

Beszélgetés dr. Hódi Sándorral, az adal Potisje Szerszámgépgyár és Öntődék pszichológusával

A feszültségforrások SEMLEGESÍTÉSE

Tény, hogy a pszichológusok a közelmúltig nem fordítottak különösebb figyelmet a termelés dolgozóinak lelkivilágára. Beérték azzal, amit néhány kiválasztott egyénnél tapasztaltak, s a rajtuk észlelt megnyilvánulásokból próbálták általánosítani. Mélyrehatóbb elemzéseket nem végeztek, következtéseiket nehezebben vagy egyáltalán nem tudták választ adni egy-egy ismétlődő jelenségre. A hiányosságokra akkor döbrentek rá, amikor közelebbről kezdték vizsgálni az egyének jellemét, környezetét. Kutatómunkájuk lényegesen jobb eredményeket hozott, igyekeztek közvetlen közelről megismerkedni az adott

situációval, s ennek megfelelően változtatni a körülményeken.

Az eddigi kutatások említésre méltó sikerrel jártak. A leszűrt tapasztalatok alapján joggal állíthatjuk, hogy döntő fontosságú szerepet játszanak a gazdálkodási eredmények kiemelésében. Az adal szerszámgépgyárban ugyancsak bebizonyosodott, hogy a pszichológusra nagy szükség van. A dolgozók hozzá fordulnak segítségért, s a rövid ideig tartó beszélgetés után, a „lélekbüvár” tanácsait megszívelve szinte áttört emberként térnek vissza munkahelyükre.

Dr. Hódi Sándor a napokban végzett felmérést azzal a céllal, hogy kivizsgálja, milyen a gyárban a dolgozók egymás közti viszonya, pszichológiai és szociológiai vizsgálatok alá vette a munkahelyi neurotikusokat. Megkérdeztük tőle, milyen szempontok juttatták erre az elhatározásra.

— Mindennapi életünk tele van váratlan, számunkra sokszor kínos, kellemetlen helyzetekkel és eseményekkel. Lehetnek ezek jelentéktelennek látszó apróságok. Eltörünk például egy poharat vagy tányért, elkésünk munkahelyünkéről, izgalmas film nézése közben elromlik a tévé stb. Ugyanakkor súlyosabb következményekkel járó, végletes helyzetek is előfordulnak: jelentős anyagi veszteség ér bennünket, balesetet idézünk elő, lejár a munkaszervezésünk, megromlik az egészségünk. Azt a szorongást, bosszúságot, tehetetlenséget, melyet ilyenkor érzünk, és ezt a feszültséget, valamint indulatot, amely ilyenkor felgyülemlik bennünk, a pszichológia frusztrációnak nevezi.

— A frusztráció tehát egy kellemetlen, visszás helyzet átélése, elszorvedése. Tulajdonképpen stressz-állapot, melyet a szervezet és az idegrendszer tartósan nem tud elviselni. A szorongást fel kell oldanunk, a feszültséget levezetnünk, különben súlyos következményekkel járó lelki sérülések és szervi károsodások lépnek fel.

— Az ember lelkiéletének legfontosabb funkciói éppen azt a célt szolgálják, hogy biztosítsák a szervezet és a pszichikum egyensúlyát. Ha ezt az egyensúlyt váratlan események megbontják, az egyensúlyzavart mi feszültség formájában éljük meg, ez rendszerint meglátásig viselkedésünkön is. Mindenki észreveszi munkatársán, ismerősen, ha az nyugtalan, feszült, ideges, anélkül, hogy a nyugtalanosság okával tisztában volna. Az okokkal és előzményekkel egybeként sokszor azok



Dr. Hódi Sándor munkahelyén

(KIRÁLY János felv.)

sincsenek tisztában, akik átéltek a feszültséget. Nem mindig tudjuk, hogy mitől vagyunk türelmetlenek, idegesek. Ettől függetlenül idegességünk már az egyensúlyzavar jele, s ez arra figyelmeztet bennünket, hogy valamiképp feszültségforrást nem iktatunk ki életünkéből, vagy elfojtottuk, kielégítetlenül hagytuk fontos szükségleteinket.

— Személyiségünknek a feszültségek keletkezésével, szabályozásával és levezetésével kapcsolatban vannak olyan jellemzők, amelyek bizonyos állandóságot kölcsönöznek viselkedésünknek. Ez a feszültség szabályozási mód határozza meg viselkedésünk alapszervezetét, ettől függ alkalmazkodóképességünk.

