

Tudományos Diákköri Dolgozat

Készítette: Benyó Hajnalka

2012



Nemzeti Közzolgálati Egyetem Rendészettudományi Kar

Magatartástudományi Tanszék



Tudományos Diákköri Dolgozat

A fegyveres szervezeteket érő stressz- és krízishelyzetek

-A pszichológiai felkészítés jelenlegi helyzete a rendvédelmi
szervek és a Honvédség képzése alatt -

Készítette: Benyó Hajnalka II/2

Konzulens: Fogarasi Mihály PhD.

Budapest
2012

Tartalomjegyzék

Bevezetés	4
I. Pszichológiai és biológiai áttekintés, alapfogalmak	7
I.1. A stressz.....	7
I.1.1. A stresszegyensúly	8
I.1.2. A stresszorok, a stresszt kiváltó események	8
I.1.3. Szervezetünk, elménk és a stressz	11
I.1.4. A tanult tehetetlenség jelensége krízis- és stresszhelyzetekben	12
I.1.5. A félelem szerepe a stresszhelyzetekben	12
I.1.6. Az agyi aktivitás (arousal) szint és a stressz	13
I.1.7. A pánik.....	14
I.2. A krízis	15
I.3. A kiégés	17
II. A stressz megjelenése a fegyveres szerveknél	18
II.1. A rendőröket érő stresszhatások	18
II.2. A büntetés-végrehajtásban dolgozókat érintő stresszhatások	21
II.3. A Honvédség állományát érintő stresszfaktorok, a harcéri stressz.....	24
III. A szakpszichológusi tevékenység a fegyveres szervezeteknél.....	27
III.1. Az alkalmassági vizsgálatok módszerei	30
III.2. Pszichológia felvételi eljárások jogszabályi keretei a különböző szerveknél	31
III.2.1. Rendőrség, Büntetés-végrehajtás	31
III.2.2. Honvédség	35
IV. Mentális felkészítés az érintett szervek képzése alatt	37
IV.1. Aktualitások	37
IV.1.1. Rendőrség	37
IV.1.2. Honvédség.....	38
IV.1.3. Büntetés-végrehajtás.....	39
IV.3. Összegzés	40
VI. Összegzés, kitekintés, ajánlás.....	46
Felhasznált irodalom	47

Bevezetés

*„Az áldozat önlegyzés. Ez a mindennapi
hősiességet jelenti. Minden nap fel kell
áldoznod magadban valamit a célod
érdekében.”*
/Müller Péter/

Mint a magánéletben, mint a munka világában, a nap minden percében bombáznak minket olyan különböző ingerek, hatások, amelyek súlyosan vagy kevésbé súlyosan, de mindenkit kivétel nélkül érintenek. Ezen hatások fokozottan érvényesülnek azoknál a foglalkozásoknál, ahol a dolgozóknak több irányból érkező elvárásoknak megfelelően kell a munkájukat végezniük. Joggal állíthatjuk, hogy a rendőrök, katonák és a börtönőrök munkája hordozza magában a legtöbb stresszfaktort.

A fegyveres testületek tagjai munkájuk során gyakran találkoznak veszélyes körülményekkel, kerülnek fenyegető, életveszélyes helyzetekbe, élnek maguk is át katasztrófhelyzeteket, szembesülnek halállal, fájdalommal, szenvedéssel. Ezek az események olyan traumákat és egyben változásokat okozhatnak az egyén pszichéjében, amit nem biztos, hogy önmaga egyedül fel tud dolgozni. A munkahellyel kapcsolatos extrém stressz jellemző állapot szolgálatban lévő rendőröknél, katonáknál, különleges bevetési egységeknél, tűzoltóknál, börtönőröknél és más rendvédelemben dolgozó hivatásos állomány tagjainál, mivel feladatuk teljesítése során gyakran erőszakos cselekményekben kell részt venniük, katasztrófhelyzetekben kell nyugodtan viselkedniük, vagy adott esetben az áldozatok látványát kell elviselniük. A helyzetfelismerő képesség, az indulat kezelés, az ösztönös helyett a szabályozott viselkedés alapkövetelmény ezen szerveknél, miközben az egyént sújtó megterhelés mértéke többszörös egy civil pályán dolgozóéhoz képest. A megfelelő idegállapot, pszichés kondíció sorsdöntő lehet egy-egy akció, vagy misszió során, mint az egyén, mint pedig a helyzetek kimenetele szempontjából.

A szokásostól eltérő, váratlan események, különleges feladatok végrehajtása vagy egyes fokozott igénybevétellel járó munkakörök, szolgálati feladatok gyakran okoznak különböző mentális, stresszes betegségeket. Ezért is annyira fontos az állományba jelentkezőket olyan specifikus pszichológiai vizsgálatoknak alávetni, amelyek kifejezetten

azokat a kompetenciákat mérik és vizsgálják, amelyek megléte elengedhetetlen az adott szakma szakszerű gyakorlásához.

Témaválasztásom okául részben egy nemrégiben a kezembe akadt Prof. dr. Szabó Máté, az Állampolgári jogok országgyűlési biztosának egyik jelentése szolgál, amelyben vizsgálatot indított a rendvédelem és a honvédelem hivatásos állományának vészhelyzetben való alkalmazásának pszichológiai nehézségeinek és az ezekből adódó kockázatok felfedésére. A vizsgálat megkezdésének oka az elmúlt évek katasztrófahelyzetei voltak, amelyek igénybe vették a fegyveres erők segítségét is. A jelentés rávilágít a különböző természeti vagy ipari katasztrófák alatt a kármentesítésben, a lakosságvédelemben részt vevő, valamint az egyéb speciális helyzeteket átélő (pl. tömegbalesetknél résztvevő helyszínelő, halottszemlét végrehajtó, börtönőri, tűzszerészi vagy missziós feladatok) hivatásos állományúak megfelelő pszichológiai felkészítésének, gondozásának, kezelésének fontosságára. A vizsgálat során megkeresett szervek válaszaiból kitűnik, hogy a jelenlegi helyzet igen kettős képet mutat. Míg a Honvédség nagy figyelmet fordít arra, hogy az állomány tagjainak nem csak a fizikai, de a pszichikai egészségét is folyamatos tréninggel, szakpszichológusokkal és egyéb módszerekkel szinten tartásuk, addig a büntetés-végrehajtás berkeiben a börtönőrök felé irányuló pszichológiai segítségnyújtás igen csekély mértékű.¹

Úgy vélem, ez egy olyan téma, amely mellett nem mehetünk el, foglalkozni kell vele, így elégedettséggel konstatáltam Prof. Dr. Szabó Máté úr vizsgálatát az ügyben, amely úgy gondolom kimerített minden vizsgálati területet és felhívta a figyelmet a pszichológiai ellátásnak, az állomány mentális egészségének megóvásának és a folyamatos szinten tartásának a fontosságára.

Dolgozatomban az I. fejezetet a stressz, valamint a krízis fogalmának definiálására, valamint a stressz jellemzőire és az emberi szervezetre és pszichére való hatására fordítom. A II. fejezetben a fegyveres szervezeteket érő konkrét mindennapos és extrém stresszhelyzeteket mutatom be egy-egy példán keresztül, a III. fejezetben pedig a mai pszichológia felvételi vizsgálatok menetéről, alapelveiről, valamint jogszabályi háttéréről írok. A IV. és V. fejezetekben arra is kitérek, hogy hogyan fest most a rendvédelmi illetve a honvédelmi képzés során az elméleti oktatás mellett a pszichikai felkészítés, hogy megfelelő-e, és ha hagy maga mögött kivétlenül, akkor milyen módszerekkel lehetne

¹ forrás: <http://www.ajbh.hu/allam/jelentes/201200843.rtf>

ezen a helyzeten változtatni, hogyan lehetne a pszichológiai felkészítés, a szinten tartás, illetve az utógondozás színvonalát tovább javítani.

Témaválasztásom másik oka az a tény, hogy az általam választott téma mindennapos és igen aktuális a rendvédelmi szervek életében. A fegyveres szerveknél figyelembe kell venni azt a faktort, hogy az ott szolgálatban lévőket más, a hétköznapi feladatoktól eltérő, váratlan, kiszámíthatatlan és olykor megterhelő feladatok és kihívások érik nap, mint nap, amelyek rendkívül megnövelik pszichikai és fizikai igénybevételüket. Ezen hatások következményeképpen pedig megnőhet az állományon belül a különböző egészségkárosodások előfordulásának kockázata, amelyek rossz irányba befolyásolhatják nem csak az állomány túlélő- és alkalmazkodási képességét vészhelyzetekben, de akár a mindennapi életben előforduló feladatok teljesítését is. Dr. Kopp Mária, a stressz és megküzdés témájának kiemelkedő szakértője így fogalmaz a stresszel kapcsolatban:

”Máig sem vált általánossá az a felismerés, hogy az emberi egészségromlás, elsősorban az un. idő előtti egészségromlás és halálozás szempontjából a krónikus stressz szerepe meghatározó.”

Dolgozatomban ezen megállapítás alapján szeretnék rávilágítani arra, hogy mennyire fontos a mentális egészség fenntartása az egyes fegyveres szerveknél és hogy a pszichológia milyen fontos szerepet játszik abban, hogy az állományok tagjai munkájukat úgy végezzék el, hogy az a céljuk megvalósítása mellett ne veszélyeztesse mentális egészségüket.

I. Pszichológiai és biológiai áttekintés, alapfogalmak

Dolgozatom fő vonala a stressz- és a krízishelyzetek vonalán fut végig, így fontosnak tartom a téma szempontjából azokat a legfontosabb fogalmakat – mint pszichológiai, mint fiziológiai- oldalról tisztázni, amelyek a leggyakrabban fordulhatnak elő, és amelyek fontosak a témám tartalmának a megértéséhez. A dolgozat korlátozott keretei folytán megpróbáltam ezen fogalmakat a legrövidebben, legerthetőbben, de mégis a teljesség hiánya nélkül definiálni.

I.1. A stressz

Ha meghalljuk azt a szót, hogy „stressz”, automatikusan negatív gondolatok jutnak az ember eszébe. Egy olyan zavaró és kellemetlen állapot, amely az emberben rossz érzéseket kelt, hátráltatva ezzel a mindennapok tevékenységét. De mi is pontosan a stressz? Hogyan válhat a stressz az ember javára? Mit nevezünk eu- és distressznek? Ez az alfejezet arra hivatott, hogy ezekre és még több kérdésre is választ adjon a stresszel kapcsolatban.

A „stressz” szó eredete a latin „stringere” szó, melynek jelentése: nehézség. A bennünket érő kártékony hatások jellemzésére Selye János magyar pszichológus használta először a stressz szót, valamint szintén ő határozta meg a stresszes állapot jelenségét, vagyis azokat a testi változásokat, amelyeket egy feszültséggel teli helyzet vált ki.

A stresszről nehéz egy összefüggő, mindenki által elfogadott meghatározást adni, hiszen a stressz vizsgálható fiziológiai, pszichológiai, szociológiai, valamint orvostudományi szempontból is. A stressz többtényezős folyamat, amely magában foglalja:² (Selye,1978)

- magát a kiváltó eseményt, ingert (stresszor)
- a fenyegetés, a veszély felismerését (stressz)
- az arra adott testi és lelki válaszreakciókat (stresszreakció)

A stressz hétköznapi jelenség, amit ha megfelelően irányítunk, akár növelhetjük teljesítményünket. A stressz voltaképpen szervezetünk egyedi reakciója a rá nehezedő

² Selye J.: Életünk és a stressz, (62.o.) Akadémia Kiadó, Budapest, 1978

nyomásra, és ennek a terhelésnek a mértéke, valamint az egyén lelki „felkészültsége” határozza meg, hogy meg tud-e vele birkózni, vagy sem.³ (Izsó,2004)

A stressz az önvédelmet és egyben a túlélést is szolgálja egy veszélyes helyzetben, hiszen a stressz - mintegy vészjelzőként működve - különböző pszichikai és fiziológiai folyamatokat indít el a szervezetben: lehetővé teszi, hogy az ember minden energiája az adott veszélyhelyzetre, feladatra összpontosuljon, emellett hogy maximális fizikai erőt legyen képes koncentrálni és hogy mentálisan fel tudjon készülni a feladat végrehajtására. Ezen megállapítás alapján tehát kimondható, hogy a stressz és azzal járó vészreakció az alkalmazkodást és a túlélést szolgálja.

„Ha nem volna életünkben stressz, halottak lennénk” mondja Selye János, a stressz kutatás egyik kiemelkedő hazai képviselője, ezzel rámutatva a stressz energetikai jelentőségére.

I.1.1. A stresszegyensúly

Általában az emberek a rájuk nehezedő terheket okolják a stressz miatt. Ilyen teher lehet a feszültséggel teli munka, a folyamatos döntéskényszer, a családi élet fenntartása, gyermeknevelés stb. Ezek a feladatok akkor okozhatnak stresszt, ha azok meghaladják az egyén képességeit, lehetőségeit. Az élet tele van olyan hatásokkal és helyzetekkel, amikor a kihívások száma megnő. Azonban kevés szó esik arról a helyzetről, amikor a stressz kiváltó oka éppen a stresszhelyzetek hiánya! Amikor a kihívások száma egy bizonyos szint alá süllyed, miközben az egyén teherbíró képessége még bírná a terhelést, egy másik fajta stresszhelyzettel állunk szemben (pl. unalom, elcsigázottság, érdektelenség). A monoton, ingerszegény környezet, a túl egyszerű munka csaldódottságot, szorongást és stresszt válthat ki.⁴ Stresszegyensúlyról akkor beszélhetünk, ha éppen annyi kihívás ér bennünket, amennyivel meg tudunk birkózni.

I.1.2. A stresszorok, a stresszt kiváltó események

Cannon B. Wattson, amerikai fiziológus vizsgálta először 1936-ban a stressz reakció biológiai hátterét. A stresszt előidéző tényezők a stresszorok, amelyek nem minden esetben

³ Izsó L.,Dr.: A stressz, in: Pszichológia a menedzser és minőségmenedzsment képzések hallgatói számára, oktatási segédanyag, Budapest, 2004

⁴ Hargreaves, G: Stresszkezelés, Sclar Kiadó, Budapest, 1998

kellemetlenek. Megkülönböztethetünk un. eustresszt és distresszt. Eustressz lehet minden olyan inger, amely ugyan megemeli a szervezet adrenalin-szintjét, mégis az egyén számára ez izgalmas, például egy izgalmas film, extrém sportok, egy szenvedélyes csók, egy váratlan, de izgalmas kaland. Distresszről beszélhetünk a káros stressz, az ijedtség, a kiszolgáltatottság kapcsán.⁵

A distressz káros hatásai ellen a szervezet az általános adaptációs szindróma (GAS) folyamatával védekezik, amely a következő szakaszokból áll:

- a.) alarm reakció /riasztás/
- b.) rezisztencia /ellenállás/ → élettani regenerálódás
- c.) kimerülés

A stresszreakciót befolyásolják a genetikai adottságok mellett a klíma, a táplálkozás, sőt a levegő szennyezettsége is. Az ellenállás erősségét a veleszületett alkalmazkodóképesség és a stresszor erőssége befolyásolja.

