatása

74 fogvatartott vett részt a vizsgálatban, minden résztvevő a börtönbekerüléskor és 4 hónappal később is kitöltött a stresszel való megküzdésre, a kontrollérzésre, a pszichés közérzetre és a beilleszkedésre vonatkozó kérdőívet, továbbá a beilleszkedésükre és a demográfiai jellemzőikre vonatkozó adatok a személyi anyagukból kerültek rögzítésre. A vizsgálatban való részvételükről írásban nyi-

latkoztak, adataik kezelésében biztosítottak a titoktartás feltételei. Az vizsgálat lefolytatására 2010 januárja és 2011 februárja között került sor a Veszprém Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben.

Demográfiai jellemzők: A vizsgálatban rákérdeztem az alábbi demográfiai jellemzőkre: életkor, iskolázottság (befejezett iskolai osztályok száma) elkövetett bűncselekmény típusa (erőszakos vagy nem erőszakos), korábbi börtönbüntetés (elsőbűntényes vagy visszaeső), családi állapot (tartós párkapcsolatban él-e vagy sem), gyermekek száma, droghasználat a börtönbe kerülés előtt (használt-e drogot vagy sem), korábbi öngyilkossági kísérlet. A második adatfelvételkor rögzítésre kerültek a következő adatok a fogvatartottak személyi anyagából, melyek beilleszkedésükre engednek következtetni: a velük kapcsolatot tartó hozzátartozók száma, a hozzájuk érkező látogatók száma¹, a fegyelmi fenytések száma, a jutalmak száma, nyugtató gyógyszer felírása a börtönben (történt-e nyugtatófelírás vagy sem).

Megküzdés: A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív (MMPK, Oláh, 2005) egy 80 állításból álló megküzdési kérdőív, amely 8 alskálán méri a stresszel való megküzdési stílust: problémacentrikus megküzdés, támaszkeresés, feszültségkontroll, figyelemelterelés, emóciófókusz, emóciókiürítés, önbüntetés, belenyugvás. 1-től 4-ig terjedő skálán kellett jelölnie a válaszadónak, hogy mennyire jellemzőek rá a felsorolt reakciók problémahelyzetben.

A problémacentrikus reagálás a probléma tényleges megszüntetésére irányul, a támaszkeresés hasonló módon az akadály elhárítását célozza meg, amire a személy valakinek a segítségét veszi igénybe. A feszültségkontroll esetén a figyelem a fenyegetésről az egyénre helyeződik, de a probléma tényleges megoldása továbbra is cél marad. A figyelemelterelés a problémahelyzetből való kilépést jelöli, az emóciófókusz kapcsán az egyén a helyzet keltette feszültséget igyekszik csökkenteni a probléma megoldása helyett. Az emóciókiürítés az indulatok kontrollálatlan levezetésében nyilvánul meg, az önbüntetés a helyzet kialakulása miatti önvádat jelöli, a belenyugvás a probléma kialakulásának elfogadását jelöli.

Kontrollhely: A Börtön Kontrollhely Skála (Pugh, 1994) börtönbeli külső kontrollt felmérő 13 tételéből kialakított rövidített skálát (BKS-13 skála) alkalmaztam a börtönkörnyezetre irányuló kontrollhely felmérésére. Az állítások mind börtönbeli helyzeteket vázolnak, a válaszadónak jelölnie kellett, hogy egyetért-e az állítással vagy sem. 0-13 pont érhető el, a magasabb pontszámok a külső kontroll irányultságot jelzik a börtönkörnyezetben.

Börtönbeli észlelt kontroll kérdőív: A saját kialakítású kérdőív a börtönélet 9 területén méri fel az észlelt kontrollt, kialakításában mintául szolgált Thompson és mtsai (1993) helyzetspecifikus észlelt kontroll kérdőíve. A fogvatartottaknak az alábbi helyzetekkel kapcsolatban kellett 1-től 4-ig terjedő skálán értékelniük,

¹ A 6/1996 (VII. 12.) IM rendelet a szabadságvesztés és az előzetes letartóztatás végrehajtásának szabályairól 88. §-a alapján a felnőtt korú fogvatartottak egy látogatás alkalmával legfeljebb 4 személyt: két felnőtt és két gyerek látogatót fogadhatnak.

