

Andó Sándor ezredes:

## A FOKOZOTT KÉSZENLÉTI ÁLLAPOT NÉHÁNY MISSZIÓS VONATKOZÁSA

DOI: [10.35926/HSZ.2020.5.7](https://doi.org/10.35926/HSZ.2020.5.7)

*ÖSSZEFOGLALÓ: A szerző tanulmánya az emberi személyiség tulajdonságainak oldaláról keres választ arra a kérdésre, hogy a műveleti területen milyen jellemző tünetek jelentkeznek a huzamosan fennálló mentális és pszichés terhelés következtében, illetve arra, hogy az extrém distressz-szel szemben milyen adekvát gyakorlati megküzdési lehetőségek szükségesek.*

*KULCSSZAVAK: katonapszichológia, katonai misszió, harci stressz, megküzdési stratégiák*

### BEVEZETÉS

A Magyar Honvédség missziós tevékenységben való részvétele meglehetősen hosszú múltra tekint vissza. A külföldi műveleti területen jelennek meg a tényleges katonai feladatok. A missziók sikerességét meghatározzák a kor színvonalának megfelelő technológiák, technikai eszközök alkalmazása, a környezet és a kultúra, de a katona mint a legfontosabb tényező mindig prioritást élvez. A katonai szolgálat azonban elengedhetetlenné teszi azt a felelősségteljes munkát, amit felkészítésnek, kiképzésnek nevezünk.

A felkészítés és kiképzés során olyan ismereteket szükséges átadni és olyan készségeket kell fejleszteni, amelyek hozzájárulnak a katonák műveleti területen történő alkalmazásának sikeréhez, testi és mentális egészségi állapotuk fenntartásához.

Jelen írásom az emberi személyiség tulajdonságainak oldaláról keres választ arra a kérdésre, hogy milyen jellemző tünetek jelentkeznek a huzamosan fennálló mentális és pszichés terhelés következtében, illetve arra, hogy az extrém distressz-szel szemben milyen adekvát gyakorlati megküzdési lehetőségek szükségesek. E szempontokat leginkább a műveleti területen ellátott feladatok tükrében vizsgálom, ott, ahol a legnagyobb eséllyel manifesztálódhat egy-egy tünet képében a katona inadekvát magatartása, viselkedése.

### A FOLYAMATOS ÉS FOKOZOTT KÉSZENLÉTI ÁLLAPOT

A rendszerváltozás utáni idők első misszióinak felkészülési, kiképzési időszakában (IFOR, SFOR<sup>1</sup>) a pszichológia jellemzően preventív tevékenységként – a kiválasztás, alkalmassági vizsgálatok területén – lépett be a katonák és a külföldre készülő kontingens életébe. Később megjelent a pszichológiai felkészítés kiképzési feladatként, ám mindössze négy óra időtar-

<sup>1</sup> A Magyar Műszaki Kontingenst 1996-ban Horvátországba, a Bosznia-Hercegovinához közeli Okučaniban telepítették. Az alakulat feladata a nemzetközi IFOR/SFOR-erők mozgásának műszaki biztosítása volt a háború pusztította Bosznia-Hercegovina területén. Galambos Sándor: Húsz éve történt. Honvedelem.hu, 2016. 03. 23. [https://www.honvedelem.hu/cikk/56265\\_husz\\_eve\\_tortent](https://www.honvedelem.hu/cikk/56265_husz_eve_tortent) (Letöltés időpontja: 2019. 06. 12.)

tamban. A nagyobb létszámot igénylő műveleti tevékenység jellemzői és az időszakosan összegzett missziós tapasztalatok alapján új elvárásokat fogalmaztak meg, és ennek következtében szükségessé vált egy háromnapos tréningmódszer kialakítása, amit a mai napig alkalmazunk. Ezt a modellt a készségfejlesztő csapatépítő tréningek mintájára vezettük be, amelynek tartalmába újra és újra beépítjük a missziók tapasztalatait is. A felkészítések alkalmával figyelemmel kell lenni arra, hogy „a rendvédelmi és a honvédelmi állomány körében jelentkező, őket terhelő váratlan, kiszámíthatatlan feladatok és kihívások rendkívüli módon megnövelik fizikai és pszichikai igénybevételüket. Ezek hatására pedig az arra hajlamos személyi állomány körében nagy valószínűséggel nő az előre nem látható egészségkárosodás és azok előfordulásának kockázata. Végül e körülmények meghatározhatják nemcsak az állomány túlélőképességét, hanem akár a veszélyhelyzetben, akár normál körülmények között jelentkező feladataik teljesítését is.”<sup>2</sup>

A katonapszichológia folyamatos szakmai fejlesztése, szaktevékenysége és a misszióban betöltött jelenlegi szerepe révén nagy feladatot és felelősséget vállal. Az állomány külszolgálati misszióban történő hatékony szolgálatellátásának, pszichés egészségállapotának fenntartása azonban olyan feladat, amelyben jelentős szerep jut a parancsnokoknak is.

Parancsnoknak lenni kihívás. A hadműveleti célok elérése mellett a parancsnokok számos problémát kezelnek, amelyek befolyást gyakorolnak a kontingens készenlétére is. A magyar tapasztalatok alapján a legtöbb katona jól teljesít hadműveleti területen, és a vezetőjük a felelős a pszichológiai támogatás biztosításáért, amikor állománya harci stresszhelyzetnek van kitéve. Előfordulhat, hogy a katonák az alegységparancsnokokhoz fordulnak segítségért olyan krízisek esetén, mint például egy katonatárs sebesülése vagy legrosszabb esetben halála. De a vezetőknek olyan eseteket is kezelniük kell, mint amilyenek például az alegységeiken belüli konfliktusok. Alapvetően meghatározza az alegység morális állapotát, hadrafoghatóságát és teljesítményének színvonalát az, hogyan reagálnak ezekre a kihívásokra a parancsnokok.<sup>3</sup>

A katonai vezetők képességeik, felelősségük és jogkörük alapján kivételes hatást gyakorolnak arra, hogy az alegység tagjai hogyan birkóznak meg a harci stresszel. A felkészítések célja, hogy olyan eszközöket bocsássanak a parancsnok és az állomány rendelkezésére, amelyek segítenek azon pszichológiai szempontból fokozott igénybevételt jelentő események kezelésében, amelyek a harctevékenységek során előfordulhatnak és gyengíthetik az egyén és az alegység hadrafoghatóságát, harci teljesítményét.

## Néhány pszichofiziológiai és pszichológiai jellemző

### *Stressz*

A téma híres magyar származású kutatója, Selye János szerint a stressz a szervezet specifikus válasza bármilyen igénybevételre. Azt is mondja, hogy a „stressz” szó, csakúgy, mint a „siker”, „kudarcc” vagy „boldogság”, „különböző emberek számára mást és mást jelent, így annak ellenére, hogy köznapi szókincsünkbe felvettük, pontos jelentését rendkívül nehéz meghatározni.