A stressz nemcsak egyszeri történések, de folyamatos vagy egyre növekvő megterhelés vagy rövid idő alatt bekövetkezett változás eredményeképpen is kialakulhat. Ez az un. **krónikus stressz**. A fenti típus a legtöbbször akkor alakulhat ki, ha valaki hosszabb időt tölt egy rossz munkahelyen, vagy kiegyensúlyozatlan emberi kapcsolataiban. A krónikus stressz ugyanolyan veszélyes, mint az un. **akut stressz**, ami rövid távú, viszont intenzitását tekintve erősebb. A tartós stressz, a kedélyállapot változás, esetleges stressz miatt kialakult betegségek mind a hosszan tartó krónikus stressz miatt alakulnak ki.

A szervezetet érő stresszmennyiség a stresszdózis, amely veszélyhelyzetekben sokszorosan meghaladhatja az átlagos megterhelési szintet. A leggyakrabban előforduló, általános pszichológiai stresszorok a következők:

- személyek vagy tárgyak elvesztése, vagy ennek a veszélye
- sérülés, vagy veszélye, életveszély
- ösztönök frusztrációja
- agressziógátlás
- váratlan, új szituációk
- izoláció, elszigetelődés
- információ-túlterhelés

⁵ Juhász Á.: Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés, oktatási segédanyag, Munka- és szervezetpszichológiai szakképzés, Budapest, 2002

- információ hiány, információ megvonás
- szenzoros depriváció

A stresszhelyzet-keltő események krízisállapot vagy traumatikus állapot bekövetkezését idézhetik elő az egyénben. A súlyos stressz jellegzetesen a szorongás, a rettegés, és a tehetetlenség érzetét okozza. A traumát okozó eseményt a beteg ismételtén átéli gondolataiban, álmaiban. Jellegzetes, hogy a traumát filmszerűen (flashback), éli át újból és újból a beteg. A legtöbbször ezek az emberek, hogy elkerüljék az események újbóli átélését nem beszélnek az őket ért traumáról, nem kérnek segítséget, amely azonban további súlyos szorongásos kórképeket okozhat az egyén pszichéjében.⁶ (Bitter, 1996)

Fontos megjegyezni, hogy a stressz, a válsághelyzetben való viselkedési zavarok legtöbbször teljesen indokolt és normális reakciók, nem lehet őket pszichés betegségnek diagnosztizálni. A baj akkor van, hogyha ez a zavar, nem megfelelő (inadekvát) viselkedés huzamosabb ideig is fent marad és új, indokolatlan szimptomákat produkál!

Különböző stresszhelyzetekben, mint az élet más helyzetében is először megtörténik a környezet, a veszély észlelése, az információ feldolgozása valamint a válaszreakció megvalósítása. Ahhoz, hogy az állomány tagjai fokozott stresszhatást el tudjanak viselni és hogy munkájuk végrehajtásában, valamint mentális egészségükben ne veszélyeztessen őket, fontos elsajátítaniuk a megküzdés (coping) technikáit. A pszichiátriai megbetegedéseknek, valamint a krízishelyzetekben az érzelmileg megterhelő, stresszt okozó, tartós feszültséggel járó helyzeteknek van jelentősége az ember egészsége szempontjából.

A stresszt kiváltó események jellemzői:⁷

- váratlanság
- az esemény érzelmileg hangsúlyos a személy számára
- adott szituációban az esemény kitüntetett jelentőségű
- megtalálhatóak benne a kudarc, a veszteség, veszély jellegzetességei
- szorongást, félelemérzetet, tehetetlenség érzését kelti, veszélyezteteti az életlehetőségeket
- a krízis többek számára is átérezhető

⁶ Bitter I.: Szorongásos kórképek, (56.o.) Springer Kiadó, Budapest, 1996

⁷ Atkinson C.R., Hilgard E.: Pszichológia, (524-529.o.) Osiris Kiadó, Budapest, 2005

I.1.3. Szervezetünk, elménk és a stressz⁸

Minden esemény, legyen az szomorú vagy örömteli, fiziológiai változást okoz a testünkben és az elménkben is. Ahogyan az előbbieken is említettem, a megfelelően kezelt stressz növelheti a teljesítményt, a nem megfelelően kezelt stresszhelyzetek viszont egészségkárosodáshoz vezethetnek. A stresszre adott reakciókat a központi idegrendszer két területe irányítja: a **szimpatikus** és a **paraszimpatikus idegrendszer**.

A szimpatikus idegrendszer aktiválódik, ha veszélyt vagy valamilyen nehézséget észlel. Ezt a folyamatot gyakran nevezik „támadj vagy menekülj!” mechanizmusnak is, hiszen amikor az agy értesül az eseményről, működésbe hozza az agyalapi mirigyet, ami elindítja a mellékvesék adrenalin termelését. A szimpatikus idegrendszer válaszainak az alábbi testi jelei vannak:

- szívdobogás
- hiperventilláció
- gyomorproblémák
- izzadó tenyér
- izomgörcs
- hideg végtagok

A paraszimpatikus idegrendszer vezérli az általános közérzetünket leginkább befolyásoló folyamatokat (pl. alvás, pihenés, táplálkozás, emésztés, stb.) A paraszimpatikus idegrendszer a szimpatikus idegrendszerrel ellentétben önmagát aktiválja, tehát az egyén vezérli tudatosan. Átlagos állapotban a test a két idegrendszer együttes működtetésével tartja meg az egyensúlyt, azonban ha bármi váratlan esemény következik be, ez az egyensúly felborul.

Elménk a testünkhöz hasonlóan reagál a minket érő stresszhelyzetekre és ezekre különféle pszichikai tünetekkel válaszol. A nyomás, az aggodalom könnyen okozhat az egyénben olyan negatív gondolatokat, amelyekkel nem tudatosan, de saját maga váltja ki a stresszt.

A stressz legfontosabb mentális tünetei lehetnek:

- depresszió
- zavaros gondolkodás

⁸ Hargreaves, G.: Stresszkezelés, (24-27.o.), Scolar Kiadó, Budapest, 1998

- alvásproblémák
- negatív gondolatok
- túlreagálás
- levertség
- felesleges aggodalom

A stressz vagy trauma elszenvedését követően létrejövő tünetek a következők lehetnek:⁹

- fokozott aktivációs szint: nyugtalanság, alvászavar, ijedtség
- válaszkészség megbénulása, a támadás-menekülés mintázatának folytonos ismétlődése
- elkerülő, averzív magatartás
- a traumatikus események gyakori újbóli mentális ismétlődése
- szenvedés, depresszió, büntudat
- szociális és foglalkozási funkciók jelentős romlása
- impulzivitás, kontrollvesztés, alkohol- és drogabúzus, öngyilkosság veszélye nő

I.1.4. A tanult tehetetlenség jelensége krízis- és stresszhelyzetekben¹⁰

Előfordulhatnak olyan extrém stresszfaktorról járó stresszhelyzetek, amikor az emberek mintegy ellentmondva a túlélési ösztönüknek teljesen cselekvésképtelenné, saját magukkal és a fennálló helyzettel szemben is közömböseké, passzívvá válnak. Ennek a depressziós viselkedésformának a hátterében **Neumaier és társai** kutatásai szerint a központi idegrendszernek van szerepe. A befolyásolhatatlan, kontrollálhatatlan és kellemetlen események csökkentik az agyi neurotranszmitterek (norepinefrin és a szerotonin) aktivitását, melynek következtében a depresszióhoz hasonló tünetek alakulnak ki.

I.1.5. A félelem szerepe a stresszhelyzetekben

A stressz-illetve krízishelyzetekben a leggyakrabban előforduló érzelmi reakció a félelem. **Dr. Kémenczy István** szerint¹¹ „a félelem olyan negatív érzelmi állapot, amely valamilyen

⁹ Hajduska M.: Krízislélektan (jegyzet) ELTE PPK, Tanácsadó szakpszichológus képzés, Budapest, 2004

¹⁰ Kovács D.: Krízispszichológia, in: Katasztrófa pszichológia, (34.o.), Rejtjel Kiadó, Budapest, 2006

¹¹ Kémenczy I., Dr.: Tömegkatasztrófák pszichológiai hatásai, (68.o.) Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest, 1980

veszélyt, károsító hatást jelez a személy számára, így tulajdonképpen annak védelmét, a veszedelem elhárítását vagy az előle való kitérést szolgálja, illetőleg motivációt szolgáltat olyan tevékenység elvégzésére, hogy a félelem elmúljon.” Tehát a félelem egy olyan reakció amely a személy által veszélyesnek minősített helyzetekben alakul ki és amely kihat az egész szervezetre, mivel lelki és vegetatív-fiziológiai aspektusai is vannak. A félelem veszélyhelyzetben egészséges, védekező reakció. A félelem hiánya pszichiátriai betegségekre utalhat.

A fenyegetettség mértéke függ:

- a személyiségtől, az egyéni érzékenységtől
- az élethelyzettől
- a felkészültségtől
- az előzetes tapasztalatoktól
- a hozzáállástól
- a pillanatnyi állapottól stb.

Stresszhelyzetben történő viselkedésnél a stresszre adott reakciók a neuroticitás dimenzióhoz kapcsolható tulajdonságokkal mutatnak szoros összefüggést. A neuroticitás a személyiség leírására használatos „Öt nagy” egyik személyiség vonása, amely mentén meghatározható a személyiség. A neuroticitás személyiségdimenzióhoz tartozó jellempárok a nyugodt-nyugtalan, szívós-sérülékeny, biztos-bizonytalan. Magas neuroticitású emberek fokozottabb válaszkészséget mutatnak stresszhelyzetekben, könnyen válnak bizonytalanná, sérülékenyebb, feszültebbek, ezért a fegyveres szervek felvételi eljárása során ennek a személyiségdimenzióknak a vizsgálata az egyik legfontosabb. Meg kell jegyezni azonban, hogy a félelem- ugyanúgy, mint a stressz – fontos a szervezet mozgósítása, védekezése szempontjából. Alkalmassá teszi a személyt a veszély kivédésére, a cselekvésre.

I.1.6. Az agyi aktivitás (arousal) szint és a stressz

Az, hogy stresszhelyzetekben eredményesen reagálunk a minket érő ingerekre, az ép retikuláris felszálló rendszer biztosítja, amely észleli a fokozott aktivitást és rögtön választ küld rá. Megnö az agyi aktivitás, az arousal mértéke, és ezáltal kezdetben optimálisan növekszik a teljesítmény, majd az agyi aktivitás növekedésének mértékével arányosan romlik a helyes viselkedés mértéke. Vészhelyzetekben, fenyegetettségben,

katasztrófafhelyzetekben az arousal szint eltér az optimálistól, így létrejöhet emocionális zavar, dezorganizált viselkedés, zavart gondolkodás, vagy pánikblokk, a bénultság, a sokk olyan állapota amelyben az egyén teljesen cselekvés- és védekezésképtelenné válik.¹²

A környezet és saját belső világunk a nap minden pillanatában ingerek sokaságával bombázza központi idegrendszerünket. Ezek az ingerek lehetnek erősek vagy éppen gyengék, amelyeket az agy dolgoz fel valamint szelektálja és strukturálja a beérkező információhalmazt. Vannak velünk született, genetikailag kódolt ingerek, valamint vannak a szocializáció illetve a tanulás, tapasztalok során beidegződött ingerek. Stresszhelyzetben az információk feldolgozása és szelektálása, vagyis a figyelem romolhat, dekoncentrálódhat, ami következtében a személy nem tud logikusan, ésszerűen gondolkodni, racionálisan átlátni a helyzet és a szituáció által megkövetelt viselkedést tanúsítani. Stressz- és krízishelyzetekben a szubjektum és a valóság közötti adekvát kapcsolat megváltozhat és zavarodottság, szétszórtság jelenhet meg a személy viselkedésében. Az orientáció vagyis a tájékozódás olyan válaszreakció, amely új, a megszokottól eltérő ingerek felbukkanása esetén aktiválódik. Az orientációs reflex megjelenésével, vagyis az ismeretlen inger feltűnésével az agy aktivációs szintje megnövekszik, ami pozitív (szembenézés) vagy negatív (elhúzódás) attitűdöt jelenthet.¹³

Krízishelyzetek következtében az emlékezet és a felidéző képesség működése változhat, ami fokozott, csökkent vagy torzult működést eredményez. Az érzelmileg terhelt szituációkra nehezebben tudnak csak emlékezni, mivel beindul a védelmi mechanizmus, az elfojtás, ami megakadályozza a kínzó emlékek gyakori felidézését. Fokozott stressz- vagy katasztrófafhelyzetekben az agyat ért trauma legtöbbször átmeneti, esetenként tartós keringési zavarokat okozhat az agyban, amelyek hatására amnéziák alakulhatnak ki. (retrográd, anterográd, kongrád amnézia)

I.1.7. A pánik

A helyzettől függően, a stresszor erősségétől, a fenyegetettség időtartamától függően más-más reakciók alakulhatnak ki a személyben. A traumát okozó események kapcsán szót kell ejteni a pánik jelenségéről.

„A pánik nagy energiával lezajló kóros idegrendszeri reakció” amely az élettanilag túlzottan megnövekedett arousal szinttel hozható összefüggésbe. Ilyenkor az agy ébersége

¹² Kováts D.: Krízispszichológia, in: Katasztrófapszichológia, (29.o.) Rejtjel Kiadó, Budapest, 2006

¹³ u.ott

túlzott, ennek következtében a személy gondolkodása zavarossá válik, beszűkül, céltalanul értelmetlenül, az ösztöneit követve cselekszik.

A pánik nem szükségszerű velejárója a stresszhelyzetnek, kialakulását befolyásolja a személy érettsége, tapasztalatai és maga a kiváltó szituáció.