Azalmos jel arra figyelmeztet bennünket, hogy mind több az olyan ember, aki belső feszültségén, tartós egyensúlyzava-

rán nem tud változtatni, és ettől neurotizálódik. Statisztikai felmérések szerint a modern ipari társadalmak leggyakoribb panaszja, hogy a nagyvárosokban minden második emberre neurotikus tünetek jellemzők. Hogy a neurozís milyen mértékűtől, arról közvetve a külföldie nyugtatók szedése és az alkohol nagymértetű fogyasztása is tájékozható bennünket. Erdékes módon ugyanis az alkohollal épp úgy belső feszültséget és szorongást igyekszik csökkenteni sok ember, mint ahogy mások gyógyszereket, nyugtatókat szedésével. Tudnunk kell azonban, hogy tulajdonképpen sem az alkohol, sem a nyugtatók nem tudnak visszahatni a szorongást kiváltó feszültségforrásra, nem szüntetik meg az okokat, így nem nyújthatnak tartós megoldást a frusztrációkra. A helyzet tehát csak rosszabbodhat. Az

ember alkoholistává válik, és a munkaképtelenség határánál neurotizálódik. A megoldás kulcsa ebben volna, hogy ki-ki magában megtalálja és semlegesítse a feszültségforrásokat, és olyan feszültség szabályozási módot alakítson ki magában, amellyel akárhogyan túlteljesíti magát a frusztráción. Cselekvő nem mindig tudjuk a szorongást kiváltó tényezőket azonosítani önmagunkban. S ha tudnánk is, nem biztos, hogy a körülmények miatt változtatnánk rajtuk. Ebben a tekintetben az emberek nem maradhatnak magukra. A tudományunk kell megadnia a választ, hogy életformájukon, munkakörülményeinken és társas kapcsolatformáinkon belül melyek azok a szorongást kiváltó tényezők, amelyeket — sajátos lelkialkatuknál fogva — az emberek jelentős része nem képes feldolgozni. Voltaképpen a pszichológia adhat választ arra a kérdésre is, hogy az alkalmazkodás, a frusztráció feldolgozása szempontjából a különböző lelkialkatok mit takarnak, hogy magukat a pszichológiai típusokat mi határozza meg, és milyen társadalmi tényezőkké alakulnak kapcsolatban.

A két legismertebb, pontosabban az introvertált és az extravertált magatartású emberekkel folytatott vizsgálatok ugyanis arra utalnak, hogy nem egyformán érzékenyek a viselkedésükkel, cselekvéseikkel kapcsolatos környezeti reakciókra. Az introvertált személyek például sokkal érzékenyebbek a várható büntetésre vagy a jutalom elmaradására. Am éppen túlzott méretű szocializációjuk gátolja meg őket későbbi cselekvő magatartásukban. Azt is mondhatnánk, hogy ezek az emberek túlzottan lelkiismeretes emberek, akiknél nevelésük során a feltételes félelmi reakciók kialakítása olyan „sikerrel” ment végbe, hogy felnőtök korukban fóbias félelmek, szorongások, depresszív állapotok lépnek fel náluk. Az extravertáltak viszont szöges ellentétei az előbbieknél. Az emberek, persze, nem szükségképp tartoznak e két típushoz. Java részük a két pólus között helyezkedik el. Azt csak felméréssel lehet kideríteni, hogyan oszlik meg az arány.

Voltaképpen most válaszolhatok a feltezt kérdésre, miután rövid betekintést szerezhetünk a különböző embertípusokról. A vizsgálatnak éppen az a célja, hogy hozzásegítsen bennünket ezekhez az adatokhoz, s ezáltal mint ugyanannak a munkaszervezetnek a tagjai jobban megismerjük egymást és önmagunkat. Cseké a vizsgálat révén kaphatunk hiteltelést arról, mennyire vagyunk idegesek, képesek arra, hogy feldolgozzuk az életformáinkból, érdekeltlenségünkkel feldolgozott frusztrációkat. Arra is választ kaphatunk, hogy mennyire tudjuk megőrizni egészségünket, cselekvőképességünket s nem utolsósorban munkakedvünket.

A vizsgálat egyébként rövid és egyszerű. Annál összetettebb az adatok feldolgozása, amely húzamosabb időt vesz igénybe. Ettől függetlenül célszerűen tartanám, ha gazdaságunk kivülről munkaközösségében is végezhethetnénk hasonló felméréseket, mert a kettős összehasonlításával sok mindent választ kaphatnánk.