



**NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEM
HADTUDOMÁNYI ÉS HONVÉDTISZTKÉPZŐ KAR
KATONAI MŰSZAKI DOKTORI ISKOLA**

Zsákai Róbert
hadnagy

**A lelki segítségnyújtás aspektusai, különös tekintettel a
katasztrófavédelmi és honvédségi feladatokra**

Doktori (PhD) értekezés

Témavezető:
Dr. Bolgár Judit prof. em.

Budapest, 2021

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS.....	5
A TUDOMÁNYOS PROBLÉMA MEGFOGALMAZÁSA.....	7
A TUDOMÁNYOS PROBLÉMA BEHATÁROLÁSA	9
A KUTATÓMUNKA AKTUALITÁSA	10
A KUTATÁS HIPOTÉZISEI	12
A KUTATÁS CÉLKITŰZÉSEI	13
KUTATÁSI MÓDSZEREK.....	14
AZ ÉRTEKEZÉS FELÉPÍTÉSE.....	16
SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS.....	18
1 A LELKI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS TÖRTÉNELMI HÁTTERE	21
1.1. AZ ORVOSTUDOMÁNY ÉS A PSZICHOLÓGIA A HARC SZOLGÁLATÁBAN.....	22
1.2. A HARCOS MENTÁLIS ÁLLAPOT.....	31
1.3. A MENTÁLHIGIÉNÉ FOGALMA, MÓDSZEREI, FEJLŐDÉSE	38
1.4. A TELEFONOS LELKISEGÉLYSZOLGÁLAT ÉS A KATONACSALÁDOKAT TÁMOGATÓ SZERVEZETEK A KEZDETEKTŐL NAPJAINKIG	43
1.5. NEMZETKÖZI KITEKINTÉS: A KÜLFÖLDI HARCOLÓ ALAKULATOK LELKI SEGÍTŐ SZOLGÁLATAI ...	46
1.6. RÉSZKÖVETKEZTETÉSEK	57
2 STRESSZFORRÁSOK ÉS A VELÜK VALÓ MEGKÜZDÉSI MÓD: A REZILIENCIA KATONAEGÉSZSÉGÜGYI VONATKOZÁSAI	59
2.1. A HARCTÉRI STRESSZ: KIVÁLTÓ OKOK ÉS KEZELÉSÉNEK MÓDJAI.....	59
2.2. A FRUSZTRÁCIÓ ÉS A FÉLELEM	63
2.3. A MISSZIÓ, MINT EXTRÉM STRESSZFORRÁS ÉS STRESSZKEZELÉSI LEHETŐSÉGEK.....	67
2.4. REZILIENCIA: A MEGKÜZDÉS	76
2.5. A KATONAI ALAKULATOKNÁL FOLYTATOTT REZILIENCIA KUTATÁS.....	86
2.6. RÉSZKÖVETKEZTETÉSEK	90
3 A LELKI SEGÍTŐ FONTOS SZEMÉLYISÉGJELLEMZŐI.....	92
3.1. A HATÉKONY LELKI SEGÍTSÉG LÉLEKTANI ALAPJAI A HON-, ÉS KATASZTRÓFAVÉDELEMBEN	92
3.2. A HATÉKONY SEGÍTŐ ELVÁRT SZEMÉLYISÉGJELLEMZŐI	97

3.3.	MILYEN A JÓ VEZETŐ, MILYEN LEGYEN A JÓ PARANCSNOK?	100
3.4.	AZ EGYHÁZAK, A TÁBORI LELKÉSZEK SZEREPE A LELKI GONDOZÁSBAN NAPJAINKBAN	117
3.5.	A PSZICHÉS PSZICHIKAI REAKCIÓK MEGFIGYELÉSE A KATASZTRÓFAHELYZETEKBEN	121
3.6.	RÉSZKÖVETKEZTETÉSEK	135
4	A KRÍZISHELYZETEK LÉLEKTANI HATÁSAINAK ÉS LEHETSÉGES MEGOLDÁSAINAK VIZSGÁLATA A HON-, ÉS KATASZTRÓFAVÉDELMI SZÉKTORBAN DOLGOZÓK KÖRÉBEN	137
4.1.	A VIZSGÁLAT CÉLJA	137
4.2.	A FELMÉRÉS CÉLCSOPORTJA, A MINTA	138
4.3.	A KÉRDŐÍV BEMUTATÁSA A VÁLASZOK KIÉRTÉKELÉSE	139
4.4.	JAVASLAT EGY TÁMOGATÓI CSOPORT LÉTREHOZÁSÁRA A MAGYAR HONVÉDSÉGEN BELÜL, A LELKI KRÍZISEN ÁTESETT KATONÁK MEGSEGÍTÉSÉRE	148
4.5.	A LELKI TÁMOGATÓI CSOPORT LEHETSÉGES HELYE AZ ORSZÁGOS KATASZTRÓFAVÉDELMI VÉDEKEZÉSBEN	161
4.6.	RÉSZKÖVETKEZTETÉSEK	168
	ÚJ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEK	171
	AJÁNLÁSOK	172
	KUTATÁSI EREDMÉNYEK GYAKORLATI FELHASZNÁLHATÓSÁGA	174
	HIVATKOZOTT IRODALOM JEGYZÉKE	175
	SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE	185
	MELLÉKLETEK JEGYZÉKE.....	186
1.	SZÁMÚ MELLÉKLET: RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE	187
2.	SZÁMÚ MELLÉKLET: FOGALOMJEGYZÉK	189
3.	SZÁMÚ MELLÉKLET: SZAKTERÜLETET SZABÁLYOZÓ JOGSZABÁLYOK JEGYZÉKE	197
4.	SZÁMÚ. MELLÉKLET	198
5.	SZÁMÚ. MELLÉKLET	202
6.	SZÁMÚ. MELLÉKLET	210
7.	SZÁMÚ. MELLÉKLET	217
8.	SZÁMÚ. MELLÉKLET	221
9.	SZÁMÚ. MELLÉKLET	224
10.	SZÁMÚ. MELLÉKLET	228
11.	SZÁMÚ MELLÉKLET	231
12.	SZÁMÚ. MELLÉKLET	236

„A tudományos kutatásnak mindig az a vége, hogy hirtelen több probléma is felbukkan ott, ahol korábban csak egy volt.” (Norman Mailer)

BEVEZETÉS

A híradások gyakran értesítenek bennünket különféle katasztrófákról, a katasztrófák velejáráiról. A katasztrófák kihatással vannak a katasztrófa sújtotta területen élők életére és persze a különféle beavatkozó, segítő szakállomány életére is. A civilizált ember szolidaritás alapú társadalomban él, így alaptulajdonsága a segítségnyújtás. Mégis felmerülhetnek olyan pszichés reakciók és lelki folyamatok, melyek akár a mentési és segítségnyújtási tevékenységüket is befolyásolhatják. Joggal tehető fel a kérdés, hogy a szakemberek minden lelki terhelés esetében ismerik-e a megfelelő reakcióikat? Hogyan és mi módon lehetne még inkább megerősíteni a pszichés teherbírást? A beavatkozó állomány részéről elmondható, hogy egy adott lelki jelenség vagy probléma akár egy beavatkozási folyamatot is megzavarhat. Kutatási témám, empirikus kutatás segítségével a hivatásos segítőik pszichikai állóképességét követi nyomon. Vizsgálom, hogy milyen megküzdési lehetőséget használ a krízist látott mentőerő. A katasztrófák elleni védekezés ma már nagyon összetett folyamat, mely nem csak egy szervezet feladata, hanem az állam, a társadalom szervezeteinek közös célért való küzdelme. A katasztrófák elleni harc, a megelőzés, a felszámolás és helyreállítás bonyolult folyamat, ahol feltétlenül szükséges az országok és nemzetközi szervek együttműködése. A védekezés csak egy összefogás eredményeként jöhet létre, az ENSZ, az Európai Unió, a katonai szövetségek, katasztrófavédelmi szervek és a különféle segélyszervezetek között, melyek munkájához az egységes szabályrendszerek is szükségesek. 2012. január 1-jétől hazánkban is megkezdődött a hivatásos katasztrófavédelem feladatainak átszervezése, új, egységes irányítás vette kezdetét. A korábbi beidegződésekkel való szakítás, nyitottabbá tette a rendszerüket, ezáltal több aspektusból tudják nyomon követni a katasztrófák hatásait, ahol a társadalmi, gazdasági kárelhárítás mellett egyre inkább gondolniuk kell, a beavatkozó állomány lelki segítségnyújtására is. Magyarország Alaptörvénye¹ kijelöli a Magyar Honvédség alapfeladatait, valamint azt is, hogy részt vesz a katasztrófák elhárításában. A Magyar Honvédség a Honvédelmi Törvény (Hvt) és a Katasztrófavédelmi törvény (Katvédtv.) alapján részt vesz a

¹ Magyarország Alaptörvénye 45.cikk.

katasztrófák elleni védekezésben, az ágazatra vonatkozó katasztrófavédelmi feladatokat pedig a honvédelmi miniszter rendeletben szabályozta.² Mindkét szervezet beavatkozó állományának életében szükségszerűvé válhat a pszichés terhelések feldolgozása, a pszichoszomatikus megbetegedések elkerülésének érdekében. A kérdőíves kutatás rávilágít a stresszkezelés fontosságára, a katonákkal készített interjúk pedig egyre inkább megerősítik azt a tényt, hogy szükségszerű a testi-lelki egészség megőrzése. Erre jó lehetőség lehet a pszichológia módszerek mellett, szakemberek, segítők bevonása. Az egyház, a lelkészek is hasonlóképpen gondolkodnak a társadalmi nehézségekről, az ő napjaikban is a hitéleti szerep mellett a lelki segítségnyújtás kapta a legnagyobb szerepet.

Akármennyire is változik meg a honvédség szerkezete a jövőben, jöhetnek új feladatok, új missziók, a katonák lelki szükségletei állandó igényként jelentkeznek. Céлом az volt, hogy tudományosan megalapozott képet kapjak az állomány számára lelki segítséget, lelkigondozást nyújtó állomány feladatairól, és segítő tevékenységükről, és javaslatot tegyek olyan módszerekre, támogatói csoportra, melyek segítségül lehetnek a saját pszichés problémáik megoldásához, feldolgozásához. A tudományos kutatás eredményei alapján kívánom meghatározni a honvédség és a katasztrófavédelem katasztrófák elleni védekezésbe történő új bevonási lehetőségeit a lelki segítségnyújtás területén, valamint megvizsgálom, hogy az új tudományos eredmények, módszerek, kompetenciák hogyan illeszkednek az aktuális problémák kezeléséhez.

² 23/2005. (VI. 16.) HM rendelet a honvédelmi ágazat katasztrófák elleni védekezésének irányításáról és feladatairól.

A TUDOMÁNYOS PROBLÉMA MEGFOGALMAZÁSA

Az elmúlt évek tapasztalatai is - sajnálatos módon -, egyre inkább azt mutatják, hogy a katasztrófák, a válságok, életünk részeivé váltak. Sok esetben ezeket a katasztrófákat nem tudjuk elkerülni, de kellő felkészültséggel csillapíthatjuk a romboló hatásukat.

A tudományokban elért újabb és újabb kutatási eredmények is bővítették az emberek ismereteit a különböző nehéz társadalmi jelenségekről, természeti és civilizációs katasztrófákról. A gyorsan fejlődő technika növeli a felkészülési esélyeket, így javul a prognosztika, de a védekezés hatékonysága is. Az elsődleges beavatkozást végző szakemberek a katasztrófák során első kapcsolatként jelennek meg a helyszínen. Feladatvégzésük közben szakmai munkájukat végzik, maguk is jelentős pszichés nyomás alatt állnak, így ők maguk gyakran nem tudnak pszichoszociális támogatást nyújtani. A mentőerők folyamatos stresszhelyzetben élnek, az adrenalin szintjük megemelkedik, melynek hosszútávon lehetnek negatív hatásai. A védelmi szervek állományának szüksége van lelki támogatásra, melynek rendszere Magyarországon elsősorban a szervezet pszichológusaira vár, akiknek a kapacitása nem elegendő ilyen esetekben a teljeskörű támogatásra, így ennek kutatása, további fejlesztésének szükségszerűsége elengedhetlenné válik.

A beavatkozó erők, a katonák is extrém stressznek vannak kitéve, ezért szükséges lenne a jó mentális állapot ellenőrzése. A stresszorokat a pszichológia tudománya már azonosította a civil emberekre, de a katonák élethelyzetei, amelyek extrém terhelésnek teszik ki őket, nincsenek. A lelki sérülésekkel szembeni reziliencia kutatása egyéni és közösségi szinten is szükségszerű, mert jelenleg a mentőállomány lelki rezilienciájának sem a területei, sem a növelési lehetőségei nincsenek azonosítva.

A beavatkozó állománynak a szakmai felkészültsége mellett tisztában kell lennie a lelki felkészültsége mértékével, hogy ne alakulhasson ki depresszió, esetlegesen poszttraumás stressz szindróma (továbbiakban: PTSD). A katonáorvostan és a katonapszichológia egyetért abban, hogy a fegyverek által okozott veszteségek a harci tapasztalat folytán csökkennek ugyan, de a lelki problémák a harcban eltöltött idő miatt növekedhetnek. Szükségszerűvé válik tehát a pszichoszociális támogatás lehetőségeinek alkalmazása a honvédségi feladatoknál is. Felértékelődik ezért a segítségnyújtók szerepe, akik erősíteni tudják a csoportkohéziót, így a beszélgetéseik során erőt tudnak adni az újrakezdéshez, a segítségnyújtóval szembeni követelmények azonban megfogalmazásra várnak.

A segítségnyújtás felelősségteljes tevékenység, amelyhez elengedhetetlenül szükségesek bizonyos kompetenciák is. Mivel a biztonsági kihívások, a veszélyeztető tényezők okozta helyzetek megváltoztak, a támogatáshoz szükséges kompetenciák változásait is nyomon kell követnünk, különös tekintettel a katonai-, katasztrófavédelmi vezetők támogató tevékenységéhez szükséges kompetenciák azonosítására. A katasztrófák következtében kialakult helyzetek megkívánják a lelki-válság kezelést, azaz a komplex segítségnyújtást. A katasztrófavédelem állománya elsőként érkezik a katasztrófa helyszínére, így az érintetteknek a lelki támogatást is meg kell adniuk, azonban ezek követelményei nincsenek meghatározva.

A védelmi rendszer, és benne a hatóságok szerepe a veszélyhelyzet esetén kulcsfontosságú a segítség irányításában, koordinációjában, hiszen törvényi kötelességük gondoskodni az érintettekről.

A TUDOMÁNYOS PROBLÉMA BEHATÁROLÁSA

A pszichoszociális jólét alap igényünk, ennek felborulása esetén szükség van stabilizálásra. Ennek lépése a következők: érzelmi stabilizáció, újratervezés, rehabilitáció, stabilizáció. A katasztrófák hatásainak feldolgozása nem egyformán zajlanak le az emberekben, a segítőkben, a mentőerőkben, ezért az erre való felkészülés nagyon fontos. Felmerül a kérdés, hogy milyen hatások érik a mentőállományt, ennek milyen következményei vannak, és hogyan csökkentheti a negatív hatásokat a pszichés felkészültség. Az elsődleges beavatkozást végző szakemberek a katasztrófák során első kapcsolatként jelennek meg a helyszínen, amikor az emberek még veszélyben vannak, ezért tőlük várják a segítséget. A mentés, a gyors és szakszerű ellátás, a megfelelő erőforrások mozgósítása mind az ő feladatuk. A pszichoszociális segítségnyújtás különböző oldalait vizsgálva megállapítható, hogy a mentőmunkát végző hivatásos személyek, vagy önkéntesek pszichológiai szűrése elengedhetetlen az eredményes munkavégzésükhöz.

A lelki segítségnyújtás tekintetében megállapítható, hogy nagyon összetett és sokrétű feladat, ezért kutatásom során csak a katasztrófavédelmi és honvédelmi feladatok kapcsán foglalkoztam a lelki segítségnyújtás feladatkörével.

A KUTATÓMUNKA AKTUALITÁSA

A rendkívüli helyzetekben ismert jelenség, hogy némelyeknél a tudat beszűkül és képtelen a döntésre, még ha elméletben kiválóan tudja is, hogy mi lenne a helyes döntés. Mások épp ellenkezőleg, kikapcsolva realitást és a körülvevő dolgokat, életek százait mentik meg egy jó döntéssel, higgadtan. Bizonyított tény, hogy a gyakran ismétlődő stresszhelyzetek az átélt személyekben, esetlegesen missziós katonákban is különféle mélységű törést idézhetnek elő. A nehéz helyzeteket átélt emberek igyekeznek talpra állni. Az emberekben a kilátástalanság és kétségbeesés ellen működik az életösztön, ezért a lelki segítségnyújtás, a lélek válságos állapotának kezelése, a krízisintervenció jó megoldás lehet a részükre. A harctéri stressz reakcióit átélő katonának segítségnyújtását, minél előbb, a felismerés után és a harctér közelében el kell kezdeni. Békeidőben a katonák ugyanolyan megszokott krízisekkel találkoznak, mint amilyenekkel a civilek. A krízis nem egyéni ügy, hiszen kihat a környezeti tényezőkre (család, munkahely), a parancsnoknak pedig kötelessége a krízisállapot észrevétele, és különösen akkor kell fokozottan figyelni, amikor intenzitásuk extrém jelleget ölt, például katasztrófák esetében. Az ezzel kapcsolatos kutatások és azok eredményei a gyakorlatban is segítséget nyújthatnak a parancsnokoknak és a segítségnyújtók más körének is.

A krízis olyan változás, amit alapvetően negatívan élünk meg. A védelmi erők, katonák is kerülhetnek olyan helyzetbe, amikor a krízis veszélyes, kritikus állapottá válik. Az addig stabilnak hitt dolgok, helyzetek, megváltoznak, és az addig erősnek és biztosnak hitt problémamegoldó ötlettár, repertoár nem elegendő a helyzetük megváltoztatására, vagy kezelésére. A krízis olyan belső feszültséget tud okozni, ami szorongást válthat ki. Ebben az esetben a feladatvégzésük beszűkül és a megoldásaik irracionálissá válnak. Ugyanakkor a krízis sikeres kezelésével új megküzdési stratégiákat ismerhetnek meg az érintettek. A krízisintervenció segítő szándékkal a krízisállapot oldására irányul. A katonák sok esetben például maguk között beszélnek meg a veszélyhelyzetek alatt őket érő stresszhelyzeteket, (pears support), a bajtársak ráhangolódnak egymás érzelmi állapotára, támogatják egymást az adott helyzetben, és tudtukon kívül alkalmazzák a krízisintervenciót. Ezeknek a technikáknak a tudatos alkalmazása azonban nagyobb hatékonyságú lehet, ezért fontos kutatni a támogatási formákat és módokat, és javaslattal élni a korszerű megoldásokra. A missziók a hosszú távollétek a családi kapcsolatokat is megváltoztatták, a sok nehézség, esetlegesen válás, a hétköznapi problémák megoldása, feldolgozása a lelki megújulás szükségszerűsége is indokolttá teszi a segítők bevonását. Ugyanakkor a vezető és a tábori lelkészi szolgálat ebben a

folyamatban való szerepének, az ehhez szükséges képességeinek vizsgálata segítséget nyújthat a rendkívüli helyzetek elleni lelki reziliencia kialakítását, növelését célzó folyamatokban.

A KUTATÁS HIPOTÉZISEI

1. **Feltételezem**, hogy a tábori lelkészség megfelelő támogatást tudna nyújtani az állománynak a negatív lelki jelenségek megelőzésében. Feltételezem, hogy azonosíthatók azok a főbb történelmi pontok a tábori lelkészség történetében, amelyek a mai helyzetét meghatározták, és következtethetők belőle a jövő elvárásai. Az egyházi és vallási szervezetek képviselői, a tábori lelkészek képesek védett lelki közösséget biztosítani az átélt traumák után.

2. **Feltételezem**, hogy a katasztrófavédelmi és a honvédség feladataiból adódó rendkívüli helyzetek miatt kialakult lelki sérülések létrejöttének kockázatát egy, az általam javasolt lelki segítségnyújtó szolgálat csökkentheti, melynek lényege annak komplexitásában rejlik.

3. **Feltételezem**, hogy a katasztrófavédelmi és a katonai vezető hatékony segítő lehet a krízis elkerülésében, ha a szakmai kompetenciái mellett megfelelő kompetenciákkal rendelkezik, melyet a kutatásaimra alapozva megfogalmazok.

4. **Feltételezem**, hogy a lelki segítségnyújtás követelményeit újra meg kell fogalmazni az új biztonsági kihívások, valamint a hon,- és katasztrófavédelmi erőt ért hatások tükrében, tekintettel az állomány sajátos jellemzőire.

Témaválasztásomat indokolta az a tény is, hogy az kutatási témámat több oldalról is megélhetem, átélhetem. Hivatásos katonaként 30 éve teljesítek szolgálatot, ahol napi szinten találkozom a Magyar Honvédség, mint védelmi szerv, szervezeten belüli segítségnyújtás lehetőségeivel. A katasztrófák, és az arra adott válaszok minden esetben más és más megoldásokat igényelnek, melyeknek az elhárításában mindig felismerhető volt a lelki segítségnyújtás szükségessége. Civil életemben aktív lelki segítségnyújtóként is tevékenykedem ilyen eseményeknél. Lehetőségem nyílt segélyszervezetek munkájában is részt venni, így megvizsgálhattam, hogy a védekezés folyamata, a humanitárius segítségnyújtás, a személyes tanácsadás segítségnyújtói gyakorlatával válik egésszé.

A KUTATÁS CÉLKITŰZÉSEI

Az alábbi célokat tűztem ki, a kutatott tudományos problémák bemutatására és megválaszolására:

- Elemzem a lelki segítségnyújtás kialakulásának legfontosabb mérföldköveit és szükségességét a hon-, és katasztrófavédelemben és összevetem annak jelen helyzetével, majd meghatározom a jövőbeni elvárásokat és elemzem, hogy milyen feltételek teljesítésével felelhet meg annak.
- Vizsgálom, hogy mely élethelyzetekben, mely területeken van szükségük a katonáknak a lelki támogatásra, annak érdekében, hogy összeállítsak egy kritikus élethelyzet-listát és a beavatkozási formákra javaslatot tegyek egy módszertani összefoglaló táblázatban.
- Empirikus kutatással vizsgálom a védelmi szakemberekre a munkájuk kapcsán háruló pszichés terheket, valamint az érzelmi intelligenciával kapcsolatos percepcióikat.
- Rendszerbe foglalom a katonát érő stressz forrásokat és megvizsgálom az egyén és közösségek kitettséget a lelki sérüléseknek, valamint a reziliencia faktorait annak érdekében, hogy összeállítsak egy stressz-térképet, valamint a rezilienciát növelő tevékenységekre javaslatot tegyek.
- A lelki segítségnyújtás kérdéskörének elemzésével és értékelésével rávilágítok a segítő szolgálatok és egyének, mint például a tábori lelkészek stb. pszichoszociális segítségnyújtó munkájának szükségességére, és javaslatot teszek egy speciális szolgálat kialakítására, működésére, korszerű módszereikre.
- Kidolgozok a lelki segítségnyújtásra egy olyan működési és riasztási tervet, mely jó krízisintervenciós formaként szolgálhat a Magyar Honvédség katasztrófavédelmi rendszerében.
- Megvizsgálom a témát szabályozó jogszabályi környezetet, áttekintem a módszertani útmutatókat, iránymutatásokat.

KUTATÁSI MÓDSZEREK

Kutatásom során többféle kutatási módszert alkalmaztam a kutatási célkitűzések teljesítése érdekében:

1. Elsősorban a szakirodalmi források elemzése útján jutottam induktív és deduktív következtetésekre, de a kérdőíves kutatásban matematikai, statisztikai módszereket is alkalmaztam a következtetések levonásához.
2. Az adatgyűjtés során több forrásból dolgoztam, tartva az „egy forrás nem forrás” elvét. A kutatómunkámat igyekeztem kiegészíteni a honvédségnél szerzett ismereteimmel, illetve a több éves lelki segítségnyújtóként gyűjtött tapasztalataimmal, továbbá az interjúimból levonható következtetésekkkel.
3. Általános kutatás módszertant követtem, többnyire az analízis, a szintézis módszerét alkalmaztam, továbbá adaptációs vizsgálatot végeztem.
4. Tanulmányoztam és feldolgoztam a kutatási témámhoz kapcsolódó hazai és nemzetközi szakirodalmat. Az összegyűjtött szakirodalmat logikai egységekre különítettem, majd az elméleti és gyakorlati megállapításokat szintetizáltam.
5. Konzultációt folytattam hazai és nemzetközi szakértőkkel. Az elkészített interjúk növelték a téma vizsgálatának háttéranyagát.
6. A munkám során megtapasztalt katasztrófa- és krízishelyzetekből levont konzekvenciákat beépítettem a javaslataimba.
7. Külföldi tanulmányutam során szerzett tapasztalataimat felhasználtam a következtetések megfogalmazásánál.
8. Kutatási részeredményeimet a széleskörű megismertetés céljából szakmai jellegű kiadványokban publikáltam-, és a reflexiókat beépítettem a következtetéseimbe, javaslataimba.
9. Megvizsgáltam a témával kapcsolatos jelenleg alkalmazott hazai és nemzetközi jogszabályi környezetet is.

A kutatómunkát könnyítette, hogy nagy mennyiségű szakirodalom áll rendelkezésre a témában. Ezen túlmenően munkám, beosztásom kapcsán alkalmam volt a Magyar Honvédség lelki segítségnyújtásával kapcsolatos tudományos munkák, irodalmak, közösségi felkészítések hatékonysági vizsgálatának módszertanába bepillantást nyerni. Személyes interjúk segítettek a Tábori Lelkészség munkásságának megismerését, valamint a parancsnoki szintű lelki

segítségnyújtás lehetőségeit. Ezek a megfogalmazott tapasztalatok, jól kiegészítik a reziliencia fejlesztési irányelveket is.

A megszerzett tapasztalatok rávilágítottak a már meglévő rendszer hiányosságaira, kutatási témám elemzésének szükségszerűségére, a továbbfejlesztési lehetőségek feltárására.

Kutatásaim eredményességéhez hozzájárultak továbbá a témavezetőim, a Nemzeti Közszolgálati Egyetem tanárai, akiknek a segítőkészsége, a témával kapcsolatos iránymutatásai, szakmai tapasztalatai, kutatásai, publikációi mindvégig segítettek munkámat.

Kutatómunkámat nehezítette, hogy a hazai szakirodalmat tekintve, a harci alakulatok lelki támogatói rendszeréről az új kihívások tükrében kevés tudományos kutatás áll rendelkezésre, ezért kutatásaimat nemzetközi forrásokra, elemzésekre, személyesen elkészített interjúkra építettem, ami sokszor lassította munkámat.

AZ ÉRTEKEZÉS FELÉPÍTÉSE

Értekezésem *1. fejezete* a lelki segítségnyújtás történelmi háttérével foglalkozik. Bemutatom az egészségügyi szervezetek jelenlétét, kutatásainak nehézségeit, valamint eredményeit az első világháborútól napjainkig. Kiemelten foglalkozom a tábori lelkeszi szolgálat kialakulásával, annak bizonyításával, hogy a lelki segítői szolgálat már egészen a bibliai idők óta jelen van a harcoló katonák életében és a jövőben is képesek védett lelki közösséget biztosítani az átélt traumák után. Az elmúlt században kialakult segítői szolgálatokat is bemutattam, úgymint a mentálhigiénés és a telefonos lelkisegélyszolgálatot. Igyekeztem összegezni és felsorolni azokat a szervezeteket is, melyek a katonacsatládok életét segítik a nehéz időkben. Nemzetközi kitekintés alfejezetben, bemutatom néhány NATO- tagország lelki segítségnyújtó szervezetét a hadseregen belül. Választásom olyan országokra esett, ahol volt személyes ismeretségem és tapasztalatom, így az ott szolgáló katonák személyes tapasztalatait, lehetőségeit építhettem be a dolgozatba. E fejezetben vizsgálom meg, hogy ezek az országok hogyan segítik a lelki krízisen átesett katonáikat, milyen szervezeteket hoznak/hoztak létre. Rámutatok továbbá arra, hogy minden ország a maga kulturális, történelmi háttérét felhasználva igyekszik megoldást találni a védelmi erőikben szolgáló emberek segítésére, támogatására.