I.2 A krízis

A krízispszichológia a 20. század „találmánya”, a kutatókat ugyanis a második Világháború valamint a vietnámi háború után hazatért traumatizált katonák sokasága döbbsentette rá arra, hogy a speciálisan igénybevett, nem mindennap borzalmakat átélőknek kezelésre van szükségük, hogy újra normális életet tudjanak élni az átélt események után. Az orvostudomány és a pszichológia karöltve tűzte ki feladatául különböző kezelési terápia kidolgozását és széleskörű alkalmazását a fegyveres szervezeteknél. Azonban le kell szögezni, hogy stresszhelyzetet, traumát hétköznapi, mégis nagy kaliberű életesemények is okozhatnak, amelyek megterhelik és próbára teszik önbecsülésünket, önértékelésünket, alkalmazkodóképességünket (pl. válás, halálozás stb.). Ez a fegyveres szerveknél csak tovább fokozódik, hiszen magánéletük mellett a munkájuk során olyan helyzetekkel találkozhatnak, ami meghaladja a hétköznapiak nevezhető helyzeteket.

A krízisállapot tágran értelmezve zavarjelenség, amely a gondolkodásban, a problémamegoldásban, a cselekedetekben vagy lelki életben pszichés egyensúlyvesztést okoz.

A krízishelyzeteket befolyásoló tényezők lehet:

- a krízist kiváltó inger erőssége
- a helyzeti tényezők
- krízishelyzetek halmozódása
- a személy megküzdési képessége
- a személy szocializációjának sajátosságai
- a személy mentális kontrollfunkciójának minősége
- a személy érettsége és lelki harmóniája
- a személy aktuális pszichés állapota

A stressz- illetve krízishelyzetekben adott válaszreakciók egyénenként változóak lehetnek és ezzel módosulhat a személy stresszhelyzetkezelő képessége. **Hajduska** (2004) szerint¹⁴ a krízisállapotok változásának folyamatában 4 szakasz különíthető el egymástól:

▪ **Első szakasz: Készenlét**

- fenyegetettség érzése → szorongás
- az eddigi problémamegoldó eszközök módosítása a megzavart egyensúly helyreállítására (automatikus, nem tudatos cselekvés)

Vannak olyan esetek, amikor a krízis ebben a stádiumban megragad, megoldódik és nincs szükség további erőfeszítésre. Ha nem jön létre a kívánt egyensúly, akkor következik a következő stádium, a küzdelem állapota.

▪ **Második szakasz: Küzdelem**

- a fenyegetettség érzete, a feszültség tovább nő → megbomlik a cselekvések összetettsége → új megoldások keresése.

Ha az eddig ismeretlen helyzetre az új megoldás keresése és végrehajtása sikeres, jelentős fejlődést válthat ki az egyén megküzdési képességeiben. Ha az egyensúly nem jön létre, tovább emelkedik a feszültségi szint és bekövetkezik a kaotikus kapkodás állapota.

▪ **Harmadik szakasz: Kapkodás**

- újabb és újabb technikák kerülnek kipróbálásra
- az eredménytelen kísérletek rombolják az egyén önértékelését
- érzelmi állapota, viselkedésének rendezetlensége tovább romlik.

A krízis akár ebben a szakaszban is megoldódhat, ha

- megszűnik a kiváltó ok
- ártértékelődik a helyzet
- a személy módosítja eredeti célját

▪ **Negyedik szakasz: Összeomlás**

- a személyiség eléri alkalmazkodóképessége végét, kimerül
- megindul a személyiség harmóniájának felbomlása

¹⁴ Hajduska M.: Krízislélektan, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2008

- destruktív, romboló magatartásformák jelennek meg (acting-out, öngyilkossági kísérlet, auto-heteroagresszív megnyilvánulások)

I.3. A kiégés

A kiégés, avagy a burnout a stresszel szervesen összekapcsolódó jelenség, akár következménynek is tekinthető.¹⁵(Hajduska,2004) Ilyen krónikus állapot a stresszel összefüggésben fellépő fizikai, emocionális és mentális kimerülés során alakulhat ki, amelynek velejárói lehetnek a személy által érzett reménytelenség, az inkompetencia érzése, a célok és ideálok teljes elvesztése, az elveszettség, értéktelenség érzete. A burnout tünetei a következők lehetnek: krónikus fáradtság, fejfájás, alvászavar. **Bíró** (2009) szerint ¹⁶ kiégés során megkezdődik a személy empátiás készségeinek beszűkülése, létrejön az érzelmi elhatárolódás, a környezettől való túlzott távolságtartás. Ehhez társulhatnak még az egyre negatívabb önértékelés, a depresszív hangulat, a motivációk folyamatos csökkenése, a korábban jellemző kezdeményezőképeség csökkenése. A személy szakmailag inkompetens lehet, rövid időn belül elvesztheti a reményeit, láthatóan csökken a teljesítményszintje. Alapjában véve a kiégés vizsgálata során három dimenziót mérnek: az érzelmi kimerülést, az elszemélytelenedést és az egyéni teljesítmény csökkenését. A kiégés hátterében a következő tények állhatnak: sok frusztráció, konfliktusok, nagy érzelmi megterhelés a munkahelyen, alacsony jövedelem, a teljesítménynek nincsenek jól körülhatárolható kritériumai, az adott szakmának bizonytalan a társadalmi presztízse, ahol a munkavégzés a kliensek problémái köré épülnek, vagy éppen a zárt helyen végzett munkavégzés. Fontos megjegyezni azonban, hogy a kiégés nem egyenlő a stresszel. A kiégés a kezeletlen és káros stressz végső stádiuma lehet, amikor ez a káros állapot már huzamosabb ideig áll fenn, hogy a személy a legalapvetőbb követelményeknek és kompetenciáknak sem képes már megfelelni. A kiégés egyik legkomolyabb, végső eredménye az öngyilkosság lehet, ezért a kiégés szindróma időben való felfedezése nagyon fontos.

¹⁵ Hajduska M.: Krízislélektan (jegyzet) ELTE PPK, Tanácsadó szakpszichológus képzés, Budapest, 2004

¹⁶ Bíró M.: A stressz és a kiégés vizsgálata a büntetés-végrehajtás dolgozói körében, in: Börtönügyi szemle, XXVIII. évf. 1. szám,11-29.o., Budapest, 2009

II. A stressz megjelenése a fegyveres szerveknél

A rövid pszichológiai és biológiai bevezetés után ebben a fejezetben szeretnék rátérni dolgozatom fő témájára, a stresszhelyzetek megjelenésére a hivatásos szerveknél. A stressz a munkahelyen- a teljesítménnyel, az eredményességgel és a biztonsággal való összefüggései miatt- ma az egyik legfontosabb munkapszichológiai kérdés. Az egyes szervezeteket érő legtipikusabb stresszhelyzeteket egy-egy konkrét példával mutatom be, majd az események elemzésével megpróbálom rámutatni arra, hogy ezen események milyen változásokat okozhatnak az emberi pszichében, valamint hogy lehet ezen destruktív hatások ellen védekezni, illetve felkészülni rájuk.

II.1. A rendőröket érő stresszhatások

A rendőrség állományában vizsgálódó nemzetközi stresszkutatások igen elterjedtek, ezzel is bizonyítva a rendőri lét megterhelő mivoltát. **Pancheri és Martini (2002)**¹⁷ valamint munkatársaik kutatásait a római rendőrség közlekedési rendőrei, valamint a vatikáni rendőrség körében végezték. A kutatás elsődleges célja az volt, hogy feltárják a különbségeket a mozgalmas, zajos és veszélyekkel teli római utcákon, valamint a teljesen más jellegű, a zárt Vatikán falai között szolgálatot ellátó rendőrök szubjektív stresszmegítéléséről. **Louw és Viviers (2010)** célja¹⁸ a Moos (1994) által leírt stressz és megküzdés vizsgálata, a munkahelyi pszichoszociális stresszhatások felmérése volt kifejezetten a dél-afrikai rendőrség állományára levetítve, valamint annak a vizsgálata, hogy az ott dolgozók milyen megküzdési stratégiákat alkalmaznak ezen hatások enyhítésére. **Regehr és LeBlanc (2008)**¹⁹ kutatásában a fő kérdés az volt, hogy mennyire befolyásolja a munkahelyi környezet a rendőröket abban, hogy hatékonyan és nyugodtan tudjanak viselkedni egy-egy őket érő valós stresszhelyzetben, és hogy ezen mentális reprezentációk hogyan jelennek meg a külvilágban.

¹⁷ Pancheri P.,Martini A.,Tarsitani L.,Rosati M.V., Bondi M.,Tomei F.: Assesment of subjective stress in the municipal police force of the city of Rome, in: Stress and Health, 18., 127-132.o., University of Rome, 2002

¹⁸ Louw G.L., Viviers A.: An evaluation of a psychosocial stress and coping model in the police work context, in: SA Journal of Industrial Psychology, 36/1, University of South Africa, 2010

¹⁹ Regehr C.,LeBlanc V.,Jelley R.B.,Barath I.: Accute stress and performance in police recruits, in: Stress and Health, 24, 295-303. o., University of Toronto, Canada, 2008

A magyar rendőrséget érő stresszhelyzet bemutatását több esemény is kiválóan demonstrálja. A legmegfelelőbb példa minden bizonnyal a 2006-os MTV székház ostroma, valamint a hónapokig elhúzódó zavargások voltak. A rendőröknek ezen események során eddig még nem tapasztalt ellenállással, agresszív fellépéssel, nagy mértékű stresszhatásokkal és olyan nehézségekkel kellett szembenézniük, amelyekre senki nem volt felkészülve. **Fogarasi, Szedlák és Kováts** kutatásai (2012) feltárták az eseményeket átélő rendőrök szociális reprezentációit²⁰. A kutatásból kiderült, hogy a résztvevő rendőröket mely hatások érintették a legrosszabbul. A válaszok között szerepel többek között a tapasztalt parancsnoki tehetetlenség, a parancsok kétértelműsége, a rossz felszereltség, a rendőri létszám, az információhiány, az agresszív tömeg, a sérülések, valamint a félelem, valamint a meglepetés, amely a hiányos kiképzés eredménye.

Egy rendőrt megannyi olyan hatás éri, amely próbára teszi a tűrő- és megküzdési képességeit. A rendőr stresszhelyzetben van, amikor szembenéz a tömeggel, amikor inzultálják, amikor egy szituációban a lehető legszakszerűbben kell eljárnia. Le kell küzdenie az érzelmeit, elfelejteni a félelmeit és csakis a munkája legszakszerűbb elvégzésére törekedhet. A Rendőrség állományában jelentkező speciális, nem mindennapos szituációk, feladatok és kihívások alapján jelentősen megnőtt az állomány fizikai és pszichikai igénybevétele. Nem is kérdéses, hogy ezen feladatok ellátása speciális kompetenciákat igényel, így a gondos és szakszerű kiválasztás meghatározó jelentőségű. A megváltozott, szokatlan élet- és veszélyhelyzetekben megnővekedhet az állomány egészségkárosodása vagy annak előfordulásának kockázata. „Szolgálati körülmények között a kiemelt speciális rendőri egységeknél a fentiekben jelzett események és körülmények kialakulása meghatározhatja nemcsak a túlélőképességet, hanem komoly következményekkel járhat a rendőri (műveleti bevetési) feladatok teljesítése szempontjából is.”²¹ (Révai,2010)

Köztudott, hogy minden foglalkozásnak megvan a maga szépsége és sötét oldala is. A különböző foglalkozások eltérnek mint jellegük szerint, mint pedig a megterhelés foka szerint is. A rendőri állomány magasabb feszültség szinten éli az életét, mint az civil

²⁰ Fogarasi M., Szedlák P., Kováts P.: (sajtó alatt) Budapest, 2006. szeptember 18., október 23. – a résztvevők valósága

²¹ Révai R.: Az egészségi alkalmassági vizsgálatok és a prevenció szerepe a megváltozott életkörülmények és veszélyhelyzetek tükrében a rendészeti szerveknél, doktori (PhD) értekezés, ZMNE Bolyai János Katonai Műszaki Kar, Katonai Műszaki Doktori Iskola, Budapest, 2010

munkát végző állampolgárok többsége. A rendőröket mindennap érintik a hétköznapi bosszúságokon kívüli, speciális stresszhelyzetek, amelyek lehetnek alkalmi, vagy a károsabb, folyamatos stresszhelyzetek. Egy rendőr szenzitívebben reagál az őt körülvevő környezetre, gyakrabban él meg mint a munkahelyén, mint a magánéletében konfliktushelyzeteket. A rendőrök nap, mint nap testi épségüket fenyegetik, intézkedési kötelezettség, döntési kényszer terheli őket, szembe kell nézniük munkájuk lenézésével, társadalmi el nem fogadottságával, de ezzel szemben mégis a társadalmat kell védelmezniük a lehető legszakszerűbb módon, a jogszabályok hiánytalan betartásával, valamint meg kell felelniük a fokozott elvárásrendszernek. Ami megnehezíti a helyzetet, az a tény, hogy ezen elvárások gyakran ellentétesek egymással, hiszen másként viszonyul a rendőrhöz a törvényhozás, az állampolgár, a parancsnok, a család, valamint maga a rendőr is. Itt meg kell jegyezni, hogy az elvárt professzionális munkavégzéshez hiányoznak a szükséges munkafeltételek: a felszereltség-, az erő- és az eszköz-, valamint a gyakorlati tapasztalat hiánya nehezíti, végrehajthatatlanná teszi az elvárt munkavégzést.

A rendőrök felelőssége a bűnözés fokozatos és rohamos növekvésével egyre nyomasztóbb. Kevés a szabadidő, a rendőröknek növekvő feladatokkal kell megbirkózniuk. További nehezítő tényező lehet, hogy a munkaidő megnövekedett, így a regenerálódásra, kikapcsolódásra, szórakozásra szinte nem is jut idő, ami hosszú távon igen nehezen elviselhető. Fenyegető tényező, hogy a rendőri hivatás zárt pálya, pályamódosításra más szakképesítés hiányában ritkán van lehetőség. A személy a munkaköréhez kötött akkor is, ha az elvárások meghaladják pszichikai-fizikai tűrőképességét. Ennek következtében gyakori a rendvédelmi munkában dolgozók körében a különböző pszichoszomatikus megbetegedések előfordulása (gyomorfekély, szívinfarktus). Az egészségkárosodás visszavetheti a teljesítményt, amely kudarcokhoz vezethet. A rendőröket érő talán legtipikusabb konfliktushelyzetnek tekinthető a civil és a hivatásos „élet” közötti állandó ellentétek. A rendőrnek teljes mértékben azonosulniuk kell a foglalkozásukkal, például mutatva az állampolgároknak akkor is, ha éppen nincs szolgálatban. A család, amelyen jogosan elvárja, hogy a rendőr minél többet tartózkodjon otthon, vegyen részt aktívan a család életében, legyen minél kiegyensúlyozottabb. Azonban a rendőrök a munkahelyi feszültséget gyakran „hazaviszik” és otthon vezetik le. A rendőr egy személyben az állomány képviselője és civil állampolgár, előljáró, de egyben beosztott, rendőr, de egyben családtag. A rendőr előljáróként jogosult alárendeltjeinek utasításokat adni, ugyanakkor feletteseivel a kapcsolata pont fordított. Családtagként pedig családja elvárásainak kell megfelelnie, és az irodában hagyni a munkahelyi gondokat. A különböző szerepek

összehangolása rendkívül nehéz. Amikor a rendőr az ellentétes elvárások által keletkezett konfliktussal nem tud azonosulni, amikor nem tud megbirkózni a belső ellentmondással, az állandó feszültség neurózist, vagy akár testi betegségeket is létrehozhat. Az ellentétes szerepeknek való megfelelés, az ellentétes elvárások nem kedveznek a rendőri állomány pszichés stabilitásának.