hogy mennyire tartják kezükben a kontrollt: érzelmek kontrollja, egészségi állapot, családtagokkal való kapcsolattartás, ügyvéddel való kapcsolattartás, nevelőtiszttel való kapcsolat, örökkel kialakított kapcsolat, a többi fogvatartotthoz fűződő viszony, büntetőügy alakítása, hozzátartozóik otthoni dolgainak alakítása. Minden területtel kapcsolatban meg kellett fogalmazniuk (nyitott kérdésre adott válasszal), hogy hogyan próbálják meg kezükben tartani a kontrollt. Ezután értékelniük kellett, hogy az általuk leírt próbálkozások 1-től 3-ig terjedő skálán általában mennyire hatékonyak. A nyitott kérdések tartalomelemzése alapján további két mutatót lehetett kialakítani: az *aktív próbálkozások száma* jelzi, hogy hány különbözőféle technikát sorolt fel a kontroll megtartására (pl. „egészségem megőrzése érdekében vitaminokat szedek, sportolni járok, és rendszeresen megyek orvoshoz”), illetve összegzésre került, hogy hány esetben fogalmazta meg a résztvevő, hogy *nincs befolyása*, nincs kontrollja az adott helyzet fölött (pl. „semmilyen módon nem tudok hatni a nevelőre”).

Szomatizáló tünetek: A Symptom Checklist 90 Revised (Derogatis, 1977; idézi: Holcomb, Adams, Ponder, 1983) alapján kialakított 20 tételes tünetskála, mely az általános pszichés stressz mértékét méri fel. A stressztünetek között szerepel például az álmatlanság, feszültség érzése, kontrollálhatatlan hangulatkitörések, reménytelenség érzése stb. 0-tól 4-ig kellett a 20 tünet esetében jelölni, hogy milyen mértékben zavarták a válaszadót az adott tünetek az elmúlt néhány hétben. A pontszámok összegzésre kerültek, így a skálán 0-80 pont érhető el.

Pozitív beilleszkedés skálája: 0-tól 2-ig (soha, ritkán, rendszeresen) terjedő skálán jelölhették a fogvatartottak, hogy milyen gyakran veszik igénybe a börtön által nyújtott programokat, lehetőségeket: sétaudvar, sportudvar, konditerem, pingpong, könyvtár, istentisztelet, nevelői / pszichológusi foglalkozások, ünnepi műsorok, munkáltatás, orvosi / fogorvosi rendelés. Ezek közül a munkavégzést többnyire csak a jogerősen elítéltek vehetik igénybe, a többi lehetőség mindenki számára rendelkezésre áll.

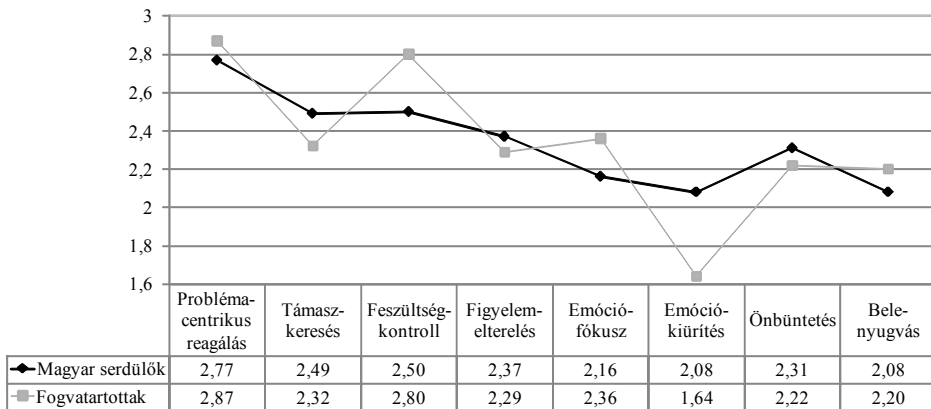
Eredmények

Leíró eredmények és a skálaértékek alakulása

A minta átlagos életkora 33 év (szórás: 9,2 év), a résztvevők 66,2%-a előzetes le-tartóztatását töltötte a börtönben. 41,9%-uk legfeljebb 8 befejezett iskolai osztállyal rendelkezett, 63,5%-uk büntetett előéletű, az elkövetett bűncselekmények 73%-ban vagyon elleni (nem erőszakos) cselekmények. A résztvevők 48,6%-a tartós párkapcsolatban élt bekerülése előtt, 56,2%-uknak volt gyereke. Bekerülésük előtt 20,3%-uk fogyasztott valaha kábítószer, öngyilkossági kísérlete korábban 13,5%-nak (10 fő) volt.