A *2. fejezetben* bemutatom azokat a stresszforrásokat, melyekkel szembe kell nézniük a harcoló alakulatoknak. Kiemelten foglalkozom a harctéri stressz kiváltó okaival, valamint a kezelésének lehetséges módjaival. Elemzem a missziós stresszforrásokat, a különböző időben való megjelenésüket és azok kezelési lehetőségeit. Az ezekkel való megküzdés fontos pontjaként bemutatom a rezilienciát, mint a külső behatásokkal szembeni ellenálló- és megküzdési képességet, és a lelki és mentális öngyógyító képességet. A reziliencia kutatása egyéni és közösségi szinten is fontos, és szükségszerű. A teljesség igénye nélkül ismertetem a Magyar Honvédségen belül elért kutatási eredményeket a reziliencia vonatkozásában, valamint nemzetközi kitekintést is végzek ezzel kapcsolatban.

A *3. fejezetben* megvizsgálom a lelki segítőik fontos személyiségjellemzőit, illetve a hatékony lelki segítségnyújtás lélektani alapjait. Elemzem azokat a személyiségvonásokat, lelki összetevőket, melyek alkalmassá tehetnek bizonyos embereket közösségi segítőknak, lelki tanácsadóknak, hiszen a biztonsági kihívások okozta helyzetek változnak, így nyomon követem a támogatáshoz szükséges kompetenciák változásait. Kiemelten foglalkozom az érzelmi és értelmi intelligencia kérdéskörével. Ezzel kapcsolatban megvizsgálom, hogy ki tekinthető jó parancsnoknak, melyek azok a személyiségvonások, melyek az előljárót igazi vezetővé,

követendő parancsnokká tehetik. Kutatom a hon-, és katasztrófavédelem lelki segítségnyújtásának szükségességét, kérdéskörét, feltárom azokat a lehetőségeket, melyek az érzelmi tudatosságot fejlesztik. Bemutatom a Tábori Lelkészi Szolgálat szerepét és feladatait napjainkban, helyüket szerepvállalásukat a társadalomban. A katasztrófavédelem jogelődjeinek főbb történeti állomásait követem nyomon, vizsgálva a katasztrófák következtében kialakuló pszichés terhelés és segítségnyújtás komplexitását, a lelki segély szolgálatát. Áttekintem a lelki segítségnyújtás főbb területeit az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság történetében, valamint az első jogszabályi háttérrel és saját Szolgálati Működési Szabályzattal (SZMSZ) rendelkező szervezet, a Krízis Intervenciós Csoport (KINCS) megalakulását, munkáját.

Az 4. fejezetben az empirikus kérdőíves kutatásomat mutatom be, melyben az elsőként a területre érkező katasztrófavédelem állományának a védelmi szférában dolgozó szakembereknek tettem fel. A kutatás a munkájuk során rájuk nehezedő pszichés hatásokat és a lelki válság-kezelésének kérdésköreit vizsgálja. Bemutatom, hogy a hatékony krízisintervencióhoz a beavatkozó állománynak is ismernie kell a lelki segítségnyújtás követelményeit. Alkalmazásához javaslatot tettem egy Lelki Támogatói Csoport felépítésére, működésére, mely a Magyar Honvédség katasztrófavédelmi rendszerébe lehetne beilleszthető.

SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Az információk és kutatások gyűjtése során kiderült az, hogy a katasztrófapszichológiával és annak részterületeivel számos kutató foglalkozik. A nemzetközi szakirodalom és a hazai gyakorlat tanulmányozása is azt bizonyítja, hogy az emberközpontú hozzáállás és a pszichológia alkalmazása egyre fontosabb szerepet kap a védelmi munkában.

A disszertáció készítése során a saját magam által kialakított eljárásrendet követtem. Első lépésként kigyűjtöttem a témával kapcsolatos hazai és külföldi tanulmányokat, publikációkat. Ezeket feldolgoztam és az aktuális témámhoz kapcsolódóan bővítettem, folyamatosan aktualizáltam. (Pl. COVID-19 járvánnyal kapcsolatos tanulmányok).

Vizsgáltam a lelki segítségnyújtásban fontos szerepet játszó szervezetek történeti alakulását, a pszichoszociális segítségnyújtás módszereinek tudományos fejlődését. A katasztrófa fogalmának – humanitárius segítségnyújtás szempontjából – hiteles megfogalmazásában – a 2011. évi CXXVIII. törvényre támaszkodtam. A katasztrófák egyes típusainak meghatározásakor Dr. Muhoray Árpád *Katasztrófamegelőzés I.* című egyetemi jegyzetét³ vettem alapul. A katasztrófavédelem hazai rendszerére való hivatkozásaim során az ő publikációi, szakmai munkássága hiteles kiindulópontul szolgált a disszertációmban. [62], [63], [88]. Minden katasztrófa sújtotta területen a sikeres együttműködés érdekében a beavatkozó erők együttes tevékenységet folytatnak a lakossággal, és a polgári szerveződésekkel. A társadalom érdeke, hogy a bekövetkezett eseményeket emberségesen, és szakszerűen, összehangolt tevékenységgel végezzék el az erre hivatott szervek és szervezetek. A katasztrófák kockázatainak elemzésénél, és a lakosságra gyakorolt hatásainál, dr. Hornyacsek Júlia számos tanulmánya, publikációja, empirikus kutatása szolgált hasznos információval. Arra a következtetésre jutott, hogy egyre inkább bizonyítható az, hogy a tudatos felkészülés csökkenti a katasztrófák során kialakult károk mértékét [60], [67].

Vizsgálja továbbá a tömegkatasztrófák pszichés hatásait a beavatkozó állományra, az alapvető korai és késői pszichés jelenségeket, valamint a negatív következmények elkerülésének lehetséges módjait. Egyetértettem azon megállapításával, hogy a katasztrófák által megélt eseményeknek hosszú távú lelki következményei lehetnek, ezért nemcsak a fizikai, hanem a pszichológiai segítségnyújtás is nagyon fontos. A beavatkozó állomány lelki sérülései

³ Dr. Muhoray Árpád: *Katasztrófamegelőzés I.* egyetemi jegyzet, Nemzeti Közszerológiai Egyetem, egyetemi jegyzet, Budapest, 2016.

és azok kezelésének módjai alapul szolgáltak a kutatásomnak, ezen a vonalon tovább haladva vizsgáltam a katonákat és a katasztrófavédelemben dolgozókat érő extrém stresszforrásokat.

Sáfár Brigitta disszertációjában a humanitárius segítségnyújtás elméleti és gyakorlati kérdéseit vizsgálja a Vöröskereszt tevékenységén keresztül [51], mely jó alapjául szolgált a rezilienciával kapcsolatos kutatásaimnak. Ezen eredményeket figyelembe véve vizsgáltam a katonai reziliencia katona-egészségügyi vonatkozásait. Megvizsgáltam az egyéni és közösségi reziliencia faktorokat, valamint ezek beépíthetőségét a honvédelem és katasztrófavédelem szervezetébe.

Dr. Bolgár Judit a lakossági tájékoztatás lélektani kérdéseit vizsgálja [66]. Továbbgondolva azon fontos megállapítását, miszerint azoknak a szakembereknek, akik a katasztrófa és krízis helyzetből következő kockázati tényezők csökkentése a feladata, rendelkeznie kell olyan kommunikációs illetve kommunikáció lélektani ismeretekkel és készséggel, amely segítségével hiteles elfogadható, bizalomépítő információ átadására alkalmas. Ennek kapcsán fontos témaként kezeltem, hogy mind a védelmi, mind a honvédelmi szférában dolgozó parancsnokoknak is el kell sajátítaniuk ezen készségeket, valamint fejleszteni szükséges az érzelmi intelligenciájukat.

További segítséget nyújtottak a vizsgált területet közvetetten érintő értekezések, szakmai megbeszélések, továbbá a Nemzeti Közszerológiai Egyetem tanárainak, illetve a Katonai Műszaki Doktori Iskola oktatóinak kapcsolódó jegyzetei, a katasztrófák megelőzésével és az ellenük való védekezéssel kapcsolatos publikációk, a lelki segítségnyújtás lélektani aspektusaival foglalkozó anyagok, témavezetőim szakanyagai, publikációi. [24], [45], [57], [71], [91]. Összességében elmondható, hogy a lelki segítségnyújtás kérdéskörével számos magas színvonalú kutatás foglalkozik, melyeknek az eredményeik nagyon előremutatóak.

A Magyar Honvédség keretein belül a lelki segítségnyújtás kérdésköre újszerű, így hasznos lehet annak elemzése. A Tábort Lelekészség lelki segítségnyújtási lehetőségeiről szóló vizsgálatok, melyek nemcsak a hit szemszögéből világítanak rá munkájuk szükségszerűségére, időszerűek. Kutatásaim egyik célja ezeknek a hiánypótló ismereteknek az összefoglaló elemzése, publikálása, a fejlesztés lehetséges irányainak megjelölése. Fischl Vilmos állítása szerint: a témával foglalkozó hazai releváns irodalmak is alátámasztják azt a tényt, hogy a hitélet körébe tartozó munkálkodásuk mellett az egyházak kulturális, nevelési, oktatási, szociális-egészségügyi tevékenységükkel és a nemzeti tudat ápolásával is jelentős szerepet

töltenek be országuk életében. A közös felelősség az élet törvényévé teszi az összefogást: a közös cselekvést.

Gerald Caplan a kríziselméletet kibővítette a támogatóhálózat (community support system) szerepének leírásával és terepvizsgálatokkal igazolta, hogy a környezetben elérhető természetes segítő források elérése vagy el nem érése alapvetően befolyásolja, hogy sikeresen vagy maradandó károsodások árán tud csak megküzdeni az egyén a megterhelő traumatikus élethelyzetekkel. Ha a veszély előre jelzett, akkor általában a katasztrófát megelőző szakaszban jelen van a lakosság körében a veszélytől való túlzott félelem. A félelem a szervezet védekezése szempontjából nagyon lényeges érzelmi állapot, mivel a veszély elkerülésére készítet, ösztönös, túlélő reakciókat indíthat be. Ebből az elméleti megközelítésből indulnak ki a kutatásaim és javaslataim.

A nemzetközi irodalomban a fent említett Gerald Caplan munkáin kívül Daniel Goleman munkáira támaszkodtam. Az „érzelmi intelligencia szülőatyjának” nevezett szakember ráirányította a figyelmet arra, hogy a kiemelkedő munkahelyi teljesítmény szempontjából a konvencionális intelligencia másodlagos az érzelmi intelligenciához képest. Nagy segítségemre volt Ronald J. Comer enciklopédikus műve [65], melyben a patológiás lelki betegségek teljes körét együttesen tárgyalja, majd bemutatja a fontosabb terápiás megközelítéseket. Meg kell még említenem Zelimir Pavlina és Zoran Komar szerkesztésében kiadott Katonapszichológia I-II köteteket [10], [32], melyek a kutatásaim szempontjából különösen fontos fejezeteket tartalmaznak. A nemzetközi szakirodalom és a hazai tapasztalatok is azt igazolják, hogy a katasztrófák pszichológiai lélektani hatásai nem egyformán zajlanak le az emberekben.

1 A LELKI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS TÖRTÉNELMI HÁTTERE

A történelem során a háborúkban nem a fegyverek és a felszerelés a győzelem legfőbb forrása, hanem az emberi tényező, illetve a pszichikai harci készenlét. Ellenség nélkül nincsen harc, így a katonát az ellenség általi fenyegetettség érzése, vagy a katonai kötelesség motiválhatja. A harctevékenység során a katona szerepe és feladata a sikeres feladatteljesítés, ahol az állandó változó harci körülményekhez gyorsan kell tudni alkalmazkodni, ez a kényszer, az állandó életveszély a katona viselkedésében és pszichikai állapotában változásokat okozhat.

Az emberek már ősidők óta érdeklődéssel tanulmányozták a harctéren zajló pszichikai jelenségeket, erről tanúskodnak ősi feljegyzések, irodalmi emlékek és az emberi társadalmak számos emléke. A harctéri stresszt, illetve a háború traumatikus hatását már Kr.e. 1200 körül is leírták, amikor mezopotámiai harcosok arról vallottak, hogy rendszeresen meglátogatják őket „a szellemek, akikkel a csatában találkoztak” [1]. A hisztériás vakság első dokumentált esetét pedig Hérodotosz írta le. Epizelos athéni harcos az i. e. 490-ben megesett marathóni csatában a legnagyobb küzdelmek közepette egyszerre csak egy hatalmas férfival találta magát szemben, aki nehéz fegyverzetet viselt, majd elment előtte, és megölte a mellette álló embert. Epizelos ebben a pillanatban megvakult, pedig semmilyen sérülés nem érte, és élete végéig vak maradt.

Még számos írásba foglalt esetet felsorolhatnánk, példának okáért Shakespeare IV. Henrik drámáját, ahol az első részében Lady Percy a hadjáratból hazatért férjének, Hővérnek szomorú állapotán kesereg: „*Lágy szenderedben melletted viraszték / S kemény csatákról hallám, hogy susogsz.*” (Lévay József fordítása) [2].

De ide sorolhatjuk a napóleoni háborút megjárt Howard kapitány beszámolóját is, amiben részletesen beszámolt azokról a hallucinációkról, amelyek a párizsi katakombákban törtek rá, miután az 1814-es toulouse-i csata után a francia fővárosban járt. A Nagy Háború lövészárkaiban egyre több katonán mutatkoztak meg egy különös betegség tünetei: irányíthatatlan izomremegés, rémálmok, zavarodottság, látás- és hallászavarok, a racionális gondolkodás elvesztése. Nyilvánvaló tehát, hogy bár még mindig nem született pontos leírása, a háborús trauma rengeteg olyan ember életét árnyékolta be, akik különböző háborúkban vettek részt, és hatásait sokan felismerték [1 p. 1].

1.1. Az orvostudomány és a pszichológia a harc szolgálatában

A görög eredetű krízis szó döntés, fordulat jelentéssel bír a magyar nyelvben. Ilyenkor az egyén pszichológiai egyensúlya felborul, a válsághelyzet speciális képességek, készségek életrehívását követeli meg a probléma hártására.

Ahogy ez a fenti definíció is mutatja, a válsághelyzetre, - akár fizikális, akár mentális – a kérdésre adott válasz különleges képességeket igényelnek, amikkel az idők folyamán jószerevel egyáltalán nem foglalkoztak. A lelki problémák megoldása kizárólag az egyház feladata volt, az orvostársadalom csak a testi tünetekkel foglalkozott. Ám ezek a kezelések a mai szemmel inkább kínzásnak tűnnek, semmint gyógykezelésnek.

Az első világháborúig szimulánsként kezelték azokat a katonákat, akik a harctéri stressz következtében képtelenek voltak fegyvert fogni, és az ellenséget pusztítani. Az első világháború orvosi szempontból ugyan sok újítást és újdonságot hozott, azonban ennek komoly, ma már felháborító előzményei voltak. Hírhedt eset volt, amikor Franciaországban Baptiste Deschamps nevű katona ellenszegült az orvosának: nem is akárhogyan, hirtelen felindulásában ötször-hatszor alaposan felpofozta az őt kezelni akaró doktort. 1914 októberében, egy csatában gerincsérülést szenvedett katonát, katonai kórházzal katonai kórházra küldték. 1916 májusában figyelt fel rá az akkor 37 éves Vincent Clovis, aki a katonák körében ideggyógyászati ténykedése miatt volt híres, avagy inkább hírhedt. Clovis osztozott a francia neurológusok közt – a hadseregben mindenképpen – általánosan elterjedt felfogásban, miszerint a hisztérikus és neurológiai esetek lényegében szimulánsok, akiket ki kell ragadni ebből az állapotból, hogy mielőbb visszarendelhesék őket a lövészárkokba. A kor legjelentősebb pszichológusa, Sigmund Freud mindezt így árnyalta: „minden neurotikus szimuláns, de anélkül szimulálnak, hogy ennek tudatában lennének és éppen ebben áll a betegségük”. Clovis módszere az elektrosokk volt, (3. számú kép) úgymond aktív meggyőzéssel vegyítve, majd a kezelés végén a „gyógyulófélben lévőknek” ugrálva, létrát mászva kellett testüket újra megedzeniük. Miután hadbíróság elé került az ügy, más hasonló esetek is napfényre kerültek. Deschamps mellett tanúskodott a neves magánsebész, több orvosi folyóirat szerkesztője: Freud. Többek között azt is felrótta a katonaeorvosoknak, hogy a háborút afféle kísérleti terepnek fogják fel, ahol a front futószalagon szállítja számukra a kísérleti alanyokat, akiknek jogaira – a katonai fegyelem miatt – nem is kell tekintettel lenniük. Így aztán sorra próbálgathatják műtéti és kezelési módszereiket, akkor is, ha fájdalmasak, akkor is, ha hatástalanok [3]. Miután az eset nagy felháborodás keltett nemzetközi szinten is (a történet megjelent a magyar Est című hírlapban

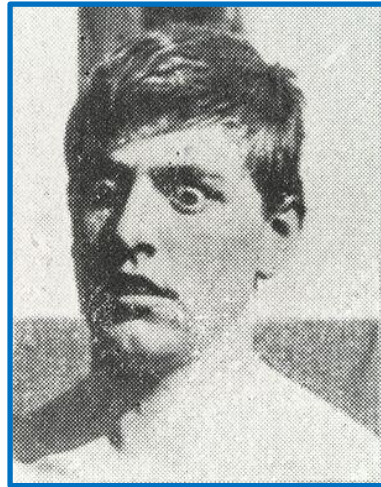
is), a katonáorvosokat arra készítette, hogy más hatékonyabb megoldást keressenek. Nem azért vált kiemelt kérdéssé a háborús neurotikusok ügye már a háború kezdetén, mert mind nagyobb szükség volt az emberi erőforrások maximális kihasználására (s ezt az 1916-ban elszenvedett nagy vérveszteségek mindkét oldalon csak fokozták), hanem elsősorban azért, mert e probléma a korabeli ismeretek szerint megoldhatatlannak látszott. Így a hadviselő államoknak kiemelt kérdésként kellett foglalkozniuk a háborús lelki sérültekkel. A legősibb módszer, melynek segítségével megkísérelték megismerni a katonai lelki trauma tulajdonságait, bizonyára a „saját bőrön való” megtapasztalás módszere lehetett. Elsősorban abban nyilvánult meg, hogy minden parancsnok a saját tapasztalatai alapján tanulmányozta saját egységének katonáit. Jóllehet sok orvos is jelen volt a harctéren és átélte a „saját bőrön való megtapasztalást”, de ennek a módszernek sok volt a gyengéje. Elsősorban az, hogy nem volt eléggé megbízható, ezen kívül rendkívül lassú volt (hónapokig is eltarthatott, míg a tapasztalatait és az alegység tagjait megfigyelő orvos feljegyzéseket, következtetéseket vont le). Ezen kívül, ha az értékelésük téves volt, akkor rendkívül drága is lehetett ez a módszer, például, ha rosszul ítélték meg egy pilótát, aki repülőgéppel harci feladatokat hajtott végre.

Növelte a problémát, hogy a hadsérüléses lelki megbetegedésekkel a szomatikus medicina képtelen volt foglalkozni. Erre sem kapacitása, sem megfelelő előismerete, kezelési kultúrája nem volt. A lelki, idegrendszeri betegségekkel való foglalkozás hiába tartozott ugyancsak a katonai egészségügyi szolgálatok feladati közé, kifejezetten neurológiai vagy pszichiátriai ellátásra csak néhány magasabb szintű kórház ideg – és elmeosztálya, illetve fennálló idegklinikája volt képes. Ezért 1916-tól kifejezetten a kezelési módszerek gyorsaságának és hatékonyságának céljából a Monarchia területén is számos speciális intézet, idegosztály, úgynevezett „idegállomások” létesültek [4]. A pszichológia gyökerei az ókori görög filozófusokig (Platón, Szókratész, Arisztotelész) vezethetők vissza, akik számos kérdést és lehetséges választ fogalmaztak meg az emberi lélek természetével kapcsolatban.

A 19. század vége az önálló tudományos pszichológia megszületésének ideje. A különböző filozófiai iskolák addigra megfogalmazták a legfontosabb kérdéseket az emberi lélek természetére vonatkozóan. A természettudományok fejlődése lehetővé tette az egyszerűbb viselkedések magyarázatát (például a reflexműködések fiziológiai leírása), valamint megteremtette a precíz kísérletezés módszertanát.

Wilhelm Wundt (1832–1920) a Lipcsei Egyetemen 1879-ben megalapította az első kizárólag pszichológiai kutatással foglalkozó laboratóriumot. Európában ezt a dátumot tekintik a modern pszichológiatudomány kezdetének [5]. Egy brit pszichológus, Charles Myers volt az,

aki megalkotta a shell shock⁴ kifejezést 1915-ben, az első világháború borzalmas lövészároksatáinak kezdete után.



1. sz. kép Shell schock (gránátnyomás, harctéri idegsokk)

forrás: <https://professionalmoron.com/2018/08/04/shell-shock-by-wendy-holden>

letöltés: 2021.02.01 [1].

A fenti kép egy archív felvétel kiemelt kockája, melyet az első világháború után készítettek egy devoni kórházban. Az itt kezelt betegek 90%-a szenvedett valamilyen háborús sérüléstől, melyek természetesen pszichikai tünetekkel is együtt jártak. Az archív felvételeken a kezelések többsége sikerrel jár, igaz, csak a fizikális javulást tudták bemutatni.



2. sz. kép Harctéri idegsokk

forrás: <https://www.facebook.com/Of-Unsound-Mind-A-Study-in-Shell-Shock-and-war-neurosis-586620428472691/photos/>

letöltés: 2021. 02.01[2]

⁴ Shell schock (angol) gránátnyomás, harctéri idegsokk.

Bár a shell shock elsősorban harctéri megrázkódtatás következménye, felfogható poszttraumás stresszként is, mégpedig azért, mert az ilyen betegeken megmutatkozik a szindróma egyik jellegzetessége, azaz a katona számára a trauma megélését követően mintha megállna az idő. Olyan, mintha az élményfeldolgozás folyamatában »elakadna a lemez« és a katona nem tudna továbblépni. Másképpen fogalmazva: mintha a trauma örökké az »itt és most« -ban történne" – mondja Györffy Ágnes pszichológus, az MH Egészségügyi Központ Honvédkórház Mentálhigiénés Alosztályának vezetője,⁵ aki elmondta azt is, hogy a Nagy Háborúban erről a betegségről az első szakmai leírást Ferenczi Sándor adta, aki ideggyógyász szakorvosként praktizált Budapesten, és csapatorvosként szolgált az Osztrák–Magyar Monarchia hadseregében.

Ferenczi teljesen biztos volt benne, hogy az általa „háborús neurózisnak” nevezett betegség tünetei lelki eredetűek. Mégpedig azért, mert megfigyelte, hogy a katonáknak az az oldaluk bénult le, amelyik oldalon a robbanás is történt. Az pedig már ekkor közismert volt, hogy a különböző szervek beidegződése keresztirányú, azaz, ha valakinek a bal agyféltekéje sérül fizikálisan, akkor a jobb oldalán bénul meg, és fordítva. Magyarán: az ilyen tüneteket produkáló katonák betegségének egészen biztos, hogy lelki okai vannak [6].

Abram Kardiner amerikai pszichoanalitikust feltétlen meg kell még említenünk a harctéri traumák tárgyalása során. Munkásságát ő is az első világháború idején kezdte, de csak a második világháború idejére vált megalapozottá számtalan pszichológiai következtetése. A harctérről hazatérő katonákkal folytatott pszichoanalízisei során, több pszichés zavar mellett, a harctéri neurózis olyan tüneteit említi meg, mint pl.: trauma fixációját, a személyiség beszűkülését, a realitástól való elvonatkoztatást, melyek a PTSD⁶ szindróma (posttraumatic stress disorder, továbbiakban: PTSD) alapjait teremtik meg.

A harcvonalról visszatérő PTSD tünetekről panaszkodó katonákat egyszerűen akaratgyengének titulálták, és terápiaként akaratukat oly fájdalmas módszerekkel kezdték trenírozni, hogy inkább gyógyultnak vallották magukat és visszatértek a frontra. Mivel a katonáktól elvárták, hogy a maskulin bátorság és kitartás megtestesítői legyenek, a gránátnyomásban szenvedők – ilyenek a hivatalos adatok szerint is egyedül a brit hadseregben nagyjából 80 ezren voltak – sokszor nem számíthattak túl sok együttérzésre. Az egyik londoni, epilepsziára szakosodott kórházban dolgozó dr. Lewis Yealland, addig küldte újabb és újabb

⁵ Az interjú időpontja:2015.03.09.

⁶ PTSD (angol) posttraumatic stress disorder: poszttraumás stressz zavar, szorongásos zavar.

elektrosokk-kezelésre a beszédképességüket a sokktól elvesztetteket, amíg újra meg nem szólaltak – vagy teljesen tönkre nem mentek a terápiában.

A lenti képen (3. sz. kép) jól látható a bonyolult szerkezet, valamint a beteg „nem evilági” tekintete, mely jól illusztrálja a kezelés sokkoló mivoltát.



3. sz. kép Elektroterápiához használt berendezés az I. világháború idején.

Forrás: https://hat-had.blog.hu/2016/10/18/sokkolo_orvosok_lazado_katonak_elektrosokkos_kezelesek_az_i_vilaghaboruban

Letöltés: 2021. 02.01 [3]

Azok a katonák, akik viszont leszereltek, civilként nagy kihívásokkal kellett, hogy szembesüljenek. Bármely ártalmatlannak tűnő inger következtében, újra és újra átélték a traumatogén eseményt, az eredeti traumára kísértetiesen emlékeztető szorongást, félelmet, iszonyt és dühöt. A gyötrő lelki, és a hozzájuk társuló fizikai tüneteket az előttük filmszerűen lepergő emlékbetörések váltották ki, kiszámíthatatlanná vált a viselkedésük, gyakorta ingerlékenyek, depresszívek voltak. Néhány veterán visszatérve a civil életbe, a mentális megbirkózás könnyítésére és a kínzó PTSD tüneteket enyhítendő, az alkohol vagy a kábítószer tompító mámorába menekült. A kísértő trauma árnyékában, az elveszett jövőkép mellett, már a jelenben sem tudtak élni, végül minden társadalmi, szociális kötődésükről lemondtak és jobb esetben hajléktalanná váltak [3 p.1].

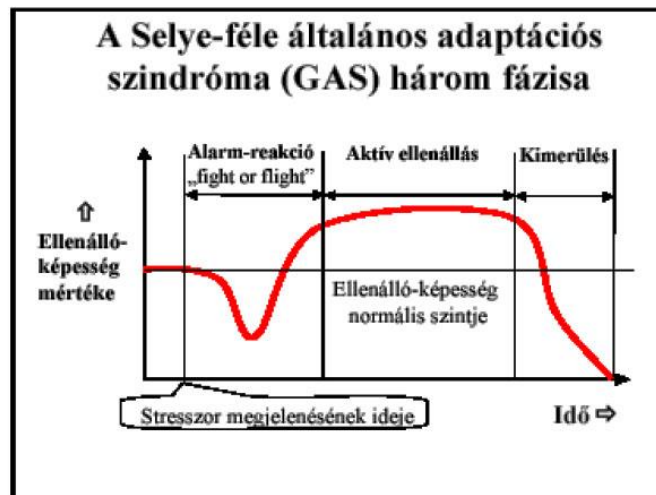
Az amerikai pszichológusok tesztjeikkel 1 700 000 katona képességvizsgálatát végezték el (ezt kb. 400 szakember hajtotta végre), majd ezt követte a nagyon eredményes katonai kiképzés. Az amerikai tábornokok véleménye szerint a pszichológusok ezt a nagy feladatot kitűnően végezték, így az amerikai hadsereg színvonalas harci felkészültségre tett szert, és képes volt a tervezett időszak előtt hat hónappal hadba lépni.

A hadseregben végzett pszichológiai szelekció és besorolás jelentőségét mutatja az a tény is, hogy a győztes szövetségesek az első világháború végén a kapitulációs szerződésben kényszerítették Németországot: nem alkalmaz pszichológusokat a tisztek és tiszthelyettesek kiválasztásakor! Nyilvánvalóvá vált ugyanis, hogy a jól kiválasztott, felkészített és beosztásba helyezett tisztek és tiszthelyettesek nagyobb katonai sikereket könyvelhetnek el, mint a válogatás nélkül beosztásba helyezettek.

A két világháború között, a béke éveiben a Kanadában élő és dolgozó osztrák-magyar származású Selye János a stressz kutatásával szerzett magának világszerte hírnevet, tudományos eredményei pedig jelentős segítséget nyújtottak a harctéri sérülések ellátásában. Selye kidolgozta az adaptációs szindrómát, melynek lényege, hogy a szervezet ún. neurohormonális úton segíti vész esetén a szervezet alkalmazkodását. Köznapi értelemben jelentése „folyamatos feszültség”, „tartós idegesség”, mely egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről [7]. Az *1. számú ábra* bemutatja az Általános Adaptációs Szindrómát kialakult állapotában, mely három fokozatot foglal magában:

Alarm reakció: A szervezetben a stresszorról való találkozás jellegzetes tünetei jelentkeznek. Kezdetben az ellenállóképesség csökken. Ha a stresszor veszélyes, akkor már ezen a szinten is bekövetkezhet a halál.