Nehezítő tényező a rendvédelemben dolgozók számára a manapság igen rendőrelles közfelfogás, a társadalmi együttműködés és a támogatás hiánya, ami alapjaiban nehezíti meg a rendőri pályát, hiszen az eredményes munka a széleskörű társadalmi támogatottság nélkül csak nehezen érhető el. A rendőr a társadalom szemében nem védelmező, hanem fenyegető tényezővé vált, aki nem segíteni akar, hanem a maga „szórakoztatására” megnehezíteni az életét a „rendes” állampolgároknak. **Bacsó** kutatási eredményei szerint²² a megbecsülés hiánya, a rendőri szakma lenézése, az együttműködés, a tisztelet hiánya mind-mind olyan tényezők, amely a rendvédelmi munkát annyira magas stresszfaktorú pályává teszik. Nem teszi könnyebbé a rendvédelmi munkát a média sem, amely pontatlan közléseivel, a valóság elferdítésével és szuggesztív módszereivel folyamatosan bírálva a testületet, hangsúlyozva a negatívumokat befolyásolja a társadalmat, így tovább csökkentve a társadalmi bázis nagyságát. A rendszerváltás előtt a törvények sokkal szélesebb jogosultságokat adtak a rendvédelemben dolgozóknak feladataik teljesítése érdekében. Napjainkra azonban ezek a jogosultságok leszűkültek, ami ahhoz vezet, hogy ugyanazt az eredményt, mint korábban sokkal több munkával és erőfeszítéssel érik csak el.

II.2. A büntetés-végrehajtásban dolgozókat érintő stresszhatások

A büntetés- végrehajtásban dolgozókat –bár zárt helyen, izoláltan végzik munkájukat- a rendőrséghez vagy a Honvédséghez hasonlóan nap mint nap érik különböző passzív vagy aktív stresszhatások. A büntetés- végrehajtási intézetekben jellemző állandó munkaerőhiány, a folyamatos túlterheltség, a monotonitás, a forráshiány, a szegényes munkakörülmények, a megfelelő munkavégzést lehetővé tevő eszközök hiánya, amelyek mind-mind hozzájárulhatnak a stressz kialakulásához.

²² Bacsó R.: A rendőrséget érő külső-belső eredetű veszélyek és fenyegetések, TDK dolgozat, RTF, Budapest, 2005

A büntetés- végrehajtási állomány körében elvégzett kutatások szerint a munkahelyi stresszorok a következők lehetnek:²³ (Juhász, 2003)

- a munkafeladattal kapcsolatos stresszorok (pl. túl- vagy alulterhelés, rossz munkafeltételek, változások a munkában, a változásokkal való lépéstartás)
- a munkakörnyezettel kapcsolatos stresszorok (pl. fizikai környezet jellemzői)
- a szervezetben betöltött szereppel kapcsolatos stresszorok (pl. szerep-kettősség, túl sok vagy túl kevés felelősség, csoporton belüli konfliktusok, a felettséssel vagy a munkatársakkal való rossz kapcsolat)
- szervezeten kívüli stresszorok (pl. családi kapcsolatok, anyagi problémák, családi és munkahelyi szerepek összehangolhatatlansága, a saját meggyőződések és a szervezeti politikai közti konfliktusok)

A szervezetpszichológiai kutatások szerint²⁴ a büntetés-végrehajtáshoz hasonló nagyméretű szervezetekben jellegzetes nehézségek jelennek meg. Az ilyen nagy szervezeteknél a személyiség háttérbe szorul, itt a munkatársak egymástól távol dolgoznak, ritkán kerülnek egymással személyes kontaktusba. A rendvédelmi szervezetekhez hasonlóan a büntetés-végrehajtás is formalizált, bürokratikus, valamint a hierarchikus felépítésű, a parancsuralmi, autokratikus rendszer. Mivel a munkamegosztás a büntetés-végrehajtási intézetekben nagyfokú és erősen specializálódtak a munkakörök, a munkatársak sokszor nem látják a szervezet működésének egészét, mások munkakörét, így a munkahelyük átláthatatlannak, szinte kaotikusnak tűnhet. Ez persze nem csak a dolgozók, hanem a vezetők feladatát is megnehezítheti, hiszen ilyen heterogén és sokféle jellegű munkakör koordinálása nehéz feladat. Az egyén számára egy hasonló munkakörnyezet a személyes és munkatársi kapcsolatok elvesztését jelentheti. A hierarchikus szervezeti rendszerekben a személy egyre távolabb kerül a felettesétől, a vezető-beosztott viszony formalizálódik, amely egy idő után a munkatársaktól és a felettesektől való elembertelenedéshez vezethet, a beosztott aprónak és jelentéktelennek

²³ Juhász Á.: Munkahelyi egészségpszichológia, oktatási segédanyag, Budapesti Műszaki Egyetem, Budapest, 2003

²⁴ Bíró M.: A stressz és a kiégés vizsgálata a büntetés-végrehajtás dolgozói körében, in: Börtönügyi Szemle, XXVIII.évf., 1.szám, 11-29.o., Budapest, 2009

érezheti magát a szervezetben, amely könnyen érdektelenséghez, közömbösséghez, elidegenedéshez vezethet. Gyakran az önállóság hiánya, amely a munkakör pontos jogszabályi meghatározottságából adódik, az erős kontroll, az egész munkafolyamat átláthatatlansága kibillentheti a személyt az egészséges egyensúlyból, amelyet negatívan él meg az ott dolgozó. A nagy szervezetekben stresszfaktor lehet az információ hiánya, vagy éppen a rendelkezésre álló információk pontatlansága és torzulása, amely szintén a hierarchikus távolságok miatt áll fenn. Az információ hiánya pedig rontja a munka minőségét, amely tovább mélyítheti az egyénben kialakult kaotikus érzelmeket a munkahelyével kapcsolatban.

Egy a BVOP Humánpolitikai Főosztályának szervezésében készült felmérés szerint²⁵ azt vizsgálták, hogy az állomány tagjai mennyire tartják a munkájukat stresszesnek, miket tartanak a legfőbb stresszt okozó tényezőkné. A vizsgálatból kiderült, hogy a börtönőrök és egyéb bv-ben dolgozó az átlagosnál nagyobb mértékben minősítik helyzetüket, munkájukat, életkörülményeiket stresszesnek. A vizsgálat során eltéréseket lehetett tapasztalni a nem, az iskolai végzettség, a munkakör, az életkor és a településtípus vonatkozásában. Nagyobb stresszről számolnak be azok a dolgozók, akiknek az elítéltekkel közvetlen kapcsolatban kell lenniük munkájuk során. A stressz nagysága párhuzamosan növekszik azzal is, hogy a dolgozó mióta tagja a testületnek, jellemzően az 5 évnél kevesebb ideje ott dolgozók ítélik meg a munkájukat a legstresszesebbnek. Stresszfokozó lehet az a tény is, hogy az előmenetel viszonylag lassú.

Egy régebbi, 1998-as állampolgári jogok országgyűlési biztosának jelentése vizsgálták a büntetés-végrehajtásban dolgozók élet- és munkakörülményeit.²⁶ A vizsgálatból kiderült, hogy a legtöbb dolgozó még mindig a fizetést, az anyagi megbecsülést, a megélhetés veszélybe kerülését tartja a legmagasabb stresszfaktornak a munkában. Közvetlenül utána szerepel a kedvezőtlen munkakörnyezet, a személyes biztonság hiányosságai az intézetekben, a sokszor koordinálatlan munkaszervezés, a túlszolgálatok mennyisége valamint a munkahelyi légkör. A vizsgálatban résztvevők egyhangúan sérelmezték, hogy miközben a fogvatartottak jogai rögzítettek és számos jogvédő szervezet őrködik azok betartása felett, addig a büntetés-végrehajtásban dolgozók jogai kevésbé kidolgozottak. Ennek egyik példája a gyakori fegyelmi eljárások a dolgozók körében, amit gyakran a

²⁵ Huszár L., Sponga I.: Életminőség? A személyi állomány szociális helyzete, in: Börtönügyi Szemle , XVII. évf., 2.szám, 1-16.o., Budapest, 1998

²⁶ Cseres J., Dr.: Közérzet - a büntetés-végrehajtási dolgozók élet- és munkakörülményei, in: Börtönügyi Szemle, XVII. évf.,2.szám, 17-31.o., Budapest, 1998

fogvatartottak „mesterkedésének” tartanak a börtönőrök. Gyakran sérelmezik a büntetés-végrehajtási dolgozók azt is, hogy míg az elítélteknek szabadidejük van, napi 3 étkezésük biztosított, némelyik börtönben rendelkezésükre áll könyvtár, konditerem, lehetőségük van tanulni, addig a börtönőröknek ezek a lehetőségek nem biztosítottak, ezzel szemben ők is fogvatartottnak érezhetik magukat, csak éppen a rács másik oldalán.

II.3. A Honvédség állományát érintő stresszfaktorok, a harctéri stressz

A Magyar Honvédség hivatásos és szerződéses állománya a Magyar Köztársaság alkotmányából és a NATO-ban vállalt kötelezettségéből eredően gyakran kerülhet olyan helyzetbe, amikor fokozott pszichés megterhelésnek van kitéve. Hazánk 1998 óta egyre gyakrabban vállal szerepet külföldi békefenntartó missziókban. A békefenntartó műveletekben való részvétel olyan speciális feladatot jelent, amely eltér az itthon végzett munkától. A misszióba készülő katona tudatában van annak, hogy háborús veszélynek teszi ki magát, megsérülhet, maradandó károsodást szenvedhet, sőt, életét is veszítheti. A békefenntartók háborús körülmények közé kerülve személyesen tapasztalhatnak meg életveszélyes szituációkat, katasztrófákat, láthatnak súlyosan sebesült embereket, halált. Ezek a traumatikus élmények, a hirtelen vagy folyamatosan fellépő stressz gyengítik a fizikai aktivitást és az egészséges védekezőképességet. Éppen ezért a megfelelő kiképzés segítségével fontos, hogy a fenyegető helyzetekben jelentkező stressz az önvédelmet szolgálja, lehetővé tegye, hogy a katona teljes energiájával az adott veszélyre koncentráljon és felkészüljön a fenyegetésre adandó válaszlépésre.

A harctéri stressz a harcmező, a katonai feladatellátás egyik legsajátosabb specifikuma. A veszély, a testi kimerülés, a terep, és az éghajlat idegeket felőrlő hatása, valamint a szemben álló fél harctéri tevékenysége együttesen az általános feszültség állapotát hozza létre. A harci terhelések és a gyakran elkerülhetetlen rossz életkörülmények károsan befolyásolják a fizikai és mentális teljesítőképességet, valamint a túlélési esélyeket. A harci stresszt kiváltó tényezőket (stresszorokat) feloszthatjuk **fizikai** és **pszichikai stresszorokra**. Fizikális stresszorok például a szélsőséges időjárási viszonyok, alapvető és minimális kényelem hiánya, a harci tevékenységeket kísérő zajok, mérgek, sugárzás, stb. Pszichikai stresszorok esetén **értelmi** és **érzelmi stresszorokat** különböztethetünk meg. Az értelmi stresszorok lehetnek: túl sok vagy túl kevés információ, érzékszervi túlterheltség vagy ennek ellentéte, hosszú várakozás, vagy idő szűke, a helyzet bonyolultsága, nehéz választás, stb. Érzelmi stresszorok például: a félelem, fenyegetés,

elkeseredés, harag, düh, aktivitás hiánya miatti unalom, hit elvesztése a szenvedések és lelki traumák.²⁷

Egy magyar vizsgálat eredményei szerint az Irakból hazatérő magyar katonák körében vezető traumának számított például a robbanás, a fegyveres támadás elszenvedése, részvétel a harci cselekményekben. Szintén Irakból hazatért amerikai katonák körében végzett felmérés eredményei szerint vezető stresszforrásnak számítottak a bevetés okozta stressz, a tapasztalt ellentmondások (pl. terrorista fészeknek vélt, mégis gyerekruhákkal, játékokkal teli lakások átkutatása), bajtársak elvesztésének szörnyű emlékei (a katonák 2/3-a tudott olyan ismerős bajtársról, aki meghalt vagy megsérült), a fogságba esés lehetősége, a katonát ért súlyosabb, esetleg maradandó sérülések, vagy a katonai közelharc.²⁸ A személyes tulajdonságok, jellemzők szintjét tekintve a harctéri stressz az egyén olyan megrendült pszichés állapota, ami veszélyes harctéri körülmények következtében alakul ki, és megrendítő élményekben, fiziológiai és magatartásbeli reakciókban nyilvánul meg. A harci stressz állapotában lévő katona legfőbb pszichikai jellemzője a gyengeség és a lelkihiány. A lelkihiány a traumák érzelmi következményeinek visszaszorításához és a külső veszélyekkel szembeni ellenálláshoz, az alkalmazkodás hosszan tartó nehézségeinek, az állandó tehetetlenségnek és haragnak a leküzdéséhez, a traumatikus élmények ismételt érzelmi felidézésének megszüntetéséhez szükséges.²⁹ A magyar katonákat leggyakrabban külföldi missziók során érheti extrém stressz terhelés, így a missziós feladatot teljesítő állomány kiválasztása döntő jelentőségű a hadrafoghatóságban.

A katonákat érő leggyakoribb pszichés megterhelések 3 fő csoportba sorolhatóak³⁰: (Király, 2008) a konkrét katonai feladatokkal összefüggő stresszforrásokra, a katonai szervezet működésére, szervezeti kultúrájára, munkahelyi légkörére, visszavezethető terhelésekre, és a katonai létforma, a katonai hivatás társadalmi elfogadottságából/elutasítottságából eredő stresszforrásokra.