Az első 3-4 hónap eltelte után átlagosan 4 kapcsolattartójuk volt, mindössze 4 fő nem rendelkezett kapcsolattartóval. A kezdeti időszakban a résztvevők 36%-ához nem érkezett látogató (hozzátartozó) az intézetbe. A résztvevők 10,8%-a részesült fegyelmi fenytetésben, jutalmat (dicséretet) 32,4%-uk szerzett. 7 fő számára írt fel pszichiáter nyugtató gyógyszert.

A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőíven elért átlagértékeket az 1. ábra mutatja be. A kérdőívet magyar serdülői mintán alakították ki (Oláh, 2005), így az értékek közvetlenül nem összehasonlíthatók a két vizsgálati minta életkori eltérése miatt. Ugyanakkor informatív, hogy nagy eltérések nem fedezhetők fel a két minta között. A feszültségkontroll skáláján a fogvatartottak némileg magasabb átlagpontszámot értek el, míg az emóciókiürítés alacsonyabb náluk. Utóbbi eredmény magyarázata lehet, hogy a fogvatartottaknak általában kevés lehetőségük van érzelmeik és indulataik közvetlen kimutatására, többnyire kontrollálni kényszerülnek azokat.



1. ábra. Normál serdülő populáció és a fogvatartotti minta megküzdési értékei

A BKS-13 skálán a minta átlaga az első időpontban 5,07 pont, a második időpontban (4 hónap elteltével) 5,42 pont volt. Ez az enyhe mértékű emelkedés statisztikailag nem jelent szignifikáns különbséget. A kérdőíven maximum 13 pont érhető el, 5 pont mutatkozott választónak külső és belső kontrollosok között. Mindkét adatfelvételi időpontban belső kontrollosnak minősült a minta 43,2%-a, stabilan külső kontrollos 32,4%. Ez az eredmény – bár nem állnak rendelkezésre összehasonlító adatok – önmagában figyelemre méltó, mivel azt mutatja, hogy a börtön zárt és szigorúan szabályozott rendszerében már a kezdeti időszakban is nagyfokú hatékonysággal képesek kiigazodni a fogvatartottak. Úgy érzik, hogy hatással vannak arra, ami velük a börtönön belül történik.

A stressztünetek listáján az első időpontban 24,59 pont lett az átlag, a második időpontban 26,16 pont. A tünetpontoszám 2 pontos emelkedése statisztikailag nem szignifikáns. A szomatizáló tendencia határát a tünetlistán elért 23 pontnál húztam meg az átlagokat figyelembe véve. Érdekességként említhető, hogy bár a tünetpontoszám az egész mintában emelkedett, az első adatfelvételi időpontban a minta 45,9%-a volt hajlamos erős szomatizáló hajlam kialakítására, míg ez a második időpontban csak 40,5%-ukra volt jellemző.

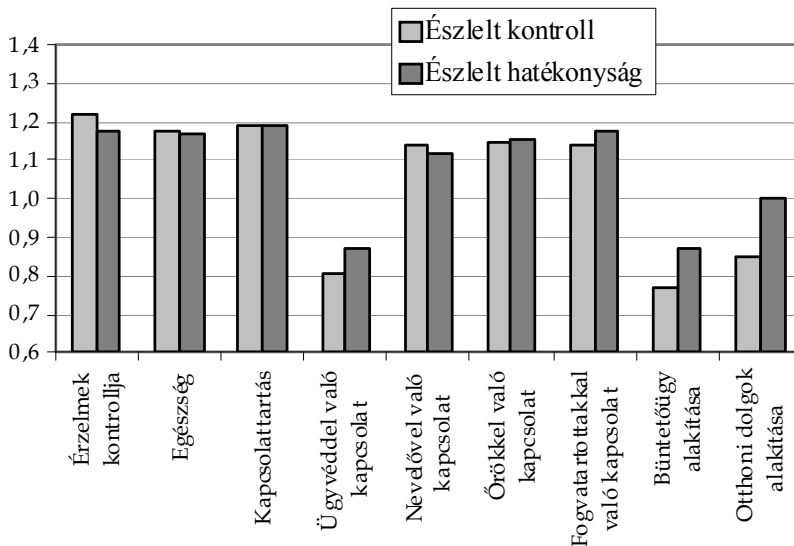
Az intézeti programok, tevékenységek közül a legtöbbet a sétaudvar és a nevelői / pszichológusi foglalkozások igénybevétele számoltak be, ezt követte a könyvtár, a sportudvar és a konditerem használata. Legritkábban az isten-

tiszteletet és a munkáltatást jelölték meg, az utóbbit feltehetően azért, mert a minta kétharmad részben előzetes letartóztatásukat töltő fogvatartottakból állt, akik nem vesznek részt a munkáltatásban.