<sup>2</sup> Bolgár Judit: Viselkedési kockázat veszélyhelyzetben. Repüléstudományi Közlemények, 2013/2., 33. [http://m.ludita.uni-nke.hu/repozitorium/bitstream/handle/11410/84/2013-2-02-Bolgar\\_Judit.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://m.ludita.uni-nke.hu/repozitorium/bitstream/handle/11410/84/2013-2-02-Bolgar_Judit.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (Letöltés időpontja: 2019. 06. 12.)

<sup>3</sup> Eü-118/27. A műveleti alkalmazás pszichológiai biztosításának kézikönyve parancsnokok számára. MH Honvédkórház, Budapest, 2012, 14.

[...] Stressznek tekinthető-e az erőfeszítés, a kimerültség, a fájdalom, a félelem, a megfeszített figyelem, a lesújtó bírálat, a vérveszteség, vagy talán még a váratlan nagy siker is, amely arra kényszerít, hogy új szemszögből tekintsük át egész életünket? A felelet igen, és ugyanakkor nem. A stressz fogalmát azért nehéz meghatározni, mert az említett körülmények mindegyike stresszt okoz, de egyikre sem mondhatjuk, hogy ez »a« stressz, mivel a kifejezés az összes többire is alkalmazható.<sup>4</sup> A stressz a mindennapi életünk része, és ha ez a megterhelés túlságosan alacsony vagy túlságosan magas, akkor ez (negatív) fiziológiai válaszokhoz és pszichológiai élményekhez vezethet. A stressz kialakulásában a környezeti tényezők személyes jelentésének is fontos szerepe van. Leegyszerűsítve: a stresszre való válasz lehet „küzdelem”, vagy „menekülés”.

A stresszválasz fiziológiai összetevőjéért az autonóm, más néven vegetatív idegrendszer a felelős. A vegetatív idegrendszer kétféle válasza az ún. *szimpatikus* és a *paraszimpatikus hatás*. Talán kissé túlzottan is leegyszerűsítve: a két idegrendszer egymással ellentétes működésű. A szimpatikus idegrendszer a lebontó folyamatok és az energia mobilizálása révén a cselekvéses készenlétet erősíti, és gátolja azokat a folyamatokat, amelyek a cselekvéssel nincsenek összhangban (pl. lassítja vagy leállítja az emésztést). A paraszimpatikus idegrendszer ezzel szemben a felépítő folyamatokat szabályozza, és általában az energia megőrzése, felhalmozása a feladata. Stressz esetén a szervezetben a szimpatikus idegrendszeri aktivitás erősödik, s ennek során a szervezetben az adrenalin és a noradrenalin nevű hormon termelődése a legszembetűnőbb. A szimpatikus aktivitás növekedésének szubjektíven is átélhető tünetei: a szív gyorsabban, erősebben vagy szabálytalanabban ver; a légzés felgyorsul vagy szabálytalaná válik; az izmok megfeszülnek, a száj kiszárad, ideges, nyugtalan mozgások (izgás-mozgás, dobolás az ujjal, kéztördelés stb.), bőrpír vagy éppen a bőr elsápadása. A stressz krónikussá válása során egy másik fiziológiai rendszer aktivitása is fokozódik. Ezt a rendszert a leggyakrabban a HPA- (hipotalamusz–hipofízis–mellékvesekéreg) tengelynek nevezik. Ennek a rendszernek a működése elsősorban a szervezet stresszhez való alkalmazkodását segíti elő. A HPA-tengely központi szerepet játszik a szervezet számos folyamatának szabályozásában, egyfajta központi karmesterként működik. A HPA-tengely aktivitása okán egy másik stresszhormon is termelődik, a kortizol.<sup>5</sup>

Az élettani folyamatok ismertetése mellett fontos a stresszválasz kognitív összetevőire is figyelmet fordítani. A stresszre adott válaszban fellépő kognitív folyamatok az események értékelésével, a személy saját képességeinek és lehetőségeinek felbecsülésével, valamint az események következményeinek felmérésével kapcsolatosak.

Richard Stanley Lazarus amerikai pszichológus elképzelésében<sup>6</sup> ezeket a folyamatokat elsődleges és másodlagos értékeléseknek nevezte el. Kutatási eredményeit leegyszerűsítve azt mondhatjuk, hogy az elsődleges értékelés elsősorban az esemény jellemzőivel és a személyre gyakorolt hatásaival kapcsolatos (veszély, kihívás, veszteség stb.), míg a másodlagos értékelő folyamat az eseménnyel való megküzdés lehetőségeire, az én hatékonyságra és az eseményre adott válasza eredményeire vonatkozó elvárásokat foglalja magában. A stresszre

<sup>4</sup> Selye János: Stressz distressz nélkül. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1976, 24. [http://www.magtudin.org/SELYE\\_JANOS\\_Stressz\\_distressz\\_nelkul.pdf](http://www.magtudin.org/SELYE_JANOS_Stressz_distressz_nelkul.pdf) (Letöltés időpontja: 2019. 06. 14.)

<sup>5</sup> N. Kollár Katalin – Szabó Éva: Aktiváció és stressz. In: Uő: Pszichológia pedagógusoknak. 2004. 03. 31. Kivonat. [https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_520\\_pszichologia\\_pedagogusoknak/ch09s09.html](https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak/ch09s09.html) (Letöltés időpontja: 2019. 06. 14.)

<sup>6</sup> Richard Stanley Lazarus: From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. Annual Review of Psychology, 1993/44., 1–21. DOI: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245

adott válasz eredményességét az újraértékelés során mérjük fel. A stresszválasz kognitív folyamatait nemcsak az esemény, hanem a személy korábbi tapasztalatai és stabil személyiségjellemzői is befolyásolják. Az eseményekkel kapcsolatos kogníciók megváltoztatása és a kognitív-társas személyiségváltozók befolyásolása révén megerősíthetjük a stresszel szembeni ellenálló képességünket, és tompíthatjuk a stressz negatív életteni következményeit.