Kérdés sem férhet hozzá, hogy a katonák komoly fizikai és pszichés megterhelésnek lehetnek kitéve nap, mint nap, amely a külföldi missziók során jelentősen fokozódik.

²⁷ www.bocskaidandar.hu/rovatok/pszichologiai-rovat/58/318

²⁸ www.bocskaidandar.hu/rovatok/pszichologiai-rovat/58/318

²⁹ Király A.: Stressz megjelenési formái a fegyveres testületek tagjainál, publikáció, forrás: 193.224.76.2/downloads/konyvtar/digitgy/publikacio/Kirady_A.pdf

³⁰ Király A.: Stressz megjelenési formái a fegyveres testületek tagjainál, publikáció, forrás: 193.224.76.2/downloads/konyvtar/digitgy/publikacio/Kirady_A.pdf

Számos olyan extrém stresszhatás éri őket, melyeket a szolgálat sajátosságaiból adódóan nehéz, vagy lehetetlen elkerülni. Mivel az már megállapítást nyert, hogy a túlzott stresszmegterhelés káros mint egészségileg, mint fizikailag és pszichésen, ezért fontos arra törekedni, hogy amilyen módszerekkel csak lehet, csökkentsük ezeket a káros hatásokat.

Egy a Magyar Honvédség Egészségvédelmi Intézetének 2005-ös vizsgálata³¹ során összeállították a magyar missziós katonák által legintenzívebben megélt stresszfaktorokat a bevetések során. Szinte mindenkinek nehézséget jelentett, hogy egy ismeretlen országban és kultúrában, idegen nyelvi környezetben kell helytállni, a több nemzetet összefogó hadseregekben felléphetnek kommunikációs nehézségek amelyek megnehezítik a mindennapi feladatellátást. A folyamatos magas készültségi szint, vagy éppen a kötelező, mindennapos ismétlődő feladatok monotonitása, az összezártság, az esetleges zsúfolt tábori körülmények, valamint a hazánktól eltérő klíma (fizikai stresszorként) mind nehezíthetik a munkavégzést és folyamatos pszichikai megterhelést jelenthet az ott szolgálónak. Szintén nagy feszültségforrás az otthontól, a családtól és barátoktól való távolság, a szociális támogatottság hiánya, ami a magárahagyatottság érzetét keltheti, ami könnyen vezethet frusztrációhoz és depresszióhoz hasonló tünetekhez. Szintén meghatározó jelentőségű lehet az állomány pszichikai állapotában a rendelkezésre álló információ mennyisége, illetve minősége, hiszen mint az információhiány, mint az információtúlerheltség, de a téves információk is növelhetik az egyén stressz szintjét. A megkérdezettek válaszai között szerepelt még a mindennapos bizonytalanság és a parancsnoki távolságtartás is.

³¹ Cuong P. V. K., Nagyné B. Sz.: Békefenntartó katonák pszichikai alkalmasság-vizsgálata Magyarországon, publikáció, forrás: <http://publikacio.uw.hu/CuongSzilviHu.htm>

III. A szakpszichológusi tevékenység a fegyveres szervezeteknél

Ahogy már az előző fejezetekből is kitűnt, a rendvédelmi és honvédelmi pálya speciális képességeket igényel. Nem véletlen, hogy minden fegyveres testület szigorú szabályokat és elvárásokat fogalmaz meg a hivatásos állomány tagjaival szemben. A szakpszichológusi szakszolgálat ezen szervezeteknél magában foglalja az alkalmasság-vizsgálatot, az ahhoz szükséges részletes munkakör elemzést, az állomány tagjainak problémamegoldó, alkalmazkodó, stresszmegküzdő, vezetéstechnikai képességeinek tréningyszerű fejlesztését, a személyi állomány esetenkénti szűrését, valamint a dolgozók körében előfordulható mentálhigiénés zavarok, esetleges megbetegedések prevencióját is.³²

A pszichológia felfogása szerint az alkalmasság egy adott tevékenység elvégzéséhez, adott beosztás ellátáshoz szükséges általános és speciális adottságok, képességek, kompetenciák összességét jelenti.³³ Az alkalmassági vizsgálatok célja a jelentkező adottságainak, képességeinek, személyiségjegyeinek pontos feltérképezése különféle vizsgálati módszerekkel, majd ezek összehasonlítása a szakma által megkövetelt készségekkel, amelyek előre jelezhetik a személy jövőbeni teljesítményét munkakörében. Természetesen ahhoz, hogy a jelentkező képességeit lehessen mihez mérni, fontos magának a munkakörnek a széles körű vizsgálata és elemzése is. A vizsgálat során fel kell tárni a munkakör elvégzéséhez elengedhetetlen fizikai, pszichikai képességeket, a teljesítmény elvárás szintjét, a munkavállalóra váró esetleges nehézségeket, és ezek alapján megalkotni az alkalmassági és beválási vizsgálatokat. A jelenleg használatos pszichológiai alkalmassági vizsgálatok pontosan ezen tényezők figyelembevételével működnek és a fizikai- és pszichés elvárásokon kívül magukban foglalják nem csak a munkáltató, de a munkavállaló kívánalmait is, a jelentkező egyéni képességeit, az attitűdjét, a motiváció szintjét, a személyiségét, amelynek meghatározása – ha nem is százszázalékos

³² Hegyi H.:(2009) A munkapszichológia és a szerveztéléktan szerepe a rendvédelemben, in: A rendvédelmi pszichológiai tevékenység szakmai protokollja, forrás: www.pecshor.hu/periodika/2009/hegyi.pdf

³³ Rózsa S., Nagybányai O., Oláh A. (szerk.) : A pszichológiai mérés alapjai (Elmélet, módszer és gyakorlati alkalmazás), Bölcsész Konzorcium, Budapest, 2006

pontossággal- de előre jelezheti a munkavállaló eredményességét és beválását a szakmában.³⁴

Tisztán látszik, hogy az alkalmassági vizsgálatok mennyire kiterjedt vizsgálati területet kell, hogy átlássanak és elemezzenek, így fontos, hogy csak a legpontosabb, legeredményesebb módszereket alkalmazzák a vizsgálatok elvégzése során.

Csatai (2010) szerint³⁵ a rendvédelmi szervek eredményes tevékenységét- egyéb tényezők mellett- döntő módon befolyásolja az, hogy olyan személyeket lehet csak felvenni az állományba, akik mint egészségi, mint pszichikai és fizikai tekintetben is megfelelnek a munkakör által támasztott reális elvárásoknak. Rámutat, hogy egy európai szintű rendőrség megteremtésének alapfeltétele egy tudományos alapokon nyugvó, modern vizsgálati módszerekkel dolgozó olyan alkalmasság vizsgáló tevékenység, amely képes kiszűrni az alkalmatlan egyéneket. Csatai cikkében továbbá azt is kifejti, hogy megítélése szerint a mai alkalmasság vizsgálati rendszer több helyen is mutat hiányosságokat, és hogy ma már nem segíti elő kellő hatékonysággal a korszerű rendőri követelményeknek megfelelő állomány kiválasztását. Elgondolásai szerint a modernizáció első lépése a rendőrszakma ártértékelése, az új kihívásoknak, szolgálati feladatoknak megfelelő kritériumok pontos meghatározása lenne, amelyek alapján kidolgozásra kerülhetne egy új, hatékonyabb alkalmasság- elbírálási rendszer.

A szakpszichológusok másik igen fontos feladata az állomány kompetenciáinak folyamatos fejlesztése, illetve szinten tartása klinikai pszichológiai eszközökkel. A rendvédelmi szerveknél a klinikai pszichológiai tevékenység a teljes személyi állomány pszichológiai zavara, lelki egyensúlyvesztés, lélektani krízishelyzetek kialakulásának megelőzését, valamint a már kialakult zavar korai felismerését és kezelését végzi, ugyanakkor az elsődleges feladat természetesen a prevenció. A rendvédelmi szerveknél a végzett főbb klinikai pszichológiai tevékenységformák az ismeretterjesztés, a tájékoztatás, a krízisprevenció és krízisellátás, a mentálhigiénés gondozási rendszer, a tanácsadás, a pszichoterápia, valamint a különböző felkészítések, tréningek, kutatások. A jelenlegi gyakorlatban a krízisprevenció, a krízisellátás, valamint a mentálhigiénés ellátás a

³⁴ Király A.: Mesterséges intelligencián alapuló számítógépes szakértői rendszer felhasználási lehetőségei a katonai és a rendőri állomány alkalmasságvizsgálatain, doktori (PhD) értekezés, ZMNE Hadtudományi Doktori Iskola, Budapest, 2008

³⁵ Csatai T.: A rendőrré válás és szolgálatellátás alatti pályaalkalmassági követelmények alakulása az 1800-as évektől napjainkig ; in: Belügyi Szemle, 58. évfolyam, 7-8.szám, 84.-99. o., Budapest, 2010

lehangsúlyosabbak. Kiemelt figyelem irányul ezeken kívül a szolgálatellátás, és az intézkedések során keletkező pszichotraumák feldolgozásának segítésére.

A pszichológiai tanácsadás (konzultáció) a rendvédelmi szervek pszichológiai tevékenységének szintén számottevő része, amely a pszichológiai tanácsadás eszközeit és módszereit felhasználva a szervezeti igényekhez igazodva segíti az egyént vagy akár egy egész csoportot is a felmerülő pszichológiai nehézségek megoldásában, hatékony kezelésében. Az egyéni tanácsadás főbb céljai többek között a krízishelyzetek megelőzése, vagy azok felismerése és oldása, a kialakulóban lévő vagy már kialakult lelki egyensúlyvesztés felismerése, kezelése.

A rendvédelmi speciális pszichológiai tevékenység a normál, vagy a rendkívüli időszakban jelentkező speciális helyzetek hatékony kezelésére kialakított alkalmazott pszichológiai tevékenység. A tevékenység általános célja az alaptevékenység pszichológiai biztosítása, az állomány intézkedő képességének fenntartása, amelyek az alábbi tevékenységekre terjednek ki a leginkább: a csapaterős tevékenység pszichológiai biztosítása, a közbiztonságra veszélyes helyzetek kezelésével összefüggő tárgyalási feladatok, természeti és civilizációs katasztrófák pszichológiák biztosítása, minősített időszakban végzett tevékenységek, rendkívüli események megelőzésének és kezelésének támogatása, valamint a Krízisintervenciók Team keretein belül végzett pszichológusi munka. A Honvédségnél a szakpszichológiai tevékenységet 3 részre lehet bontani:³⁶ az alakulatoknál végzett munkára, az összhaderőnemi feladatokra, valamint a nemzetközi kontingensben való részvételre.

Dr. Jasztrab Jácint orvos főhadnagy tanulmánya szerint³⁷ a szakpszichológusi tevékenység a Honvédség állományában hasonló feladatokat lát el, azonban kiegészül a leginkább megterhelő feladat, a missziós állomány kiválasztásával, felkészítésével, a bevetés során a pszichés egyensúly fenntartásával, majd végül a misszióból való hazatérés utáni „reszocializációval”. A missziós munka megterhelő jellege miatt a szakpszichológusokra óriási nehézség és egyben felelősség hárul, hogy a missziókra csak a legrátermettebb, mentálisan egészséges, a megfelelő kompetenciákkal rendelkező és elvárásoknak megfelelő személyek juthassanak ki. A pszichológiai felkészítő munka

³⁶ Bolgár J., Andó S.: A Magyar Honvédségnél folyó munka és szervezetpszichológiai tevékenység, in: Munka- és szervezetpszichológiai szakmai protokollja, forrás: www.jfk.szie.hu/files/docs/nevelestudomanyi/munkapszichologia/Protokoll_munka%20pszi.pdf

³⁷ www.biztonsagpolitika.hu/documents/1282752307_jasztrab_jacint_a_mh_egeszsegugyi_biztositasa_harci_stressz_-_biztonsagpolitika.hu.pdf

magában foglalja a megfelelő alkalmassági vizsgálatok elvégzését, valamint a mentális elemeket tartalmazó élethű kiképzés megtervezését, illetve levezetését.

Minden külszolgalat megkezdése előtt egy átfogó orvosi, fizikai és pszichológiai vizsgálatot végeznek el a jelentkezőkön a Magyar Honvédség Egészségvédelmi Intézet Alkalmasságvizsgáló osztályain. A missziós alkalmasság sokban eltér a normál, hazai munkavégzéshez szükséges kompetenciáktól, így a missziós szolgálatra történő kiválasztás sokkal szigorúbb követelményrendszert tartalmaz. Hazánkban a külszolgalatra jelentkező állomány pszichológiai kiválasztása nagymértékben szigorodott 2004 óta, így megnőtt a személyiséggel kapcsolatos (pl. érzelmi labilitás, agresszió, önértékelési zavar, szorongás) alkalmatlan katonák száma. A missziós alkalmasság vizsgálatok részét képezi az ún. BIG FIVE teszt, az intelligenciát és a megküzdési képességeket mérő vizsgálatok, a különböző interjúk, valamint a parancsnoki jellemzések értékelése. A pszichológiai felkészítésben a kompetenciákat érintő személyiségforrások fejlesztésére helyeződött át a hangsúly, amely egy valós helyzeteket szimuláló tréning során történik. A tréning jelenleg két részből, egy a kiutazás előtti végrehajtandó szituációs feladatokból álló felkészítésből, valamint már a misszió helyszínén végrehajtandó készségfejlesztő tréningből áll. Jelenleg a Honvédség már rendelkezik bárhol bevethető pszichológiai teammel a katasztrófák utáni lelki támogató tréning végrehajtására, mellyel a pszichés eredetű problémák, poszttraumás stressz zavar kialakulása megelőzhető, kezelhető, ezáltal a harcképesség fenntartható. Sajnálatos módon nem minden misszióban teljesít szolgálatot pszichológus, így szükség lenne az egészségügyi szolgálat e területre történő felkészítésére is a missziós állomány helyszíni ellátására.

III.1 Az alkalmassági vizsgálatok módszerei³⁸

- Képesség és intelligenciatesztek
- Egyéb területeket mérő tesztek (pl. érdeklődés, kreativitás, értékrendszer, motiváció)
- Munka-mintatesztek
- Tanulóképesség tesztek

³⁸ Király A.: Mesterséges intelligencián alapuló számítógépes szakértői rendszer felhasználási lehetőségei a katonai és a rendőri állomány alkalmasság-vizsgálatain, doktori (PhD) értekezés, ZMNE Hadtudományi Doktori Iskola, Budapest, 2008

- Projektív személyiségtesztek
- Személyiség kérdőívek
- Objektív önéletrajzi adatok
- Személyes elbeszélgetés, interjú
- Referenciák

III.2. Pszichológia felvételi eljárások jogszabályi keretei a különböző szerveknél

A Rendőrség, a Honvédség és a Büntetés-végrehajtás is szigorú, legtöbbször jogszabályi keretek által meghatározott felvételi követelményeket alkalmaz.