Észlelt kontroll és kontrollpróbálkozások a börtönélet különböző területein

A börtönbeli észlelt kontroll kérdőívben a válaszadóknak a börtönélet 9 tényezőjével kapcsolatban kellett értékelniük, hogy milyen mértékű kontrollt éreznek az adott terület felett, milyen módszerekkel tartják kezükben a kontrollt (ennél a kérdésnél nem előre megadott lehetőségek közül választottak, hanem saját szavaikkal írták le a jellemző viselkedéseket), és értékelték, hogy mennyire hatékonyak ezek a kontrollpróbálkozások. A kontroll az 1-től 4-ig terjedő skálán átlagosan 2,65 pont lett, a hatékonyság 1-től 3-ig terjedő skálán 2,23. A személyek a kérdőívben átlagosan 10 kontrollpróbálkozást említettek, vagyis kérdésenként átlagosan körülbelül egyet. Összegzésre kerültek azok a válaszok, amelyekben kifejezésre juttatták, hogy nincs befolyásuk az adott terület felett. Kérdőívkenként átlagosan 1,5 kérdésnél fordult elő a kontrollálhatatlanság kifejezése.

Az észlelt kontroll és az észlelt hatékonyság alakulását a 2. ábra mutatja be. A kontroll kapcsán az 1-től 4-ig terjedő skála elméleti középértéke 2,5 pontnál van, a hatékonyság kapcsán az 1-től 3-ig terjedő skála elméleti középértéke 2 pont. Az elméleti középértékkel osztottam el az egyes kérdésekre kapott átlagértékeket, azért, hogy az eredményeket egységes skálán lehessen ábrázolni. Az így kapott ábrán az egynél nagyobb értékek jelzik, hogy az adott területen az elméleti középértéknél erősebb kontrollt vagy hatékonyságot éreztek a válaszadók, az egynél alacsonyabb értékek a közepesnél gyengébb kontroll vagy hatékonyság jelenlétét jelzik.



2. ábra. A börtönélet egyes területei felett érzett kontroll és az ugyanahhoz a területhez kapcsolódó kontrollpróbálkozások hatékonysága az elméleti középértékhez viszonyítva

6 kérdés kapcsán a válaszok hasonlóan alakultak. Az érzelmek kontrollja, a fizikai egészség megtartása, a hozzátartozókkal való kapcsolattartás, valamint a nevelővel, az örökkel és a többi fogvatartottal való viszony alakításában a közepesnél erősebb lett az észlelt kontroll, a kontrollra irányuló cselekvések pedig kellően hatékonyak. Az ügyvéddel való kapcsolattartás, a büntetőügy alakítása és a hozzátartozók otthoni dolgainak alakítása kapcsán a közepesnél lényegesen gyengébb kontrollról számoltak be a résztvevők, ez a három terület az, amiben nem érezték saját befolyásukat. Ugyanakkor az észlelt hatékonyság ezeknél a válaszoknál erősebb volt a kontrollnál, vagyis amennyiben mégis megpróbáltak valamit tenni a kontroll megtartása érdekében, azok a próbálkozások többnyire eredményesnek bizonyultak. Ennek egyfajta kudarckerülő hozzáállás lehet az oka, amely arra készíti a fogvatartottakat, hogy amennyiben bizonytalan egy-egy próbálkozásnak a kimenetele, inkább ne is próbálkozzanak semmivel. Amennyiben kudarccal éri őket, azt ily módon könnyen háríthatják az ügyvédre, nem kell személyes felelősséget vállalniuk büntetőügyükkel kapcsolatban.

Saját kontrolljukat összességében véve azokon a területeken érezték leginkább, amelyekre senki másnak nincs befolyása. A kapcsolattartás kapcsán például mindenki maga dönti el, hogy ír-e levelet, vagy hazatelefonál-e minden nap. Az egészség és az érzelmek kontrollja is „magánügynek” tekinthető, hiszen önálló döntések folytán alakítható. Még ha valaki nem is szed vitaminokat, tudja, hogy ezt bármikor megtehetné, ha szüksége lenne rá. A kontroll azokban a helyzetekben válik problémássá, amelyeket egyéb tényezők is befolyásolnak. Az ügyvédek nem lehet bármikor elérni, a rendőröket nem lehet sürgetni a gyorsabb nyomozás érdekében, a bírót pedig nem lehet rávenni, hogy csak a kedvező bizonyítékokat vegye figyelembe. A családtagok életének napi szintű alakítását is a kinti élet tényezői határozzák meg, nem az egyéni döntések. A nevelővel való kapcsolat az egyedüli, ami nem illeszkedik ebbe a mintázatba. Annak ellenére, hogy a tiszteltudó viselkedés és a szabályok betartása az örök esetében megfelelő stratégiának bizonyul, a nevelőtiszttel való kapcsolat esetében kevés, talán azért, mert több a rendezetlen konfliktus és a megoldásra váró probléma.