A kognitív értékelések után nézzük meg a stressz viselkedéses összetevőit, amelyet szintén Lazarus nyomán, a megküzdés fogalmában foglalhatunk össze. Megküzdésen értjük azt a folyamatot, amely leírja a személy folyamatos gondolati és viselkedéses erőfeszítéseit arra vonatkozóan, hogy valamiképpen kezelje az őt érintő eseménynek az általa észlelt követelményeit. A megküzdési stratégiákat leggyakrabban problémafókuszú és érzelmi fókuszú csoportokba sorolják. A problémafókuszú stratégiák közös jellemzője, hogy a helyzet vagy esemény befolyásolására tesznek kísérletet. Az érzelmi fókuszú stratégiák nem a helyzet vagy esemény megváltoztatására, hanem az ezekkel kapcsolatos érzelmi folyamatok befolyásolására irányulnak. Egyik stratégia sem vezet feltétlenül pozitív vagy negatív eredményhez. A megküzdésben alkalmazott stratégia kimenete nagymértékben függ a helyzettől is. Bizonyos esetekben a problémafókuszú, más esetekben az érzelmi fókuszú stratégia lehet eredményes. Például olyan helyzetben, ahol nincs esélyünk a helyzet vagy az esemény megváltoztatására (pl. várakozni kell egy orvosi vizsgálat eredményére, egy hozzátartozó halála, a felvételi vizsga eredményének kihirdetése), ott az érzelmi fókuszú megküzdés segíthet az esemény által előidézett distressz csökkentésében.<sup>7</sup>

Számos tényező határozza meg azt, hogy egy adott helyzetben ki, milyen stratégiát, illetve stratégiákat alkalmaz. Minden egyes helyzetre nem lehet előre felkészülni, de mégis több kiképzési terület – beleértve markánsan a pszichológiát is – feladata elsősorban az, hogy a személyt a megküzdési stratégiák minél szélesebb készletével lássa el, és fejlessze az eredményes megküzdést meghatározó személyiségjellemzőket. Ez utóbbiakat hazánkban Oláh Attila a pszichológiai immunrendszer fogalmában<sup>8</sup> foglalja össze. Ez azokra a személyiségjellemzőkre utal, amelyek az immunrendszerhez hasonlóan védettebbé tehetnek bennünket a stressz és a mindennapi nehézségek negatív hatásaival szemben, és hozzásegíthetnek az adaptív megküzdéshez.

### *Arousal (extroverzió–introverzió)*

Az arousal a szervezet általános izgalmi és éberségi állapota. A pszichológiában már viszonylag korán megjelentek azok az elképzelések, amelyek szerint egyes stabil személyiségtulajdonságok – más szóval személyiségvonások – összekapcsolhatók az arousal-rendszer működésében fennálló egyéni jellegzetességekkel. A személyiségvonás az egyik legegyszerűbb és legáltalánosabb meghatározás szerint: „a gondolatok, érzések és cselekvések olyan konzisztens mintázata, amely megkülönbözteti az embereket egymástól.”<sup>9</sup> A személyiségvonás mindenképpen valamilyen összehasonlítást jelent, mivel van, akire egy adott vonás jobban, másra pedig kevésbé jellemző. Például a még a teljesen ép hallású személyek között

<sup>7</sup> Dávid Imre et al.: Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest, 2014. [http://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz\\_34\\_net.pdf](http://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz_34_net.pdf) (Letöltés időpontja: 2019. 06. 14.)

<sup>8</sup> Oláh Attila: Megküzdés és pszichológiai immunitás. In: Pléh Csaba – Boross Ottilia (szerk.): Bevezetés a pszichológiába. Budapest, Osiris, 2004, 451–476.

<sup>9</sup> John A. Johnson: Units of analysis for the description and explanation of personality. In: Robert Hogan et al. (eds.): Handbook of Personality Psychology. Academic Press, Tulsa, 1997, 74. Idézi: N. Kollár – Szabó: i. m. 128. DOI: 10.1016/B978-012134645-4/50004-4

is van, aki az esetek túlnyomó többségében hangosan szereti hallgatni a zenét, míg mások halkabban. A személyiségvonás ráadásul azt is jelenti, hogy ezek a személyek közötti különbségek viszonylag konzisztensek, vagyis többé-kevésbé állandóak. Néhány személyiségvonást az arousalal is kapcsolatba hoznak.

Az aktivációval összefüggő, legjobban ismert jellemző az extroverzió–introverzió személyiségvonás. Ennek a személyiségdimenzióknak az értelmezése jelentősen változott az idők során. Az extroverzió–introverzió személyiségvonást a leggyakrabban a két szélsőség, az extrovertáltak és az introvertáltak jellemzésével szokták bemutatni. Fontos azonban, hogy ne felejtjük el: a legtöbb ember nem jellemezhető ilyen szélsőségesen. Az extrovertáltak és az introvertáltak megkülönböztetése a következő: „A tipikus extrovertált szociális, szereti az összejöveteleket, számos barátja van, igényli, hogy legyen valaki, akivel beszélgethet, nem szeret magányosan olvasni vagy tanulni. Vágyik az izgalmakra, kedveli a kockázatot, gyakran keresi a bajt, a pillanat hevében cselekszik, s általában impulzív személy. Szereti a vaskos tréfákat, mindenre vannak kész válaszai, általában kedveli a változásokat. Gondtalan, optimista, szeret nevetni és vidám lenni. Szereti a mozgást, a tevékenységet, agresszív tendenciái vannak, és gyorsan elveszti önuralmát. [...] A tipikus introvertált viszont halk, visszahúzó ember, introspektív, a könyveket előnyben részesíti az emberekkel szemben, legközelebbi barátai kivételével tartózkodó más személyekkel való kapcsolataiban. Előre tervez, gondolkodik, mielőtt cselekedne, s nem bíz a pillanatnyi ötletekben. Nem szereti az izgalmakat, a mindennapi élet dolgait megfelelő komolysággal kezeli, s kedveli a jól szervezett életmódot. Érzéseit szigorú ellenőrzés alatt tartja, ritkán viselkedik agresszív módon, s nem veszíti el könnyen önuralmát. Megbízható, valamelyest pesszimista, s nagy értéket tulajdonít az etikai normáknak.”<sup>10</sup>

Katonák esetén fontos a bátorság, a merészség és a kalandkeresés. Az extrovertáltak keresik a változást és a változatosságot az életükben, és unatkoznak vagy elégedetlenek, amikor ez nincs jelen. Általában izgalmas tevékenységeket és intenzívebb környezeti ingereket keresnek.

Hasonlóan fontos az affiliáció, avagy szociabilitás, ami a mások iránti barátságosság és szívélyesség mértékét jelenti. Az affiliáció magas mértékét mutató személyek számára különösen fontosak a közeli, érzelmetli emberi kapcsolatok, szeretik és keresik mások társaságát, és erősen motiváltak a társas érintkezésekre. Szintén az extroverzióhoz kapcsolódó fogalom az ambíció, ami a sikerrel, a hatóképességgel és a kompetenciával kapcsolatos jellemzőkre utal. A magas ambícióval jellemezhető személyek élvezik a kihívást jelentő helyzeteket, a nehéz feladatok végrehajtását, valamint a kiválóság érzését. Emellett sokat dolgoznak céljaik eléréseért, és a fáradtság, frusztráció ellenére is kitartanak a tevékenységek mellett.<sup>11</sup> Természetesen, a bekezdésben szereplő példák önkényesen választottak.

A katonai feladatok végrehajtásában, annak sokszínűsége miatt minden, e kontextusban (extro-introverzió) leegyszerűsítetten értelmezett személyiségtípus is szerepet kaphat, és végezheti kiválóan szakmai tevékenységét. A fontos, hogy az egy-egy feladatra jellemző követelmények és az ahhoz kapcsolódó elvárások mindjobban igazodjanak, vagy inkább illeszkedjenek a végrehajtó képességeihez, személyiségéhez, ambícióihoz, és fordítva.