III.2.1. Rendőrség, Büntetés-végrehajtás

A fegyveres szervekre vonatkozóan a fegyveres szervek hivatásos állományú tagjainak szolgálati viszonyáról szóló **1996.évi XLIII. tv.**³⁹ írja elő a pszichikai alkalmasságot, mint az adott hivatás felvételének és folytatásának alapvető követelményeit. Fegyveres szervek alatt a rendvédelmi szerveket (rendőrség, polgári védelem, vám-és pénzügyőrség, büntetés-végrehajtás, tűzoltóság), valamint a polgári nemzetbiztonsági szolgálatokat kell érteni.

A Rendőrség és az egyéb rendvédelmi szervek felvételi eljárását, a jelentkezők valamint a már hivatásos dolgozók pszichikai, egészségügyi valamint fizikai alkalmasságát az **57/2009. (X.30.) IRM-ÖM-PTNM rendelet**⁴⁰ szabályozza részletesen.

A rendelet majd 137 oldalon keresztül taglalja a felvételi követelményeket, az alkalmasságot kizáró körülményeket, valamint az eljárás folyamatát. Dolgozatom témája miatt a pszichológiai alkalmassági vizsgálatokat vizsgáltam részletesebben. A rendelet jól ábrázolja, hogy a Rendőrség az állományába való felvételéhez milyen szigorú pszichikai kritériumrendszert épített ki, ezzel is bizonyítva a rendőri munka pszichológiailag megterhelő voltát.

³⁹ forrás: net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99600043.TV

⁴⁰ forrás: www.complex.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0900057.IRM

A 3.§ (1) bekezdése szerint: **„A szolgálati, munkaköri követelmények érvényre juttatása érdekében a személyi állomány tagja hivatásos szolgálatra való alkalmasságát, egészségi, pszichikai és fizikai állapotát a szolgálati viszony, illetve munkaköri alkalmasságát közalkalmazotti, illetve köztisztviselői jogviszony létesítését megelőzően és annak fennállása alatt rendszeresen vizsgálni és véleményezni kell (a továbbiakban együtt: alkalmassági vizsgálat). A rendészeti oktatási intézményekbe jelentkezők számára előírt követelményeknek való megfelelés megállapítása érdekében is vizsgálni kell az alkalmasságot.”**

Az előzetes vizsgálat célja, hogy a vizsgálatok során módszeresen kiszűrje azokat, akik a hivatásos szolgálat végrehajtásával összefüggésben lévő fizikai, pszichikai és egészségi kritériumoknak egyértelműen nem felelnek meg. A vizsgálat vonatkozik a hivatásos állományba felszerelőkre, rendészeti oktatási intézménybe jelentkezőkre, speciális szolgálati beosztásba helyezendőkre, kinevezés előtt állókra, valamint az időszakos hivatásos jogviszony alatt állók vizsgálatára is. Pszichikai vizsgálatra 2 évente, fizikai vizsgálatra és az egészségügyi vizsgálatra évente kerül sor.

Az 5.§ szerint a vizsgálatok célja annak a kimutatása, hogy az érintett személy egészségileg, fizikailag valamint mentálisan alkalmas e a meghatározott követelményeknek és kompetenciakritériumoknak megfelelő munkaellátásra. Mivel a rendvédelmi munka speciális kompetenciákat igényel, a felvételi procedura nagyon részletesen és pontosan szabályozott.

A 10.§ szerint **„Pszichikailag alkalmas” minősítést kell megállapítani, ha a vizsgált személy megfelel a hivatásos szolgálat ellátásával összefüggésben támasztott szellemi, érzékelési, személyiségbeli, értékrendi és pályamotivációs követelményeknek.”**

A 26.§ szerint a rendészeti oktatási intézményekben végzettek, a próbaidősök felszerelésük, illetve véglegesítésük előtt kötelesek részt venni egy átfogó vizsgálaton, amelynek „alkalmas” vagy „nem alkalmas” voltáról a vizsgálatot végző orvos dönt a felvételnél produkált eredmények, az új eredmények, valamint az eltelt időközben előforduló betegségek számának és milyenségének függvényében. Rendkívül fontos az alkalmassági vizsgálat elvégzése beosztás változása előtt, ha a beosztás eltérő szakmai követelményt jelent, eltérő pszichikai megterheléssel vagy egyéb egészségügyi ártalommal vagy annak veszélyével jár együtt.

A rendelet külön figyelmet fordít a lőfegyver birtoklásának szabályaira. A rendelet 35.§- a kimondja, hogy a fegyvert ideiglenesen a következő állapotok és kórképek során lehet bevonni:

- a) különböző típusú depressziók,
- b) idült alkoholizmus, kábítószerrel és kábítószer-, illetve pszichotrop anyag tartalmú gyógyszerrel való visszaélés, illetve függőség,
- c) organikus pszichoszindróma,
- d) predelirozus vagy delírium utáni állapot,
- e) prepszichotikus állapotok, pszichózisok,
- f) krízishelyzet, szuicid veszélyeztetettség,
- g) kialakult vagy kialakulóban lévő kóros személyiségfejlődés,
- h) tudatzavarral vagy görcsállapottal járó betegségek,
- i) egyéb, az a)–h) alpontokban meghatározottakat előidéző kóros állapotok, betegségek,
- j) a lőfegyver biztonságos használatát befolyásoló más betegségek, kóros állapotok.

A személyi állomány gyógyító-megelőző ellátása, gondozása az alapellátó orvos feladata. A rendeletben megjelenik az állomány egészségügyi illetve pszichológiai alapellátása is, amelyet a Rendőrség alapellátó orvosa valamint pszichológusa végezhet.

A rendelet tartalmazza a mellékletként azokat a betegségeket és fogyatékoságokat, amelyek a vizsgálat során alkalmas vagy alkalmatlan minősítést vonhatnak maguk után. Pszichikailag alkalmatlan besorolást jelent :

- különböző mentális zavarok (hallucinózis, paranoid zavar, hangulat zavar, emocionális labilitás)
- alkohol okozta értelmi és viselkedési zavarok
- droghasználat, gyógyszer okozta függőség
- hasadásos elmezavar, téveszmés rendellenességek
- hangulatzavarok
- alvászavarok
- neurotikus stresszhez társuló szomatoform betegségek
- személyiség- és viselkedészavarok
- pszichés fejlődés zavarai
- súlyos stressz által kiváltott reakció és alkalmazkodási rendellenességek ⁴¹

⁴¹ 57/2009. (X.30) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelete egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, közalkalmazottai és köztisztviselői munkaköri egészségi alkalmasságáról, a szolgálat-, ill. keresőképtelenség megállapításáról, valamint az egészségügyi alapellátásról

Ezen állapotok megállapításához pszichológusi elbeszélgetés, valamint pszichiátriai kivizsgálás szükséges.

A rendelethez tartozó 6. melléklet tartalmazza azokat az elengedhetetlen követelmények, amelyekkel a megfelelő jelöltnek rendelkeznie kell és amelyek mentén haladnak a vizsgálatok. Ezek a következők:⁴²

1. Pszichés egyensúly

Az egyén olyan kiegyensúlyozott állapota, amikor harmóniában van saját magával és a környezetével, és ez a kiegyensúlyozottság a magánéleti életvezetésben és a munkahelyi feladatellátásban is jellemzi. Kizáró okot képeznek a különböző pszichés egyensúlyvesztések és funkciózavarok.

2. Devianciák hiánya

A deviancia olyan magatartás, amely megszegi a közösség vagy a társadalom nagy része által elfogadott normákat. Kizáró okot képeznek a különböző devianciák, mint pl. bűncselekmény elkövetése, az alkoholizmus, a gyógyszerfüggőség, a kábítószer fogyasztás, az öngyilkossági kísérlet.

3. Intellektuális képességek

Az intelligencia az egyén összetett, globális képessége arra, hogy célszerűen cselekedjen, racionálisan gondolkodjon, és környezetében hatékonyan működjön. Alapkövetelmény az iskolázottságnak és az életkornak megfelelő átlagos intelligenciaszint elérése.

4. Figyelmi képességek

A figyelem meghatározott célra történő irányításának képességét, valamint a figyelem tartósságát jelenti. Arról a képességről van szó, hogy az egyén képes e figyelmét hosszabb távon, a környezeti (zavaró) ingerek kiszűrésével egy adott feladatra összpontosítani. Követelmény a közepes szintű teljesítmény.

5. Pályamotiváció

Elsősorban azon konkrét indítékok megléte, amelyek egy meghatározott pálya –szakma és munkakör- választására, illetve az abban tartós helytállásra ösztönöznek valakit. Ilyen indítékok hiánya kizáró ok a felvételi eljárásban.

⁴² 6. melléklet az 57/2009. (X.30) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelethez

Az öt alapképességen kívül a felvételiztető pszichológusnak vizsgálnia kell a jelentkező alkalmazkodó- és döntési képességeit, hogy tud-e csapatban, másokkal együttműködve dolgozni, milyen a kommunikációs- és empátiás képessége, van-e felelősségtudata, rendelkezik-e egészséges mértékű önbizalommal és önuralommal, önálló-e, megfelelő-e a problémamegoldási képessége, teljesítményorientált-e, rendelkezik-e szabálytudattal, illetve szabálytartási képessége megvan-e.

III.2.2. Honvédség

A Magyar Honvédség tagjaira, a rendvédelmi állományba tartozókhoz hasonlóan, törvények és rendeletek vonatkoznak. A katonák esetében a Magyar Honvédség hivatásos és szerződéses állományú tagjainak jogállásáról szóló **2001. évi XCV. tv.**⁴³ írja elő a katonai hivatáshoz szükséges fizikai, egészségi, és pszichikai alkalmasságot. A katonai szolgálatra való pszichikai alkalmasság vizsgálatának részletes szabályait pedig a **7/2006. (III.21.) HM rendelet**⁴⁴ állapítja meg.

A pszichikai alkalmasság fogalmának meghatározását, valamint a munkakörhöz szükséges követelmények meghatározását azonban a **20/2002. (IV.10.) HM rendelet**⁴⁵, az ún. munkaköri HM rendelet tartalmazza. Ahogy a jogszabályi szöveg is kimondja: **„Katonai szolgálatra alkalmas, aki szervi, pszichikai és fizikai adottságokkal, illetve tulajdonságokkal is rendelkezik, amelyek (haderónemi, fegyvernemi, beosztási, vagy munkaköri) katonai tevékenységből adódóan magasabb terheléssel járó követelményeknek megfelel.”** (7.§. (2) bek.)

A rendelet szerint katonai szolgálatra **„pszichikailag alkalmas, aki várhatóan hosszú távon megfelel a katonai szolgálat által támasztott szellemi, érzékelési, személyiségbeli, értékrendi és pályamotivációs követelményeknek.** (9.§.(2) bek.)

A rendelet úgy határozza meg az egyes munkaköri követelményeket, hogy azok valamennyi rendfokozat, illetve beosztás esetében a pszichikai alapkövetelményeknek megfeleljenek. Ám megkülönböztet a rendelet egyes speciális fegyvernemi munkakörökben, valamint az átlagos megterheléstől lényegesen eltérő beosztásokban az alapkövetelményeken kívül egyéb speciális pszichikai elvárásokat. (9.§. (3) bek.)

⁴³ net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0100095.TV

⁴⁴ www.honvedelem.hu/files/9/8110/7_2006_alkalmassagi_vizsg_hm_r.pdf

⁴⁵ www.complex.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0200020.HM

A katonai pszichikai vizsgálatokat a Magyar Honvédség dr. Radó György Honvéd Egészségügyi Központ (MH HEK) alkalmassági vizsgálatot végző egészségügyi intézetei végzik a pályalkalmassági és munkapszichológiai vizsgálatok körében használatos eljárásokkal, és feltáró beszélgetésekkel.

IV. Mentális felkészítés az érintett szervek képzése alatt

Tény, hogy a Rendőrséghez, a Honvédséghez, vagy éppen a büntetés-végrehajtás berkeibe bekerülő újoncok gyakran hamis képet alakítanak ki magukban a választott szakmával kapcsolatban. Hogy ezeket a hamis elvárásokat, elképzeléseket eloszlassuk, már az alapfokú szakmai oktatás során nagy figyelmet kell fordítani az állomány személyiségformálására. A gyakorlati képzés mellett, hogy felkészít a való életben előforduló fenyegetésekre, pozitívan befolyásolhatja a fiatal rendőrök, katonák és börtönőrök én-képét, gazdagíthatják motivációs bázisukat, új elemekkel bővíthetnék szociális szerepstruktúrájukat.⁴⁶ (Kis,1992)

IV.1. Aktualitások

A rendvédelmi szervek és a katonaság pszichés felkészítésének fontossága manapság egyre jobban elfogadott tény, ezért gyakran hallani mint a rendvédelmi, mint a honvédelmi szcénából a különféle pszichikai felkészítést, extrém stresszhelyzeteket imitáló gyakorlati képzésekről.

Ezen alfejezetben egy-egy aktuális esemény alapján mutatom be, hogy miként is folyik a felkészítés a rendvédelmi szervek, valamint a katonaság állományában.