- Ellenállási szakasz: Ha a stressz folyamatos hatása mellett lehetséges az alkalmazkodás, akkor kifejlődhet a megfelelő ellenállás. Ilyenkor az ellenállóképesség a normális szint fölé emelkedik.
- Kimerülés szakasza: A szervezet kimerülhet, ha hosszú ideig ugyanazon stresszor hatása éri, amelyhez már alkalmazkodott. Az alarm reakció jelei újra megjelenhetnek és bekövetkezhet a halál [7. p. 36].



1. sz. ábra A stressz és a munkavégzés hatékonysága *forrás: www.stressz.hu letöltés: 2020.12.10. [1]*

A második világháború után a PTSD kutatások egyértelműen a Holokauszt túlélőkre fókuszáltak. A lelki traumát nem mindig értették vagy kezelték megfelelően. Sajnos azonban nem kellett sokáig várni egy olyan háborúra, mely bőven szolgáltatott pácienseket egy újabb kutatáshoz.

A vietnámi háború vízvázasztó volt a háborús trauma mentális betegségként történő meghatározásában. Sok veteránból lett aktivista a civil háborúellenes mozgalmakhoz csatlakozva vagy azokkal párhuzamosan, ők a háború elleni tiltakozás mellett a megfelelő kezelés hiánya ellen is tiltakoztak. Az egy háborúellenes veteránszövetség által megrendezett 1971-es „téli katonameghallgatás” médiaesemény keretében száz veterán gyűlt össze Detroitban, hogy átbeszéljék az átélt (és elkövetett) borzalmakat. „Azért vagyok itt, mert rémálmaim vannak a dolgoktól, amelyek velem és a barátaimmal történtek” – mondta egyikük.

Valódi fordulat a harci stressz és a PTSD kezelésében az arab–izraeli háborúk idejére tehető, különös tekintettel a jom kippuri⁷ háborúra és az ötödik arab–izraeli háborúra. A vietnámi háborúhoz hasonlóan a jom kippuri háborúban⁸ is magas volt az aránya a mentális sérülést szenvedőknek. Bár Izrael az 1970-es években még nem rendelkezett a sérültek

⁷ jom kippur: zsidó vallás egyik legnagyobb ünnepe, az engesztelés napja.

⁸ jom kippuri háború: 1973. október 6-án robbant ki, mely során az Egyiptom és Szíria vezette arab koalíció megpróbált visszavágni Izraelnek az 1967-es hatnapos háborúban elszenvedett vereségért. A 19 napig tartó küzdelem során – mely 25 év alatt már a negyedik arab-izraeli fegyveres konfliktus volt – Izrael végül győzedelmeskedni tudott a túlerő felett, sikerével pedig Egyiptom elnökét, Anver Szadatot arra sarkallta, hogy később béketárgyalásokat kezdjen Izraellel.

kezelésére megfelelő és működőképes eljárással, alig 10 éven belül, az ötödik arab – izraeli háború idejére amerikai mintára kidolgozták. Így az 1980-as évekre, a harci stressz hatására sérülést szenvedett katonák jelentős részét sikeresen kezelték [8].

Fontos pillanat volt, amikor 1980-ban a poszttraumás stressz szindróma bekerült az Amerikai Pszichológiai Szövetség mentális betegségeket összegyűjtő kiadványába, ezzel hivatalos elismerést kapott. Az 1980-as években államilag finanszírozott kutatások mutatták ki elterjedtségét a veteránok körében, illetve azt, milyen gyakori a depresszió, a drogfüggőség, a rossz fizikai állapot és a szociális problémák a PTSD-ben szenvedők soraiban.

A katonapszichológiának meglehetősen mély gyökerei vannak a magyar haderőben. Már az Osztrák Magyar Monarchia haderejében megjelenik a katonai felső vezetés igénye a megfelelő személyzet kiválasztására, ennek megfelelően létrejött a bécsi 1. számú hadikórházban az első „alkalmasság-vizsgáló állomás”. A jelenleg is működő katonapszichológiai rendszer kezdete az 1950-es évekre tehető. 1953-ban adták át a ROVKI-t, vagyis a Honvédkórház és Repülőorvosi Vizsgáló és Kutató Intézetet, ahol pilóták, pilótajelöltek és a földi személyzet kiválasztása történt. Az 1980-as években megjelent a sorozásokon a pszichológia, elsősorban a ROVKI-ban megszerzett tapasztalatokon alapulva. 1911. november 1-je a polgári védelem történetében is mérföldkő, hiszen az olasz pilóta által ledobott bombák szükségsszerűvé tették a védekezés új módjának és lelki segítségnyújtásának kialakítását, Magyarországon az első légtalmi figyelőszolgálat, a légvédelem elődje 1917-ben szerveződött.

A harci lelki sérülések után érdemes megvizsgálni a Polgári Védelem jogelődjének, a Magyar Légoltalom működésének tükrében hogyan alakult a szociális- és lelki segítségnyújtás alakulása. A Magyar Légoltalom 1937-ben alakult meg. Fő feladata az ország lakosságának légtalmi felkészítése és a hatósági feladatok társadalmi támogatása volt. A bombatámadások megindulása után a légoltalom gyorsan és hatékonyan szervezte meg mindenütt a mentést, kárfelszámolást, a sérültek ellátását és a helyreállítást, a lelki segítségnyújtást is. A polgári védelemi feladatok végrehajtása a lakosság hatékony segítsége nélkül nem tudna eredményesen működni. A lakosság lelki segítségnyújtásának ellátása speciális ismereteket igényelnek. A front Budapesten történő átvonulását követően a magyar légoltalom feladatai a háború befejeztével teljesen megszűntek. A természeti és civilizációs katasztrófák elleni védekezés fontosságára és a civil lakosság nem csak a háborús veszélyekkel szemben történő megvédésére az 1970-es tiszai árvíz hívta fel a figyelmet. A hazai polgári védelem átalakulása következtében

a második világháborút követően felváltotta a békeidőszaki lakosságvédelem. Átalakult a szervezetrendszer és a jogi szabályozás is.

Az 1990-es évekre ez a pszichológiai tevékenység kibővült a csapatpszichológiai hálózat tevékenységével is, a szakmai állománynak elsősorban a sorállománnyal kapcsolatban voltak szakmai feladatai. A sorozott hadsereg megszűnésével a pszichológiai tevékenységet végző szakemberek is elsősorban Budapest helyőrségben végzik feladatukat országos hatáskörrel. A csapatpszichológusi tevékenység is egyre inkább redukálódott, ma már mindössze csak néhány alakulatnál található lélektannal foglalkozó szakemberek [9]. A háborús események okozta lakosság védelméről, a természeti és ipari katasztrófák elleni védekezésre helyezték a hangsúlyt. Az elmúlt két évtizedben az asszimetrikus hadműveletek⁹ kerültek előtérbe, melyben a Magyar Honvédség fő feladata a békefenntartó műveletekben való részvétel volt. Ezeknek a műveleteknek kiemelten fontos része az egészségügyi biztosítás, melyben az egészségügyi szolgálat teljesítménye fontos helyet foglal el. Napjainkban a katonapszichológia rendkívül fejlett a NATO-országok hadseregeiben, továbbá különösen az izraeli és az amerikai haderőkben.

Részösszegzés

Általában elmondható, hogy sokáig két különböző felfogás létezett a katonapszichológia fejlődését tekintve: az egyik a szocialista országokra, a másik a nyugati, a demokratikus társadalmi rendszerekre volt jellemző. Míg a szocialista országokra az volt jellemző, hogy a katonapszichológusok kevésbé foglalkoztak a harci készenlét pszichikai problémáival, és nem végeztek mélyreható pszichikai vizsgálatokat, (a Szovjetunióban a Kommunista Párt Központi Bizottsága betiltotta a pszichológiai tesztek használatát), a katonapszichológusi képzést alávetették az ideológiai nyomásnak [10], ezzel ellentétben a nyugati demokráciák katonapszichológiája gyorsan fejlődött: az alakulatoknál pszichológusok tevékenykedtek, pszichológiai kiválasztást, osztályba sorolást, képzést végeztek. Szakmai és tudományos katonapszichológiai vizsgálatokat folytattak ideológiai ráhatás nélkül. Ezen felül felhatalmazást

⁹ Steven Metz és Douglas V. Johnson II. Asymmetry and U.S. military strategy: definition, background, and strategic concepts; (5., 6. oldal), <http://www.strategicstudiesinstitute.army.mil/pubs/display.cfm?pubID=223> (2008. 04. 06.) „A katonai és a nemzetbiztonsági területeken értelmezve, az aszimmetria gyakorlatilag, a szembenálló féltől eltérő cselekvési változatokat (műveleteket), szervezeteket és gondolkodási módot képvisel, abból a célból, hogy maximalizálja a saját előnyeit, és kiaknázza az ellenség gyengeségeit, valamint megragadja a kezdeményezést, vagy nagyobb cselekvési szabadságot nyerjen. Az aszimmetria lehet politikai-stratégiai, vagy katonai-stratégiai, illetve ezek kombinációja is”.

kaptak arra, hogy rámutassanak a katonai egységekben előforduló hibákra, és javaslatot tegyenek azok kijavítására. Megállapítottam, hogy a pszichikai jelenségek iránti érdeklődés régóta jelen volt és van a katonák életében. A katonapszichológiának hosszú a múltja, de rövid a története, hiszen az első világháborúban indult igazán fejlődésnek, de napjainkban is szükséges a katonák pszichikai tulajdonságainak megfigyelése, a harci események traumáival járó reakciók megfékezése.

1.2. A harcos mentális állapot

A katona a feladatteljesítése során sajátos pszichés gondokkal találkozhat. Minden pillanatban szembesül a saját életének, vagy akár mások életének veszélyeztetésével, mely még nagyobb erő kifejtésre, kitartásra ösztönözhet. Egy misszióban a tábori lelkész szerepe még fontosabb, mint otthon a laktanyában. A misszió nehézségei, a fáradtságérzet, az izoláltság átélése, belső feszültségekhez vezethet. Ilyenkor fontos a katonákkal való beszélgetés, hogy kiderüljön milyen kérdések foglalkoztatják őket. A vallás az emberi értékek körébe tartozik, így a vallásosságra, mint pszichikai segítségnyújtásra tekinthetünk a mindennapok nehéz helyzeteiben. A családtól való távolság miatt a katonák sokkal érzékenyebbé válhatnak, és így fogékonyabbak lehetnek a vallási kérdésekre is. Ez persze nem azt jelenti, hogy egy misszióban vallásosabb lenne a katona, mint odahaza, mégis tény, hogy a féléves külszolgálatok ideje alatt olyanok is keresik a tábori lelkészek társaságát, akik korábban sohasem. Itt az erkölcsi normák tisztelete is felmerülhet, a vallás ösztönző lehet az emberi szocializálódás kialakításában.

Elsősorban azt a tényt szeretném felvázolni, hogy a tábori lelkészek sokkal régebben teljesítenek szolgálatot, mint az egyéb, modernnek mondható lelki tanácsadók (pszichológusok, pszichiáterek, mentálhigiénés szakemberek). A múltban egy jó lelkész egyszerre látta el mindezek feladatát. A Bibliában, az 1. Mózes könyvének 14. fejezetében található sorok alátámasztják, hogy a papok jelen voltak a katonák életében a fontosabb harci cselekmények során. Izraelben teokrácia¹⁰ (Istenuralom) volt az államforma, ezért elképzelhetetlen lett volna, hogy az ország sorsát befolyásoló háborúban, ne álljanak Istennek szolgálói a katonák mellett.

¹⁰ Isten a saját maga által választott prófétáin keresztül vezette Izrael népét.

A Bibliában, az 1. Mózes¹¹ 14:14: „Amint meghallá Ábrám¹², hogy az ő atyjafia fogságba esett, felfegyverzé házában nevedett háromszáz tizenhét próbált legényét és üldözve nyomula Dánig. Melkhisédek pedig Sále király, kenyeret és bort hozza; ő pedig a Magasságos Istennek papja vala. És megáldá őt, és monda: Áldott legyen Ábrám a Magasságos Istentől, ég és föld teremtőjétől. Áldott a Magasságos Isten, aki kezedbe adta ellenségeidet. És tizedet ada neki mindenből.” Ebben a történetben már előremutató a lelkeség megjelenésének szükségessége és lehetősége a hadsereg életében. A Bibliai beszámolók, sokszor említenek olyan eseteket, ahol a harcokban a papság ment legelő, szellemi közbenjáróként, vezetve a népet a harc megvívása felé. Nem tudtak és nem is akartak Isten nélkül harcolni, számukra ez egy megnyugvást nyújtott. Az Istenbe vetett hit és a katonai lét szorosan kapcsolódott egymáshoz, nem lehetett ketté választani. Izrael királyai közül sokan voltak egy személyben államfők, hadvezérek és vallási vezetők is, ebből adódóan a papság a katonaság része volt az ókori Izrael történelmében. A Mózesi törvény¹³ rendelkezett arról, hogyha valaki megházasodott¹⁴ annak egy évig nem kellett háborúba menni, adót fizetnie, csak a feleségével és a háza dolgaival kellett foglalatokodnia. Ez a fajta mentális segítségnyújtás is arról tesz bizonyosságot, hogy az eredményes harcmegvívás szempontjából fontos volt, hogy a katonák lelki egyensúlya is tökéletes állapotban legyen, tökéletesen tudjon koncentrálni a feladataira.

A Szentírás Bírák könyvének 7. részében egy történet van lejegyezve, amikor is Izrael országát leigázta egy ellenséges nép. A hét évig tartó megszállást megelégedve Gedeon¹⁵ vezetésével (Izrael bírása volt), szembeszálltak az ellenséggel és egy ország felszabadító ütközet megtervezésénél az alábbi szempont szerint választotta ki a harcba induló katonákat.

Isten nem akarta, hogy olyan emberek menjenek harcolni, akiknek lelkükben még ott uralkodott a félelem. Hazaszeretettől, önként mentek harcolni, de voltak közülük sokan, akik féltek. Isten parancsára Gedeon őket egyszerűen hazaküldte. És itt van újra egy mentális probléma! A Szentírás beszámolója alapján a probléma jelent meg a harcoló katonák mentális állapotával kapcsolatban. A probléma kiszűrésére Isten egy nagyon egyszerű, de annál

¹¹A Tóra öt könyve közül az első. Az Bibliában, mint Mózes öt könyve szerepel. A zsidó hagyomány szerint Mózes az egyiptomi vándorlás alatt a Szináj hegyén az Úrtól kapta a Tórát. Ez tartalmazza a tíz parancsolatot is, amely az emberi civilizáció alapvető kulturális-morális mintájává vált.

¹²Ábrám jelentése: Magasztos Atya. Isten hívta ki a káldeabeli Úr városából i. e: 2000 körül, később Izrael népének ősatyjává lett.

¹³A hadviseléssel kapcsolatban volt Izráelben egy igen emberséges törvény: ütközet előtt felszólították a táborba jötteket, hogy akinek új háza, új szőlője van, vagy éppen akkor nősült, vagy éppen fél, az menjen haza, ne fél szívvel vegyen részt a csatában.

¹⁴V. Mózes 24/5

¹⁵I. e. 1162-1122. Izrael vezetője volt a midiánitai megszállás alatt.

tanulságosabb kiválasztó rendszert hozott működésbe. Megvizsgálta, hogy kik azok a katonák, akik fokozott fizikai terhelés következtében is képesek arra, hogy személyes szükségük kielégítését – amely jelen esetben a vízivás volt - nem helyezik az adott feladat tökéletes teljesítése elé. Vagyis továbbra is összeszedve, nem lankadva, a feladatra összpontosítva próbálják a természetes szükségüket kielégíteni. Azok, akik belevetették magukat a hűsítő víz nyújtotta élvezetekbe és emiatt a célról, magáról a feladatról levették szeméiket - kielégítve saját testi szükségüket – aminek következtében dekoncentráltakká és alkalmatlanná váltak a harcra. Így Gedeonnak az ország felszabadítását, a megszálló erők feletti győzelmet háromszáz, tökéletes mentális és pszichikai állapotban levő katonával sikerült véghezvinnie.

A középkor állami berendezkedést illetően a követendő példa a Római Birodalom lett. Nagy Konstantin¹⁶ római császár szakítva a birodalom több évszázados hagyományaival felvette a keresztény hitet és ez az állam és egyház összefonódásához vezetett. Így olyan kiváltságokhoz jutottak a keresztény papok is, mint előtte a birodalomban levő többi vallás képviselői. A pogány birodalmak vezetői több - kevesebb sikerrel, de megpróbálták utánózni a római birodalom államberendezkedésének mintáját, így a pogány népek államiségét a kereszténység teremtette meg azzal, hogy a birodalom szervezeti felépítésében továbbá a katonaság szervezetében a lelki igények kielégítését is az egyház „szervezte” meg, de még nem intézményes formában. Ez a Constantinuszi¹⁷ fordulat lehetővé tette, hogy a VIII. századtól a még csak kezdeti harctéri áldozópapi szolgálatból 1826-ra megvalósulhasson a katonalelkészi hivatal és az Osztrák-Magyar Monarchia hadseregében egy önálló jellegű hivattalá tudjon válni.

A magyar történelem sajátossága, hogy a hadsereget – ahogy az országot is – többször kellett újjászervezni, újraalkotni. A szabadságharc, majd a kiegyezés, aztán az első és a második világháború, valamint a szocializmus, illetve a demokratikus berendezkedés újabb és újabb hadsereg kialakítását igényelték. Ezen belül a tábori lelkészi szolgálat hol az egyik legszigorúbb felvételi eljárás alapuló „szakma” lett, hol teljesen kihagyták a hadsereg szervezeti felépítéséből. Az 1848/49-es szabadságharc idején működő magyar kormányzat a tábori lelkészi hivatal felállítását a Monarchia idején kiválóan működő Apostoli Tábori Helynökség alapjaira kívánta létrehozni, de ezt sem a szűkös anyagi probléma - amivel az akkori kormányzat szembesült - sem maga a Katolikus Egyház részéről nem volt meg a megfelelő

¹⁶ Caius Flavius Valerius Constantinus, vagy I. Costantinus, vagy: Nagy Konstantinus, vagy Szent Konstantin i.sz. 272-337.

¹⁷ I. sz. 313-ban adta ki nevezetes milánói rendeletét, amely történelmi mérföldkönek bizonyult. Ezzel kezdődött meg ugyanis az állam és egyház összefonódása, amely hosszú évszázadok óta egészen napjainkig tartóan egyik meghatározó eleme és egyben súlyos teherterele az európai történelemnek.

támogatás e szervezet felállítására. 1848. évi 20 törvénycikk 5.§-ban¹⁸ foglaltak szerint a törvény kötelezte az illetékes minisztériumot, hogy azok a katonák, akik kívánják a hitéletüket gyakorolni, számukra - az abban időben bevett egyházak közül – biztosítani kell a hitéletével azonos tábori lelkészeket. Az intézmény felállítására és vezetésére Mészáros Lázár hadügyminiszter Czigler Ignácot kérte fel, aki a magyar, horvát, szlovén és bánási terület főlelkésze volt. Érdekes fordulatot hozott a szabadságharc a magyar lelkészek soraiban is. Sokan úgy gondolták, hogy nem csak Isten Igéjével kívánnak szolgálni a katonák felé, hanem sokan fegyvert fogtak, hogy így is segítségére legyenek a harcoló katonáknak. Bár semmi közülük nem volt a tábori lelkészekhez, mégis ez a fajta magatartás egy magasabb szintre emelte a lelkészek megítélését a társadalomban.

Az 1867-es kiegyezést követően Magyarországon katonai körzetek kerültek kialakításra, az 1900-as évek elején 15 ilyen katonai körzet jött létre, ahol is egy-egy lelkész látta el a lelkigondozói feladatokat. Kezdetben katolikus vallású papok, majd a vallási béke érdekében később más felekezetekhez tartozó lelkészek is csatlakozhattak a szolgálathoz. 1915 őszén 1615, 1916 őszén 2400 katolikus tábori lelkész szolgált a magyar hadseregben. A Tanácsköztársaság a tábori lelkészi szolgálatot megszüntette [11].

Az első magyar tábori lelkészi szolgálat az 1920-as években formálódott. Kezdetben az Osztrák–Magyar Monarchia közös hadseregének lelkigondozói szervezete volt az elképzelt minta, azaz a katolikus tábori püspökség részeként szervezett református és evangélikus tábori lelkészek alkalmazása. Ezt az elképzelést váltotta fel a magyarországi felekezeti összetételt jobban tükröző három, majd két tábori püspökség változata. Az első világháborút lezáró trianoni békediktátum korlátozó rendszabályai közepette hamar elvetették a három – katolikus, református, evangélikus – püspökség elképzelését, és kialakították a közös – református és evangélikus – protestáns tábori püspökség intézményét [12].

¹⁸ 1848. évi XX. törvénycikk 5. § A minisztérium rendelkezni fog, hogy a bevett vallásokat követő katonák saját vallású tábori lelkészekkel láttassanak el.



4. sz. kép A tábori lelkeszek szolgálata az I. világháborúban

forrás: https://nagyhaboru.blog.hu/2016/06/24/a_tabori_lelkeszek_szolgalata_az_i_vilaghaboruban

Letöltés: 2021.03.25. [4]

Az újabb háború szele mindent felborított. Életbe lépett a háborús katonai szervezet, a háborús egyházi szolgálat. 1940-ben a fenyegető háborús helyzetre tekintettel kettéválasztották a katonai lelkipozítás feladatait és annak szervezetét. A hátszaki katonai egyházi szervezet közvetlenül a tábori püspök irányítása alatt maradt, a hadra kelt sereg fővezéréhez viszont vezetőlelkészt neveztek ki, és alárendeltségébe utalták a sereg katonai lelkipozítását. A háború utolsó szakaszában a lelkesz főhadnagyok legtöbbje együtt maradt legényeivel, sokszor még a hadifogságot is vállalták. A nyugati hadifogságban a szövetséges hatalmak tábori lelkeszeivel kapcsolatot létesítettek, és azt katonáik javára hasznosították, a keleti fogságban pedig igazi lelki támaszai voltak sorstársaiknak. Ezeknek az éveknek az emlékegyeit még nem tudták összegyűjteni, hisz megkezdődtek a leépítések, majd bekövetkezett a megszüntető parancs nélküli megszüntetés.



5. sz. kép Tábori mise a II. világháborúban

forrás : Szeverényi Ferenc, <https://roncskutatas.com/node/4801>

letöltés: 2021.03.21. [5]

A tábori lelkeszi szolgálat második újjászervezése a rendszerváltozással vette kezdetét. A kiindulópont természetesen a rendszerváltás, amikor is néhány cikk és tanulmány megjelenését követően a hadseregen belül is elkezdtek foglalkozni a katonák laktanyán belüli szabad vallásgyakorlásának szabályozásával. 1989 után a parlamenti képviselők, miniszterek és egyházi vezetők között párbeszéd alakult ki a katonák szabad vallásgyakorlásának lehetséges módzatairól [13]. A végeredmény pedig az 1990. évi IV. törvény, amely lehetővé tette a szabad vallásgyakorlást minden magyar állampolgár számára.

Az egyház definíciója, az 1990.évi IV. törvény alapján: A magyarországi egyházak, felekezetek, vallási közösségek a társadalom kiemelkedő fontosságú, értékhordozó és közösségteremtő tényezői. A hitélet körébe tartozó munkálkodásuk mellett kulturális, nevelési-oktatási, szociális-egészségügyi tevékenységükkel és a nemzeti tudat ápolásával is jelentős szerepet töltenek be az ország életében. A lelkiismereti és vallásszabadság biztosítása, a mások

meggyőződését tiszteletben tartó tolerancia elve, az Alkotmánnyal, illetve a Magyar Köztársaság nemzetközi kötelezettség vállalásával összhangban tud megvalósulni.

Magyarország Alaptörvénye, VII. cikk:

(1) Mindenkinek joga van a gondolat, a lelkiismeret és a vallás szabadságához. Ez a jog magában foglalja a vallás vagy más meggyőződés szabad megválasztását vagy megváltoztatását és azt a szabadságot, hogy vallását vagy más meggyőződését mindenki vallásos cselekmények, szertartások végzése útján vagy egyéb módon, akár egyénileg, akár másokkal együttesen, nyilvánosan vagy a magánéletben kinyilvánítsa, vagy kinyilvánítását mellőzze, gyakorolja vagy tanítsa.

(2) Az állam és az egyházak különváltan működnek. Az egyházak önállóak. Az állam a közösségi célok érdekében együttműködik az egyházakkal.

(3) Az egyházakra vonatkozó részletes szabályokat sarkalatos törvény határozza meg. Az egyházaknak megvan az a pozitív lehetőségük, hogy mivel nem kormányzati szervek, és nem is profitorientált intézmények a társadalomban, a bennük folyó elmélkedések számára megfelelő alapot teremtsenek. A vallásokra vonatkozóan az Európai Uniónak nincsenek konkrét szabályai, elismeri a vallási értékeket, és az Alaptörvényben leírtakat tekinti irányadónak. Ezért nem mellékes az, hogy milyen erkölcsi nézeteket vallanak és közvetítenek, hiszen azok a közösségi szabályozások orientációs hátterét képezhetik.

1994. év végére pedig katonai szolgálati állományba kerültek az első tábori lelkészek¹⁹.

Mára már nem kérdés, hogy a tábori lelkészi szolgálat elengedhetetlen a hadseregben, szükségük van rá a honvédeknek és a katonai vezetőknek egyaránt. A magyarországi egyházak, felekezetek, vallási közösségek a társadalom kiemelkedő fontosságú, értékhordozó és közösségteremtő tényezői. A hitélet körébe tartozó munkálkodásuk mellett kulturális, nevelési-oktatási, szociális-egészségügyi tevékenységükkel és a nemzeti tudat ápolásával is jelentős szerepet töltenek be országuk életében.

Összességében a fentiekben azt bizonyítottam, hogy a történelem kezdete óta katonák és papok minden időben segítettek egymásnak a harcokban. Nem lehet a kettőt szétválasztani, még ha ezt a XX. század kelet-európai kommunista rendszerek materialista alapokon nyugvó világszemléletük szerette is volna. A katona az egyenruha alatt ugyan olyan ember, mint

¹⁹ A 61/1994. (IV. 20.) Korm. rendelet alapján megalapításra került a Tábori Lelkészi Szolgálat.

mindannyian vagyunk. A Biblia alapján az embert Isten teremtette. Mint ilyen lény természeténél fogva, ha nálánál nagyobb és egyben leküzdhetetlen akadállyal találkozik, ösztönösen valami nagyobb, magasabb rendű hatalmasság felé próbál fordulni, ahonnan segítséget remél. Az az ember, akik megtapasztalta már, hogy mennyire is kiszolgáltatott teremtmény is az ember és szembesül az emberi tehetetlenség érzésével sok elbeszélésből tudható, hogy az utolsó pillanatokban általában Istenhez fordul. Azok az emberek, akik Istenben bíznak és életük forrásának a Mindenhatót tekintik, nekik is szükségük van a mindennapok megpróbáltatásai következtében arra, hogy lelki támaszt kapjanak egy olyan embertől, aki számukra Isten üzenetét közvetíteni. A lelkészi szolgálat kiépítésével lehetőség nyílik az élet minden területét felölelő együttműködésre, így több tudomány és szakterület együttműködésével lehet sikeresen megoldani a pszichológiai problémákat.

1.3. A mentálhigiéné fogalma, módszerei, fejlődése

A mentálhigiéné meghatározása nagyon bonyolult feladat. A Pszichológiai értelmező szótár szerint: „A mentálhigiéné: a lelki egészség megőrzésének és elősegítésének a tudománya. Tartalmazza mindazokat az ismereteket és szükséges intézkedéseket, amelyek arra irányulnak, hogy megelőzzék a lelki rendellenességeket, és javítsák az egyén pszichológiai beilleszkedését a társadalomba, illetve képességeit a harmonikus szociális kapcsolatok kialakítására” [14].

A mentálhigiéné nem csupán a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzése, hanem a lelki egészségvédelem is, mégpedig pozitív értelemben, mindazoknak a folyamatoknak és intézkedéseknek, tevékenységeknek összessége, amelyek az emberi személyiséget és közösségi kapcsolatokat erősebbé, fejlettebbé, magasabb szervezetségűvé teszik.” (Buda 2002) A mentálhigiéné kifejezést először 1843-ban használta William Sweetster, ezt követően gyakrabban találkozhattunk a kifejezéssel és olyan írásokkal mely a mentálhigiéné szemléletet alappilléreként szolgálnak [15].