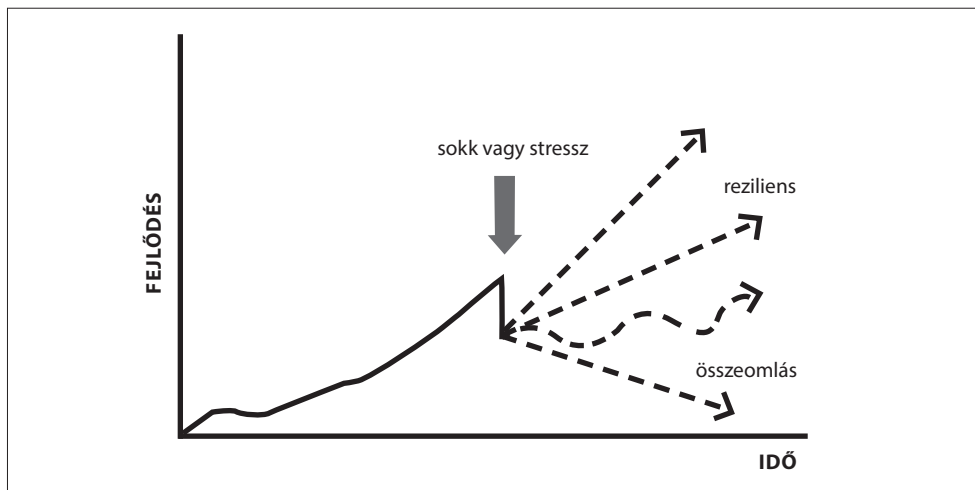
<sup>10</sup> Hans J. Eysenck: A személyiség és az Eysenck-démon. In: Halász László – Marton M. Magda (szerk.): Típus-tanok és személyiségvonások. Gondolat, Budapest, 1978, 190–191.

<sup>11</sup> David Watson – Lee Anna Clark: Extraversion and its positive emotional core. In: Robert Hogan et al. (eds.): Handbook of Personality Psychology. Academic Press, Tulsa, 1997, 767–793. Idézi: N. Kollár – Szabó: i. m. 128.

## Reziliencia

A közelmúltban igen sokan foglalkoztak ezzel a fogalommal, mivel kiemelten kapcsolódik a stresszel szembeni ellenálláshoz. A reziliencia „...rugalmas ellenállási képesség, azaz valamely rendszernek, legyen az egy egyén, egy szervezet, egy ökoszisztéma azon képessége, hogy erőteljes, meg-megújuló, vagy akár sokszerű külső hatásokhoz sikeresen alkalmazkodjon”.<sup>12</sup>

Az 1. ábra jól szemlélteti a megfelelően reziliens (rugalmas, kitartó, ellenálló, erős) személyiség előnyét a stresszhelyzetben.



1. ábra Reziliencia stresszhelyzetben

Forrás: Dr. Urbán Nóra – Dr. Kovács László: *A pszichológiai reziliencia, mint integrált alkalmazkodó rendszer. Honvéddorvos, 68. évf. 2016/3–4., 44. (Letöltés időpontja: 2019. 06. 14.) DOI: 10.29068/HO.2016.3-4.43-50*

A traumatizálódással és a poszttraumás tünetekkel kapcsolatos, katonákat érintő rezilienciakutatások jórészt a protektív faktorok azonosítására helyezték a hangsúlyt, illetve azt vizsgálták, hogy vajon a (traumát megelőző, illetve az expozícióval kapcsolatos) rizikófaktorokat milyen mértékben módosítják a rezilienciát alkotó protektív faktorok. Valamennyi esetben igazolták a tanulmányok, hogy a vizsgált védőfaktorok ellátták a feladatukat a patológia kivédésében az intenzív harci stressz ellenére is.

## Személyiség(típusok)

Az arousal kapcsán már szóba került az egyik legismertebb, az eysencki<sup>13</sup> felosztás, de a személyiségtipológiának ezenfelül is bőséges irodalma létezik.<sup>14</sup> A személyiségjegyek tárháza pedig szinte végtelen. Gordon Allport pszichológus volt az egyik első, aki létrehozott egy több

<sup>12</sup> Detréné Urbán Nóra: A stressz-rezisztencia és a pszichológiai reziliencia fejlesztésének és fenntartásának szükségessége a védelmi szektorban. Doktori (PhD-) értekezés, Budapest, 2015, 80. <http://m.ludita.uni-nke.hu/repozitorium/bitstream/handle/11410/10872/Teljes%20sz%C3%B6veg%21?sequence=1&isAllowed=y> (Letöltés időpontja: 2019. 06. 14.)

<sup>13</sup> Bár később, harmadikként hozzáadta a „pszichoticizmust” is.

<sup>14</sup> Kendra Cherry: The Amount of Personality Traits That Exist? Werywellmind, 08. 02. 2020. <https://www.verywellmind.com/how-many-personality-traits-are-there-2795430> (Letöltés időpontja: 2019. 06. 14.)



mint négyezres személyiségjegy-listát. Allport három különböző kategóriába sorolta ezeket a tulajdonságokat: sarkalatos/legfőbb tulajdonságok (domináns, viselkedésben jellemzők); központi jellemzők (állandónak, stabilnak tekinthetőek); másodlagos tulajdonságok (csak bizonyos szituációkban jelennek meg, nem állandóak).<sup>15</sup>

Később Raymond Cattell pszichológus statisztikai módszerrel szűkítette ezt a kiterjedt listát tizenhatra. Cattell hitt abban, hogy az általa szűkített „forrás/eredeti” tulajdonságok, vonások azok, amelyek befolyásolják a személyiségre utaló magatartásokat. Értelmezésében minden vonás egy-egy személyiségdimenziót jelöl (pl. tartózkodó – szívélyes; konkrét gondolkodású – elvont gondolkodású; túlérzékeny, labilis – érzelmileg stabil; szabályok alól kibúvó – szabálykövető; nyugodt – feszült).

Napjainkban a „Big Five” tipológia a személyiségpszichológia egyik legnépszerűbb személyiségmodellje. Az elméletcsoport lényege, hogy a különböző személyiségjellemzők a faktoranalitikus rendezés szerint öt faktorcsoportba sorolhatóak. Számos neves pszichológus foglalkozott ezzel a témával, és éppen ezért az öt faktornak több elnevezése is elterjedt, és tartalmuk máig vitatott. Amiben a legtöbben egyetértenek, hogy van néhány nagy jelentőségű tulajdonságeggyüttes, amit – Allport után – alapvető diszpozícióként, azaz személyiségvonásként (*trait*) értelmezhetünk. A Big Five öt személyiségvonása: extravertió, barátságosság, lelkiismeretesség, érzelmi stabilitás, kultúra/intellektus.