Faktorelemzéssel vizsgáltam meg, hogy a kérdőívben szereplő kérdések milyen nagyobb csoportokba rendeződnek. Három faktor emelkedett ki, melyeknek a sajátértéke nagyobb, mint egy. Az első faktort az örökkel, a nevelővel és a többi fogvatartottal való kapcsolat alkotta, ezért ezt a *benti kapcsolatok* faktorának neveztem el. A második faktorba a hozzátartozókkal való kapcsolattartás, az otthoni dolgok alakítása, az ügyvéddel való kapcsolattartás és a büntetőügy alakítása tartozott, ez a faktor a *kinti kapcsolatok* elnevezést kapta. A harmadik faktorba az egészség és az érzelmek kontrollja került, ezt *jóllét* faktornak neveztem el, mivel a fizikai és pszichés jó közérzethez kapcsolódik. A faktorelemzés eredményét, valamint a faktorok átlagait és szórásait az 1. táblázat mutatja be.

Faktor elnevezése	Kontrollterület	Faktorstíly	Átlag	Szórás
1. Benti kapcsolatok	Fogvatartottakkal való viszony	0,903	2,84	0,856
	Nevelővel való viszony	0,844		
	Őrökkel való viszony	0,824		
2. Kinti kapcsolatok	Családtagokkal való kapcsolattartás	0,784	2,26	0,696
	Otthoni dolgok alakítása	0,744		
	Ügyvéddel való kapcsolattartás	0,705		
	Büntetőügy alakítása	0,596		
3. Jólét	Egészség	0,903	2,98	0,639
	Érzelmeik kontrollja	0,870		

1. táblázat. A börtönbeli észlelt kontroll 9 kérdésének faktorai (főkomponens-elemzés varimax forgatással)

Független mintás t-próbával, továbbá khi-négyzet próbával vizsgáltam meg, hogy a három kontrollfaktorban alacsony, illetve magas pontszámot elérő résztvevők mely változóiban különböztek. Akik *benti kapcsolataik* felett erős kontrollt éreztek, szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a megküzdési kérdőív problémafókusz ($t = 3,185$, $p = 0,003$) és feszültségkontroll ($t = 2,301$, $p = 0,026$) alskáláján, belső kontrollosabbak voltak a második időpontban ($t = -2,204$, $p = 0,032$), és több intézeti programban vettek részt ($t = 2,319$, $p = 0,024$). Akik *kinti kapcsolataik* irányításában hatékonyak érezték magukat, több kapcsolattartóval rendelkeztek 4 hónap után ($t = 2,482$, $p = 0,016$), több látogató érkezett hozzájuk ($t = 2,829$, $p = 0,007$), nagyobb valószínűséggel éltek párkapcsolatban ($\chi^2 = 3,409$, $p = 0,053$) kevesebb fegyelmi eljárás indult ellenük ($t = -3,122$, $p = 0,003$), és jellemzőbb volt rájuk a támaszkeresés megküzdési módja ($t = 2,470$, $p = 0,016$). Akik a *jólét kontrollban* magasabb pontszámot értek el, iskolázottabbak ($t = 2,481$, $p = 0,019$), jellemzőbb volt rájuk a problémafókuszú ($t = 2,580$, $p = 0,015$) és a feszültségkontroll megküzdési mód ($t = 2,007$, $p = 0,053$), illetve több intézeti programot látogattak ($t = 2,814$, $p = 0,007$).

A benti kapcsolatok és a benti egészségmegőrzés faktorai egyértelműen a problémaorientált megküzdési módokkal, a kontrollal és a programokon való részvétellel függték össze. Az intézeti programok látogatása tehát összefonódott a racionális problémamegoldás tényezőivel. A kinti kapcsolatok kontrollja a szociális források mozgósításához és a társas vonatkozású megküzdéshez kapcsolódott. Érdekes a lényegesen jobb fegyelmi helyzet ebben a vonatkozásban (mind a 8 fegyelmi fenyítés olyan fogvatartottakat érintett, akik gyenge kontrollal rendelkeztek kinti kapcsolataik felett), ami azt tükrözheti, hogy a fogvatartottak bizonyítani szeretnének hozzátartozóiknak, ezért elkerülték a fegyelmivel fenyegető helyzeteket. További érdekes tény, hogy a vizsgált kontrollterületek egyike sem kapcsolódott a pszichés közérzet alakulásához.