Az első szakszerű írás Clifford Whittingham Beers nevéhez köthető, aki biztosítási szakemberként dolgozott, az 1900-as évek elején két évet töltött elmebetegintézetben elhatalmasodó depressziója és paranoiája miatt. Tapasztalatait és élményeit foglalta össze és jelentette meg 1908-ban a „A Mind That Found Itself”²⁰ című személyes hangvételű munkájában. Kezelése közben tapasztaltak arra készítették, hogy a lelki egészség megőrzésére

²⁰ A Mind That Found Itself’ (angol): Egy gondolat, ami megtalálta önmagát.

és fenntartására hívja fel a figyelmet. Írására több orvos ismerőse felfigyelt és támogatásukat fejezték ki, közöttük Adolf Meyer (1866-1950) amerikai pszichiáter, aki később „mentálhigiénés törődés” név alatt, szakszerűen igyekezett a pácienseinek segíteni. Felesége segítségével felügyelte a pácienseket a kórházból való kikerülés után, gondozta őket, beszélgetett velük.

Ekkor indult útjára a mentálhigiénés mozgalom, mely egyik alapmozzanataként Beer megalapította a „Connecticut Society for Mental Hygiene” szervezetet, amit ma „Mental Health Connecticut”-ként ismerünk (MHC) (Parry, 2010). Ezt követően megalakult az Országos Mentálhigiénés Bizottság, amely 1930-ban tartotta első nemzetközi kongresszusát Washingtonban. A második világháború közben megalakult Elmeegészségügyi Világszervezet (World Federation for Mental Health) amely első londoni értekezletén a mentálhigiéné fogalom helyett a mentális egészség fogalmat részesítette előnyben [15 p.1]. Hazánkban a két világháború között Fabinyi Rudolf és Oláh Gusztáv munkásságának köszönhetően létrejött a Mentálhigiénés Liga, amely kidolgozta a megelőzés elvi és módszertani rendszerét. A magyar mentálhigiéné ekkori elismertségét bizonyítja, hogy Fabinyi egy ideig a Mentálhigiénés Világszervezet elnöke volt. A második világháború, majd az azt követő időszak megtörte ezt a fejlődési folyamatot.

Magyarországon 1945 után – akárcsak a kelet-európai régió többi országában - a korábbi eredmények elsorvasztása, a mentálhigiénés szemlélet száműzése történt. A szegénységről, mint jelenségről, a deviancia különböző formáiról, a társadalmi beilleszkedési zavarokról a pártállam nem volt hajlandó tudomást szerezni még a hetvenes években sem. A nyolcvanas évek kutatásai a társadalmi beilleszkedési zavarokról tették nyilvánvalóvá az államhatalom számára, hogy katasztrofális az ország mentálhigiénés helyzete. 1987-ben – Kelet-Európában először – a kormány megbízásából készült egy egészség megőrzési program, amely bár nem valósult meg, de kimozdította a holtpontról a mentálhigiéné „állapotát”.

Valódi változást a rendszerváltás eredményezett, az Antall-kormány programjában megjelent az egészségmegőrzés törekvése: „Egészséges népnek lehet csak jövője” - hangozott el a Cselekvési Programban. Sajnos, a megalakult Egészségügyi Finanszírozási Munkabizottság által megfogalmazott elképzelések a „sűrű” politikai időszakban háttérbe szorultak. A kormány az 1993-ban életre hívott Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) feladatává tette a lakosság mentálhigiénés ellátását. Ez a program az orvostársadalom részéről is komoly bírálatot kapott, hiszen a nyugat-európai országokban már működő mentálhigiénés ellátás nyilvánvalóvá tette, hogy a mentálhigiéné mozgalma messzemenően meghaladja az

egészségügy kompetenciáját. Ezért jelentett igazi áttörést az ugyancsak 1993-ban Salgótarjában szervezett, az egészségpolitikai államtitkár által támogatott Mentálhigiénés Fórum, amelyen részt vett orvos, szociológus, szociális munkás, szociális szervező és más kompetens személy. A tanácskozás záródokumentuma nyolc pontban összegezte a tennivalókat, melynek legfontosabb megállapítása: „A mentálhigiéné nem önálló diszciplína, hanem szemléletmód”[16].

A mentálhigiénének a Magyar Honvédségben történő intézményesülése néhány éves folyamatként valósult meg. Az évtized kezdetén a katonae-gészségügy rendszerén belül megszervezésre került a Központi Katonai Kórház Mentálhigiénés Osztálya, amely kiinduló bázisul szolgált a diszciplína meghonosodásához. Az intézményesülés további elemeként szükséges megemlíteni a mentálhigiénés szakmai munka szabályozását a katonai szabályozási hierarchiában. Jelentős állomása ennek az MH Fegyveres Erői Szolgálati Szabályzatának módosítása, mely a humán szervezet vezetőinek konkrét felelősségeként fogalmazza meg a tevékenység szervezését és végzését egy - egy katonai szervezeten belül.

Egy miniszteri rendelet felhatalmazása alapján²¹ a csapatpszichológusok mentálhigiénével kapcsolatos feladatai, hatásköre szintén rögzítésre került. Mára kialakult az a mérési rendszer is, amelynek segítségével a teljes állományt illetően korrekt mentálhigiénés információ nyerhető, lehetővé téve az egyes állománycsoportokat megcélzó megelőző és kezelő mentálhigiénés programok indítását [17].

A mentálhigiéné módszerei

A mentálhigiénés szakemberek elsődleges szempontja, hogy megelőzzék a lelki rendellenességek kialakulását, illetve, hogy az egyén képessé váljon a harmonikus szociális kapcsolatok kialakítására és a meglévők megtartására. A közösségi mentálhigiénés szükségleteinek kielégítése akkor a leghatékonyabb és egyben a leggazdaságosabb is, ha a szolgáltatások helyi lakóközösségeket céloznak meg. Így lehetőség adódik arra, hogy az egyént a közösséggel együtt kezeljék, így a krízisállapotokat a társas kapcsolati rendszerek támogató hatásával növelni tudja a sikerességet. A mentálhigiénés szakemberek különféle pszichológiai módszereket használnak, lehetőség van a kliensekkel folytatott egyéni, vagy akár csoportos segítségnyújtásra. Alkalmazott módszerek között a tréningek, önszegítő csoportok, telefonos szolgálatok is szerepelnek. Prevenációs lehetőségei: elsődleges, amikor megelőzi a kóros

²¹ 24/2005. (VI.30) HM rendelet. q. pont.

folyamat kialakulását, másodlagos, amikor meg is tudja állítani azt, harmadlagos prevenció pedig már a rehabilitációt segíti. A terápiától abban különbözik a mentálhigiénés kezelés, hogy ebben a folyamatban a páciens = kliens, a terapeuta = segítő. Itt nem betegként tekintenek az emberre, hanem olyan valakire, aki valamiért elakadt a személyes fejlődésében. A szakképzésben résztvevőkkel szemben támasztott főbb követelményeket az alábbi táblázatban foglaltam össze.

A szakképzést elvégző szakember:



Tanácsadás eszközeivel (a pszichológia lehetőségeire támaszkodva) segítséget nyújt:

- egyéni, életvezetési problémák megoldásához,
- életszerepek optimalizálásához,
- tanuláshoz,
- kommunikációhoz,
- viselkedésváltozás, fejlődés elősegítéséhez

Tanácsadási módszerek segítségével az alábbi feladatköröket tölti be:

az egyének és csoportok:

- döntéseit, problémakezelési kompetenciáját
 - konfliktusmegoldó önállóságát
 - önfejlesztő képességeit felszínre hozza
- továbbá:**
- pályaválasztási és pályaváltási döntésekben,
 - pályafejlődés támogatásában,
 - különféle életvezetési krízisek,
 - családi/ párkapcsolati problémák megelőzésében és megoldásában vesz részt



Képes megfelelő módszerekkel az egyénnel:

- adekvát információk gyűjtésére
- interjúkkal, tesztekkel, releváns környezetben való megfigyeléssel :
elfogadható és megvalósítható célok lefektetésére, intervenciós lehetőségek kidolgozására és olyan kritériumok megadására, melyekkel a célok teljesíthetőek, lemérhetőek

Csoportokkal/szervezetekkel:

- felmérést végez
- interjúkkal, tesztekkel,
- célterületen való megfigyeléssel

intervenciós lehetőségeket megadva, megfelelő technikák kidolgozásával, javaslattevételekkel elősegíti a felmerülő problémák megoldását



Mindezek fényében feladata a beavatkozás, a beavatkozás tágabb rendszerben való szemlélése, képes a pszichoedukációra.

Kommunikációja világos, egyértelmű, pszichológiai véleményt tud készíteni.

Ismeri saját kompetenciahatárait, képes motiválni, valamint továbbirányítani megfelelő szakemberhez.

2. sz. ábra: A szakképzést végző szakemberrel támasztott követelmények, elvárások
forrás: [18]. (Készítette: a szerző)

1.4. A telefonos lelkiségyszolgálat és a katonacsaládokat támogató szervezetek a kezdetektől napjainkig

A telefonszolgálatok kialakulásának története az 1800-as évek végére nyúlik vissza. Egy New York-i szállodában egy idős hölgy sürgősen lelkészt keresett, azonban a portás az éjszakai órákban egyetlen egyházközséget sem tudott elérni. Másnap reggel elsőként a baptista Harry Warren lelkéssel sikerült beszélnie, de a hölgy az éjszaka öngyilkosságot követett el szobájában. A történetek következményeképp Warren megalapította a világ első lelkiségyszolgálatát.

1964-ben alakult meg az első nemzetközi szervezet, amikor is kidolgozták a legfontosabb alap- és irányelveket. A telefonos lelki segítségnyújtásnak ingyenesnek, és mindig elérhetőnek kell lennie. Az első önkéntesek a parókiákon dolgozó, illetve szolgáló önkéntesek voltak. A támogatásuk fő célja mindig a segítségnyújtás volt. A beszélgetések alapját az élet szeretete adta, és mindig azt közvetítette, hogy az élet győz, így soha nem szabad feladni. A Szamaritánus nevű mozgalom munkája is erre épült. A lelkész, olyan segítőtársakat válogatott maga mellé, akik mély empátikus érzellemmel rendelkeztek, akik türelmesek voltak, és kedvesen végighallgatták az aktuális nehézségeket, problémákat.

Magyarországon Debrecenben létesült először ez a különleges szolgálat. Szabó Pál professzor szervezte meg 1970-ben, különféle segítő foglalkozású emberek segítségével, ahol a telefonszolgálat az egyik szakterületük.

A telefonos lelki segélyszolgálatok a krízistanácsadás első lépcsője lehet, hiszen a hozzájuk fordulóknak azonnali segítséget tudnak nyújtani egy adott probléma esetén. A lelki segítségnyújtásnak ez a formája is felbecsülhetetlen, hiszen életet menthet. A megoldatlan feszültség, fájdalmak, szorongás, félelmek, krízishelyzetek, magány vagy a veszteségek feldolgozása is okozhatnak lelki kríziseket.

Különböző szervezeti formákban, legtöbbször egyházi vagy civil háttérrel működnek, szövetségekbe, csoportokba tömörülésük biztosítja értékeik stabilitását, támogatják egymás fejlődését, ugyanakkor szakmai kontrollt biztosítanak.[19]. Célcsoportjaik eltérők, azonban célkitűzéseik világszerte hasonlóak, azonnal, feltétel nélkül segíteni problémákkal küzdő, krízisben lévő, öngyilkosságra készülő embereknek (Balikó, 1990). A lelkiségyszolgálat, lelki segítséget nyújtó szervezet, mely telefonon, mint speciális eszközön keresztül, speciális módszerekkel dolgozik. A telefonos lelkiségyszolgálatok, a társadalom számára sok esetben

életmentő munkát folytatnak, így minden támogatást meg kell szerezni munkájukhoz. Az államnak is segítenie kell őket, hogy még inkább segíthessenek. A cél, a segítségkérés és segítségnyújtás lehetőségeinek megismertetése, a krízisintervenciós lehetőségek és támogató szolgáltatási formák biztosítása, hogy minél inkább csökkenni tudjon a kiszolgáltatottság érzése. A magyar katonai, ingyenesen hívható zöldszám (06-80-180-118) 2020-ban alakult meg, Baj - Társ néven. Itt a Magyar Honvédség pszichológusai nyújtanak lelki támaszt igény esetén.

Az Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT) fejlesztése, elsőrendű célja, hogy segítséget nyújtson a kapcsolati erőszak, a gyermekbántalmazás, a prostitúció és emberkereskedelem áldozatainak elhelyezéséről, és a segítő szakemberekkel való azonnali összeköttetésükről. A projekt második alkotóeleme, a lelki segítségnyújtás alkalmazása, ahol a középpontban a továbbképzés és az önkéntesek szakmai felkészítése áll. A jövőbeni cél egy új ügyfélszolgálati rendszer kiépítése, ahol a telefon mellett más csatornákon, akár chaten ²²is lehessen segítségért fordulni, hatékonyan kezelni a krízishívásokat. A projekt harmadik fontos pillére, hogy összehangolja a gyermekvédelmi ágazatban dolgozók munkáját. Ennek érdekében a képzés az ismeretek bővítése, a szemléletformálás és a tudás növelés mellett a különféle szakterületek együttműködésének hatékonyságnövelésére helyezi a hangsúlyt [20]. A háborúk vesztesei mindig az emberek és a családok, sok esetben azok a családok, akik katonát adnak a hazájuknak. A Nagy Háború ²³idején ilyenek voltak az apák, az ifjak, akik szolgáltak és védtek. Hiányzó jövedelmük miatt az ő hozzátartozóik voltak leginkább kitéve a nélkülözésnek. A hadbavonultak után folyósított kis összegű segélyek nem biztosították a kenyérkereső nélkül maradt feleségek, gyermekek, idős szülők megélhetését.

Még nehezebb volt azoknak a családoknak a sorsa, ahová vissza sem tért a családfenntartó a háborúból, vagy ha igen, akkor sebesülten, csonkán, betegen. Az elesett vagy munkaképtelenné vált katonák hiányzó jövedelmének pótlására, a magukra maradt családok megsegítésére az állam eszköze a **hadigondozás** volt [21]. A hadigondozás mindig a háborúban a családfő halála vagy megrokkanása következtében veszteséget szenvedett családot tekintette egységnek, melyet „lábra kell állítani”. Aszerint, hogy a család érdekében teendő intézkedés a család mely tagjait érinti leginkább, a hadigondozást három részre lehet felosztani:

²² Okostelefonokon használt üzenetküldő applikáció.

²³ I. világháború 1914-1918. A huszadik század első nagy nemzetközi konfliktusa az I. világháború volt, amely Ferenc Ferdinánd főherceg, osztrák-magyar trónörökös és felesége, Zsófia főhercegnő 1914. június 28-i sarajevói meggyilkolása után robbant ki, és amely 1914 augusztusától kezdve négy éven át számos fronton zajlott.

rokkantgondozás, hadiözvegy-gondozás, hadiárva-gondozás. Az Országos Hadigondozó Hivatal intézetei egymással szoros kapcsolatban álltak. Munkájuk során felmérték a beutaltak családi viszonyait, korábbi foglalkozását és vagyoni helyzetét. Eljárásuk irányelve az volt, hogy lehetőleg mindenki maradjon meg a régi, vagy legalábbis a régivel rokon foglalkozása mellett és korábbi környezetében. Ahol ez nem volt lehetséges, akkor arra törekedtek, hogy olyan pályára képezzék át a rokkantat, mely régi viszonyai között és korábbi környezetében való megmaradását lehetővé teszi. A Magyar Honvédség a mai időkben is fontosnak tartja, hogy méltóképpen ápolja a katonaáldozatok emlékét, hozzájárul a síremlékek felállításához, gondozásához, érdemek alapján emléktábla készíttetéséhez. Megkülönböztetett figyelmet fordítanak az özvegyi nyugellátásra, illetve hősi halottjaik árvaellátására.

1998-tól kezdve a Magyar Honvédség folyamatosan növekvő szerepet vállal a békefenntartó missziókban. Egyre több katona vezényelhető külszolgálatra, akik fél-egy évet töltenek távol a családjuktól. A külszolgálat nemcsak a katona, de az itthon maradt családtagok számára is misszió. A családoknak szembe kell nézniük és meg kell küzdeniük a rájuk háruló többletfeladatokkal, valamint a katona esetleges sérülése, halála miatti félelemmel. Nem meglepő, hogy egyre gyakoribbá válik a családi kapcsolatok missziót követő gyengülése, sok esetben végleges megszakadása. A külszolgálatot teljesítő számára a család olyan jelentős bázis, ami nagyban befolyásolhatja a katona pszichés jóllétét, ezen keresztül a műveleti területen történő feladatvégzését [21, p.40]. Mindezek mellett a magány és a mindennapi problémákkal való megküzdés okoz(ott) igazi kihívást az itthon maradottaknak. A feleségeket, vagy gyakran a férjeket – egyre gyakrabban mennek nők is misszióba -, a magány elviselésében sokat segítették a szülők, rokonok, és az ismerős katonafeleségek, katonabarátok is. Utóbbiak azok, akik jó tanácsokkal, kapcsolati rendszereikkel segíteni tudtak a felmerülő problémák megoldásában.

A Magyar Honvédségben a csapatpszichológusi rendszer, jelentős segítséget jelenthet a missziós katonáknak és családtagjaiknak. A helyőrségekben feladatot ellátó pszichológusok hiánypótló szerepet töltenek be az itthon maradtak támogatásában. Rendkívüli fontosságú a kiutazás előtti információátadás a missziós család egészére gyakorolt pszichológiai hatásaira vonatkozóan, melynek ismeretét a katonák és családtagjaik egyaránt igénylik. Ugyanakkor a csapatpszichológusok a visszailleszkedés során felmerülő problémák ventilációjában, illetve azok megoldásában is releváns támaszt nyújtanak a katonának és a családtagoknak egyaránt [21, p.41]. Az emberi tényező meghatározó a hadseregben, így a róluk való gondoskodás kétszer olyan fontos. A hadsereg tevékenységének feltételei többnyire speciálisak, így a

csapatpszichológusok feladatköre az egységekkel való szoros kapcsolattartás és a speciális pszichikai eszköztára, az emberekkel való foglalkozás különböző technikai és módszertani eljárásai, bizalmat kell, hogy keltsen a katonában. Segítségnyújtási lehetőséget kell nyújtania azoknak, akik kifejezetten kérik, vagy akiket a parancsnok odairányít és azoknak is, akiknél szemmel láthatólag zavar jelentkezik az alkalmazkodás során. Korunk állandó kihívásai miatt a csapatpszichológus feladatai is változnak, így szükséges, hogy a változásokkal összhangban a szakmai és honvédelmi szempontból szükséges kompetenciái is meg tudjanak újulni. Minden hadseregnek szüksége van a szervezetsége növelésére és a humán oldal erőfeszítéseire is, hiszen az együttes munkájuk tudja megteremteni a katonának a nyugodt háttérország fogalmát.

A jelenkor technikai vívmányai is növelhetik ezt az érzést, hiszen felbecsülhetetlen segítséget jelentenek a missziós katonának a családtagjaikkal való kapcsolattartásban. Az internet, mobil/okostelefonok olyan technikai eszközök, melyeknek korszerű applikációik segítségével közelebb érezhetik magukat szeretteikhez.

1.5. Nemzetközi kitekintés: a külföldi harcoló alakulatok lelki segítő szolgálatai

A fejlett országok nemzeti hadseregeinek működésében – a társadalmi, technikai fejlődés eredményeként – egyre több a hasonlóság. Ugyanakkor jelentős különbségek is találhatóak, amelyek történelmi hagyományaikból eredően a hadseregek társadalmi beágyazódásában, a katonák megbecsülésében, az állomány szerkezetében, a hivatásos jogviszony jellemzőiben is tetten érhetők. A harctéri tevékenységek befejezése után fontos, hogy a parancsnokok elvégezzék az elemző munkát és levonják a tanulságokat a következő hadműveletek számára. A kötelékek szintjén is célszerű áttekinteni és értékelni a tapasztalatokat. A harctéri stresszt az amerikai és más államok - különösen Izrael, Nagy Britanniá és Oroszország - tudósai mára a kutatások kritikus területének tartják. Az Amerikai Egyesült Államok Hadserege, Fejlett Katonai Tanulmányok Iskolája úgy foglalta össze a harccal kapcsolatos kutatásai fontosságát, hogy „a harctéri stressz az élőerő elvesztésének legjelentősebb okává válik” (Coomler, 1985). A nemzetközi tapasztalatok azt mutatják, hogy az elemző tanácskozások a művelet valamennyi résztvevője számára hasznosak, mert növelik az alegység kohézióját, és elejét veszik a lehetséges pszichikai zavaroknak (Kirkland és munkatársai, 1996).

Ennek megfelelően ebben a fejezetben mindenekelőtt megvizsgálom, hogy egyes országok, elsősorban NATO tagok, illetve az izraeli hadsereg, milyen segítő szervezeteket hoztak létre a katonák pszichikai, lelki egészségének monitoringozására.

Az olasz hadsereg lelki segítői szervezetei

a.) Pszichiátria és Katonai Pszichológia Tudományos Műszaki Bizottsága

A Bizottság az olasz hadsereg mentális egészségével foglalkozó tanácsadó testülete. Feladatai közé tartozik az iránymutatások meghatározása a mentális rendellenességeket megelőző klinikai és orvosi-jogi kezeléshez és technikai és tudományos szinten megszervezi a katonai pszichopatológia tanulmányozásának és állandó nyomon követésének modelljét. Célja továbbá meghatározni a katonai egységekben a pszichopatológiai tünetek megjelenésének megelőzésére irányuló stratégiákat, a mentális rendellenességek kezelésének és rehabilitációjának közös elveit, valamint együttműködési kapcsolatokat kialakítani a nemzeti és nemzetközi tudományos világgal, valamint a NATO / EU-val.

b.) Katonai Egészségügyi Főfelügyelőség

A Főfelügyelőségnél létrehozták az úgynevezett "A katonai személyzet mentális rendellenességeinek tanulmányozásáért felelős bizottság"-ot, mely meghatározza azokat az elsődleges fontosságú témákat, amelyekre a katona "gondozásában" figyelmet kell fordítani (például figyelmet fordít a katonai belső stresszének megjelenési formáira). Ezen kívül broszúrákat állítanak elő, melyeket az „*Öngyilkosság-megelőzési kampány prospektus*” néven terjesztenek a hadseregen belül.

c.) A hadsereg logisztikai felügyelőség

A felügyelőségen keresztül pszichológiai tanácsadók és pszichológiai szolgáltatások listája érhető el. Az ország minden városában van ilyen, telefonos elérhetőséggel, nyitvatartási idővel [22]. A PTSD kezelésének lépései nagyjából megegyeznek az általánosan elfogadott kezelési módszerekkel. Jelenleg különféle technikákat használnak, beleértve a *Defusing*²⁴, a *Debriefing*²⁵-et, az interjúkat és a terápiás csoportot, amelyek lehetővé teszik a szakember számára, hogy felismerje, és korán cselekedjen a veszélyeztetett alanyokkal szemben.

²⁴ Hatástalanítás.

²⁵ Kikérdezés.

Az Olasz Fegyveres Erők a hidegháborút követő folyamatos leépítések és haderőreformok következtében az eredeti méretének töredékére zsugorodott, de a vezetési rendszer megfelelő működéséhez szükséges parancsnokságok fennmaradtak. A légénységi állomány szakmai képzését nem ad hoc jelleggel szervezték ki egy-egy alakulathoz, hanem a szakmai tudást képviselő alakulat szervezetén belül hozták létre állandó alegységeket, ami lehetővé teszi a saját alakulataikban a napi tevékenységek zavartalan működését [23].

Az Amerikai Egyesült Államok hadseregének lelki segítő szolgálatai

Az Amerikai Egyesült Államok humán rekonverziós szabályozása és különlegessége abban áll, hogy a pszichológiai támogatáson van a hangsúly úgy, hogy az anyagi támogatás mértéke teljesen természetes.

a.) Védelmi Minisztérium

A minisztérium segít megteremteni azt a stabil hátteret, melyben a szigorú orvosi és pszichológiai támogatás részesül előnyben. Kutatásaim során egy olyan országot sem találtam, amely úgy gondoskodik katonáiról, vagy úgy szolgálná ki a veterán katonáit, mint az Amerikai Egyesült Államok. Donald Trump ²⁶elnöki ciklusában az amerikai veteránokról való gondoskodásért külön tárca felelt. Költségvetése Magyarország teljes költségvetésének kb. ötszörösét teszi ki [24].

b.) Amerikai haderő

Az Egyesült Államok doktrinális vezetési felfogása szerint, mindig az emberi tényező áll a középpontban. Filozófiaként tekintenek a küldetésorientált vezetőre. A vezetés meghatározó szerepű, nem egy funkció a sok közül, hanem mindent eleve elrendelő tényező. A küldetésorientált vezetés sikeréhez a kölcsönös bizalmon túl szükséges a közös látásmód, a közös célokért folyó egységes erőfeszítés. A parancsnok feladata épp ez, hogy mindezt előmozdítsa csapatépítő tevékenységével és megteremtse katonái szellemi-lelki nyugalmának hátterét is [25]. A katonai szolgálat egy fegyelmezett merev átlátható környezetben zajlik kiszámítható fizetéssel és egy olyan hierarchiában melyet a társadalom is tolerál. A kongresszus több esetben is támogatott olyan törvényjavaslatokat melyek a tényleges katonai szolgálat után

²⁶ Donald John Trump amerikai üzletember, multimilliárdos és politikus; 2017 és 2021 között az Amerikai Egyesült Államok 45. elnöke volt.

jártak. Kiemelnék egy ilyen törvényt, mely 1944. június 22-étől hatályos, melynek lényegi része, hogy a tényleges szolgálatot már teljesítő katonának a visszailleszkedését segítse [26].

Ez a törvény egyértelműen megalapozza az anyagi jólétét a háborúban szolgálatot teljesítő veteránoknak. Számos kedvezményt és lehetőséget biztosított a második világháborús veteránoknak, könnyítve ezzel a mindennapjaikat, vagy akár a társadalomba való beilleszkedését. Olyan támogatási rendszert vezetett be, mely abban az időszakban történelmi jelentőségűvé vált, még inkább hozzájárult a kényelmes élet megteremtéséhez, az anyagi biztonság megteremtéséhez, hozzájárulva az új élet, hivatás kiépítésének lehetőségeihez. A tanulmányaikhoz a főiskolai vagy akár szakképzésben való részvételekhez finanszírozásával, az alacsony költségű jelzáloghitel felvételével könnyítette a családi élet harmóniájának megteremtését is. A háború okozta testi és lelki rehabilitációs programok költségeit szintén megtérítették annak érdekében, hogy a lelki segítségnyújtás is hatékonyan tudjon működni. A pszichológiai segítségnyújtás minden formáját igénybe vehetik a veteránok, a terápiák sokszínűsége pedig könnyítheti a látottak és az átéltek feldolgozását.

Mindezen erőfeszítések ellenére a leszerelt katonák körében elkövetett öngyilkosságok száma az évek múlásával egyre nőtt, a legnagyobb károkat a katonáikban azonban nem a harctéren elszenvedett félelem, hanem a szégyen és a büntudat okozta.

c.) Veteránügyi Minisztérium

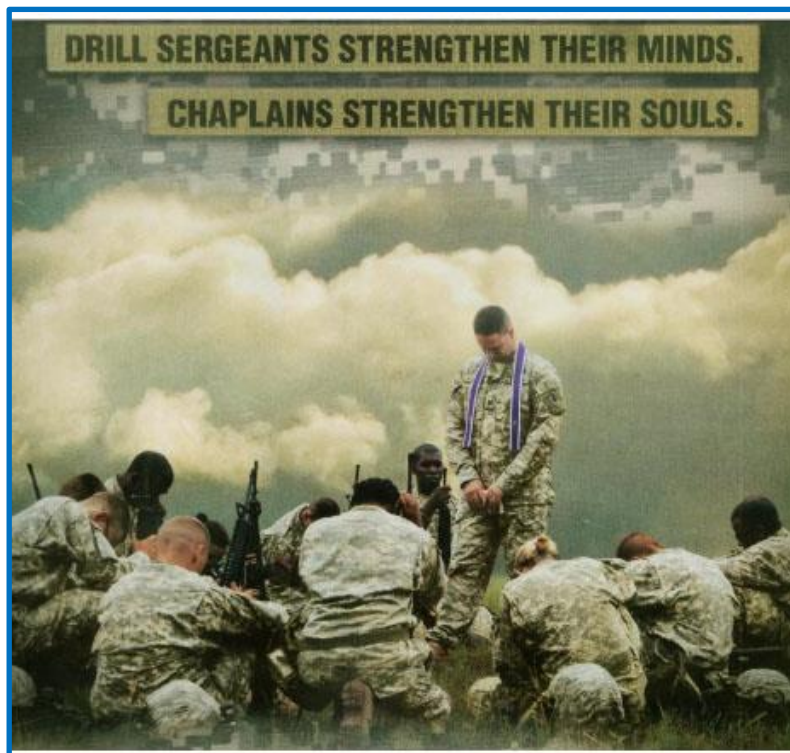
Trump elnök, 2018. január 9-én írta alá elnöki rendeletét, miszerint támogatják a veteránok átképzését, mely könnyebbé teszi a katonai szolgálatból a mindennapi polgári életbe a beilleszkedést. Ez a rendelet kizárólag humán rekonverziós célú, közvetlen előzménye az volt, hogy a leszerelt veteránok körében megnőtt az öngyilkosságok száma. Így talán még időben felismerhetővé vált, hogy a katonáknak folyamatosan vizsgálni kell a mentális egészségét és a megelőzési ellátáshoz való hozzáférést folyamatosan biztosítani kell. A segítő és támogató szervezetek jelenléte pedig kötelező az ő életükben. A parancsnokoknak pedig még nagyobb a felelősségük, hiszen folyamatosan figyelniük kell a beosztottak mentális és pszichikai állapotát. Ha úgy ítéli meg, akkor pedig kérnie kell a szakemberek segítségnyújtását.

d.) Egészségügyi Minisztérium

Az Egészségügyi Minisztérium statisztikái is azt bizonyítják, hogy az Irakból és Afganisztánból visszatérő katonák többsége szenved poszttraumás szindrómától, de sok

esetben depresszióval is küszködnek. Van, aki ki tudja beszélni a látottakat, de van olyan katona is, aki nehezebben tudja feldolgozni a látottakat. Ezért is minden időben elérhetőek a legmagasabb szintű mentális segítségnyújtások és egészségügyi kezelések, még akkor is, ha sok esetben szégyellik ezeket a zavarokat. A tragédiák sok esetben a leszerelő katonáknál figyelhetőek meg, mert képtelenek visszailleszkedni a hétköznapi életbe a szürke polgári életbe, így inkább eldobják életüket.