### *Alkalmassági vizsgálatok*

A személyiség különböző típusai azért fontosak, mert ezekhez készítették el pszichológusok és matematikusok azokat a pszichodiagnosztikai vizsgáló eljárásokat, amelyek során valamilyen számértéket rendeltek az egyes faktorokhoz (ami a tesztkészítés szabályai szerint valamilyen sztenderd értéket képviselt), és ez lett a viszonyítási alap a személyiségvizsgáló eljárások során. A tesztek során kvalitatív vagy kvantitatív módszerrel azonosítják be a jelölt/jelentkező tulajdonságait egy adott munkatevékenység eredményes végzéséhez.

A katonai alkalmassági vizsgálatok során igyekeznek olyan „teszt-batteríát” alkalmazni, ami adekvátan viszonyul a személyiség vizsgálatához, az egy adott beosztáshoz kapcsolódó pszichológiai követelmények ellenőrzéséhez. A katonai alkalmassági vizsgálatokat azonban folyamatosan igazítani kell a tapasztalatokhoz, valamint az újabb és újabb feladatok jellemzőinek feltárása során megjelenő követelményekhez. A missziós feladatok pedig e tekintetben alapvetőek, hiszen a megfelelő kiválasztás az esetlegesen fennálló háborús rizikótényezők miatt is egyaránt érdeke az egyénnek és a szervezetnek is.

## A műveleti alkalmazás pszichés vonatkozásai

A jelentős pszichés megterheléssel járó cselekményeket, eseményeket egyéni szinten eltérő módon értelmezhetjük, és eltérő mértékben terhelik meg szervezetünket. Ami az egyik embernél stresszes állapotot vált ki, az a másiknál nem. Egyes külső hatások az egyén koncentrálóképességét befolyásolják, mások pedig az egyén kedélyállapotára hatnak. Azonban vannak bizonyos alapvető jellegzetességek, amelyek egyértelműen az extrém stresszt kiváltó eseményekhez köthetők. A teljesség igénye nélkül ezek a következők lehetnek műveleti területen:

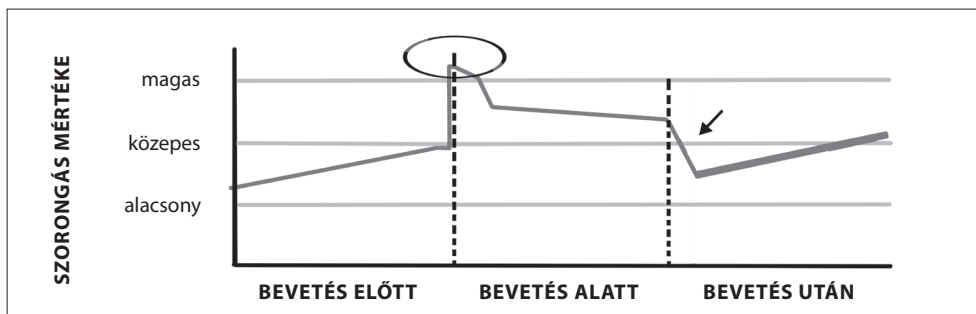
<sup>15</sup> Gordon W. Allport: A személyiség alakulása. Gondolat, Budapest, 1980.

- fenyegetettségélmény (pl. rálövés tűzharc alatt);
- megsemmisülés érzése (pl. egy katonatárs halálával való szembesülés);
- váratlanság (pl. külszolgálati missziós szolgálat alatt otthonról jövő rossz hír miatti meglepettség);
- bizonytalanság (pl. tapasztalatlanság miatt egy feladat végrehajtásában);
- kétértelműség (pl. váratlan eseményre kell reagálni olyan bevetés során, ahol a szabályok nem egyértelműek).<sup>16</sup>

Amikor ezek valamelyikével jellemezhető egy esemény, akkor joggal számíthatunk arra, hogy – egyénenként ugyan eltérő mértékben, de – ez pszichés megterhelést jelent az egyén számára. A katonák sokfajta lelkiileg megterhelő eseménnyel találkozhatnak, és különböző módon reagálhatnak erre. A következő jellemző hibázási lehetőségek merülhetnek még fel:

- a katona nem meri emberrel szemben használni a fegyvert;
- nem mérhető a találati pontosság;
- fegyver üresre lövése tudatos tevékenység nélkül;
- kiürült fegyver észlelése miatti ijedtség;
- fegyverkezelési hibák: tár elejtése; problémák a tárcserével, a fegyver kibiztosításával;
- nem adekvát kommunikáció a társakkal;
- ha szükséges, nem képes átvenni az irányítást;
- problémák hangos bejelentése;
- nehézségek az utasítások, parancsok követésében;
- önkontroll elvesztése.<sup>17</sup>

A következő ábra mutatja a közvetlen bevetés előtti szorongás/félelem magas mértékét, amikor például túlságosan nagy aktiváció esetén információs túlterhelés következik be, s ez megnövekedett számú „téves beavatkozás” típusú hibákat eredményez.



2. ábra Katona magatartása az első harcban

Forrás: Stressz.ppt: i. m. 30.

Jellemzők:

*Bevetés előtt:* közepes harc előtti szorongás, félelem az ismeretlentől.

*Bevetés alatt:* nagyfokú félelem a harcban, nehézségek a feladat teljesítésében, inkompetencia érzése.

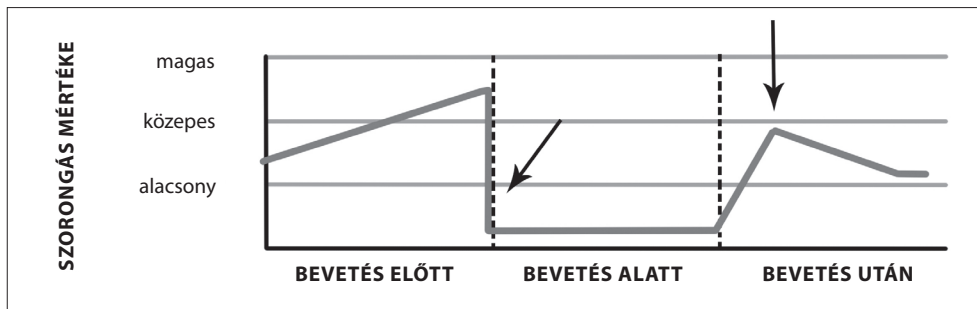
*Bevetés után:* gyors csökkenés a túlélés után.

<sup>16</sup> Eü-118/27, 15.

<sup>17</sup> Stressz.ppt. MH HEK Preventív Igazgatóság, Budapest, 31. (a szerző birtokában).



Egy tapasztalt, „adekvátan” viselkedő katona esetén a 3. ábra mintázata lehet a jellemző, ahol a katona képes a feladat végrehajtására koncentrálni és kontrollálni személyiségének és viselkedésének azon jellemzőit, amelyek veszélyeztetnék testi épségét.



3. ábra A tapasztalt katona „adekvát” magatartása

Forrás: *Stressz.ppt: i. m. 33.*

Jellemzők:

*Bevetés előtt:* közepes/magas harc előtti szorongás, ismeri a veszélyeket.

*Bevetés alatt:* alacsony félelem a harc alatt, a feladatra koncentrálni.