IV.1.1. Rendőrség

„Egy robbantásos terrortámadás komplex szituációs gyakorlatát hajtották végre a magyar rendvédelmi szervek 2012. augusztus 27.-re virradó éjszaka Budapesten, a 2-es metró Batthyányi téri állomásán. Az éjfélkor kezdődött katasztrófa-felszámolási együttműködési gyakorlat arra a szituációra épült, hogy egy férfi egy csomagot hagyott hátra a metró peronjánál, majd amikor feljött az alagútból a mozgólépcsőn, dulakodni kezdett a BKV ellenőreivel. A dulakodást követően fegyvert rántott, majd az aluljáróban egy nőt megsebesített, a metró területén egy helyiségbe bezárkózott és robbantással fenyegetőzött. Az elsőként kiérkezett rendőrfőnök többször felszólította a férfit, hogy adja meg magát, de a férfi több lövést is leadott a rendőrökre. A rendőrök erősítést kértek, majd a földön fekvő

⁴⁶ Kis G.,Dr.: Kulturált rendőrök kritikus helyzetekben, in: Rendészeti szemle, XXX.évf., 10. szám, 36-42.o., Budapest, 1992

sérülthöz mentőt hívtak, közben fegyverrel sakkban tartották a támadót. Az ügyeleti rendszeren keresztül erősítés érkezett, lezárták a környéket és biztosították a kijáratokat, majd megérkeztek a mentők, akik ellátták a sérülteket. A fegyveres támadó elfogása érdekében a központi ügyelet értesítette a Terrorelhárítási Központot (TEK). A terrorelhárítók kutyákkal és golyóálló védőpajzsokkal felszerelve érkeztek, és megadásra szólították fel a férfit. A fegyverest, aki géppisztolyából több lövést is leadott a terrorelhárítókra, végül kutyákkal ártalmatlanították, majd megbilincselve elvezették. Abban a pillanatban, amikor a férfit elfogták, a metróalagútban egy hatalmas robbanás történt. A lövöldöző elfogásában részt vevő terrorelhárítók előbb megpróbálták felderíteni a helyszínt, de a metróalagútban lévő hatalmas füst és kiabálás miatt légzőkészülékkel felszerelt kommandósaikat küldték le. Mivel újabb fegyveres támadót nem találtak, riasztották a Készenléti Rendőrség tűzszerészeit, akiknek az volt a feladatuk, hogy megállapítsák, mi okozta a robbantást, és az alagutat teljesen megtöltő fehér füst tartalmaz-e mérgező anyagot. Miután mérésekkel megállapították, hogy a levegő nem mérgező, a géppisztolyos terrorelhárítók biztosítása mellett már a helyszínre érkező tűzoltók elkezdtek a földön fekvő, jajveszékélő vagy sokkos állapotban lévő sérültek kimentését. A katasztrófavédelem doktorszolgálat a sérültek testrészére írt kódszámokkal osztályozva irányította a mentést. A legsúlyosabb sérülteket ölben vagy hordágyként használt létrára fektetve mentették ki, míg a könnyebben sérülteket a tűzoltók vezették ki a füsttel megtelt peronról. Eközben az 50 kilogrammos robbanásbiztos védőruhába beöltözött két tűzszerész újabb robbanóeszközt keresve átvizsgálta a metrószerelvényt és a peront, valamint a szétszóródott csomagokat. Miután minden sérültet kimentettek, a rendőrség megkezdte a bűnügyi helyszínelést. A szituációs gyakorlat szerint a terrortámadásban 20 ember halt meg, 50 pedig különböző mértékekben megsérült, míg a metró területén tartózkodó közel további 50 ember nem szenvedett sérülést.”⁴⁷

IV.1.2. Honvédség

2011 decemberében Tatárszentgyörgyön tartottak közös gyakorlatot a magyar és az amerikai hadsereg különleges egységei. A gyakorlat során egy tálib bombagyárost fogtak el, majd visszaverték a rájuk támadó fegyvereseket. A gyakorlat apropójaként szolgál, hogy szeptemberben egy afganisztáni feladat végrehajtása közben a tálibok megtámadták

⁴⁷ forrás: www.index.hu/belfold/2012/08/27/terrortamadast_szimulalt_a_TEK/

az amerikai katonákat, akiknek az életét a magyar különleges műveleti zászlóalj katonái mentették meg, ezért az amerikai különleges alakulatának parancsnoka kitüntetésben részesítette a megmentőket.

Sötétedés után terepjárókkal közelítették meg a katonák a tatárszentgyörgyi lőtéren felállított házakat, amelyek hasonlóak azokhoz az épületekhez, ahol a tálibok is rejtőzködnek Afganisztánban. Az utolsó néhány száz métert gyalog tették meg. Miután a tábor kapujánál lévő őrköt lefegyverezték, a belső szobákban elfogták azt a bombagyárost, akinek több korábbi merénylethez is köze volt. Miután a katonák eljutottak a házba, átvizsgálták az épületet, majd kijöve az épületből kihozták az ott talált veszélyes eszközöket. A gyakorlat része volt az is, hogy a visszavonulás közben fegyveres támadás érte a katonákat, akik közül az egyik megsérült. Őt egy kisebb csoport a helyszínen látta el. A különleges műveleti zászlóalj a Honvédség elit alakulatának számít, a legveszélyesebb feladatoknál vetik be őket. Ilyenek például a terrorelhárítás, a különleges felderítés, vagy az elfogott emberek kiszabadítása. A zászlóalj katonái Afganisztánban is jelen vannak. A gyakorlat különlegessége, hogy az amerikai katonákkal együtt hajtották végre, a magyarok pedig csak segítették a frissen kiképzett amerikai katonákat. Sándor Tamás, a MH Különleges Műveleti Zászlóaljának parancsnoka szerint a gyakorlat célja, hogy a katonákat olyan helyzetekbe hozzák, ahol a legtöbbet lehet hibázni, pontosan azért, hogy a felfedezett hibák alapján meg lehessen ítélni az állomány felkészültségét, valamint hogy a hibákat kijavítva egyre jobb, egyre profibb csoport álljon készen.⁴⁸

IV.1.3. Büntetés-végrehajtás

Közös terrorelhárítási gyakorlatot tartott a rendőrség, a büntetés-végrehajtás és a készenléti rendőrség terrorelhárító szolgálata szerdán a Szombathelyi Országos Büntetés-végrehajtási Intézetben – közölték a Vas megyei Rendőr-főkapitányságon tartott rendkívüli sajtótájékoztatón. Az akcióban a különböző szervezetek éles helyzetet modellezve elsősorban az együttműködést modellezték, hiszen az év minden napján készen kell állniuk, és szükség esetén megfelelő hatékonysággal kell fellépniük – hangsúlyozta Halmosi Zsolt dandártábornok, Vas megye rendőrfőkapitánya. "Az ördög nem alszik. Mindig szükséges, hogy bizonyos helyzetgyakorlatokat megtartsunk önállóan, vagy együtt."

⁴⁸ videotar.mtv.hu/Videok/2011/12/02/13/Magyar_amerikai_kozos_gyakorlat.aspx

A gyakorlat forgatókönyve szerint három fogvatartott külső munka során robbanást idézett elő a büntetés-végrehajtási intézet udvarán, túsul ejtettek két fegyőrt, majd fegyveresen elbarikádozták magukat az intézet egyik szárnyában. A túsztárgyalás több órán keresztül tartott, sikertelenül. A rendkívüli helyzetet erőszakkal szüntették meg, két embert lelőttek, persze csak virtuálisan. Az akcióban több mint száz rendőr, száz büntetés-végrehajtási dolgozó, valamint a készenléti rendőrség terrorelhárító szolgálatának munkatársai vettek részt; bevetettek rendőrségi helikoptert és bombakereső robotot is. Csitke Sándor ezredes, a Szombathelyi Országos Büntetés-végrehajtási Intézete szerint a fogvatartottakat semmilyen módon nem vonhatták be, csupán annyit észleltek, hogy szerdán elmaradt az intézmény falain belül a szabadban végzett munka, és fél órát késett az ebéd.

Balogh János ezredes, a készenléti rendőrség terrorelhárítási szolgálatának parancsnoka a sajtótájékoztatón elmondta: a terrorelhárítási szolgálat munkatársai minden bv-intézetet végigjártak, és kidolgoztak egy-egy akciótervet arra az esetre, ha rendkívüli esemény következne be. Szavai szerint ez a közös gyakorlat azt igazolta, hogy a két éve átadott szombathelyi büntetés-végrehajtási intézet az ország egyik legbiztonságosabb ilyen intézménye.⁴⁹

IV.3. Összegzés

A példákból jól látszik, hogy mint a rendőrség, mint a büntetés-végrehajtás és a Honvédség is fontosnak tartja az állomány szinten tartását, folyamatos tréningjét hasonló összetett szituációs gyakorlatokkal, amelyek nagy mértékben hozzájárulnak az állomány felkészítéséhez a jövőben előforduló hasonló események eredményes kezeléséhez.

Ki kell emelnem a szakpszichológusi munka fontosságát az eredményes felkészülés folyamatában. **Kubiszin** szerint⁵⁰ (1992) a rendvédelmi és a honvédelmi munka során beszélhetünk általános és speciális pszichológiai feladatokról. Általános feladat például a már említett alkalmasság vizsgálat, a különböző tréningek valamint az állomány rendelkezésére álló mentálihiigiénés rendelés. Speciális feladatokról a szervezetek olyan különleges szolgálatainál beszélhetünk, amelyek az általános feladatoktól eltérő profillal rendelkeznek és a feladatok végrehajtásához az alapképzésen túl további szakmai,

⁴⁹ www.alon.hu/terrorelharitast-gyakoroltak-szombathelyi-bortonben

⁵⁰ Kubiszin A: Speciális pszichológiai feladatok a Rendőrség Különleges Szolgálatánál, in: Rendészeti Tanulmányok, 4, 197-199.o., BM Rendészeti Kutatóintézet, Budapest, 1992

pszichikai felkészítésre van szükség, pl. a Készenléti Rendőrség Különleges Szolgálata, vagy a Magyar Honvédség Különleges Műveleti Zászlóalja. Ezen szervezetek a Világ minden táján kiemelkedő szerepet tulajdonítanak a pszichológiának a kiválasztásban, a felkészítésben, az akciók megtervezésében és kivitelezésében. Kiemelkedően fontos feladat az itt szolgálatot teljesítők speciális munkájára való felkészítés elméleti és gyakorlati lélektani módszerekkel. Az elméleti rész magában foglalja a pszichológia, mint tantárgy oktatását, a gyakorlati képzés pedig magában foglalja a feszültségcsökkentést, a stressztűrőképesség fokozását, a konfliktusmegoldó képesség speciális fejlesztését a stresszhelyzeteket modellező szituációs gyakorlatok során.

V. Javasolt módszerek a fegyveres erők pszichés felkészítésének javításához

Az előző fejezetben bemutattam, hogy a rendőrség, a BV és Honvédség milyen módszereket alkalmaz az állomány pszichikai felkészítésére az esetlegesen előforduló, nem mindennapi történések esetére. Mint láthattuk, a mindennapi munkavégzéstől eltérő esetekre mindenképpen élethű szituációs gyakorlatokkal érhető el a legnagyobb eredmény a felkészülésben, hiszen így a rendőr, a börtönőr vagy a katona egy megrendezett jelenetben már előre kitapasztalhatja a saját félelmeit, gyengeségeit, így a tréning során hatékonyan, „fejben” vagy taktikailag tud fejlődni, és egy jövőbeli hasonló történés esetén már nem fog az újdonság hatásával hatni, így a feladatvégzés könnyebb, automatikusabb és kevésbé megterhelő lehet mentálisan.

2002-ben jelent meg „A lélektaktikai képzés elvei, módszerei és gyakorlati tapasztalatai” című tanulmány⁵¹, amelyet **Farkas István** és **Végh József** alkottak meg azzal a céllal, hogy az kitöltse azt az űrt, amit a fegyveres szervezetek mentális felkészítése során tapasztaltak. A lélektaktikai képzést, mint képzési rendszert a Belügyminisztérium Nemzetközi Oktatási Központjában (BM NOK) dolgozták ki 1999-ben a rendvédelmi szakemberek és a katonák szakszerű felkészítése érdekében. A képzésen rendőrséget, a határőrséget, a büntetés-végrehajtást, a vám – és pénzügyőrséget minden korosztály (20-50 évig), minden rendfokozati kategória (tiszthelyettestől a főtisztig), és számtalan szakterület képviselte (járőrtől a fegyverszakértőig) magát. A katonai területről elsősorban a békefenntartói feladatokra kiképzett állomány vett részt. A képzésen a résztvevőknek már megtörtént, vagy várható feladatokat kellett megoldaniuk.

A magas stresszfaktorú helyzetekben, amelyek fegyverhasználatot, vagy más kényszerintézkedést, agresszív fellépést kívánt meg, az alaphibák majdnem minden hallgatónál gyakran ugyanazok voltak:

- nem voltak képesek a hallgatók rendőrként, katonaként vagy börtönőrként viselkedni, veszélyhelyzetben az ösztönök uralták a cselekedeteket
- hiányos helyzetismeret (még nem éltek át hasonló szituációt, nem tudták mit kell tenni)

⁵¹ Farkas I.-Végh J.: A lélektaktikai képzés elvei, módszerei és gyakorlati tapasztalatai, in: Magyar Rendészet, III.évf.; 3. szám, 53.-65.o., 2003, Budapest, 2002

➤ hiányos feladat ismeret (jogszabályok hiányos ismerete)

A gyakorlatok végrehajtása során a résztvevők magas stresszélményről számoltak be, amely alkalmatlanná tette őket a feladatok tanult módon való szakszerű végrehajtására. A képzés rámutatott arra a tényre is, hogy egy intézkedés, vagy éppen a fegyverhasználat nem lehet jogszerű, szakszerű és legfőképpen biztonságos extrém stresszhelyzetben, így a fő cél a tréning során az volt, hogy az intézkedőben hasonló esetben ne alakuljon ki az extrém stressz élménye, amely mintegy megbéníthatja az egyént.

Mint már említettem, a két legfontosabb tényező Végh és Farkas szerint a feladatok szakszerű és biztonságos végrehajtásában a megfelelő feladat- és helyzetismeret. A feladat ismeret annyit tesz, hogy az intézkedőnek világosan és pontosan megfogalmazott kép van a fejében arról, hogy a rábízott feladat határai meddig tartanak, mit tehet, és mit nem tehet meg, mit és hogyan kell végrehajtania. Ezt életszerű szituációk során lehet elsajátítani, hiszen így szerezhethet még „büntetlenül” tudást és tapasztalatot. A helyzetismeret lényege, hogy a résztvevő már rendelkezik olyan mentális előképekkel, amelyeket már saját maga megtapasztalt. Hasonló helyzetben a feladat annyi, hogy a már megtapasztalt élményt össze kell vetni a tényleges történéssel, így a beazonosított szituációra a válasz szinte automatikus.

A lélektaktikai képzés menete a következőképpen zajlik:

1. Pszichológiai szerződés kötés
2. a résztvevők olyan szituációba helyezése, amelyek feladatuk ellátása során előfordulhatnak, és extrém stresszhelyzetet generálhatnak
3. a szituáció részletes megbeszélése: ki, mit érzett, volt e stresszélmény, mennyire volt súlyos, mire emlékszik, mit hajtott végre
4. a feladatról készült videó megtekintése, elemzése
5. szakmai ismeretek újraépítése, helyzet- és feladat ismeret pontosítása, helyes reflexek kiépítése és ezek gyakoroltatása
6. a neurolingvisztikus, „belső” lelki programozás megtanítása a hallgatóknak
7. stressz- konfliktuskezelési tréning, illetve más szakmai, önismereti tréningek tartása
8. ismételten extrém helyzetekbe kerülnek a hallgatók, ahol már az előzőekben tapasztaltak miatt magasabb szintű a helyzet- és feladat ismeret, így a feladat végrehajtása kevesebb stresszélménnyel és ösztönös cselekvéssel jár együtt.