Kiváló kezdeményezés a “Bárhonnan bárhová” típusú egészségügyi ellátás bővítése, mely lehetővé teszi a szolgáltatóknak, hogy egy úgynevezett telemedicinát, így a tartózkodási helytől függetlenül akár videó kapcsolat formájában, akár mobiltelefon applikációján keresztül vagy számítógép alkalmazásával is létrejöhet egy olyan kapcsolat az egészségügyi szolgáltatókkal, ahol gyorsan és hatékonyan létrejöhet a segítségnyújtás. A modern technika alkalmazásával felgyorsul akár az időpontok egyeztetése, vagy gyors segítség is küldhető az orvosi ellátásokhoz, de akár segélyvonalon keresztül a személyes hangvételű lelki tanácsadásra is sor tud kerülni [27].



6. sz. kép: A kiképző altiszt a gondolkodásukat erősíti. A káplánok pedig a lelküket.

forrás: <https://www.beliefnet.com/faihs/galleries/why-is-congress-having-to-protect-our-soldiers-freedom-to-practice-their-faith.aspx> letöltés: 2021. 03.30. [6]

A 6. sz. kép jól ábrázolja, hogy a tábori lelkész ugyanolyan egyenruhában, szinte „észrevétlenül” van jelen a katonák között. Az imádkozás erejéig felvett „sál” az egyetlen

jelzés, mely utal speciális helyzetére. Férfi és női katonák egyaránt erőt és szellemi támogatást nyernek a közös imádkozás alkalmával.

A német hadsereg lelki segítő szolgálatai

Bundeswehr:

A katonákról szóló törvény szerint a katonának joga van lelkipásztori ellátásra és zavartalan vallási gyakorlatra²⁷. Az evangélikus és a katolikus egyház a megállapodás szerinti katonai lelkipásztori ellátás révén nélkülözhetetlenül hozzájárul a katonák és a családjaik lelkipásztori ellátáshoz. A katonai lelkipásztori ellátás a Bundeswehr független szervezeti területe.

A fegyveres erők és különösen a külföldi missziók feladatainak széles skálája észrevehető hatással van a katonák és családjaik életkörülményeire. A katonai lelkipásztori ellátás különféle szolgáltatásokat nyújt akár a mindennapokban, a szárazföldön vagy a tengeren, Németországban vagy külföldi helyszíneken is egyaránt. Az Evangélikus és Katolikus Katonai Lelkipásztori Szolgálat átfogó segítséget nyújt erre a célra. A katonai lelkipásztori ellátás interdiszciplináris módon működik együtt a családgondozási központokkal, a szociális szolgálattal, a mentőszolgálattal és a Bundeswehr pszichológiai szolgálatával. A német Bundeswehr katonatörvény 30 §. bekezdés 1. mondat alapján a katona és katonanők jogosultak anyagi, illetve pszichológiai támogatásokra. A törvény 80 §. kimondja, hogy a leszerelt illetve az aktív katonának lehetősége van a különféle szociális, pszichológiai, tábori lelkészekkel folytatott terápiára [28].

A lelkipásztori ellátás fontossága jelentősen megváltozott a Bundeswehr sokrétű bevetése miatt. Nemcsak a misszióban részt vett katonáknak kell számos teherrel megbirkózniuk. A német laktanyákban is szükséges lehet a segítségnyújtás, ahol a katonai papság nyújt segítséget olyan kérdésekkel kapcsolatban, amelyek különösen fontosak a katonák számára. A katonák vallását hivatalosan nem tartják számon. Egyre inkább elfogadott tény, hogy fejleszteni kell a katonák vallási jellegű támogatását, mert hasznos a kapcsolattartás, beszélgetés a lelkészekkel, mert ők jól ismerik a Bundeswehr világát, és jól át tudják érezni a katonák gondjait. 2019-ben Angela Merkel, német kancellár a zsidó vallású katonák lelki támogatásának segítésére a tábori rabbinátus intézményét ismét bevezette a német hadseregben.

²⁷ Forrás: <https://www.gesetze-im-internet.de/uzwbwg/BJNR007960965.html>

A katonai lelkipásztori ellátás áthidalja a szakadékokat a keresztény hit és a katonák katonai küldetése között. Németországban a katonai lelkészek fő feladata többnyire az istentiszteletek megtartása, akár szárazföldön, akár tengeren, otthon vagy külföldön: a katonai lelkészek szinte mindenhol felajánlják szolgáltatásaikat. A papság szabad bejárással rendelkezik a Bundeswehr laktanyáiba és a kiképző létesítményeibe, így folyamatosan jelen tudnak lenni a katonák mindennapi életében. A közös ima, az isteni szolgálat ünnepe, közösségként hozza össze a katonákat. A katonai lelkész meghallgatja aggodalmaikat, szükségleteiket és segítséget nyújt a konfliktusok kezelésében [29]. A német Alaptörvény értékrendszere az évszázadok során Európában kifejlesztett filozófián és etikán, valamint különleges történelmi tapasztalatokon alapul. Mindenekelőtt ez az értékrend garantálja az emberi méltóságot, a szabadságot, a békét, az igazságosságot, az egyenlőséget, a szolidaritást és a demokráciát.

A katonai lelkipásztori ellátás nem része a belső vezetés fogalmának. Inkább segít átadni a szellemi és erkölcsi képességet, vallja, hogy a katonáinak nemcsak a katonai és politikai ismereteket, hanem a személyiségfejlesztést is el kell sajátítani.

A segítség hálózata

A Bundeswehr átfogó stratégiát dolgozott ki a katonák testi felkészítésére, de felvértezi őket a lelket fenyegető veszélyekkel szemben is. A képzett személyzet intenzív pszichológiai támogatást nyújt a katonáinak. A cél az, hogy minden katonának megbízható és hozzáértő kapcsolattartó személyeket biztosítson a nyílt megbeszélésekhez. Az orvosi szolgálat, a pszichológiai szolgálat, a szociális szolgálat és a katonai lelkészség szakemberei összefogtak, hogy pszichoszociális hálót képezzenek, és így kínáljanak segítséget és tanácsokat az érintett katonáknak és családtagjaiknak. Ezeket a lehetőségeket kiegészítik még a családgondozási irodák és a Bundeswehr segélyszervezetei.

A stressz és a stresszel való megbirkózás kérdései elengedhetetlen részei a pszichológiai segítségnyújtásnak. Az orvosi szolgálat és a katonai lelkészség munkatársaival együtt minden katonának segítenek megbirkózni a különböző krízishelyzetekkel, és rendelkezésre állnak a kontingensvezetők pszichológiai kérdésekben történő tanácsadásához is.

A katonák számára azonban néha nem könnyű beismerni saját félelmeiket és terheiket, és a csapatpszichológushoz vagy lelkészhez fordulni. Az intenzív felkészülés és támogatás ellenére, a katonák harc közbeni benyomásait és tapasztalatait gyakran nehéz feldolgozni. Nem ritka, hogy a poszttraumás stressz rendellenességei hetek, hónapok vagy akár évek múlva is megjelennek a tapasztalatok után. Ennek megakadályozása érdekében, minden katona bevetés

utáni szemináriumon vesz részt. A csoportos és az egyéni beszélgetéseket képzett civil moderátorok vezetik. Ha szükséges, a katonát a szeminárium után további megbeszélésekre orvosokhoz vagy pszichológusokhoz irányítják. Súlyos stressz esetén az érintett személy pszichiáterhez is irányítható kezelésekre [30].

Az izraeli hadsereg

A mai Izrael területén Izrael Államot 1948. május 14-én kiáltották ki az Egyesült Nemzetek 1947-es felosztási terve alapján. Az állam kikiáltást követően szinte azonnal szembe kellett néznie az arab lakta térség fegyveres csapataival. A Közel-Keletet érintő fegyveres konfliktusok azóta sem csitultak, csak időleges békéről lehet beszélni. A hadsereg és a társadalom viszonyának területe Izraelben szintén számos sajátossággal bír, hiszen az ország megalapítása óta folyamatosan hadiállapotban van. Állításaimat megerősíti a disszertáció 10. mellékletében található VI. interjú, melyet egy harci tapasztalattal rendelkező katonával végeztem.

a.) Izraeli Védelmi Erők (IDF)

„A hadsereg a kötelességteljesítés egyik legfőbb szimbóluma, így mindaddig, amíg a nők nem egyenlőek a férfiakkal ennek a kötelességnek a teljesítésében, addig nem nyerték el a valódi egyenlőséget. Amennyiben Izrael lányai nem teljesítenek szolgálatot a hadseregben, addig Izrael zsidó közösségként eltorzult lesz”.²⁸ Az idézet David Ben-Guriontól, Izrael első miniszterelnökétől származik, aki Izrael biztonságának szavatolásához elengedhetetlenül szükségesnek tartotta, hogy a nők is tanuljanak meg fegyverrel bánni és háborúzni; a zsidóság tradíciójának tekintette a nők bevonását a katonai szolgálatba. Azzal érvelt, hogy az izraeliek kevesen vannak, ellenségeik viszont sokan – ha a férfiak éppen harcolnak egy háborúban, a nők pedig gyermekeiket és otthonukat védik, mikor az ellenség rájuk támad, akkor fegyvert kell használniuk.

A politikai döntés-hozatal így a demokratikus működés alapjainak ellentmondva rendkívül szorosan kötődik a hadsereghez. Ebben változás egyelőre nem várható, hiszen a katonai szolgálat, éppen a biztonsági helyzet miatt, magas presztízsű, elismert tevékenység. A kérdés politikai, gazdasági és társadalmi szempontból is talán

²⁸ Women's Service in the IDF: Between a 'People's Army' and Gender Equality
<https://en.idi.org.il/articles/24554> letöltés ideje: 2014. december 22.

legérzékenyebb része az lesz, hogy a vallást és a vallás képviselte értékeket miként tudják kezelni a hadsereg szervezetén belül [31].

Az 1948-ban alapított IDF a világ egyik legharcedzettebb hadereje, már több háborúban védte meg hazáját. Az IDF három ága, a hadsereg, légiere és a haditengerészet közös parancsnokság alatt működik. A különböző beosztású férfi és női katonák technikusként, kommunikációs és hírszerző szakemberként, harci edzőként, kartográfusként, adminisztratív személyzetként, tüzérként, informatikusként, orvosként vagy jogászként szolgálnak együtt.

Az izraeli hadseregen belül már 1949-ben létrehozták a pszichológusok szervezetét, melynek feladatává vált többek között a Pszichikai Harci Készenlét (továbbiakban PHK) értékelése is, mely kérdőívekkel és értékelő skálákkal igyekszik felmérni az állomány „harci kedvét” továbbá monitoringozza azokat a lelki összetevőket, melyek hatással lehetnek a katonák harcedzettségére.

A PHK megszerkesztésének szempontja az volt, hogy átfogja a szakirodalomban fellelhető harci morál minden lényeges tényezőjét. Ennek alapján mondható, hogy ezen kérdőívek segítségével jutnak hozzá azokhoz az információkhoz, amik a katonák lelki szükségleteit is jelzik. Egyfajta rangsort állítottak fel ennek alapján, melyek azt is mutatják, mely összetevők segítik, erősítik a katonákat leginkább:

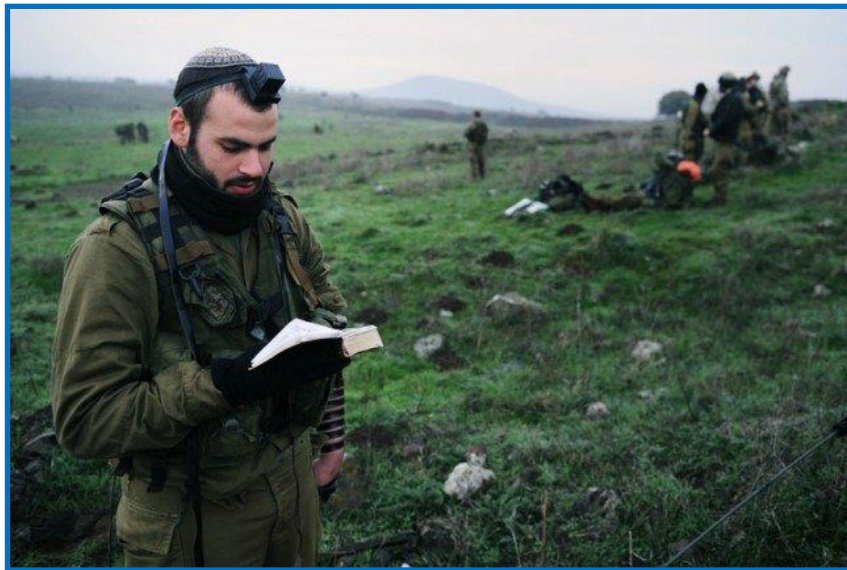
1. A magasabb szintű parancsnokok iránti bizalom
2. Önbizalom, bizalom a közösség (legénység) és a fegyverek iránt
3. Az alegység kohéziója, erkölce
4. A harctér, a feladatok ismerete
5. Bizalom a közvetlen parancsnokban
6. Az ellenség értékelése
7. A háború legitimitációja
8. A katonák gondjai, ezekre adott válasz, segítség [32].

Az izraeli haderő illetékesei és az ország keresztény lakosságának képviselői megállapodtak, hogy a haderő minden lehetőséget megad a keresztény kisebbség tagjai számára, hogy önkéntes katonai szolgálatot lássanak el [33]. Emiatt van az, hogy az újoncnak kiküldik a sorozással kapcsolatos kérdőívet és leírják benne a jelentkezésükkel kapcsolatos információkat, és lehetséges beosztásokat. Mivel a haderőben az izraeli törvények nem teszik kötelezővé a keresztények számára a katonai szolgálatot, így az sem kötelező, hogy a sorozási kérdőívekre válaszoljanak. A haderő vezetése azon dolgozik, hogy a haderőben a többi

kisebbség képviselői mellett, a lakosság minél szélesebb köre részt vehessen az ország védelmében. Megfogalmazódott, hogy egyre több arabot, muzulmán, és akár ultra ortodox zsidókat is szeretnének a hadsereg soraiban látni, akik számára sokáig nem volt kötelező a katonai szolgálat [34].

b.) Rabbinátus

A katonai rabbinátus²⁹ egységét az Izraeli Védelmi Erőkkel egy időben hozták létre 1948-ban. Ez az egység a Munkaerő Igazgatósággal együttműködve végzi munkáját. A vezérkari főnök által kinevezett fő katonai rabbi az IDF legmagasabb vallási hatósága, aki tanácsot ad a vezérkari főnöknek a vallással kapcsolatos kérdésekben. A törvény szerint a rabbinátus képviselőjének minden IDF egységben jelen kell lennie. Ezek a képviselők a katonák igényeinek és hagyományainak megfelelően minden vallási vonatkozásáért felelős.



7.sz. kép: Vallásos katona a Tórát olvassa az izraeli hadseregben
forrás: <https://www.idf.il/en/minisites/military-rabinate/> letöltés: 2021. 03.30. [7]

²⁹ Alaptörvény: A Knesszet Izrael Állam legalapvetőbb irányadó alaptörvénye, és a törvény 4. szakasza meghatározza a demokratikus választási rendszer alapját képező elveket: Ez a lista tartalmazza az elnököt, a főrabbit, a jelenleg bíróként vagy rabbinikus bírósági bírót, az állami számvevőt, az IDF vezérkari főnökét, a rabbit vagy más vallási vezetőt, aki fizetést kap az államtól, a magas rangú köztisztviselőket és az IDF tisztviselőit, akik mindannyian indulhatnak a Knesszetért, ha a törvényben meghatározottak szerint bizonyos ideig lemondanak tisztségükről. A törvény érvényteleníti azoknak a jelölteknek a listáját is, akik elutasítják Izrael jogát arra, hogy a zsidó nemzet államként létezzen, vagy elutasítja annak demokratikus jellegét, rasszizmusra buzdít, vagy támogatja az ellenséges államok vagy terrorista szervezetek állam elleni fegyveres küzdelmét.

A katonai rabbinátus, nagyon sokrétű munkát végez. Egy olyan szervezet, mely a hadsereggel szorosan egybefonódott, és melynek vezetője a katonai főrabbi. A katonai főrabbi szolgálata alá tartoznak a rabbik, valamint a katonai rabbinátuson szolgáló katonák. Abban különbözik tevékenységi köre más országok katonai lelkészeitől, hogy a megszokott rituálék megszervezésén és lebonyolításán kívül, a vezérkari főnök tanácsadójaként felügyeli vallási szempontból a katonák mindennapi életét. Ajánlásokat és iránymutatásokat ad ki a vallásra vonatkozóan a hadseregen belül. Az önkéntes jelentkezők számára vallásoktatás is kérhető, melynek a katonai főrabbi a felelőse. Szervezi a tábori konyhák felügyeletét, hiszen a kóser ételeknek a legszigorúbb vallási követelményeknek kell megfelelniük. Ajánlásokat, és iránymutatásokat arra, hogy a katonai élet mindennapjaiba hogyan illeszthetőek bele a vallási értékek, hagyományaik. A vallási szertartások tervezése és végrehajtása, a zsinagógák kegytárgyakkal való ellátása is az ő hatásköre. A katonák családi helyzetének kezelése, kiemelt fontossággal bír a katonák szolgálati időtartama alatt. Ez magában foglalja a következőket: házasságok és válások kezelése. Szükség esetén együttműködik a polgári, vallási intézményekkel, vigaszt nyújt olyan katonacsaládok számára, akik elvesztették hozzátartozójukat. Gondoskodik arról, hogy a családok minden esetben kiemelt szerepet kaphassanak. Az özvegyek és árvák támogatása - mint a hadseregekben általában -, itt is nagy figyelmet kap. Az elesett izraeli katonák azonosítása és a temetésük megszervezése is a feladatkörük része. Az izraeli hadsereg egész életét áthatja a zsidó vallás. Jelen van ott is, ahol nincs szem előtt. Éppen ezért nem meglepő, ha a főrabbi ad engedélyt a mozgósításra, amikor annak rituális okai vannak. Egy vallásos katona számára a rabbi szava a döntő, s így nem okoz lelkiismereti válságot, ha ünnepnapon fegyvert kell fognia. Mivel a vallás legfőbb célja az ember lelki békéjének biztosítása, ezért az izraeli katonáknak nemcsak a testi épségét védik a parancsnokok, hanem lelküket is nyugalmi állapotban kívánják tartani a rabbik [35].

Háború esetén pedig ez a lélek olyan fegyver, melyet nem lehet látni, de olykor sokkal erősebb védelmet nyújt, mint egy páncélzat vagy egy bunker. A vallás gondoskodik azokról is, akik nem tartják meg a vallási törvényeket. A rabbi nem mérlegel, és nem vallásossága szerint foglalkozik a katonákkal. Tanítása és embersége a vele közvetlenül kapcsolatba kerülőkön keresztül jut el másokhoz, s így a katonák a rabbi által egymást is képesek erősíteni. A múlt eszméinek és hőseinek köztudatba helyezése a hadseregen belül a jogfolytonosság tudatát építi. A hadsereg alacsonyabb vagy magasabb rendfokozatú hősei magukat az ősök nagyszerűségéhez tudják mérni, s így a nemzeti példaképek a vallási példaképeken keresztül nyernek dicsőséget. A katonai eskü ünnepélyes letételére általában a Siratófalnál vagy a

Maszada erődben³⁰ kerül sor. Mindkét helyszín egyrészt az ősi erőt, másrészt pedig a szakralitást sugározza magából. A katonák magukba szívják e helyek vallásos üzenetét, s ha maguk nem is vallásosak, de a régmúlt dicsőségének egy szeletéből maguknak merítenek bátorságot és kitartást. Ezek azok a lelki támaszok, melyek átsegítették Izrael hadseregének katonáit a háborúkon, s jelentős mértékben hozzájárultak a háborúk győzedelmes megvívásához [35 p.143].

1.6. Részkövetkeztetések

Ebben a fejezetben konkrét történelmi példák elemzésével igazoltam, hogy a vizsgált szervezetek állománya jelentős pszichés tehernek van kitéve, és a negatív következmények enyhítésére, a lelki segítségnyújtásra a körükben jelentős igény van, ami az egyén és a szervezet közös érdeke. Rávilágítottam arra, hogy bár a katonák és civilek egyaránt tisztában voltak a háború pszichológiai hatásával, mégis hosszú időnek kellett eltelnie addig, amíg e felismerés orvosi diagnózisokban és kezeléseken is megmutatkozott. Megállapítottam, hogy a pszichológia, mint régi-új tudományág eredményeinek felhasználásával, sikerrel kezelhető a harcéri stressz, illetve az utána bekövetkező poszttraumás szindróma elkerülése. A történelmi példák felvonultatásával áttekintést adtam a lelki segítségnyújtás szükségességéről a hon-, és katasztrófavédelemben egyaránt. Rávilágítottam, hogy a tábori lelkészi szolgálat, a mentálhigiénia törekvése is az, hogy segítsen megőrizni a katonák lelki-, és mentális egészségét. A sajátos eszközrendszerükkel, eredményeikkel, segítenek az érzelmi és mentális problémák kezelésénél.

A nemzetközi kitekintés során bemutattam néhány NATO ország lelki segítői szervezetének működését. Az izraeli hadsereg ilyen vonatkozású vizsgálatában, harci tapasztalattal rendelkező katonákkal történt beszélgetések, és tanulmányutam segítette munkámat. Az izraeli hadsereg tanulmányozása során azt a következtetést vontam le, hogy mivel a zsidó közösségben már egészen kicsi kortól felkészítik a gyerekeket (fiúkat, lányokat egyaránt) a majdani kötelező besorozásra és a harci helyzet elviselésére, kevésbé viseli meg őket az ezzel járó különböző lelki kihívások. Nagyon tanulságos az a rangsor, mely a katonák lelki és hozzáállását mutatta, melyben kiemelkedő attitűd a bizalom. Az izraeli hadsereg állandó

³⁰ Maszada: ma a világörökség része, itt vívtak csatát az izraeliek és a rómaiak kb. 2000 éve. A várat az izraeliek nem engedték át a rómaiaknak, inkább véget vetettek életüknek, így tömeges öngyilkosság helyszíne lett. Maszada Izrael történetében a hősiesség és hazaszeretet jelképe. A katonai eskü helyszíne is azért lett, mert ezzel is azt képviselik, hogy többé nem eshet el Maszada és nem eshet el Izrael.

harckészültsége révén, másfajta megoldásokat alkalmaz, mint az európai hadseregek. Ebben kiemelkedő szerepet kap a súlyos krízisen átesett katonák segítése, illetve az öngyilkosságok megelőzésére való törekvés. A katonapszichológia folyamatos szakmai fejlesztéseivel, szaktevékenységeivel a lelki segítségnyújtás területén nagy feladatot és felelősséget vállal. A dolgozat mellékletében olvasható interjúk is megerősítik, hogy a katonák hatékony szolgálatellátása mindenhol nagy kihívással bír. A pszichés egészség állapotának fenntartása, továbbá a katonacsaládok támogatása során is ez a felelősség ugyan megoszlik, de a nemzetközi tapasztalatok is azt bizonyítják, hogy a parancsnokok támogató jelenléte, a parancsnoki empátia különösen növeli az összetartozás értékét, ezzel erősíti az egyént. Emellett a tábori lelkész állomány közreműködésével is növelhető a védelmi szakemberek pszichológiai immunrendszerének stabilitása. Elemeztem a lelki segítségnyújtás kialakulásának legfontosabb mérföldköveit, és összevettem annak jelen helyzetével, meghatároztam a jövőbeni elvárásokat és elemeztem, hogy milyen feltételek teljesítésével felelhet meg annak.

2 STRESSZFORRÁSOK ÉS A VELÜK VALÓ MEGKÜZDÉSI MÓD: A REZILIENCIA KATONAEGÉSZSÉGÜGYI VONATKOZÁSAI

A lelki segítségnyújtás korszerű formáinak meghatározásához át kell tekintenünk a stresszforrásokat és a coping (megküzdés) formáit a katonai területen.

2.1. A harctéri stressz: kiváltó okok és kezelésének módjai

Minden harci tevékenység kikerülhetetlen velejárója a pszichikai harci készség. A pszichikai harci felkészültség szintjére és minőségére a tényezők sokasága (elsősorban az alegység tagjainak kölcsönös viszonyai, a közvélemény, a politikai és katonai célok stb.) gyakorol hatást. A parancsnok felkészültsége, a katonák parancsnokuk és katonatársaik iránti bizalma és a pszichikai felkészültség egyéb tényezőinek hatása következtében az egyén – az alegység tagjaként – a parancsnok és a közösség elvárásainak megfelelően viselkedik.

A harci tevékenységek során az egyéntől olyan tevékenységet is elvárnak, amely talán nincs összhangban személyes véleményével és értékrendszerével. Amikor az egyén olyan szituációba kerül, hogy a közösség bizonyos cselekvést kíván tőle, és ha a készenlét az alegységben megfelelő szintű, akkor a saját céljait és magatartását - még az agresszívet is - képes összhangba hozni környezetének elvárásaival [36].

A stresszorok három csoportját különböztethetjük meg:

1. pszichés jellegűek (emberek közti kapcsolatok, sikertelenségek, konfliktusok, frusztráció, stb.),
2. fizikai stresszorok (erős rezgések, hanghatások, hőhatások, sebesülések, érzékszervi tompulás, stb.),
3. szociális stresszorok (súlyos családi, szociális krízisek, nagy társadalmi változások, gazdasági krízisek).

A stressz okozta változásokat, reakciókat ugyancsak három kategóriába sorolják:

- I. Pszichés reakciók, amelyek szintén háromfélék lehetnek, így
 - a. affektív (érzelmi),
 - b. kognitív (megismerő funkciókat érintő) és
 - c. motivációbeli reakciók.

II. Fiziológiai (testi)

III. Magatartásbeli reakciók

A pozitív tartalmú események is járhatnak stresszel, ez az eustressz,³¹ a káros vagy negatív következményeket pedig distressznek³² nevezzük [37].

A stressz, szervezetünk válasza a különféle leterheltség változataira. Az eustressz és a distressz közötti különbség az, hogy milyen kiváltó ingerei vannak a stressz érzésének. Sok esetben nem lehet meghatározni a stresszorok különböző hatásait, eustressz lehet például egy új kihívás, a munkahely izgalma, egy hosszú nyaralás, minden, ami pozitív izgalommal tölt el bennünket.

A distressz ezek ellentettei, amik inkább a szorongást, félelmet keltik, például a kor katasztrófái, világjárvány, a kilátástalanság, anyagi nehézségek, a válás kérdésköre. Ugyanakkor a kutatások megállapítják azt is, hogy a stresszben is létezik az arany középút, mely a teljesítménnyel áll kapcsolatban. A nagyon magas és nagyon alacsony szint csökkentheti a teljesítményt, míg a legkedvezőbbben a köztes szintű izgalmi állapot hat a teljesítőképességünkre. A túlságos aggodalom vagy felszínesség is negatív kihatással lehet az egészségi állapotunkra. A krízispszichológia területén a hétköznapi stresszorok olyan eseményekhez köthetőek, melyek stresszállapothoz vezethetnek. Ilyenek például a válás, betegség, munkahelyi nehézségek, de adódhatnak a parancsuralmi rendszernek való alárendeltség nehézségeiből, az autonómia időnkénti elvesztéséből is.