*Bevetés után:* „visszacsapó szorongás”.

A külszolgálati feladatokból eredően az alegység tagjai alapvetően két kategóriába sorolható pszichés megterheléssel találkozhatnak: a missziós élet során kialakuló napi sűrűdásokkal, illetve a harci stresszorok miatti veszélyérzettel.

A missziós élet megterhelései a család és a barátok hiányát és az ismeretlen, eltérő kultúrájú környezetben való feladatvégzésből eredő problémákat jelentik. A missziós élethez társuló extrém stresszforrások nagymértékben változhatnak a misszió során, de mindenképpen tartalmazzák a magánélet hiányát, az intimitás és/vagy a szexuális élet hiányát, a szegényes higiénés körülményeket és az extrém időjárási viszonyokat. Az extrém stressz olyan mértékű stresszélmény, amikor a pulzusszám és a vérnyomás az élettani határ közelében van, az adott személy kognitív funkciói beszűkülnek, akárcsak az érzékelés és észlelés; előfordulhatnak inadekvát érzelmi és magatartási reakciók. Jellemző lehet a cselekvési bénultság, pánikreakciók vagy a katasztrófaszindróma tüneteinek jelentkezése. A distressz másik forrása a társas kapcsolatokkal, a munkavégzéssel kapcsolatos. Ezek a nehézségek magukban foglalják a munkából adódó sűrűdásokat, vagy olyan, a missziós környezetben előforduló jelenséget, mint például az unalom. Önmagában véve néhány, a napi életben tapasztalható bosszantó esemény és jelenség talán elviselhető, azonban ezek együttes előfordulása és összegződő hatása nagy áldozatot követelhet a kiküldetésben lévő katonától. A parancsnokok felelőssége, hogy figyelemmel kísérjék a napi kellemetlenségeket és azoknak az alegység tagjaira gyakorolt halmozott hatását.<sup>18</sup>

A műveletek során ellátandó feladatokban az állomány stresszel teli és traumatikus eseményeknek lehet részese. E stresszorok típusai műveletenként, misszióként és fegyvernemi szolgálati áganként eltérőek lehetnek. Például a repülőgép személyzete gyakran

<sup>18</sup> Többek között az e bekezdésben foglaltakra is szab feladatot az 535/2016. MH ÖHP PK intézkedése a válságkezelő és békétámogató műveletekben részt vevő állományt érintő missziós krízis megelőzésével, észlelésével és kezelésével kapcsolatban.

repül a viszonylag biztonságos mögöttes területről nagy intenzitású harcba, és vissza. Ez az állandó átmenet – egy biztonságos területről egy veszélyes területre – olyan tipikus megterhelés, amivel a repülőgép személyzetének szembe kell nézni. A szárazföldi csapatok állománya más jellegű eseményekkel találkozhat: a feldühödött tömeg kezelésével, a helyi lakosság ellenállásának megtapasztalásával, illetve a helyi harcok okozta pusztítással. „A legnehezebb pillanat, amit kezelnem kellett, nem harctevékenység közben adódott. Egy faluban járőröztünk. Megdöbrentett a szegénység, amiben az emberek éltek. A házaik, a tekintetük, a beteg gyerekek, az, hogy mindenki sokkal öregebbnek tűnt a valós koránál és az, ahogy a nőket kezelték. Teljesen különbözött ez a társadalom attól, amihez hozzászoktam. Sok történetet hallottam a kollégáktól ezeknek az embereknek az életéről, mégis a valóságot nagyon nehéz volt megérteni. Ráadásul azon gondolkodtam, hogy valaki közülük minden egyes pillanatban előránthat egy fegyvert, és az arcomba nyomhatja – mindez az állandó veszély érzetét keltette. Sajnáltam ezeket az embereket, segíteni akartam rajtuk és jobban meg akartam érteni őket. Nem voltam felkészülve arra, hogy tanúja legyek ilyen szenvedésnek és hosszú időre volt szükségem ahhoz, hogy alkalmazkodjak a körülményekhez. Ebben leginkább a katonatársakkal, tolmácsokkal és a helyiekkel való beszélgetés segített a legtöbbet” – meséli el egy beszámoló.<sup>19</sup>

A műveleti területen tapasztalt traumatikus események a stresszorok szélsőséesebb fajtái. Tipikusan a súlyos sérülésekhez és a halálhoz, illetve súlyos sérülések és a halál fenyegetettségének megéléséhez köthetők. A műveletek során lehetséges traumatikus élmények az orvlövészekkel, házilag készítésű robbanószerkezetekkel (IEDs), tömegsírokkal és tetemekkel való érintkezés, illetve a közlekedési balesetekben, tűzharcokban való részvétel esetén fordulhatnak elő. A potenciális traumatikus eseményeket – amelyek valószínűleg hatással vannak az alegységek egészére és annak tagjaira is – meglehetősen könnyű azonosítani. A legtöbb katona rendben végrehajtja a missziós feladatát, de lehetséges, hogy ezek az élmények megváltoztatják, ahogy magukat és a világot látják. A jelentősebb érzelmi bevonódást igénylő feladatok ugyanis befolyást gyakorolnak arra, hogy az emberek mit tartanak fontosnak az életükben, de nem csak negatív módon – például a hatékonyság és a büszkeség érzetével is megajándékozhatják a katonákat.

## Műveleti események feldolgozásai

Egy kontingens, egy alegység tagjai különböző módon reagálnak a rendkívüli eseményekre. A traumák feldolgozásának módja is teljesen egyéni. Amíg a feldolgozási mód az egyén segítségére van és nem romboló hatású, addig arra kell bátorítani a katonákat, hogy úgy dolgozzák fel az élményeiket, ahogy az a legjobb a számukra. Az összetartó katonai alegységek gyakran automatikusan teremtenek olyan környezetet, ami segíti a természetes feldolgozási folyamatokat. Ez viccelődéssel, szoros barátságok kialakításával és olyan történetek megosztásával történik, amelyek azt mutatják, hogy az egyének reakciói a szituációkra normálisak.

Sok katonai alakulat olyan hagyományokkal is rendelkezik, amelyek segítik az alegység tagjait az otthon és a misszió közötti váltásban, és fordítva. Néha nem is szükséges a direkt vezetői intézkedés, de a vezetők megfigyelhetik, akár pszichológus együttműködésével is az alegységet annak érdekében, hogy megbizonyosodhassanak afelől: természetes

<sup>19</sup> Eü-118/27, 19–20.

csoportfolyamatok zajlanak. A vezetőknek meg kell állapítaniuk, hogyan haladnak a katonák, és megfelelő légkört kell teremteniük a természetes feldolgozási folyamat lezajlásához.

A parancsnokok két módon tudnak beavatkozni: informális és formális módon. Az informális folyamatok előmozdítása érdekében a vezetők segíthetik a támogató légkör kialakulását az egységekben, fejleszthetik a csoportkohéziót és előnyben részesíthetik a katonák által egymásnak nyújtott társas támaszt. Azonosíthatják és bátoríthatják továbbá azokat a katonákat, akik tanácsokkal láthatják el és támogathatják a csapat kevésbé tapasztalt tagjait.