A pszichés közérzet meghatározó tényezői

Lineáris lépésenkénti regresszió elemzést végeztem annak kimutatására, hogy a második adatfelvételi időpontban mutatott szomatizáló tendenciát mely tényezők határozták meg. Az elemzés függő változója a második időpontban mért szomatizáló tünetpontoszám volt, a független változók első blokkját a demográfiai változók, második blokkját a megküzdési, kontroll és beilleszkedési változók képezték. 4 tényező bizonyult meghatározónak az egészségügyi panaszok tekintetében: az iskolázottság, a második időpontban jellemző börtönspecifikus külső kontrollosság, a bekerüléskor felmért önbüntetésre, illetve belenyugvásra való hajlam (ld. 2. táblázat). A modell a variancia 42,6%-át magyarázta.

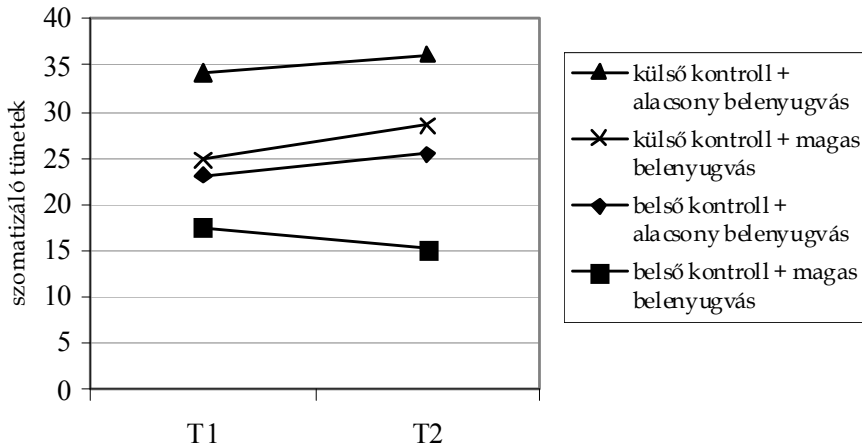
A magasabb iskolázottság védőfaktorak bizonyult a szomatizáló tendencia erősségét tekintve. A kezdeti önbüntetésre való hajlam erősítette a distressz-tüneteket 4 hónappal később, míg a kezdeti belenyugvás megküzdési stratégiája idővel kevesebb tünetképzéssel járt. A börtönkörnyezetre irányuló külső kontrollosság erősebb szomatizálást eredményezett.

	B	St. hiba	Beta	t	Szign.
Befejezett iskolai osztályok	-2,454	1,022	-0,248	-2,402	0,020
T1 Önbüntetés	9,523	2,860	0,336	3,330	0,002
T2 Börtönbeli külső kontroll	1,935	0,541	0,373	3,575	0,001
T1 Belenyugvás	-6,827	2,534	-0,275	-2,694	0,009

2. táblázat. Lineáris regresszió elemzés, függő változó: tünetpontoszám a második adatfelvételnél

A külső kontrollosság és a magas tünetpontoszám összefüggése megfelelt a hipotéziseknek, tehát aki az első négy hónapban nem ismeri ki magát a börtön rendszerében, erősebb stresszt él át, és ennek megfelelően több fizikai stressztünetet tapasztal. Ugyanakkor a megküzdéssel kapcsolatos eredmények nem illeszkedtek a megküzdés és a pszichés közérzet kapcsolatának korábbi kutatási eredményeihez, mivel a bekerüléskor mért megküzdési stílusok közül sem a problémaorientált, sem az érzelmfókuszú megküzdési módok nem kapcsolódtak a stressztünetek kialakulásához. Ezzel szemben a megküzdési módok közül az önbüntetés és a belenyugvás mutatott összefüggést a 4 hónappal későbbi pszichés közérzettel. Az önbüntetésre való hajlam feltételezhetően azért erősítette a stressztünetek gyakori átélését, mert a probléma és a feszültség fenntartásához járul hozzá.