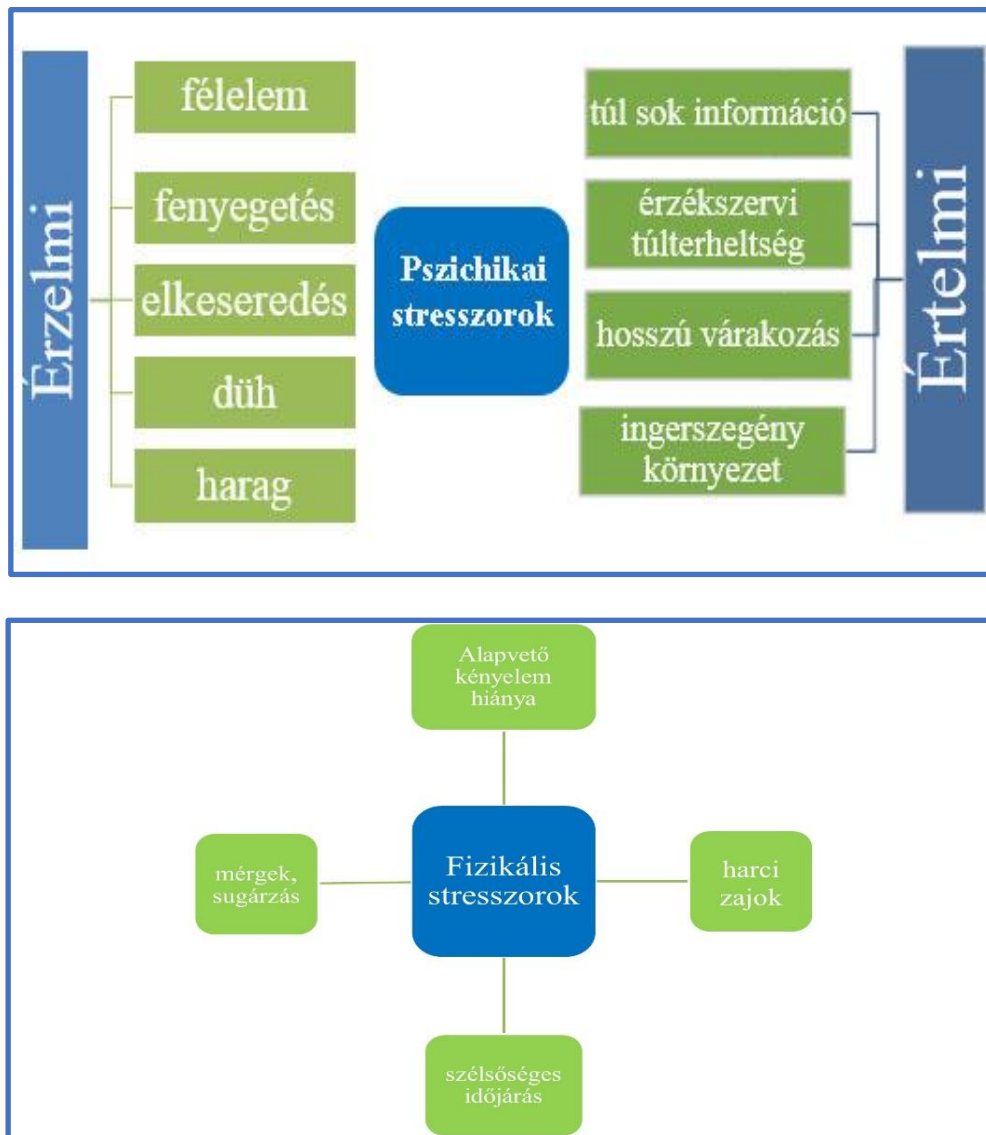
„Az emberi erőforrások egyik legfontosabb eleme a katona lelki ereje, amely meghatározó tényezője a sikeres harci tevékenységnek.” (Pavlina – Komar, I., c, 2007). Ahhoz, hogy ezek a feladatok maradéktalanul elláthatóak legyenek, az egyénnek megfelelő pszichés „erővel” is kell rendelkezniük. A harci stressz a harcmező, a katonafeladat-ellátás egyik legsajátosabb jellemzője. 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 – olvasható Choma Krisztina pszichológus által írt, a Bocskai István Lövészdandár honlapján közölt szakmai anyagban [38]. A stresszel kapcsolatos válaszok, katonák esetében is segíthetnek azonosítani a valós gondokat. Ha nem történik meg a valós probléma azonosítása,

³¹ Pozitív stressz, motiváló hatású, rövid távú, javítja a teljesítményt.

³² Hosszútávon is képes szorongást okozni, mentális problémákhoz is vezethet.

akkor az képes gyengíteni az alegység munkáját, és így még nehezebbé válik a hadrafoghatóság szigorú követelményeinek való megfelelés. A parancsnokok pontosan tudják azt, hogy az időben történő felismerés, csökkenti a lemorzsolódás veszélyét. A legegyszerűbb parancsnoki utasítások pl.: pihenés, relaxáció, több szabadidő, kibeszélés, jelentősen javíthat a szenvedő katona állapotán.

A harci stressz kiváltó okai:



3. sz. ábra: A harci stressz kiváltó okai (Készítette: A szerző)

forrás : http://nol.hu/tud-tech/20120515-amikor_kitor_a_harcteri_stressz-1309742

A harci stressz fogalmának kialakulását megközelítőleg az első világháború idejére tehetjük. A 20. század fegyveres konfliktusai rávilágítottak arra, hogy a harci stressz jelensége összetett, így nem lehet mindössze szabadságok kiadásával és orvosi beavatkozásokkal kezelni.

A jelenség hatásának csökkentésére már a stresszor megjelenése előtt preventív lépésekre van szükség. A prevenció ez esetben tartalmazhatja a megelőzést és az azonnali kezelést. A megelőzés a stresszor személyre gyakorolt hatásának intenzitását kívánja csökkenteni [39].

Ennek egyik lehetséges módja a pszichológiai mérőeszközök megfelelő alkalmazása a kiválasztás során, valamint az új belépők rendszeres pszichológiai ellenőrzése, támogatása. Továbbá a megelőzés eszköztárába sorolható a felkészítés folyamata is. Ez tartalmazza mind a szakmai (például új technikai eszközök megismerése és használata), mind pedig a pszichológiai (például az ismeretlenség okozta szorongás csökkentése) felkészítést. A preventív lépések közé sorolható továbbá a tünetek jellegének felismerése és kezelése is. A stresszreakciók időbeli aspektusának ismerete hozzásegíti a szakembereket a kezelés sikeressége érdekében célravezető eszközök, terápiás módszerek kiválasztásához [40].

A kiküldetéssel és a harci stresszel járó traumák feldolgozásának módja teljesen egyéni. Amíg az a mód segítségére van az egyénnek, és az nem romboló hatású, addig az embereket arra kell bátorítani, hogy úgy dolgozzák fel az élményeket, ahogy az a legjobb számukra.

Ugyanakkor előfordulhat azonban, hogy egy vezetőnek szakember segítségét kell kérnie az alakulathoz. Ebben az esetben a vezetőnek ismernie kell a támogatási láncot. Ez a lánc különféle pszichológiai támogatást biztosító szakemberekből áll, akik szakértelmükkel képesek támogatni a vezetőt.

Pszichológiai támogatást biztosító szakemberek:

- pszichológusok (csapatpszichológusok)
- pszichiáterek
- szociális munkások
- pszichológiai asszisztensek
- lelkészek
- orvosok
- kiképzett egészségügyi állomány

A Magyar Honvédség keretén belül a csapatpszichológusok, lelkészek, orvosok és a kiképzett egészségügyi állomány végez meghatározott tevékenységet [41]. A segítő szakembereknek tisztában kell lenniük azzal, hogy a katonai vezetők sokat várnak el tőlük, hiszen nekik mindent meg kell tenniük azért, hogy az alegységük, pszichés, mentális, lelki

egészségét meg tudják őrizni. Az embereket arra kell bátorítani, hogy úgy dolgozzák fel az élményeiket, ahogyan számukra a legjobb. Az irányítás közvetlen parancsnoki hatáskör során lehetséges, az integráció fontos feladatára figyelve, mely az egység kohézióját erősíti.

2.2. A frusztráció és a félelem

Ebben a helyzetben számos természeti, társadalmi és pszichikai akadály következtében lehetetlenné válik a különféle motívumok, vágyak, szükségletek kielégítése. Frusztrációs helyzetbe egyén és közösség egyaránt kerülhet. A törekvéseinket akadályozó tényezők, amelyek különböző céljaink (motívumok, vágyak, szükségletek) megvalósítását nem teszik lehetővé, mindig mások. Ezek lehetnek fizikai, társadalmi és személyes jellegűek [32 p.454].

Míg a fizikai és társadalmi akadályok forrását a környezet szolgáltatja, a személyes akadályok forrása bennünk van. Ide sorolhatjuk a személyes testi vagy pszichés hiányosságainkat (pl. színvakság, nagyothallás), amelyek céljaink elérését gátolják. A nagyobb testi hiányosságok és a bizonytalan egészségügyi állapot egy fiatal ember számára megakadályozhatja, hogy egy speciális katonai szervezet kötelékében szolgáljon, bármennyire is motivált erre, és akárhogy is törekszik a kiképzés során teljesíteni ennek feltételeit.

Néha a szakmai sikertelenség oka az intelligencia- vagy ismerethiány. Az átlagos intelligenciaszint alatt a legnagyobb erőfeszítések ellenére sem lehet valaki sikeres katonai parancsnok. Bizonyos, nemkívánatos érzelmi tulajdonságok (érzelmi éretlenség, érzelmi labilitás) szintén akadályozhatják az életcélok elérését. *Az érzelmi kompetencia hiánya ellentétes a katonai hivatással!* [32 p. 455].

A személyes akadályok vonatkozásában érdemes megjegyezni, hogy ezek nem kizárólagosan objektív, hanem szubjektív természetűek is lehetnek. Az egyén érezheti magát kevésbé okosnak, rátermettnek, vagy valami hasonlóknak attól függetlenül, hogy ez az állítása magáról objektíve nem felel meg a valóságnak. Éppen ezért nagyon fontos megérteni a „Self concept” azaz az önmagunkról kialakított képet. Önmagunk helyes látása nagyban kihat az életvitelünkre, eldöntheti például, hogy mit tartunk fontosnak, milyen célokat milyen módszerrel kívánunk elérni (Miljković és Rijavec alapján, 1997). A személyes akadályok körének egyik fontos csoportját képezik azok, melyeket motivációs ütközésnek, hétköznapi nyelven konfliktusnak nevezünk. Mindennapi frusztrációink legismertebb okai a konfliktusok. Ezek olyan állapotok, amikor olyan helyzetbe kerülünk, hogy bizonyos okok folytán választani kényszerülünk két vagy több motívum közül. Különösen nehéz a helyzet, ha a motívumok,

célok egymással összeegyeztethetetlenek, különbözőek, vagy kizárják egymást. A frusztrációs szituáció okozta feszültség nagysága nagyban függ a motívumok erősségétől, a cél vonzóságától és/vagy az akadály erősségétől. A frusztrációs helyzetben kapcsolódik egymáshoz a feszültség és a nyugtalanság. Ilyenkor az egyén külseje, viselkedése is megváltozhat, de előfordulhat az is, hogy a látszólag nyugodt és közömbös személy óriási feszültségeket él át, mégsem látszik rajta semmi. A feszült állapothoz nagyon gyakran kapcsolódik a harag is, ami általában a frusztráció forrására irányul. Ilyenkor előfordulhat fizikai és/vagy verbális agresszió is, amely természetesen nem oldja meg a problémát, ám az embert belelovallhatja egy ésszerűtlen, ösztönös magatartásba. A félelem, mint érzés, a katasztrófa során akkor lép fel, ha az ember bajban van, és ez olyan fiziológiai változásokat hoz, melyek segítenek a túlélésben. Van negatív oldala is, ugyanis nem minden esetben a sikeres tevékenység végrehajtására készítet, hanem előfordul az is, hogy a menekülő tevékenység kudarcba fullad (Dr. Zellei 2000).

A félelem érzése mindig jelen van a katonánál azokban a szituációkban, amelyek testi- és lelki egészségét fenyegetik. Ezért a félelem jelentőségének ismerete fontos része a katona általános ismereteinek. Már az ógörög *Xenofan* (Kr.e. 400-ban) azt írta, hogy a háborús győzelmet nem a létszám és az erő biztosítja, hanem az a hadsereg, amelyik nagyobb lelkierővel indul harcba. Ezzel összhangban van a helyes motiváció kialakításának és a félelem megszüntetésének pszichológiai törekvése. Hangsúlyozni kell, hogy csak azok képesek az ellenséget legyőzni, akik a saját félelmükön is úrrá tudnak lenni [35 p.396].

A veszély és krízishelyzetek is átmenetileg produkálhatnak különféle pszichológiai hatásmechanizmusokat, mint például az idegesség, szívdobogás, izzadás, szorongás, esetlegesen a koncentrációs képességek csökkenése. Azonban megfigyelhető, hogy amint múlik a negatív esemény, újból visszaáll az eredeti állapot. Az ijedtség, egy ösztönös reakció, ahol hanghatás hatására összerándul a test, megrendül a nyak.

A félelem, a testre és szellemre is bénítóan hathat. A félelmet valóságos dolgok felé érezhetjük, míg a szorongás tárgya egy nem létező dolog. A szorongás hirtelen léphet fel, és gyakran évekig is eltarthat. A félelmet a legtöbb ember negatív érzésként éli meg, és gyakori, hogy szégyenérzettel is társul. Bénítóan hathat az emberekre és olyan testi tüneteket is produkál, melyekre nem is gondolnánk. Az érzelmek nem tudnak gombnyomásra működni, még ha titkoljuk is őket. Társadalmi szinten is sok problémát okoz a félelem, a mai kor kihívása a járványhelyzet is azt bizonyította, hogy nem kiszámítható világban élünk mely folyamatosan generálja a félelmet. A félelemmel pedig foglalkozni kell.

Paul Ekman, az érzelemkutatás egyik vezetője azt állapította meg, hogy a félelem nemtől, kultúrától és életkortól függetlenül felismerhető (Ekman, Friesen, 1978, Izard 1979). A félelem hatására az emberi szervezet, menekülési üzemmódba kapcsol. Amikor a környezeti inger veszélyesnek érezzük, külső félelemnek nevezzük. Ugyanakkor az is előfordulhat, hogy egy veszélytelen helyzetet ítélünk meg félelmetesnek, ez a belső félelem. Az elkerülés megjelenhet fizikai távolságtartás formájában, de gyakori az is, amikor fejben távolítjuk el a félelem tárgyát. Bár sok esetben a veszélyt jelző funkció időben jelez, de ha ezt nem tudjuk megfelelően kezelni, el is hatalmasodhat rajtunk. A folyamatos félelem pedig introvertáltakká tehet bennünket, így kimaradhatunk pozitív dolgokból, hiszen fel sem ismerjük őket. A félelem így pedig elszigetelhet másoktól, és a fejlődés lehetőségétől is. A félelem milyensége, intenzitása és kiterjedése minden esetben változó lehet. Ha extrém félelmet érzünk, főbiáról beszélhetünk. Több katona nyilatkozta már azt, hogy a félelem az egyik legfontosabb munkaeszköze. Tanulmányok azt is alátámasztják, hogy egyre több vezető bevallja félelmeit. Érdeemes beazonosítani, hogy kinek mi a saját félelme (például: halálfélelem, valamilyen fóbia, végleges egészségkárosodással járó sebesüléstől való félelem, stb.). Parancsnokok is félhetnek, tarthatnak dolgoktól. Megfogalmazták a megoldási lehetőségeket, hogy ne a félelmeik irányítsák őket, hanem inkább ők veszik át az irányítást a félelmeik fölött. Sok esetben, tanulással, készségek fejlesztésével is csökkenteni lehet olyan félelmeket, amik magabiztosságot kölcsönöznek. Megállapítható, hogy ha egy parancsnok megosztja gondolatait a félelemről, és eszközként használja arra, hogy falak helyett hidat építsen a beosztottaival, akkor ez még inkább példamutatással bír a katonái előtt. Félni a jelenben lehet, míg szorongani a jövőben.

A katonák nagy részének sikerül legyőznie a félelmet és egyéb nyomasztó érzéseket, de van, akinél a pszichikai stabilitás nem áll vissza egyensúlyi helyzetébe, mert a különböző stresszreakciók következtében megsérültek az erőforrásaik. Az ő esetükben szükséges a krízisintervenció (Pavlina –Komar, II. 2007.), melyet az alábbi esettanulmány is igazol.

„Egy 34 éves pilóta sugárhajtású repülőgéppel éjszakai repülést hajtott végre, amikor elvesztette ellenőrzését a gép felett. Az ellenőrzés visszaállításának kísérlete nem járt sikerrel, ekkor kiugrott kb. 100-150 méter magasban a gépből. Ejtőernyője a földet érés előtti ötödik másodpercben nyílt ki. Igaz, hogy az eséstől jelentéktelenebb sérülései lettek, a következő hónapokban ennek az eseménynek a hatására erős feszültség és aggodalom jelei mutatkoztak nála. Úgy jellemezte magát, mint akinek heves érzelemkitörései vannak. Gyengültek repülési készségei, nagyon rosszak lettek az eredményei az instrumentális repülésben. Ezt a fajta

repülést hajtotta végre akkor is, amikor a balesete történt. Ez a feszült állapot három hónapig tartott. A baleset után öt hónap elteltével már semmiben sem különbözött a többi repülőtársától” [42].

Meg kell még említenünk a félelem egyik „enyhébb” formáját, a szorongást, aminek a kezelése sokkal nehezebb. Míg a félelmet kiváltó okot meg tudjuk nevezni, addig a szorongás gyakran megfoghatatlan, tárgy nélküli és irracionális.

A szorongással kapcsolatban kialakulhatnak ugyan különböző zavarok, önmagában azonban egy teljesen természetes emberi tapasztalat, amit mindannyian megélünk életünk során. Kiemelendő viszont, hogy a nehéz és kontrollálhatatlan élethelyzetek – mint például a jelenleg megélt vilájárvány, a szociális izoláció, a karantén – előhozhatják, illetve felerősíthetik a mentális problémákat [43].

Különösen nehéz helyzetben vannak azok a segítő/védelmi szakmában dolgozók, akik valamilyen szorongással küzdenek, emellett a negatív élethelyzetek, különösen a munkájuk természetéből kifolyólag, befolyásolhatják annak megélését. Mivel ez egy negatív életérzés, próbálunk megszabadulni tőle, ám ez szinte lehetetlen. Ezért maga a szorongástól való félelem vált ki bennünk újabb szorongást. Ezt a tényt Tim Box szorongásspecialista fogalmazta meg egy interjúja során.³³ Majd így fogalmazott a szorongás kezelésével kapcsolatban: *„a szorongás kezelésében a legnagyobb probléma, hogy úgy tartjuk számon, mint egy betegséget, holott a szorongás egy érzelem, amely minden ember életében jelen van, természetesen különböző mértékben.”*

Ezért azt javasolja, hogy ne küzdjünk ellene, hanem próbáljunk meg együtt élni vele, és különböző kezelési technikákat javasolt. Ezek közül csak párat emelnék ki, hiszen mindenkinek más-más megküzdési mód válik be:

1. Fizikai egészség/mentális fittség: az egészséges táplálkozás mellett a testmozgást és a megfelelő alvásmennyiséget javasolja a specialista.
2. Kontroll átadása: a jelenlegi pandémiás helyzetben magunk is tapasztalhatjuk, hogy „kicsúszott a kezünkől” az irányítás. Ilyenkor próbáljunk a negatív érzések helyett a pozitív dolgokra koncentrálni.

³³ Tim Box: How to stop feeling anxious about anxiety, TedTalks, TedXFolkstone, interjú: 2019. okt. 14. <https://www.youtube.com/watch?v=ZidGozDhOjg&list=LL&index=5> letöltés: 2021.05.01.

3. Imádság: az imádkozás stresszoldó és egyéb pozitív hatásairól a jelenlegi dolgozat korlátozott terjedelme miatt nem térek ki.
4. Időpontegyeztetés: pszichológusok által gyakran alkalmazott módszer, miszerint jelöljük ki egy időpontot a nap folyamán a szorongás megélésére. Így amikor az „elő akar törni”, megbeszéljük magunkkal, hogy csak a kijelölt időpontban van rá módunk vele foglalkozni. Ezzel a módszerrel körülbelül 2 hét alatt el tudjuk érni, hogy valóban félre tudjuk tenni a nap folyamán a problémáinkat [44].

Összegezve a fentebb leírtakat: természetesen egyénfüggő, hogy kinek milyen megküzdési mód válik be. Érdeemes ugyanakkor foglalkozni a témával, és megkeresni a számunkra leginkább megfelelő segítséget, megküzdési technikát, hiszen a szorongás és a félelem hosszútávon komoly hatást gyakorolhat nemcsak mentális, de fizikai egészségünkre is. Ha tisztában vagyunk önmagunkkal, akkor, az nagyban megkönnyíti az ember számára azt, hogy megértse és megszervezze saját magatartását.

2.3. A misszió, mint extrém stresszforrás és stresszkezelési lehetőségek

A vészhelyzetek átélése és kezelése fokozott pszichés megterheléssel jár, akár extrém stresszt előidéző, bizonyos esetekben traumatizálódást is eredményező folyamat. 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 tehát a cselekvési bénultság, a pánik reakciók vagy a katasztrófa-szindróma³⁴ tüneteinek jelentkezése [45].

A következő élménybeszámolók alapján bemutatom, hogy hogyan tudnak segíteni a katonákon azok a szakemberek, akik a hadsereg kötelékében szolgálnak. Mivel a misszióban szolgáló katonáknak a harci stressz a legmeghatározóbb élménye, ezért ezeken a tüneteken keresztül vázolom a segítői lehetőségeket.

Élménybeszámoló 1.

³⁴ Katasztrófa szindróma: Azok a pszichés és társas kapcsolati problémák, amelyeket krízisek vagy zűrzavarok áldozatai jellemzően átélnek. A krízisellátásra specializálódott szociális munkások a szindróma több különböző fázisát különítik el: behatás előtti (a fenyegetést vagy figyelmeztetést kísérő nyugtalanság és szorongás), behatás (a katasztrófa bekövetkezik és a közösség megszervezi a mentési erőfeszítéseket), a behatás utáni (gyakran "mézeshetek-fázisnak" is nevezik, mert nagy energiájú küzdés és kölcsönös együttműködés jellemzi) és kiábrándulás (amikor az egyének szembetalálkoznak a katasztrófa által okozott hosszútávú akadályokkal)

„Az 1 éves külszolgálati vezénylés harmadik hónapjában egy éjszakai járőr gépjárművét leszállásból egy kézi páncéltörő gránáttal (RPG) eltalálták. Az egyik katona a jármű alá szorult. A Katonai Rendészek (MP) megérkezését követően másfél órás tűzharc vette kezdetét, mialatt a sebesült katona ordított a szenvedéstől. Kimentettük a sebesültet, de a katona az újraélesztési kísérletek ellenére a helyszínen belehalt a sebesüléseibe. Az incidens mindenkit rosszul érintett. Útban hazafelé néhányan szabadjára engedték az érzéseiket, néhányan magukba fojtották. Sokan ekkor estek át az első tűzkeresztségen. A katonák nem kaptak mentálhigiénés támogatást aznap. Sokan kiborultak.”³⁵

A fenti élmény az ún. ASR (acute stress reaction, a továbbiakban: ASR)³⁶ egyfajta azonnali válasznak tekinthető, amikor a traumát követően a tünetek minimum 2-3 napon belül jelentkeznek a legerősebben. Ilyenkor legtöbbször rövid, akut beavatkozás vagy az átélt traumáról folytatott azonnali beszélgetés jelenik meg, mint a trauma tanácsadás módszere. Az akut beavatkozásokat sok esetben a „trauma debriefing” fogalmába sorolják. A trauma debriefing valójában egy komplex megközelítés, ami az átélt stresszes eseményről való beszélgetés mellett tartalmazhat sürgősségi beavatkozást, pszichológiai elsősegélynyújtást, katonai beavatkozást és krízisintervenciót [46].

A krízisintervenció,³⁷ olyan azonnali beavatkozást jelent, amely a krízis utáni 72 órában történik meg, amikor is a hozzátartozókkal és a családtagokkal is szükséges a kapcsolatfelvétel. Ez a krízisintervenció pszichés területe, ahol a gyors segítségnyújtás segít kivédeni a pszichés sérüléseket, és a krízis után jelentkezhető poszttraumás stresszt. A középpontban a stressz és félelmek oldása áll, csökkenteni kell az akut tüneteket, meg kell teremteni a lelki egyensúly lehetőségének megtalálását. A segítőnek a helyes helyzetfelmérés után, kizárólag a támogató segítségnyújtás a feladata. A krízist átélő, tudata beszűkül, így segítségre szorul, mindent meg kell tenni, hogy az elhárító mechanizmusok ne tudjanak felszínre jutni, sem pedig a már régebben átélt krízisek, traumák negatív érzései. Az adott helyzet kimenetele függ a lelkierő és a pszichológiai immunrendszer állapotától. A lelkierő különbözőségének megértéséhez szükséges tisztában lennünk a pszichológiai immunrendszer fogalmával.

³⁵ A műveleti alkalmazás pszichológiai biztosításának kézikönyve parancsnokok számára. A Magyar Honvédség Honvédkórház kiadványa, Nyt. szám: Eü- 118/27, 2012. p.13-14.

³⁶ Akut stresszreakció, mely traumához, megterhelő életeseményhez társul.

³⁷ Krízisintervenció: specifikus beavatkozás, mely a krízis oldásán túl a háttértényezők felderítésével igyekszik a személyiség korábbinál fejlettebb szintű integrációját előmozdítani. A krízishelyzet megoldásán kívül a problémamegoldó stratégiák fejlesztése is cél, felkészít a hasonló, jövőbeli situációkkal való sikeres megküzdésre.

Oláh Attila megfogalmazásában: „*A pszichológiai immunrendszer fogalma azoknak a személyiségforrásoknak a megjelölésére szolgál, amelyek képessé teszik az egyént a stresszhatások tartós elviselésére, a fenyegetésekkel való eredményes megküzdésre úgy, hogy a személyiség integritása, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön, inkább gazdagodjon, a stresszel való aktív foglalkozás során szerzett tudás, élményanyag és tapasztalat interiorizációja* ³⁸*következtében.*” (Oláh, 2005)

Ezen kezelések hátránya, hogy a személynek rövid időn belül vissza kell térnie ugyanazon körülményekhez, ahol a stressz érte. A munkához való visszatérést pedig ez esetben a katonák úgy élhetik meg, mint egy külső erő nyomására történő, személyes szabadságukat és biztonságukat veszélyeztető eseményt. A szabad (saját, személyes) döntés hiánya pedig nagyfokú szorongáshoz és stresszhez vezethet, amellyel az intervenciók erőfeszítései hatása csökken, esetenként inverzzé válik [46 p.159].

Élménybeszámoló 2.

„Egy stresszel teli helységben vettem részt. Az egységemnek sok ellenséget kellett megölnie és utána eltartott egy darabig, mire helyrerázódott a csapat. Az első ilyen élmény ilyen helyzetben nagyon stresszes, amit elég nehéz elmagyarázni olyanoknak, akik még nem éltek át ilyet... A kiképzés sosem fog teljesen felkészíteni a valós helyzetekre.”(4). Katonai felmérés.³⁹

A fenti jelenség az ún. ASD (acute stress disorder, a továbbiakban: ASD), mely hosszabb időintervallumot ölel fel, ami a stresszhatás utáni megközelítőleg 3-4 naptól egészen a 4-5 hétig tartó periódus.

Az akut stresszreakciótól eltérően az ASD esetében a harci stressz rövid és középtávú hatásáról beszélhetünk. Az időbeli különbségekre tekintettel a trauma kezelésére az ASD- ben szenvedő személyeknél már nem elegendő a fentiekben ismertetett trauma debriefing

³⁸ Interiorizáció: viselkedési szabály ösztönössé válása.

³⁹ Deperszonalizáció (pszichológiai fogalom): A saját személyiségre vonatkozó tudat zavara, egyes testrészek idegennek érzése. Az ilyen tudatzavarban szenvedő beteg úgy érezheti, mintha saját életének a kívülálló megfigyelője lenne. A műveleti alkalmazás pszichológiai biztosításának kézikönyve parancsnokok számára. A Magyar Honvédség Honvédkórház kiadványa, Nyt.szám: Eü- 118/27, 2012. p.:32.

módszerek használata. Helyettük a trauma mértéke és a tünetek fényében meghatározott számú terápiás ülések (általában 8-12 alkalom) alkalmazása javasolt.