Előfordulhat, hogy a vezetők formálisan is be kell hogy avatkozzanak. A formális mechanizmusok hatékony használatához a vezetőknek ismerniük kell a támogatási láncot. Ez a lánc különféle pszichológiai támogatást biztosító szakemberek összességéből áll, akik szakértelmükkel képesek támogatni a vezetőt. A vezetők számára előnyös, ha tudják, hogyan működjenek együtt ezekkel a szakemberekkel a misszió megkezdése előtt. A misszió előtti időszak ideális az erős ellenálló képességet növelő csoportlégkör kialakításához. A hatékony tréning a legjobb módja annak, hogy ezt elérjük.

*Teendők, gyakorlati tanácsok enyhe és súlyosabb „stresszes” események kapcsán<sup>20</sup>*

Enyhe harci stressz sérülés esetén:

- legyünk higgadtak;
- a katonák összpontosítsanak a feladatukra;
- követeljük meg a katonáktól a feladataik folytatását;
- ismertessünk meg a katonákkal pihenési technikákat.

Közepes vagy súlyosabb harci stressz jeleinek azonosítása esetén:

- általában (ideiglenes) kivonás;
- az érintettet a többi „betegtől” elkülönítve kell elhelyezni;
- kezelés pihentetéssel, zuhanyoztatással vagy fürdetéssel; ruhacsere és meleg étkezés;
- a katona biztatása érzelmi kibeszélésére;
- mutassunk nyugalmat és uralmat a helyzet felett;
- nyugodt hangon próbáljuk meg rábeszélni az együttműködésre;
- kezeljük a szolgálatba történő visszaállítás lehetőségével;
- vegyük el a veszélyesnek tűnő katona fegyverét;
- fizikailag is akadályozzuk meg az önmagára vagy társaira veszélyes katonát;
- ha szükséges, kérjük orvosi segítséget (gyógyszerezés);
- végleg vonjuk ki a veszélyes vagy a javulást nem mutató katonát.

*„Vissza a kiképzéshez”*

Az informális folyamatok is a kiképzés keretében erősödnek. Mindazonáltal az életszerű kiképzés fejleszti az alegység magabiztosságát, kialakítja a bajtársiasságot, és segítséget nyújt abban, hogy a katonák képet alkossanak arról, mi vár rájuk a bevetés során. Ilyen kiképzés különösen fontos az olyan alegységeknek, amelyek korábban még nem dolgoztak együtt. Akkor is fontos a realisztikus kiképzés, mikor olyan katonákat akarnak az alegységbe bevonnai, akik csak egy adott feladatra csatlakoznak a kontingenshez. A vezetőknek kifejezetten nagy figyelmet kell fordítaniuk arra, hogy az alegység kohézióját erősítsék és fenntartsák. A legjobb felkészítés az életszerű felkészítés, elfogadva, hogy ez sosem lehet tökéletes.

<sup>20</sup> Stressz.ppt: i. m. 47., 50.

A jó kiképzés erősíti a katonák önmagukba, a társaikba és a vezetőkbe vetett bizalmát. Ez a bizalom segíti megvédeni a személyi állományt a stressz, a feszültség negatív hatásaitól. Az egység, alegység kiképzése alappillérként szolgál a pozitív hangulat fejlesztésében. Mindemellett a valóságghú kiképzés abban is segít a vezetőknek, hogy mentálisan is felkészítsék a katonáikat. A katonák megtanulhatják, hogy a missziós stresszorok tekintetében mire számíthatnak, és sejtéseik lesznek arra nézve, hogyan fognak reagálni nehéz körülmények között.

A vezetőknek szintén értékelnük kell saját pszichés felkészültségüket. Erre vonatkozóan létezik gyakorlat az MH-n belül is, az ún. „krízisintervenciós felkészítés parancsnokok részére”. Késznek kell lenniük arra, hogy a valósággal szembe tudjanak nézni. Erre a valóságra jellemző a „10 makacs tény”,<sup>21</sup> amit katonai pszichológiai támogatást nyújtó szakemberek és a NATO kutató-munkacsoportja azonosítottak:

- A félelem a harc során gyakori.
- Az alegységek tagjai megsérülhetnek vagy meghalhatnak.
- A harci események mindenkire hatással vannak, mentális és fizikai értelemben egyaránt.
- A katonák nem merik bevallani, hogy a fokozott terhelés problémát okoz számukra.
- A katonák észre fogják venni a vezetés hibáit.
- A kommunikációs hibák gyakoriak.
- A műveleti alkalmazás óriási megterhelést jelent a családnak is.
- A műveleti környezet kemény és embert próbáló lehet.
- A kohézió és a stabilitás felborulhat az egységben.
- A misszió morális és etikai kétségeket ébreszthet.

Amíg a hatékony katonai alegység kialakításának alapja a jó kiképzés, a tényleges hadműveleti események eltérhetnek a kiképzési forgatókönyvben foglaltaktól. A dolgok rosszra vagy a legrosszabbra is fordulhatnak. Az ilyen helyzetekben és azt követően elengedhetetlen a parancsnok nagyfokú rugalmassága és alkalmazkodási képessége.

## ÖSSZEGZÉS

Miért is hangsúlyoztam írásomban a kiképzés és felkészítés fontosságát? Mert nélkülözhetetlennek tartom, hogy bizonyos pszichológiai vonatkozásban a személyiség integritását biztosító jó gyakorlatok, formák eljuttatása ne csak egyszeri alkalomra (kontingensfelkészítés) korlátozódjon, hanem – a lehetőségek függvényében, kis túlzással – olyan legyen, mint a mindennapos katonai testnevelés a csapatoknál. A katona személyiségének harmonikus, kiegyensúlyozott működése nem tökéletes és nem biztosított az egyszeri „védő- vagy emlékeztető oltásokkal”. A rendszeres lelki és szellemi „kezelés” ugyanolyan fontos, mint a biológiai-fizikai hatás, a rendszeresen ismétlődő edzés. Ez által válik az egyén, a katona a fokozott pszichés terheléssel szemben védettebbé. És mint ahogyan a kiképzés több területe is igényli az egyéni és a kötelező kiképzést, így van ezzel a pszichológiai felkészítés is. Készséggé kell, hogy fejlődjenek azok a módszerek, amelyek „pszichológiai pajzsként” csökkentik a műveleti területen lehetségesen előforduló rizikófaktorok ártalmas hatásait.

Amennyiben megvitatási alap lehet és konszenzus hozható a tárgyalt téma vonatkozásában, akkor mindezen törekvések megvalósításához a jelenlegi katonapszichológiai rendszer

<sup>21</sup> Eü-118/27, 31.

felülvizsgálata is szükséges – a rendelkezésre álló humán erőforrás figyelembevételétől kezdve az MH kiképzési elgondolásainak strukturális elemein keresztül a célfelkészítésekig.