A belenyugvás megküzdési módjának szerepét alaposabb elemzésnek vetetem alá, mert szokatlan eredmény, hogy egy közvetlenül nem adaptív megküzdési mód ilyen kedvezően befolyásolja a pszichés közérzetet. Az adatok utólagos elemzésére többszemponos variancia-analízist alkalmaztam, melynek függő változója a második időpontban mért tünetpontoszám, független tényezői a börtönbeli külső kontroll és a belenyugvási hajlam voltak. A modell a független változók főhatását és az interakció tendenciaszerű érvényességét támasztotta alá. Így tehát elmondható, hogy a bekerülést követő negyedik hónapban mutatott pszichés közérzet a börtönbeli kontrollézés és a kezdeti belenyugvási hajlam együttes függvénye. A magas belenyugvás belső kontrollós beállítódás mellett védte meg a fogvatartottakat a stressztünetek kialakulásától.



3. ábra. A külső kontroll és a belenyugvás hatása a tünetpontoszámra az első (T1) és második (T2) adatfelvételtkor

A modell hatástényezőit a 3. ábra mutatja be. A külső kontrollal fogvatartottak tünetpontoszáma mindkét időpontban magasabb volt a belső kontrollal fogvatartottak tünetpontoszámánál, és a két időpont között emelkedett az iránya. A helyzetbe belenyugodni képtelen fogvatartottak magasabb tünetpontoszámot produkáltak, mint könnyen belenyugvó társaik. A belső kontrollal fogvatartottak csoportjának – egyedülként az összes közül – a negyedik hónapra csökkentek a stressztüneteik (az emelkedés és csökkenés értékei egyik esetben sem érik el a statisztikai szignifikancia szintjét).

Megvitatás

A börtönbeli kontrollhely és a megküzdés szerepét vizsgáltam a bekerüléskor és a 4 hónappal később jellemző pszichés közérzet és alkalmazkodás alakulásában. A szakirodalmi eredmények alapján a belső kontrollalosság összefüggését vártam a jobb pszichés egészséggel és az intézeti szabályok betartásával. Saját kialakítású, részben nyitott kérdésekből álló kérdőívvel mértem fel a börtönélet területei felett érzett kontrollt, valamint ennek összefüggését a megküzdéssel és a pszichés stressztünetekkel.

A börtönbeli élet vonatkozásában a legerősebb kontrollt a saját egészségük és érzelmeik irányítása kapcsán érezték a fogvatartottak, legkevésbé büntetőügyük alakításában és a családtagok életének alakításában érezték hatékonynak magukat. Benti kapcsolataik irányítása és a jóllét-kontroll a problémaorientált megküzdési módokkal és az intézeti programok igénybe vételével álltak kapcsolatban. Az intézeti programok látogatása korábbi kutatásomban is a megküzdés lehetséges módjaként emelkedett ki (Kovács, 2010). Családtagjaik és büntetőügyük kontrolljában a társas források kiaknázása játszott szerepet.

Az eredményekből arra lehet következtetni, hogy élesen elkülönül a „benti” és a „kinti” élet problémáihoz való hozzáállás. A fogvatartottak a börtönbeli helyzetükkel egyedül küzdöttek meg, többnyire ebben a racionális problémamegoldási stratégiák hatékony segítséget jelentettek. Benti kapcsolataik alakításában a szociális vonatkozású megküzdési stratégiák paradox módon nem játszottak szerepet; a nevelővel való viszony kapcsán meglepően sokan fejezték ki, hogy nincs befolyásuk annak alakítására. A büntetőügy és a családtagok élethelyzetének alakításában egyértelműen hozzátartozóik segítségére támaszkodtak a fogvatartottak. Feltehetően fokozottan érintette őket minden kontroll-lehetőség ezzel kapcsolatban, például a kapcsolattartás kialakításának ügyintézése, a havi egyszeri látogatás megvalósítása stb. Ok-okozati összefüggésre sajnos nem lehet az összefüggésekből következtetni, ezért továbbra is kérdés marad, hogy a biztos háttérrel jelentő kapcsolatrendszer a bekerüléskor már jelen volt-e, vagy a börtön szűkös lehetőségei kényszerítik-e rá a fogvatartottakat, hogy rokonaik, ismerőseik segítségét vegyék igénybe.

A bekerülés utáni negyedik hónapban a pszichés közérzet a kezdeti időszak megküzdési stratégiái, a börtönbeli külső kontrollosság és az iskolázottság határozták meg. A megküzdési módok közül a bekerüléskor jellemző önbüntetés a stressztünetek magas szintjét, míg a kezdeti belenyugvás a tünetek alacsonyabb szintjét vonta maga után. A belenyugvási hajlam és a belső kontrollosság együttesen megvédik a fogvatartottakat a tünetek emelkedésétől az első négy hónapban.