Élménybeszámoló 3.

„Az imént (fent) említett traumatikus eseményt követően az állomány egy részénél lelkifurdalást okozott az a gondolat, hogy hibáztak. A problémák nagy része egy hónappal a traumatikus esemény után jelentkezett. Sok újból felidézett történet hasonított természetükben és tartalmukban, ami jelezte azok terápiás fontosságát. Néhány katonának megmaradt a lelkiismeretfurdalása annak ellenére, hogy nem voltak felelősek az ellenség és az ártatlan civilek halálában. Nekik támogatásra és megnyugtatóra volt szükségük a kollégáiktól...”⁴⁰

Az ASR-hez és ASD-hez⁴¹ viszonyítva a poszttraumatikus stressz szindróma lefolyása a leghosszabb, így kezelése sem lehetséges rövid távú terápiákkal.

Lelki tünetek (pl. szorongás, figyelemzavar, izoláció, gondolkodási nehézségek, elhagyatottság érzés, kimerültség, sötét, rossz gondolatok, bizalomvesztés).

Fizikális tünetek (pl. fájdalom, feszültség, rossz általános közérzet, alvászavarok, éjszakai látomások, emésztőrendszeri problémák, gyakori vizelés, hányinger, légszomj, görcsös állapot, fejfájás).

Magatartásbeli tünetek (pl. megnövekedett nikotinigény, alkoholfogyasztás, kényszerevés, kényszeres rágózás, agresszívabb vezetés, éjszakai fogcsikorgatás, szemrágás, gombóc érzet a torokban).

Harci stressz közbeni magatartás: pozitív vagy negatív kimenetellel lehetséges. Pozitív akkor, hogy ha megfelelő lelkiezővel, kitartással elviseli az illető a kellemetlenségeket, a célokat lelkesítő erőként fogja fel, harcostársaival jó kapcsolatot épít ki, megfelelően, éberem tud figyelni, bátor és önfeláldozó. Negatív kimenetelnél ingerlékenység, düh, reményvesztettség, bizalomvesztés, esetleg fanatizmus, rossz fizikai állapot, kimerültség, emlékezetvesztés, érzékletek gyengülése, végső esetben hallucináció, képzelgés alakulhat ki. A pusztulás látványa, az egyén életében okozhat depressziót, a depresszió és a PTSD következménye pedig a krízis megoldásának kivételes esete az öngyilkosság is előfordulhat. Aktív formája az öngyilkossági kísérlet, valamint a befejezett öngyilkosság, amikor a meghalás

⁴⁰ A műveleti alkalmazás pszichológiai biztosításának kézikönyve parancsnokok számára, A Magyar Honvédség Honvédkórház kiadványa, Nyt.szám: Eü- 118/27, 2012.p.:32.

⁴¹ Autism Spectrum Disorder: spektrum zavar.

tudatos szándéka, egy olyan módszer kidolgozása következik, amely alkalmas az élet kioltására (Hajduska, 2008).

A fenti pszichés tünet együttesek mellett megjelenhet még a derealizáció⁴², deperszonalizáció⁴³, disszociatív amnézia⁴⁴, vagyis aki ilyet átél, az távolítja magától az élményt, valószerűtlennek, álomszerűnek érzékeli, mintha nem is vele történne, illetve az esemény egyes fontos elemeit nem képes felidézni. A traumát okozó eseményt a beteg ismételtén átéli gondolatban, álmaiban. Jellegzetes, hogy a traumát filmszerűen éli át újból és újból a beteg, ezt nevezi az angol nyelvű szakirodalom flashback-nek⁴⁵. A traumára emlékeztető dolgok rendszerint súlyos szorongást okoznak, flashback-et provokálhatnak, ezért a betegek elkerülik, hogy a traumáról beszéljenek, vagy arra gondoljanak és elkerülik a traumára emlékeztető embereket és helyeket [47]. A PTSD kezelése pszichodinamikus⁴⁶ és pszichoanalitikus⁴⁷ módszerek alkalmazása a szubjektív figyelembe vételével. MDT (Multi-dimensional treatment) olyan kezelés, amikor többféle módszert kombinálnak, mint például az egyéni terápia, páros tanácsadás vagy csoportterápia. Ilyenek például az Amerikai Egyesült Államok háborús veteránokat támogató, vagy több európai ország által létrehozott menekülteket segítő programjai [46, p.151]. A csoportos üléseken hasonló traumát átélt személyek vesznek részt, ami több előnnyel járhat. Több személy egyidejű kezelése egyrészt gazdaságosabb, másrészt a résztvevők megtapasztalják a csoport által nyújtott támogatás erejét.

⁴² Derealizáció (pszichológiai fogalom): a realitás (valóság) elvesztésének érzése; elidegenülés a valóságtól.

⁴³ Deperszonalizáció: testi vagy szellemi folyamatoktól való tartós vagy visszatérő elkülönültség érzése.

⁴⁴ Disszociatív amnézia: más néven pszichogén, vagy funkcionális amnézia: ritka esetekben előforduló retrográd emlékeztet zavar, amelynek kialakulása erős stresszhez, vagy traumához köthető, agyi struktúrák, és egyéb idegi mechanizmusok sérülése nélkül. forrás: Michael D. Kopelman. Disorders of memory. Brain, Vol. 125, No. 10, 2152-2190, October 2002. letöltés: 2021. május 8.

⁴⁵ Flashback (angol) illúzió, felvillanó, filmszerű jelenetek.

⁴⁶ A pszichodinamikus pszichoterápiák a pszichoanalízis alapfogolataira épülnek. Az analitikus folyamat felgyorsítása történik ennek során. Viszont míg a pszichoanalízis (mely egy időhatár nélküli hosszú terápiának tekinthető) a személyiség minél teljesebb átdolgozására törekszik, a rövid terápiák csak egy szűk területre fókuszálnak a személyiségen belül. forrás: Pergel-Száraz Cintia: A rövid pszichodinamikus pszichoterápiáról röviden. <https://onlinepszichologus.net/blog/a-rovid-pszichodinamikus-pszichoterapiarol-roviden/> letöltés: 2021.05.05

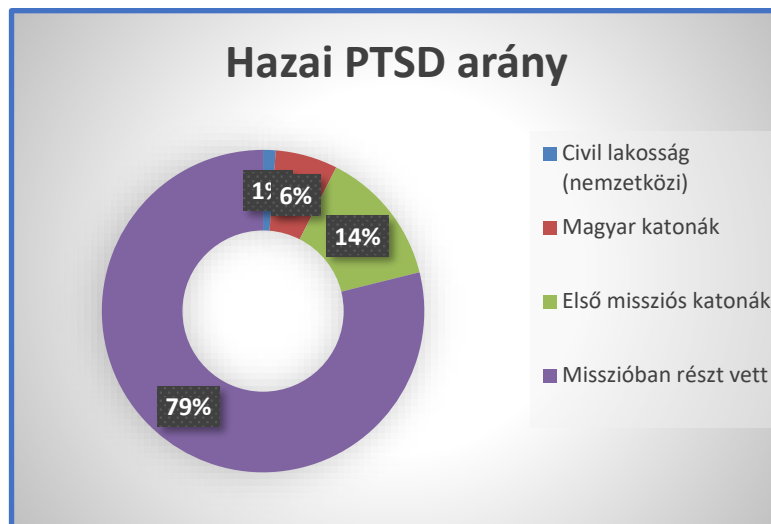
⁴⁷ A pszichoanalitikus pszichoterápia olyan pszichés beavatkozási módokra utal, amelyek elméleti és módszertani alapja a pszichoanalízis. Ez a terápiás módszer a felnőtt személyiség fejlődésének megértésében meghatározónak tartja a gyermekkori élményeket. A heti egy vagy két alkalmas terápiás ülések során a páciens a terapeutával szemben ül, a terápia hossza pedig néhány hónaptól több évig terjedhet. forrás: Bérdi Márk: Pszichoanalízis és pszichoanalitikus pszichoterápia <http://www.ongyilkossagmegelozes.hu/pszichoanalitikus-pszichoterapia.html> letöltés: 2021.05.05.

Továbbá a trauma feldolgozását nagymértékben segíti a tudat, hogy az egyén problémájával nincs egyedül, így csökken a megbélyegzés érzetének mértéke. Hátránya lehet azonban ezeknek a foglalkozásoknak, hogy a csoporttagok más-más szinten állnak a trauma feldolgozásában [46, p.152].

A fenti élménybeszámolók jól mutatják, hogy mind a hazatérés, mind a közvetlen harctéri stressz után pszichológiai, mentálhigiénés segítségre szükség volt. Ezzel az a probléma, hogy mentálhigiénés szakember misszióban nem vesz részt, pszichológussal pedig ritkán beszélnek, mert sajnos tart még az a hiedelem, hogy gyengének, alkalmatlannak nézik azokat, akik ilyen jellegű segítséget kérnek.

Bár a legtöbb katona jól látja el a feladatát, lehetséges, hogy ezek a missziós élmények megváltoztatják őket. „A hosszantartó, ismételt traumának kitett embereknél a poszttraumás stressz-zavarnak olyan alattomos és progresszív formája alakul ki, amely a teljes személyiséget eluralja és aláássa.” (Herman, 2003). A stressznek a döntések meghozatalában is igen nagy szerepe van: minden fontos döntés stresszel jár (Sarafino, 1990 nyomán). A döntési konfliktus kimenetele három faktor függvénye, ezek a kockázat, a remény és az időnyomás. (Kulcsár, 1998) Mindezek a faktorok egyaránt fontosak a beosztott katonák és feljebbvalóik esetében, természetesen minél magasabb beosztású valaki, döntései annál hangsúlyosabbak és nagyobb jelentőségűek [48].

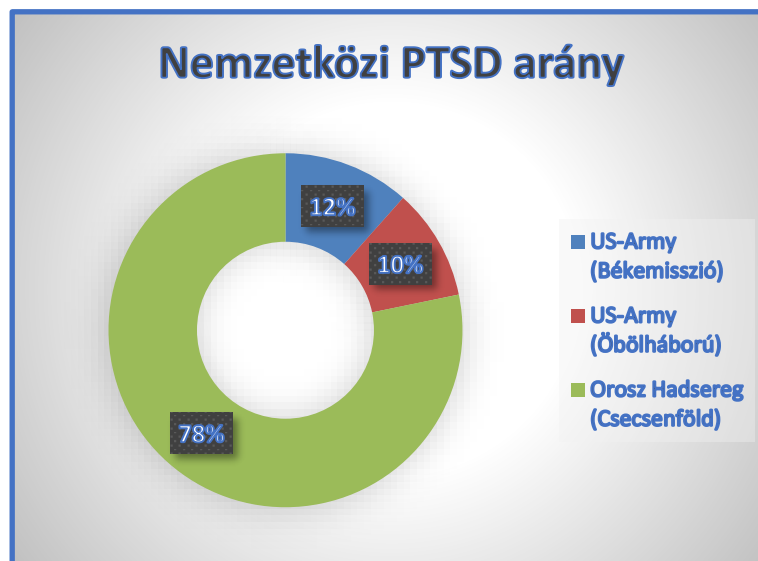
Irakból hazatért amerikai katonák körében vezető stresszforrás a bevetés okozta stressz, a tapasztalt ellentmondások (pl. terrorista fészeknek vélt, mégis gyerekruhákkal, játékokkal teli lakások átkutatása), bajtársak elvesztésének szörnyű emlékei voltak. (A katonák 2/3-a tudott olyan ismerős bajtársról, aki meghalt vagy megsérült.) Horvát katonák számára a Balkánon dúló háború során a fogságba esés, harcostársak halálának látványa, súlyosabb sebesülések, az elhunyt harcosok maradványainak összegyűjtése, az ellenséges gyűrűből való kitörés, katonai közelharc jelentette a legsúlyosabb megpróbáltatást [32, p 361]. A nemzetközi és hazai civil, katonai (harcoló és békefenntartó alakulatok) adatokat összehasonlítva a PTSD arányai a következők: a civil lakosságban nemzetközi szinten, az élettartam prevalencia 1,3%-os, az Iraki misszióban részt vett magyar katonák körében 6,4 %-os az előfordulási arány, az első missziósok esetében ez a 14%-ot is eléri. De a misszióban részt vett katonáknál 81%-nál tapasztalható volt, hogy valamilyen mértékben megérintették őket a hadműveleti területen szerzett élmények, s nyomot hagytak a lelkükben [47 p.2].



4. sz. ábra Hazai PTSD arány (Készítette: A szerző)

forrás: <https://semmelweis.hu/pszichoterapiasoztaly/kiket-gyogyitunk/a-depresszio-tunetei-es-kezelese/> letöltés: 2020. 12. 25.

Más országok haderőinél az arányok a következők: US- Army (békemisszió) 6.8%, US- Army (Öbölháború) 9%, Csecsenföld (orosz katonák) 46%.



5. sz. ábra: Nemzetközi PTSD arány (Készítette: A szerző)

<https://semmelweis.hu/pszichoterapiasoztaly/kiket-gyogyitunk/a-depresszio-tunetei-es-kezelese/> letöltés: 2020. 12. 25.

A PTSD száma Izrael katonaságában a legkisebb világszerte. 2013-ban az Izraeli Védelmi Erők Orvosi Testületének Mentálhigiénés Osztálya, tanulmányt adott ki a poszttraumás stresszről.

A tanulmány szerint a posztraumás stressz rendellenességei az izraeli katonák körében világszerte a legalacsonyabbak a katonaságban. A 2006. évi második libanoni háborút követően a kötelező szolgálatban és a tartalékban lévő izraeli katonák 1,5 százalékánál diagnosztizálták a PTSD-t. A katonai kampányban részt vevő katonák mintegy 2,9%-a pszichológiai segítséget kért a háború után, de nem diagnosztizálták náluk, hogy PTSD-ben szenvednének. Ezzel szemben az amerikai hadsereg orvosi testületének körülbelül ugyanabban az időszakban végzett vizsgálata azt mutatta, hogy az Irakban és Afganisztánban szolgálatot teljesítő amerikai katonák körülbelül 8%-ánál diagnosztizálták a PTSD-t.



8. sz. kép: Veterán amerikai katona

forrás: https://israelforever.org/interact/blog/why_israels_idf_soldier_suffer_from_ptsd_less_than_american_counterparts/ letöltés. 2021.04.02. [8]

Az IDF (Izraeli Védelmi Erők), tanulmánya⁴⁸ szerint a PTSD diagnózisa világszerte más katonaságoknál a harcban résztvevő csapatok 2%-tól 17%-ig terjedt. Érdekes megjegyezni, hogy a héber szövegben használt szó, amelyet „érzelmi / pszichológiai rendszerként” fordítottak, valójában a „lélek” rendszerét jelenti. Izraelben az egészséggel kapcsolatos kérdések fel vannak osztva a fizikai testre és a lélekre vonatkozó kérdésekre. Azok, akik erre vágnak, értelmezhetik a „lélek” kifejezést érzelmi rendszerként vagy pszichológiai rendszerként, de függetlenül attól, hogy ezt hogyan értelmezik, meg kell érteni, hogy vannak

⁴⁸ Forrás: https://israelforever.org/interact/blog/why_israels_idf_soldier_suffer_from_ptsd_less_than_american_counterparts/ letöltés. 2021.04.02.

olyan kérdések, amelyek fizikaiak, és kérdések, amelyek megfoghatatlanok, azaz a lélek. Az átlag izraeli tudja, hogy a szörnyű tapasztalatok megváltoztatják a pszichét és a viselkedést. A fenti kép a már említett tanulmány részét képezi. Olyan amerikai katonát ábrázol, aki PTSD-ben szenved, az átélt élmények folyamatosan fogva tartják, újra éli és szinte valóságzerűnek érzékeli az átélt veszélyhelyzetet. A veszélyérzet, amely akkoriban elárasztotta az embert, újra elárasztja, és pánikot, menekülési készletet érezhet. Az izraeli katonával készített interjúm pontosan elmeséli, hogy olyan lebegő állapot ez, amikor nem képes az egyén különválasztani a múltat a jelentől. Sok esetben még az érzékszervek is produkálják a múlt szagait, melyeket az agy különféle folyamatokhoz, az átélt krízis eseményeihez társít. Ezért fontos megérteni, hogy a PTSD nem fiziológiai probléma, hanem egyfajta érzelmi mérgezés, amely túlterheli a lelket / pszichét, hatékony intézkedéseket lehet hozni a szenvedők megelőzésére és kezelésére. A gyógyszerek csökkentik a tüneteket, például a szorongást vagy az álmatlanságot, de nem tudják gyógyítani a tüneteket, mert nem foglalkoznak a probléma okával. A tovakodó traumatikus emlékek annyira kellemetlenek, hogy a tőlük szenvedő személy ösztönösen lépéseket tesz az elkerülésük érdekében. Ez nagyon sokféle módon nyilvánulhat meg.

Következtetésként, javaslatként elmondható, hogy a parancsnokoknak lehetőséget kell adni a traumatizált személyeknek (beosztottaknak), hogy a stresszesemények után akár azonnal, akár később elmondhassák tapasztalataikat és érzéseiket. Nem szabad stigmatizálni azokat a védelmi szférában dolgozókat, akiket esetleg egy stresszesemény jobban megérint, vagy kevésbé tudják azt feldolgozni. Törekedni kell a stresszesemények hatásainak, és a poszttraumatikus események szimptomáinak lehetséges csökkentésére. Fontos, hogy a közvetlen vezető figyelje az esemény résztvevőinek reakcióját. Amennyiben szükséges, ki kell emelni azt a személyt/személyeket, akik leginkább áldozataik lettek a stresszhatásoknak.

2.4. Reziliencia: a megküzdés

A reziliencia fogalma az elmúlt években igen népszerűvé és sokat használttá vált. Amellett, hogy nincs egy általánosan elfogadott definíciója, számtalan különböző terület kezdte alkalmazni. A reziliencia kifejezés eredetileg a természettudományokból származik, ahol egy anyag zavarást követő egyensúlyba való visszatérésének képességét írták le vele. (Bajayo, 2010). Eredeti felhasználásán kívül kiterjedten alkalmazzák a társadalomtudományokban és a pszichológiában is, ahol természeti rendszerekre értelmezett hasonló emberi képességet jelöl [49].

A lelki segítségnyújtás szempontjából tehát mindenképpen releváns foglalkozni ezzel a témával, ezért kétféle megközelítést fogalmazom meg a reziliencia témakörének.

- 1.) egyéni,
- 2.) közösségi.

1. Egyéni/pszichológiai reziliencia

A reziliencia nagyban függ az alap személyiségvonásoktól, a személyiségfejlődési szakasztól, amiben épp vagyunk, a neveltetésünktől, a tanulmányainktól, a közegtől, társadalmi és gazdasági kultúrától, amelyben élünk és dolgozunk, de a korai kötődési mintáktól, az elsődleges, másodlagos szocializációs közegeinktől (otthon, iskola) és a trauma/stresszor/probléma/feladat mértékétől és minőségétől, és ezek variációitól és kombinációitól is. Azonban ugyanúgy függ például az adott helyzettől, a pillanatnyi mentális állapotunktól, egészségi állapotunktól, és a rajtunk kívülálló környezeti tényezőktől is [50].

A már említett korunk kihívásai egyre nagyobb terhet rónak hivatásunkra és privát életünkre egyaránt. Stressz, félelem, depresszió, kiégés, különféle családi problémák, ezek mind következményei azoknak a növekvő terheknek, melyek jelen lehetnek mindennapjainkban és a kiszámíthatatlan jövő miatt várhatóan sajnos nem fognak csökkenni. Reziliencia, egy olyan kiváló tulajdonság, mely megtanít bennünket arra, hogy a krízishelyzetekből is fel tudjunk állni és meg tudjuk újra találni a belső egyensúlyunkat. Egy olyan pszichikai immunrendszer mely, felül tud kerekedni a rendkívüli helyzeteken és a negatív élethelyzeteken. A stressz, és annak átélése mindannyiunkat kibillenthet abból a lelki egyensúlyi állapotból, amit nyugalmi zónának hívunk. A stresszel való megküzdés, egy olyan összetett folyamat, melyre számos pszichológiai modell született. A reziliencia, Block (1969)

névéhez nyúlik vissza, aki a lelki ellenálló képesség faktorát vizsgálta. A krízishelyzetek átélése kibillentheti az egyént a lelki egyensúlyi állapotából és így sok esetben okozhat lelki megbetegedést, mely akár patológiás állapot is vonhat maga után. A klasszikus analitikus értelmezés szerint az ego folyamatosan küzd a külvilág fenyegetettségével, míg az elhárítás tudattalanul is működik. A coping, egy tudatos harc, egy olyan harc, amely folyamatosan kontrollálja a környezeti hatásokat úgy, hogy csökkenti a félelmet. A legáltalánosabb lazarusi definíció, minden olyan erőfeszítés, mellyel az egyén személyi forrásait teljes mértékben felülmúlja. A pszichológiai reziliencia a gyermekek esetében egy olyan folyamat, ahol a negatív események ellenére az életív pozitív irányt vesz, és a negatív fejlődési iránya pozitív elmozdulást mutat. Az élet sok esetben felülírja magát, és a kilátástalanság ellenére is boldog, kiegyensúlyozott felnőttekké válnak.

Annak a vizsgálatában, hogy mitől válik valaki reziliensebbé a másiktól, a jelenlegi pszichológiai kutatások alapján a szakemberek arra a következtetésre jutottak, hogy léteznek bizonyos védőfaktorok, amelyek erősítik és/vagy fenntartják egy ember (és egy csoport) rezilienciáját. Három fő csoportot különítenek el, amelyek részben lefedik a reziliencia meglétének feltételeit is. Ezek a családi védőfaktor, a személyes védőfaktor és a környezeti védőfaktor.

A **személyes védőfaktor** a már említett személyiségvonásokon alapszik, kiegészülve a kognitív képességekkel, a gondolkodási műveletek fejlettségével, az értelmi és érzelmi intelligenciával, a külső-belső kontroll kérdésével és a személyes meggyőződésekkel (hitrendszer, önismeret, önbizalom, tehetség, érdeklődés stb.). Ugyanakkor a **családi védőfaktor** már utal a korai kötődési mintákra, a szocializációs folyamatra és a családi dinamikákra is. (Nagy szerepe van a családi kommunikációnak a visszajelzéseknek, a korai tapasztalatoknak stb).

A **környezeti védőfaktor** ugyanakkor legalább akkora súllyal esik a latba, mint a személyes és a családi védőfaktor. A támogató, segítő, elfogadó környezet nagyban elősegíti a reziliens viselkedés kialakulását és annak fenntartását, fejlesztését is, míg a támadó, esetleg bántalmazó vagy elhanyagoló környezet rontja a reziliencia kialakulását és fenntartását is. Mindazonáltal a spontán reziliens személyiség még egy negatív környezetben is képes megküzdési stratégiákat felállítani. Így lehetséges az, hogy erősen hátrányos közegből származó egyének is képesek a kiemelkedésre. A környezeti faktorhoz tartoznak az épp aktuális gazdasági, társadalmi, politikai, természeti stb. környezet felől jövő impulzusok is [50. p 6].

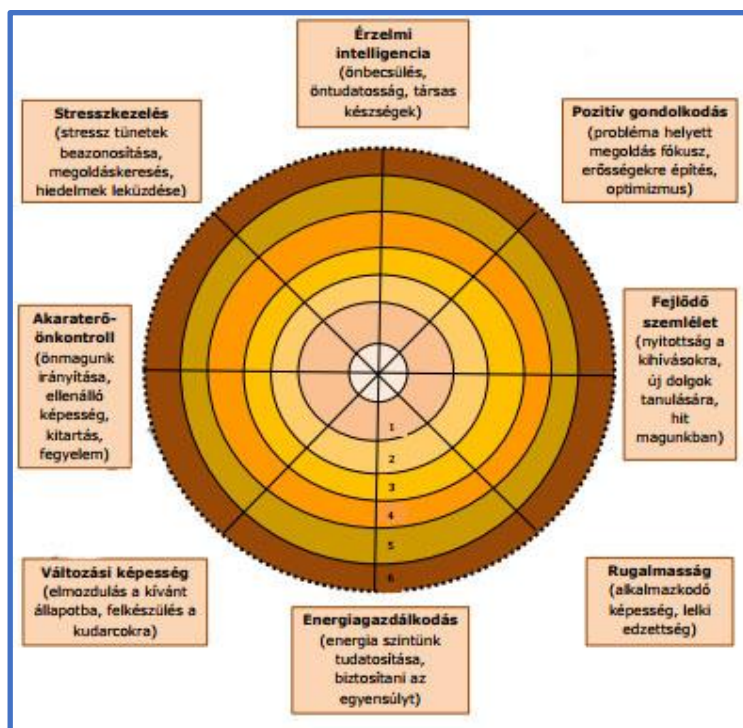
A reziliencia megközelítése más vonatkozásban:

A *vonáselméleti* megközelítés az egyénen belül keresi a választ, meghatározott karakterjegyeket és személyiségjegyeket vizsgálva. A reziliencia egy olyan karakterjegy, mely elősegíti a sikeres megküzdést a sikertelenségekkel szemben (Rutter 2000).

Képességalapú megközelítésnek nevezzük azt a megközelítést, amikor az egyén az élete során tapasztalt különböző események során saját maga által megtanult, illetve ezekből szerzett ismeretek alapján építi fel pszichológiai értelemben vett - a személyisége vonatkozásában - mint egy összetett építő elemet. Ez az „énhatékonyság”, mint önmagunkba vetett hit vagy bizalom arra nézve, hogy adott helyzetben képesek vagyunk az elvárásoknak megfelelően teljesíteni. Ennek tükrében a reziliencia, mint egy saját magunk egyfajta kitartó, a dolgok pozitív szemléletben látásának képessége, amely hozzájárul a traumás helyzetekben a stressz leküzdésére az alkalmazkodáson alapuló képesség segítségével.

A *rendszerszintű* megközelítés szerint a reziliencia megfogalmazása, egy támogató környezet és az egyén saját jellemzői közötti tökéletes harmónia. Egy olyan dinamikus fejlődési rendszer, amely az egyén és a környezet interakciói során fejlődik és dinamikusan változik az időben és a különböző szituációkban (Rutter 2012). Az individuális faktorok (pl. optimizmus, kreativitás, hit) és a szociális faktorok sokszínűsége (pl. érzelmi jelenlét, közösségi, családi jelenlét), segíthetnek a stresszhelyzetekkel sikeresen megbirkózni.

Későbbi kutatások egyre részletesebben vizsgálták a traumatikus események áldozatait, és azokat, akik ilyen események szemtanúi voltak, illetve akik a hivatásuk miatt vettek részt a szörnyű eseményeknél. A katonák, a rendőrök és a katasztrófavédelemben résztvevők dolgozóit olyan megrázó események érhetik, melyeket egy életen át vihetnek magukkal, feldolgozzák vagy segítséget kérnek a feldolgozásukhoz. Az ő munkájukban a különböző veszélyeknek való kitettség kockázata nagyon magas.



6. sz. ábra: Reziliencia kerék

forrás: <http://coachcard.hu/Reziliencia-projekt-reziliencia-kerek-250/>

letöltés: 2021. 03.30.

A 6. sz. ábra, a reziliencia kerék azokat a reziliens képességeket ábrázolja, melyek megléte támogatja a nehézségekkel való megküzdést. Létrehozói két testvérpár, Kárpáti-Kincses Krisztina és Kincses Szilvia akik CoachCard-ok létrehozásával segítenek ügyfeleiknek például reziliens emberré válni.⁴⁹

2. Közösségi reziliencia

A reziliencia fogalmának talán legtöbbet próbált karakterizációja a közösségi reziliencia. Nem meglepő, nincs egy elfogadott, univerzális meghatározása a közösségi rezilienciának. A legtöbb meghatározás szerint a reziliens közösségek azon közösségek, amelyek gyorsan és könnyen helyre tudnak állni valamilyen csapást/viszontagságot követően.