A fokozott pszichés készenléti helyzet tulajdonképpen jól beazonosítható, és az is, hogy milyen területeken, hol szükséges számolni extrém terheléssel, folyamatosan fennálló magas stressz-szinttel. Katonák vonatkozásában jelenleg a műveleti területek és a katasztrófavédelmi feladatok ellátása lehetnek leginkább ilyenek. Különböző szakmai területen kompetens katonai szakemberek és például a pszichológusok közös együttműködése eredményezhet egy kiinduló elgondolást ahhoz, hogy a „legfőbb érték” érdekében ezen a területen is megtörténjen a rendszer újradefiniálása.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- 535/2016. MH ÖHP PK intézkedése a Magyar Honvédség Összhaderőnemi Parancsnokság válságkezelő és békétámogató műveleteiben részt vevő állományt érintő missziós krízis megelőzésével, észlelésével és kezelésével kapcsolatos feladatok végrehajtására.
- Allport, Gordon W.: *A személyiség alakulása*. Gondolat, Budapest, 1980.
- Bolgar Judit: *Viselkedési kockázat veszélyhelyzetben*. Repüléstudományi Közlemények, 2013/2., 32–38. [http://m.ludita.uni-nke.hu/repozitorium/bitstream/handle/11410/84/2013-2-02-Bolgar\\_Judit.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://m.ludita.uni-nke.hu/repozitorium/bitstream/handle/11410/84/2013-2-02-Bolgar_Judit.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cherry, Kendra: *The Amount of Personality Traits That Exist?* Werywellmind, 08. 02. 2020. <https://www.verywellmind.com/how-many-personality-traits-are-there-2795430>
- Dávid Imre – Fülöp Márta – Pataky Nóra – Rudas János: *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest, 2014. [http://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz\\_34\\_net.pdf](http://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz_34_net.pdf)
- Detrené Urbán Nóra: *A stressz-rezisztencia és a pszichológiai reziliencia fejlesztésének és fenntartásának szükségessége a védelmi szektorban*. Doktori (PhD-) értekezés, Budapest, 2015. <http://m.ludita.uni-nke.hu/repozitorium/bitstream/handle/11410/10872/Teljes%20sz%C3%B6veg%21?sequence=1&isAllowed=y>  
DOI: 10.17625/NKE.2016.10
- Eü-118/27. A műveleti alkalmazás pszichológiai biztosításának kézikönyve parancsnokok számára. MH Honvédkórház, Budapest, 2012.
- Eysenck, H. J.: *A személyiség és az Eysenck-démon*. In: Halász László – Marton M. Magda (szerk.): *Típusok és személyiségvonások*. Gondolat, Budapest, 1978.
- Galambos Sándor: *Húsz éve történt*. Honvedelem.hu, 2016. 03. 23. [https://www.honvedelem.hu/cikk/56265\\_husz\\_eve\\_tortent](https://www.honvedelem.hu/cikk/56265_husz_eve_tortent)
- Johnson, John A.: *Units of analysis for the description and explanation of personality*. In: Hogan, Robert – Johnson, John A. – Briggs, Stephen R. (eds.): *Handbook of Personality Psychology*. Academic Press, Tulsa, 1997. DOI: 10.1016/B978-012134645-4/50004-4
- Lazarus, Richard S.: *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks*. Annual Review of Psychology, 1993/44., 1–21. DOI: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- N. Kollár Katalin – Szabó Éva: *Aktiváció és stressz*. In: *Uő: Pszichológia pedagógusoknak*. 2004. 03. 31. Kivonat. [https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_520\\_pszichologia\\_pedagogusoknak/ch09s09.html](https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak/ch09s09.html)
- Oláh Attila: *Megküzdés és pszichológiai immunitás*. In: Pléh Csaba – Boross Ottilia (szerk.): *Bevezetés a pszichológiába*. Osiris, Budapest, 2004.

Selye János: *Stressz distressz nélkül (Stress without distress)*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1976.

[http://www.magtudin.org/SELYE\\_JANOS\\_Stressz\\_distressz\\_nelkul.pdf](http://www.magtudin.org/SELYE_JANOS_Stressz_distressz_nelkul.pdf)

*Stressz.ppt*. MH HEK Preventív Igazgatóság, Budapest (a szerző birtokában).

Dr. Urbán Nóra – Dr. Kovács László: *A pszichológiai reziliencia, mint integrált alkalmazkodó rendszer*.

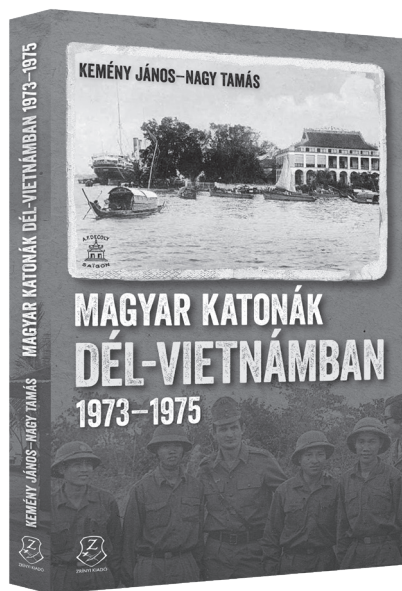
Honvédeorvos, 68. évf. 2016/3–4., 43–50. DOI: 10.29068/HO.2016.3-4.43-50

Watson, D. – Clark, L. A.: Extraversion and its positive emotional core. In: Hogan, R. – Johnson,

J. A. – Briggs, S. R. (eds.): *Handbook of Personality Psychology*. Academic Press, Tulsa, 1997.

## A ZRÍNYI KIADÓ AJÁNLATA

### Kemény János–Nagy Tamás: Magyar katonák Dél-Vietnámban 1973–1975



A könyv Magyarország és a Magyar Honvédség 20. századi történetének olyan időszakáról ad képet, amely a világban szükségessé vált békétámogató tevékenységek keretében hazánkban is egy új folyamat indulását jelentette. Az irattári dokumentumokat és a misszióban részt vett katonák, illetve civilek visszaemlékezéseit feldolgozó mű elvezeti az olvasót egy távoli országba, Dél-Vietnámba, ahol egy hosszú, véres háború utolsó szakaszában magyar katonák és civilek közel két és fél éven át teljesítettek szolgálatot az 1973. január 27-én aláírt Párizsi Egyezmény szerint – tűzszünet-ellenőrzési feladatra – létrehozott Nemzetközi Ellenőrző és Felügyelő Bizottság magyar tagozatában. Átfogó képet nyújt a nemzetközi politikai helyzetről, a misszió létrejöttének, működésének körülményeiről, és emberközelből mutatja be a benne részt vett állomány életét, tevékenységét, a feladatot irányító hazai vezetéssel való kapcsolatát.

Kiadás éve: 2020

Terjedelem: 388 oldal

[www.hmzrinyi.hu](http://www.hmzrinyi.hu)