A hipotézisekkel ellentétben a pszichés közérzetre nem gyakoroltak hatást sem a kezdeti problémaorientált, sem az érzelmezőzpontú megküzdési stratégiák. Ez rámutat arra, hogy a szakirodalomban ismert keresztmetszeti kutatások eredményei nem feltétlenül reprodukálhatók hosszmetzeti kutatási elrendezésben. A megküzdés a börtönön belüli kapcsolatok alakításában játszott fontos szerepet. Még saját egészségük és érzelmeik kezelését is megoldandó problémának tekintették a fogvatartottak, amire megfelelő stratégiákat alakítottak ki. Az irányításukon kívül eső problémák kezelésében a kapcsolataik által nyújtott segítséget vették igénybe. Az eredmények rámutatnak arra, hogy élesen elkülönül a „benti” és a „kinti” élethez való hozzáállás, s a megküzdési stratégiák nem is keverednek. Ezért jelenthet problémát „bent” a nevelővel való kapcsolat, amihez szociális és érzelmi alapú megküzdési stratégia kellene, illetve „kint” a büntetőügy alakítása, amihez pedig racionális szemlélet és problémaorientáltság kellene.

Mivel eltérő tényezők határozták meg a szomatizáló tendenciát és a börtönkörnyezet feletti kontrollt, felmerül annak lehetősége, hogy a börtönéletnek ez a két vonatkozása egymástól függetlenül alakul. A pszichés stressztüneteket egyfajta kezdeti sérülékenység befolyásolta, ami a börtönbe kerüléskor már részben jelen volt. A börtönélet egyes területei feletti kontroll ezzel szemben az idővel folyamatosan alakult, kapcsolatban állt a rendelkezésre álló lehetőségek kihasználásával és a negyedik hónapra kialakult börtönspecifikus kontroll érzésével.

Irodalomjegyzék

- Boros János, Csetneky László (2002): *Börtönpszichológia*. Rejtjel Kiadó, Budapest.
- Brown, S.L., Ireland, C.A. (2006): *Coping style and distress in newly incarcerated male adolescents*. Journal of Adolescent Health, 38, 656-661.
- Bukstel, L.H., Kilmann, P.R. (1980): *Psychological effects of imprisonment on confined individuals*. Psychological Bulletin, 88, 469-493.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989): *Assessing coping strategies: a theoretically based approach*. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283.
- Fournier, G., Jeanrie, C. (2003): *Locus of control: Back to basics*. In: Lopez, S.J., Snyder, C.R. (Ed.): *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC, US: American Psychological Association, 139-154.
- Holcomb, W.R., Adams, N.A., Ponder, H.M. (1983): *Factor structure of the Symptom Checklist-90 with acute psychiatric inpatients*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51, 535-538.
- Ireland, J.L., Boustead, R., Ireland, C.A. (2005): *Coping style and psychological health among adolescent prisoners: a study of young and juvenile offenders*. Journal of Adolescence, 28, 411-423.
- Kovács Zsuzsanna (2010): *A külső-belső kontrollosság szerepe a börtönadaptációban*. Börtönügyi Szemle, 29. 2010. 2. 69-78.
- MacKenzie, D.L., Goodstein, L.I., Blouin, D.C. (1987): *Personal control and prisoner adjustment: An empirical test of a proposed model*. Journal of Research in Crime and Delinquency, 24, 49-68.
- Mohino, S., Kirchner, T., Forns, M. (2004): *Coping strategies in young male prisoners*. Journal of Youth and Adolescence, 33, 41-49.
- Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest.
- Pugh, D.N. (1994): *Revision and further assessments of the prison locus of control scale*. Psychological Reports, 74, 979-986.
- Reitzel, L.R., Harju, B.L. (2000): *Influence of locus of control and custody level on intake and prison-adjustment depression*. Criminal Justice and Behavior, 27, 625-644.
- Swendsen, J.D. (1998): *The helplessness-hopelessness theory and daily mood experience: an idiographic and cross-situational perspective*. Journal of Personality and Social Psychology, 74, 1398-1408.
- Thompson, S.C., Sobelow-Shubin, A., Galbraith, M.E., Schwankovsky, L., Cruzen, D. (1993): *Maintaining perceptions of control: finding perceived control in low-control circumstances*. Journal of Personality and Social Psychology, 64, 293-304.
- Zamble, E., Porporino, F. (1990): *Coping, imprisonment, and rehabilitation: some data and their implications*. Criminal Justice and Behavior, 17, 53-70.