A tanulmány végén a szerzők a képzés során tapasztaltak alapján megfogalmazták, hogy véleményük szerint milyen lenne, hogyan épülne fel a lélektaktikai képzés a rendvédelmi szerveknél és a Honvédségnél. A tanulmány szerint a leggyakoribb képességet befolyásoló okok egy valós helyzetben, így a tréning fókuszai a bizonytalanság, az esetleges várakozás okozta feszültség, a helyzet ismeretlensége, a felelősség a társakért, civilekért illetve saját személyükért, a váratlan támadás lehetősége, valamint a tudat, hogy a győzelem hiánya sebesülést vagy halált jelenthet.

Összefoglalva az eredményes és mindent igényt kielégítő, helyzet- és feladat ismeret-alapú rendészeti és katonai képzés két fontos tényezőből épül fel: az elméleti és gyakorlati képzésből, amelyek hatékonyan egészítik ki egymást.

Az elméleti képzés tartalmazza:

- jogszabályok, belső normák egyes részeinek új típusú, gyakorlatorientáltabb oktatása
- löelmélet kiegészítve speciális egészségügyi és pszichológiai felkészítéssel
- a tudásanyagot összefoglaló elméleti vizsga

A gyakorlati képzés felépülése:

- lövészet újragondolt lögyakorlatokkal, új lőtéri szabályok
- intézkedéstaktika, melynek célja a helyes feladat ismeret kialakítása
- a helyzet feletti kontroll létrehozása
- vizsgagyakorlat

Egy másik tanulmány hasonlóan a rendvédelmi- és honvédelmi képzés gyakorlatiasabbá és hatékonyabbá tételére fogalmaz meg új megoldási lehetőségeket. **Zsigovits** (2012) szerint⁵² négy típusú extrém helyzet beállítása idézhető elő:

- természetes helyzetekben, megszokott környezetben, szolgálatellátás közben előidézett extrém stresszhelyzetek
- különböző eszközökkel, berendezésekkel, építményekkel szimulált helyzetek, illetve a normálistól eltérő körülmények megteremtése
- túlélési gyakorlatok

⁵² Zsigovits L., Dr.: Extrém modellezés lehetőségei, tanulmány, Budapest, 2012

A természetes helyzetekben, megszokott környezetben végzett extrém helyzet létrehozás lényege az, hogy a célszemély mindennapos, megszokott tevékenységét végzi és e közben, a tudta nélkül kerülnek beállításra különböző helyzetek, lesznek előidézve erős ingerek, lesznek kialakítva különböző környezeti tényezők. A természetes helyzetekben, megszokott környezetben végzett extrém helyzet létrehozása történhet olyan módon, hogy például a célszemély végzi a szolgálati tevékenységét, majd hirtelen eldördül egy lövés, vagy bejelentenek egy bombariadót, vagy más pánikkeltő eseményt.

A „laboratóriumi” szimulált helyzetek során gyakran műszeres vizsgálatok folynak arra vonatkozóan, hogy a személy mennyire viseli el a feladat-végrehajtás közben a különböző hőmérsékleteket, és egyéb fizikai terhelését. A szimulált környezet kialakítható a megszokott körülmények megváltoztatásával, megterhelő, nem megszokott feladatok adásával, vagy ismeretlen építményekkel, eszközökkel. Ezekhez társítható erős lelki ráhatás is, pl. szidalmazás. Hasonló szimulációs gyakorlatok során végrehajthatóak különböző akadálypályák leküzdése, szituációs lövés, speciális intézkedéstaktika, taktikai-házban, taktikai utcában való feladat-végrehajtás, vagy taktikai gépkocsivezetés különböző zavaró tényezőkkel.

VI. Összegzés, kitekintés, ajánlás

Dolgozatomból kiderülhetett, hogy a fegyveres testületek tagjaik mindennapos feladatuk elvégzése során rendszeresen kerülnek kisebb-nagyobb mértékben nyugtalanító, vagy éppen veszélyes körülmények közé, amelyek igen magas stresszélményt hozhatnak létre. A káros stressz negatívan befolyásolhatja a rendőr, a katona vagy a börtönőr pszichés és fizikai állapotát egyaránt, hiszen a folyamatos vagy a hirtelen stresszélmény a mentális sérüléseken kívül különböző testi, szervi megbetegedésekhez is vezethet. Ezeknek a káros hatásoknak a megelőzése, illetve kezelése a manapság egyre jobban kiépült szakpszichológusi rendszer feladata. Kiemelt figyelmet érdemel ezért, hogy a fegyveres testületek tagjainak kiválasztásánál a lehető legpontosabban és legszakszerűbben járjanak el, és hogy az alkalmassági vizsgálatoknál a lehető legjobb pszichés állapotú állomány kerüljön összeállításra.

Fontosnak tartom az állományok képzésének még gyakorlatiasabbá tételét, ami az eddigi kutatásaim alapján több szakembernek is fontos célkitűzése, így bízom abban, hogy kialakításra kerülhet a jövőben egy olyan élethű szituációkat tartalmazó, komplex képzés, amely pótol minden eddigi hiányosságot a mai képzések rendszeréből.

Szükségesnek tartanám a mostani pszichológiai felvételi rendszer modernizálását is, hiszen a tapasztalatok és az aktualitások – legyenek azok hazai, vagy külföldi példák- azt bizonyítják, a hogy a felvételi rendszer nem elég pontos, nem mindig szűri ki biztosan az érzelmileg labilis, illetve a nem megfelelő kompetenciákkal rendelkező egyéneket.

Kutatásaim során ráleltem a Nemzeti Közszerolálati Egyetem Hadtudományi- és Honvédtisztképző karának egy pályázatára, amelyben felvetik annak a lehetőségét, hogy a jövőben a karon elindulhasson az eddig hiánypótló rendőrségi pszichológus, katonapszichológus, valamint büntetés-végrehajtási pszichológus master képzés. Úgy vélem, hogy mind a három szakpszichológiai irányzat hiányszakma hazánkban, mivel jelenleg hasonló képzés Magyarországon nem működik. Elindítására nagy szükség lenne, hiszen mint dolgozatomban többször is kitértem rá, a szakpszichológusi rendszer nagyban hozzájárul a mentális egészség fenntartásához.

Felhasznált irodalom

Szakirodalmak, folyóiratok:

1. **Atkinson C.R., Hilgard E.:** *Pszichológia*, Osiris Kiadó, Budapest, 2005
2. **Bacsó R.:** *A rendőrséget érő külső-belső eredetű veszélyek és fenyegetések*, TDK dolgozat, RTF, Budapest, 2005
3. **Bitter I.:** *Szorongásos kórképek*, Springer Kiadó, Budapest, 1996
4. **Bíró M.:** *A stressz és a kiégés vizsgálata a büntetés-végrehajtás dolgozói körében*, in: Börtönügyi szemle, XXVIII. évf. 1. szám, Budapest, 2009
5. **Csatai T.:** *A rendőrré válás és szolgálatellátás alatti pályaalkalmassági követelmények alakulása az 1800-as évektől napjainkig* ; in: Belügyi Szemle, 58. évfolyam, 7-8.szám, Budapest, 2010
6. **Cseres J., Dr.:** *Közérzet - a büntetés-végrehajtási dolgozók élet- és munkakörülményei*, in: Börtönügyi Szemle, XVII. évf., 2.szám, Budapest, 1998
7. **Farkas I.-Végh J.:** *A lélektaktikai képzés elvei, módszerei és gyakorlati tapasztalatai*, in: Magyar Rendészet, III.évf.; 3. szám, 2003, Budapest, 2002
8. **Fogarasi M., Szedlák P., Kovács P.:** (sajtó alatt) Budapest, 2006. szeptember 18., október 23. – a résztvevők valósága
9. **Hajduska M.:** *Krízislélektan* (jegyzet) ELTE-PPK, Tanácsadó szakpszichológus képzés, Budapest, 2004
10. **Hajduska M.:** *Krízislélektan*, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2008
11. **Hargreaves, G.:** *Stresszkezelés*, Sclar Kiadó, Budapest, 1998
12. **Huszár L., Sponga I.:** *Életminőség? A személyi állomány szociális helyzete*, in: Börtönügyi Szemle , XVII. évf., 2.szám, Budapest, 1998
13. **Izsó L., Dr.:** *A stressz*, in: *Pszichológia a menedzser és minőségmenedzsment képzések hallgatói számára*, oktatási segédanyag, Budapest, 2004
14. **Juhász Á.:** *Munkahelyi egészségpszichológia*, oktatási segédanyag, Budapesti Műszaki Egyetem, Budapest, 2003
15. **Juhász Á.:** *Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés*, oktatási segédanyag, Munka- és szervezetpszichológiai szakképzés, Budapest, 2002
16. **Kémenczy I., Dr.:** *Tömegkatasztrófák pszichológiai hatásai*, Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest, 1980

17. **Kirády A.:** (2008) *Mesterséges intelligencián alapuló számítógépes szakértői rendszer felhasználási lehetőségei a katonai és rendőri állomány alkalmasságvizsgálatain* (doktori (PhD) értekezés) Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem Hadtudományi Doktori Iskola, Budapest
18. **Kis G.,Dr.:** *Kulturált rendőrök kritikus helyzetekben*, in: Rendészeti szemle, XXX.évf., 10. szám, Budapest, 1992
19. **Kováts D.:** *Krízispszichológia*, in: Katasztrófapszichológia, Rejtjel Kiadó, Budapest, 2006
20. **Kubiszin A:** *Speciális pszichológiai feladatok a Rendőrség Különleges Szolgálatánál*, in: Rendészeti Tanulmányok, 4, BM Rendészeti Kutatóintézet, Budapest, 1992
21. **Louw G.L., Viviers A.:** *An evaluation of a psychosocial stress and coping model in the police work context*, in: SA Journal of Industrial Psychology, 36/1, University of South Africa, 2010
22. **Pancheri P.,Martini A.,Tarsitani L.,Rosati M.V.:** *Assesment of subjective stress in the municipal police force of the city of Rome*, in: Stress and Health, 18., University of Rome, 2002
23. **Regehr C.,LeBlanc V.,Jelley R.B.,Barath I.:** *Accute stress and performance in police recruits*, in: Stress and Health, 24, University of Toronto, Canada, 2008
24. **Révai R.:** *Az egészségi alkalmassági vizsgálatok és a prevenció szerepe a megváltozott életkörülmények és veszélyhelyzetek tükrében a rendészeti szerveknél*, doktori (PhD) értekezés, ZMNE Bolyai János Katonai Műszaki Kar, Katonai Műszaki Doktori Iskola, Budapest, 2010
25. **Rózsa S., Nagybányai O., Oláh A. (szerk.) :** *A pszichológiai mérés alapjai (Elmélet, módszer és gyakorlati alkalmazás)*, Bölcsész Konzorcium, Budapest, 2006
26. **Selye J.:** *Életünk és a stressz*, Akadémia Kiadó, Budapest, 1978A

Internetes források:

1. **Bolgár J., Andó S.:** *A Magyar Honvédségnél folyó munka és szervezetpszichológiai tevékenység*, in: Munka- és szervezetpszichológiai szakmai protokollja, on:

www.jfk.szie.hu/files/docs/nevelestudomanyi/munkapszichologia/Protokoll_munka%20pszi.pdf

2. **Cuong P. V. K., Nagyné B. Sz.:** *Békefenntartó katonák pszichikai alkalmasság-vizsgálata* Magyarországon, publikáció, on: <http://publikacio.uw.hu/CuongSzilviHu.htm>
3. **Hegyi H.:**(2009) *A munkapszichológia és a szerveztelélettan szerepe a rendvédelemben*, in: A rendvédelmi pszichológiai tevékenység szakmai protokollja, on: www.pecshor.hu/periodika/2009/hegyi.pdf
4. **Jasztrab J.,Dr.:** *A Magyar Honvédség missziós egészségügyi biztosításának tapasztalatai (Új missziós kihívás- a harctéri stressz)* on: [www.biztonsagpolitika.hu/documents/1282752307_jasztrab_jacint_a_mh_egeszse_gugyi_biztositasa_harci_stressz - biztonsagpolitika.hu.pdf](http://www.biztonsagpolitika.hu/documents/1282752307_jasztrab_jacint_a_mh_egeszse_gugyi_biztositasa_harci_stressz_-_biztonsagpolitika.hu.pdf)
5. **Kirády A.:** *Stressz megjelenési formái a fegyveres testületek tagjainál*, publikáció, on: 193.224.76.2/downloads/konyvtar/digitgy/publikacio/Kirady_A.pdf
6. **Zsigovits László, dr.:** (2012) *Extrém terhelés modellezésének lehetőségei* (tanulmány – Kritikus infrastruktúra védelmi kutatások, civil rendszerek/humánvédelem, békeművelti és veszélyhelyzet-kezelés eljárások fejlesztése projekt) on: portal.zmne.hu/download/tanulmany.pdf
7. *A harctéri stressz*, publikáció, on: www.bocskaidandar.hu/rovatok/pszichologiai-rovat/58/318
8. *1996. évi XLIII. tv. a fegyveres szervek hivatásos állományú tagjainak szolgálati viszonyáról*, on: net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99600043.TV
9. *57/2009 IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet az egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról*, on: www.complex.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0900057.IRM
10. *2001. évi XCV. tv. a Magyar Honvédség hivatásos és szerződéses állományú katonáinak jogállásáról*, on: net.jogtar.hu/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0100095.tv
11. *7/2006. évi HM rendelet a hivatásos és szerződéses katonai szolgálatra, valamint a katonai oktatási intézményi tanulmányokra való egészségi, pszichikai és fizikai elbírálásáról*, on: www.honvedelem.hu/files/9/8110/7_2006_alkalmassagi_vizsg_hm_r.pdf

12. 20/2002. évi HM rendelet a Magyar Honvédség egyes beosztásaihoz kapcsolódó munkaköri követelményekről, on:
www.complex.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0200020.HM
13. Terrortámadást szimulált a TEK, on:
www.index.hu/belfold/2012/08/27/terrortamadast_szimulalt_a_TEK/
14. Magyar-amerikai közös gyakorlat- bombagyárost fogtak Tatárszentgyörgyön, on:
videotar.mtv.hu/Videok/2011/12/02/13/Magyar_amerikai_kozos_gyakorlat.aspx
15. Terrorelhárítást gyakoroltak a szombathelyi börtönben, on:
www.alon.hu/terrorelharitast-gyakoroltak-szombathelyi-bortonben