⁴⁹ <http://coachcard.hu/>



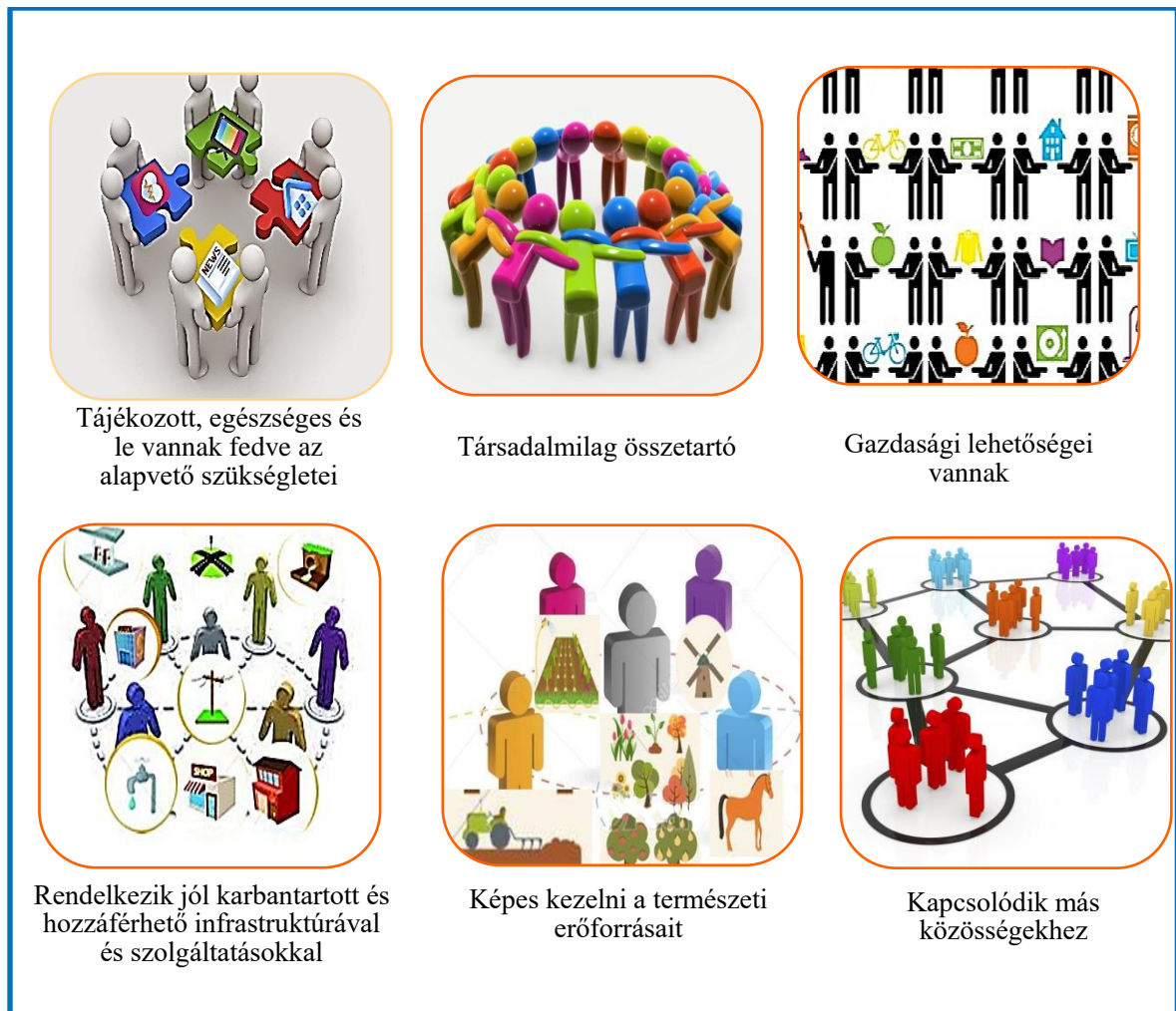
7. sz. ábra: *Közösségi erősségek/reziliencia faktorok*⁵⁰

(Készítette: a szerző)

A Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége (IFRC) adja meg talán a legpontosabb meghatározást: A közösségi reziliencia a katasztrófáknak, kríziseknek és a mögöttes sérülékenységnek kitett közösségek azon képessége, amely segíti őket az előrejelzés, felkészülés, a hatások csökkentése, az azokhoz történő alkalmazkodás és a sokkok és stressz hatására kialakult következményekből történő helyreállítás során, anélkül, hogy kockáztatná saját hosszú távú törekvéseit (IFRC 2014).

A tömegkatasztrófák során a mentőerőket is érik olyan pszichés hatások, melyek felismeréséhez és feldolgozásához pszichés felkészítésre lenne szüksége. Feltételezem, hogy a stressz-hatások kihatnak életükre, így előfordulhatnak olyan megbetegedések, melyeknél kimutathatóak az egészségi állapotuk és az átélt stressz-élmény közötti kapcsolatok.

⁵⁰ Forrás: L. Thornley, J. Ball, L. Signal, K. Lawson-Te Aho and E. Rawson (2014): Building community resilience: learning from the Canterbury earthquakes. *New Zealand Journal of Social Sciences*, Vol. 10, 2015, Issue 1, pp. 23-35.



8. sz. ábra: A reziliens közösség ismérvei⁵¹

(Készítette: a szerző)

A reziliencia növelése csak több összetevő együttes hatásától várható. A kormányzati és a humanitárius szervezetek katasztrófák utáni beavatkozása elindíthatja ugyan a reziliencia fejlesztésre való törekvést, de a hosszútávú eredményekhez szükség van a szervezetek közötti folyamatos együttműködésre, az egymással és a lakossággal való kommunikációra, fejlesztési programok kidolgozására, projekt alapú finanszírozásra, és az eredmények széleskörű megismertetésére [51].

A reziliencia, nemcsak krízishelyzetekre vonatkozó képességünk, hiszen egy munkahely elvesztése egy válás vagy akár egy haláleset is ugyanúgy megviselhet bennünket. Ezekből a negatív élet helyzetekből mindenkinek meg kell találnia azt a technikát mellyel, a

⁵¹ Forrás: IFRC (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies): Framework for community resilience. Geneva, Switzerland, 2015.

leggyorsabban tud talpra állni. A vezetéstudomány azt feltételezi, hogy egy vezető, vagy egy parancsnok jól ellen tud állni a hétköznapi nehézségeinek és könnyebben tudja kezelni a stresszt, hiszen máshogyan nem is tudna eleget tenni mindennapi munkájának. Tény, hogy sok döntéshozó a bonyolult körülmények ellenére is a pozitív stressz segítségével ki tudja hozni magából a maximumot.

A védelmi szektorban dolgozókra is igaz, hogy együtt dolgoznak valamin, ami együttesen sokkal nagyobb saját részüknél. A kollektívák így jóval nagyobb dolgokat érhetnek el, mint az egyének, viszont az egyének nélkül működésképtelenek.

Jogosan elvárható tehát, hogy a dolgozók mind a felettesüktől, mind pedig a sérülékenységet csökkentő tényezőktől, mint ruházat, felszerelés, stb. megkapják a megfelelő támogatást, védettséget. A közösség rezilienciáját nagyban meghatározzák maguk a körülmények is, pl. misszió, kiképző tábor, stb. Ennek alapján a teljesség igénye nélkül felsorolom azokat a tényezőket, melyek segíthetik, de hátráltathatják is a hon-, és védelmi szférában dolgozók közösségi rezilienciáját.

	Rezilienciát segítő	Rezilienciát akadályozó
Munkaeszközök	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Modern technológia, ✓ Könnyebb/ hatékonyabb munkavégzés, ✓ Megfelelő állapotban lévő, karbantartott járművek 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Veszélyes az üzemeltetés, ➤ Anyagi és technikai eszközök feltöltöttségnek hiánya ➤ Az egyéni védőeszközök használatából fakadó többletterhelés
Munkakörnyezet, klíma	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Támogató, bátorító közösség/ parancsnok, ✓ Kellemes munka környezet; ✓ Pihenésre, regenerálódásra, alkalmas helyiség, ✓ Megfelelő élelmezés, ✓ Edzőterem, ✓ Továbbképzések, ✓ Karrier, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gyakori konfliktusok, ➤ Parancsuralmi rendszer ➤ Érdekkülönbségek, ➤ Költségvetésből adódó megszorítások, ➤ Képzetlen utánpótlás, ➤ Szakember/ utánpótlás hiány, ➤ Élelmezés, ellátottság hiánya

	✓ Megfelelő logisztika, utánpótlás	
Munkavégzésből adódó kitettség	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Életmentés ✓ Flow érzés ✓ Büszkeség ✓ Önbizalom ✓ Életre szóló barátságok, kötődések (pl. missziót megjárt katonák között) ✓ Társadalmi elismertség ✓ Hosszabb távollét esetén folyamatos kapcsolattartás lehetősége a családdal 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Túlzott igénybevétellel járó fizikai munka, egészségkárosodási veszély ➤ Zaj, ➤ Fiziológiai (pl. tűz/robbanás) veszély ➤ Idegrendszeri és pszichés tényezők pl.: nagy koncentrációt igénylő munka, ➤ Nehéz fizikai terhelés ➤ éjszakai/hétvégi munkavégzés, bárhova elköltöztethető ➤ Családtól távol levő munka (pl.: határvédelem, misszió) ➤ Felelősség, döntési helyzetek, ➤ Időkényszer, ➤ Érzelmi megterhelés, ➤ Életveszélyes szituációk

1. sz. táblázat: Közösségi rezilienciát elősegítő és akadályozó tényezők

forrás: <http://munkavedelem.kozigbiztonsag.hu/wp-content/uploads/2019/06/HTFSZ-kiadvany3.pdf> a kiadvány alapján a táblázatot készítette a szerző

Ebben a táblázatban azonosítottam a veszélyeztető tényezőket, az egyének és közösségek kitettségét és annak főbb elemeit, majd meghatároztam, hogy mivel növelhető a reziliencia a hon-, és katasztrófavédelmi szervek életében. Ezek között a harci körülmények, a rendkívüli helyzetek kiemelten károsan hatnak, de nem szabad elhanyagolni a védelmi szférában meglévő mindennapi hatásokat, mint az állandó készenlét, az egyenruha, védőruha viseléséből eredő extrém terhelést, a parancsuralmi rendszerből fakadó sajátosságokat, melynek során frusztráció

érheti a dolgozót. Nem könnyű feldolgozni a munkahelyi mobbingot, a személyes szabadság esetleges korlátozását stb. sem.

A fentiekén túl nagyon fontos a reziliencia növelését segíteni tudó vezető. Ebben a fejezetben megvizsgálom, hogy a reziliencia növelését segíteni tudó vezetővel szemben mik az elvárások, milyennek kell lennie, hogy támogató vezető legyen.

Korunk következő kihívása, hogy a teljesítmény orientált, nagy ambícióval rendelkező vezetőink is gyakorta számolnak be kimerültségről. Ezek sajnos nem egyedi esetek, hanem napról napra nő a számuk. A felgyorsult világunk az egyre nagyobb kihívások, a katasztrófák különbözősége és ezek terhei egyre nagyobb sebességgel halmozódnak fel ezekben a nehéz időkben. Egyre több olyan szorongató probléma megoldása vár vezetőinkre, a honvédségen belül a parancsnokokra, a katasztrófavédelem parancsnokaira, nagy szükség van a szellemi, fizikai, és érzelmi megújulásukra nemzetközi viszonylatban is. Az életet nem élhetik rutinszerűen, hanem folyamatosan meg kell újítaniuk az ezekhez kapcsolható tulajdonságaikat, illetve újfajta megküzdési technikákat kell elsajátítaniuk. Az érzelmileg is intelligens vezetők tudják helyén kezelni a bennük rejlő destruktív gondolatokat, és nyomasztó helyzetekben is képesek higgadtak maradni. Nem azt várják, hogy a veszélyhelyzetek, krízisek irányítsák a változásokat, hanem gyorsan rugalmasan alkalmazkodnak a helyzethez. Ezért is jó, hogy a természetes vezetés jelentősége egyre inkább növekszik, hiszen a régi parancsnoki ideáll inkább funkcionalista beállítottságú volt. A csapatban gondolkozás pedig akarva - akaratlanul a személyi és érzelmi szempontokkal is elkezdett törődni. Egészen mást jelent a mai világ jó vezetőjének, jó parancsnokának lenni, egyre inkább oldódni látszik a hierarchikus rend, elengedhetetlen az újfajta kapcsolattartás. A rezonáns vezetők pontosan tudják, hogy mikor kell a részletekben elmerülni és mikor kell hallgatni. Az új beszélgetési technikák, vagy a beleérzés képessége is elősegíthetik a lélek megértését, hiszen egyre inkább ezen a területen is nyitottnak kell lenniük parancsnokainknak is. Ezek elsajátítása, és beépítése után még inkább bátorítani tudják beosztottaikat, csapattársaikat, bajtársaikat. Természetes igényük van arra, hogy a beosztottaikból felszínre hozzák a lappangó, vagy elhallgatott dolgokat is, hiszen akkor tud a csapata sikert aratni.

Az érzelmileg intelligens vezetőnek, parancsnoknak tudni kell azt, hogy a megfelelő módon, a megfelelő emberével, és megfelelő módon cselekedjen. A csoporton belüli légkörnek mindig egységesnek kell lennie ahhoz, hogy bevethetőek legyenek. A jó parancsnoknak sokkal inkább nyitottabbnak kell lenniük, mint régi elődeiknek, minden időben érezni kell katonáinak, hogy a testi alkalmasság mellett, a lélek az, ami folyamatosan figyelemre szorul. Figyelembe kell venni, hogy egy békeidőben végzett kiképzés nem fogja tudni a harci helyzet körülményeit

megteremteni. A lelki ellenállóképesség fejlesztése fontos, hiszen a katona önbizalmának növelését helyezi előtérbe, mely csökkenti a szorongások, félelmek és a stressz elhatalmasodását. A félelem a szervezet védekezése szempontjából nagyon lényeges érzelmi állapot, mivel ösztönös túlélő reakciókat indíthat be. A félelem mindannyiunk életét végigkíséri, negatív és pozitív módon is befolyásolhatja. Ranschburg Jenő megkülönbözteti a megelőző (várt) félelmet az eseményt követő pánikszerű ijedségtől, és kísérletekkel igazolta, hogy amennyiben a személyiségnek lehetősége van időben átélni a közelgő veszélyt, akkor gyorsabban sajátítja el a megelőző, elhárító tevékenységeket, illetve hatékonyabban hajtja végre azokat [52].

A jelenkori félelmeink, a mai kor, amiben élünk a sok jó mellett, sajnos folyamatos aggodalomra is okot ad. A járványok megjelenése, a katasztrófákkal való folyamatos küzdelem, a terrorizmus mind a jelenkori nehézségeink problémái. Az elmúlt év világjárványa, a koronavírus elleni harc, különösen megnehezítette és megnehezíti az életünk mindennapjait. A szorongások, félelmek, a tehetetlenség érzete egyre nagyobb teherként nehezedik ránk. A frontvonalban dolgozó orvosokra, egészségügyi dolgozókra, katonákra nagy felelősség hárul. Már most megállapítható, hogy a front vonalában segítséget nyújtókra egyre nagyobb feladat hárul. A teher alatt olyan hatások érhetik őket, melyeket például a természeti katasztrófáknál, az elsődlegesen beavatkozó állománynál, vagy melyeket a háborús övezetekben figyeltek meg. A napi állandó készültség, a megfertőződéstől való félelmek, a halálesetek számának megtapasztalása, és az érzés, hogy sokszor tehetetlenek, olyan érzelmi traumát válthat ki, mely komoly pszichés problémákhoz vezethet. Számos alkalommal megfigyelhető, hogy a zavarodottság, poszttraumás stressz szindrómává (PTSD) alakulhat át. A szorongás átmehet depresszióba, de vezethet gyors kiégéshez is könnyen válhatnak pszichés szempontból áldozattá. A „második áldozat” kifejezést Albert Wu nevéhez köthető, aki a baltimore-i Johns Hopkins Egyetem Professzora. Wu tudományos kutatása szerint, akik az élvonalban segítik a járvány megfékezését, figyelniük kell az érzelmeik és lelkük kezelésére is, hiszen a PTSD, egy olyan alattomos szindróma, ami egy hónapnál is több ideig tarthat, és generálja az események újbóli átélését. A halottak látványa, a tehetetlenség érzése folyamatosan emlékezteti a negatív eseményre az elszenvedőjét. A rengeteg érzelem, a sírások, a családok széthullásának végignézése leírhatatlan stresszel jár. Az intézményi dolgozók megállás nélküli munkája, és aggodalmaik, hogy bármikor elkaphatják a fertőzést, a karanténok érzései nagy mentális terhet rónak rájuk. A kórházzszolgálatban résztvevő katonák nagy problémája az, hogy nincs biztosíték arra, hogy az elvégzett munkájuk után is egészségesek maradnak, és ezzel a félelemmel mennek

haza családjukhoz, szeretteikhez. A lelki segítségnyújtás kérdése a mai korunk nagy lehetősége is egyben hiszen, ha a dolgozók szellemi, mentális egészsége leromlik, akkor veszélybe kerül a probléma, katasztrófa, krízis kezelése, következményeinek megszüntetése is. A pszichológiai és érzelmi támogatás minden dolgozó, segítő, szellemi egészségének megőrzése érdekében szükséges.

A koronavírus elleni harc nagyon hasonlít a katonapszichológia által meghatározott harctéri orvoslásra, a katasztrófavédelem mentőerőinek mindennapi nehézségeire, a kockázatot rejtő környezet és a harc a láthatatlan ellenséggel, sok esetben rosszabb, mint egy háború. Nem tudjuk ki is pontosan az ellenség, érezzük a ránk szakadó nehézség, veszteség és veszély súlyát. Az extrém fizikai és mentális fáradtság a sok rossz hír, mentális sérüléseket okoz, akár bevalljuk, akár nem.

A szakértők szerint, egyre több pszichológiai probléma kerül felszínre a lakosság, a segítők, védelmi erők, mentősök, katonaság részéről is.

2.5. A katonai alakulatoknál folytatott reziliencia kutatás

A reziliencia egy dinamikus fejlődési rendszer része, ahol a környezet és egyén kapcsolatában folyamatosan fejlődik. A pontos megismeréséhez ismerni kell a pszichológiai sajátosságokat, a körülvevő társadalmi struktúrát, a demográfiai sajátosságokat. A különféle katasztrófák után megállapítható, hogy egyre nehezebb a traumákkal való megküzdés.

A magyarországi reziliencia kutatások célja elsősorban a prevenció. Az egészségpszichológia szempontjából térképezik fel azoknak a védő tényezőknek a szerepét, melyek felelősek a pszichoszomatikus betegségek kialakulásánál. Irha Edina foglalkozik egy újszerű kutatással szakdolgozatában, ahol is a reziliencia alakulását, személyes és társas erőforrásokkal követi nyomon a katonáknál.

A kutatásban személyes erőforrásként az önértékelést, az énhatékonyságot jelöli meg, társas erőforrásként pedig a társas támaszt, valamint a csoporttal való kapcsolat szorosságát határozta meg. A személy kognitív reprezentációi pedig magukba foglalták a katona misszióra való alkalmasságáról, a misszió személyes céljáról, illetve a missziót már megjárt katonák esetén, az ez alatt észlelt nehézségekről való tapasztalataikat, elképzeléseiket, véleményüket [53].

A traumákkal való megküzdés nehézségét alátámasztják, hogy a katasztrofizáló gondolkodást⁵² is összefüggésbe hozták a poszttraumás stressz tünetek kialakulásával (Hyland, Shevlin, Adamson, & Boduszek, 2013), valamint a krónikus fájdalom és a PTSD komorbiditásával⁵³ (Alschuler, & Otis, 2012). Egy, tűzoltók körében végzett — a témában módszertanilag ritka — prospektív⁵⁴ vizsgálatban, a katasztrofizáló gondolkodás magasabb szintje a bevetés előtt, megjósolta a poszttraumás stressz tüneteit (Bryant, & Guthrie, 2005). Az önvád és a PTSD egyenes irányú kapcsolatát interperszonális erőszak áldozataiban a vizsgálatok konzisztensen igazolták (többek között: Hassija, & Gray, 2012; CantónCortés, Cantón, & Cortés, 2012), más traumatikus eseményekkel kapcsolatban azonban eltérő eredmények is születtek. Tűzoltókban az önvád pozitív összefüggést mutatott a poszttraumás stressz tüneteivel (Meyer, és tsai, 2012), míg stroke-on átesett betegekben nem jelezte előre a komorbid PTSD-t (Field, Norman, & Barton, 2008).

Összességében a vizsgálatok azt mutatják, hogy a nem-adaptív kognitív érzelmszabályozó mechanizmusok figyelmet érdemlő szerepet játszanak a stresszre adott kóros érzelmi reakciók kialakulásában és fennmaradásában [54].

Az Amerikai Pszichológiai Társaság publikációi azt bizonyítják, hogy traumatikus események feldolgozásában egyre nagyobb szerepet kap a pszichológiai reziliencia. Ez a fajta reziliencia egy olyan folyamat, melynek segítségével könnyebben válik kezelhetővé, feldolgozhatóvá a nehéz élethelyzet. A katonák által átélt traumák, az egyének, hatékonyan képesek megküzdni az őket ért krízissel, és az átélt distressz tüneteivel. A reziliencia szerkezete ugyan számos tényezőt tartalmaz, mégis úgy tűnik, hogy még nincsen meg az igazi definíciója, elmélete. Az bizonyossággal kijelenthető, hogy a pozitív érzelmek alapvető fontosságú szerepét a reziliens személyiségjegyben több kutatás is alátámasztotta: a tapasztalatok azt mutatják, hogy a reziliens emberek több pozitív érzelemtől számolnak be [55]. Megállapítható, hogy a védelmi szektor területén az extrém stresszhelyzetekhez kötődő traumatizáltság egyre inkább erősödik így, minden segítségnyújtási technikára szükség van.

„Minden háborúban és harc helyzetben két konfliktus lép fel, amelyekkel szemben a katonának boldogulnia kell. Az első konfliktus: az ellenséggel való találkozás. A probléma az, hogy az ellenséggel szemben győzedelmeskedik-e vagy vereséget szenved. A másik konfliktus:

⁵² Katasztrofizáló gondolkodás: egy gondolkodási hiba (úgynevezett kognitív torzítás), melynek lényege, hogy bár az aktuális eseményekből vagy élményeinkből nem következne logikusan a lehető legrosszabb végkimenetel, mi mégis ezt vetítjük előre.

⁵³ Komorbiditás (orvosi): Társuló betegségek együttes előfordulása, kettő vagy több rendellenesség fellépése egy időben egy személynél.

⁵⁴ Prospektív: előre tekintő.

a katona bensőjében zajló harc, - egy magányosan vívott személyes háború - amelyet mindenki tulajdon félelmei ellen vív, hogy ura legyen gondolatainak és cselekedeteinek. E belső harcnak is ugyanaz a tétje, mint a háborúnak: győzni vagy vereséget szenvedni. A ténylegesen létező ellenség megsemmisíthető, a félelem viszont legjobb esetben addig nyomható el, amíg nem hat ki a katona gondolkodására és cselekvésére. A testnek és a szellemnek ezekben a konfliktusaiban az ok és az okozat szoros kölcsönhatásban áll egymással. A valós ellenség életre kelti a katona képzeletében a belső ellenséget: a félelmet [56]. A belső harc kihatásai ismételten meghatározzák a katona tényleges cselekvésének és reakciójának módját a harcban. A harcnak ez a két arca ördögi kört alkot, amelyből a katona, parancsnokának segítségével, semmiképpen sem tud kitalálni” (Belcher, 1980).

A szélsőséges stresszhelyzet a katonák életében fokozott, így a harci stressz megfigyelése különösen fontos. A harci stressz megfigyelése a szélsőséges stresszhelyzetek miatt különösen fontos a katonáink életében. 1982-ben a libanoni háborúk után vizsgálták az izraeli katonákat, hogy milyen megküzdési stratégiákat választottak az átélt traumák során. Solomon és kutatótársai (1988), megállapították, hogy a problémaközpontú megküzdési stratégiák sikeresebbnek tűntek, mert kevésbé alakult ki a PTSD. Akiknél a belső attitűd és a szociális támogatás jelen volt, hamarabb meggyógyult, amit az utánkövetés is igazolt.

A legsokrétűbb kutatást katonai területen King és munkatársai (1998) végezték el a rezilienciával kapcsolatban. Vizsgálták a kapcsolatot a háborút megelőzően jelenlévő rizikófaktorok és a háborús stresszt, valamint a traumát követően mért reziliencia, illetve gyógyulási faktorok között. A traumát megelőző rizikófaktorok a diszharmonikus családi kapcsolatok, gyermekkori antiszociális viselkedés voltak, a reziliencia faktorai pedig a szívóosság és a szociális támogatás. Ezeknek a hatását, illetve kapcsolatát elemezték a PTSD kialakulása szempontjából. A szívóosság és szociális támogatás fokozottabb jelenléte csökkentette a PTSD kialakulásának valószínűségét [57].

Az amerikai hadsereg (U. S. Army) katonái is folyamatosan ki vannak téve az különféle nehézségű harci stressznek. Irak, Afganisztán folyamatosan konfliktus övezet, az állandó háború, az életveszélyes állapot állandó figyelmet igényel. Az állandó harckészültség igénybe veszi a testet, lelket egyaránt. A lelki stresszt is növelheti a családtól való távollét, a katasztrófahelyzeteken látottak feldolgozása, az értelmetlen halál érzete, a bajtársak esetleges lefagyásából járó tehetetlenség érzése. Az Afganisztánból hazatért katonáknál jelentkeztek a PTSD tünetei, a stresszhelyzetek nem megfelelő kezelési módjaiból alkohol vagy családi problémák keletkeztek. Iraki missziót követően szorongás, depresszió tünetei is felütöttek a fejüket. A pszichológiai stigma kérdésköre pedig egyértelműen megállapítja, hogy a katonák

kb. fele nem élne a lelki segítségnyújtás lehetőségével, mert nem szeretnék, hogy megbélyegezzék, vagy gyengének tartsák őket. A szervezeti korlátok miatt sem igen tudják a katonák, hogy ha baj van, hová és kihez fordulhatnak segítségért [58].

Három kezdeményezés támogatta a problémakör segítését.

Kezdetben a katonai vezetőket és parancsnokaikat, majd a civileket is érintette a program, mely a harci eseményekre való komplex felkészítést, és a kockázatok csökkentését, a reziliencia fejlesztését helyezte előtérbe. A középpontba a hazatérés élménye és az itthoni életbe való visszaillesztés került. A pszichológiai felkészültség, utókövetés, mely a mentális egészséget vizsgálja. A mentálhigiénés támogatás igény szerinti támogatása a katona mentális, pszichikai, lelki jólétének támogatása. A pszichológiai szűrés pedig a distresszt megtapasztaló katonák körében lehetséges.

Az amerikai hadseregben egy komplex katonai állóképesség kialakításához egy fejlesztő programot hoztak létre: úgynevezett Comprehensive Soldier Fitness (CFS), magyarul Átfogó Katonai Alkalmasságprogram. Célja a poszttraumás tünetek megelőzése a katonáknál, leginkább a missziós katonák esetében. Olyan preventív program, ahol a katonák a családtagjaik is képesek legyenek megbirkózni a hosszú távollétek nehézségeivel és egészségesek tudjanak maradni, élhessenek a pszichoszociális segítségnyújtás lehetőségeivel. Bizonyított tény, hogy a harci stressz egyaránt eredményezhet patológiás és pozitív fejlődést mutató hatásokat is, melyek az önfegyelem, a helyes önértékelés, az érdeklődés. A pozitív kimenetek között a következőket azonosították a kutatók: a nehézségekkel való megküzdés, önfegyelem, az érdeklődés fenntartása.

Különösen meghatározónak bizonyult az a tudományos tény, hogy annak ellenére, hogy a stresszorok oly különbözőek, a testi-lelki reakciók mégis egyformán zajlanak le minden ember szervezetében, de a stressz végső kimenetele minden embernél más és más, hiszen más a lelki ellenálló képesség mértéke. Javaslatom a későbbiekben a pszichológiai immunrendszer átfogó vizsgálata. Kutatások megállapították, hogy egy olyan komplex rendszer, mely lehetőséget teremt a személyiségben rejlő tartalék források feltérképezéséhez, amelyekkel a fent említett stressz-hatásokat a katona hosszútávon képes elviselni, sőt fejlődési potenciálja akár növekedhet is [48 p.46]. A szakirodalmi kutatásokat elemezve megállapítottam, hogy több ponton is megegyeznek e tárgykörben az eddig vizsgált elméletek, ami alapján kijelenthető, hogy a stressz tekintetében a leglényegesebb szempont a megjósolhatatlanság, és a befolyásolhatatlanság. A fenti kutatások eredményeit összefoglalva készítettem el a védelmi szférában dolgozók stressztérképét.



9. sz. ábra: A védelmi szférában dolgozók stressztérképe (Készítette: a szerző)

2.6. Részkövetkeztetések

A fenti fejezetben rendszerbe foglaltam a katonát ért stresszforrásokat, vizsgáltam a harctéri stresszt, valamint kezelésének módjait, és megállapítottam, hogy a frusztráció, és a misszióban tapasztalható félelem, olyan alkalmazkodási kényszernek veti alá a katonákat, melyek terhet is, de egyben „páncélt” is adnak nekik. Az ezekkel való megküzdés erősebbé, hatékonyabbá tehetik őket, de megállapítható az is, hogy a védelmi szférában dolgozókra, katasztrófavédelemben dolgozókra komoly figyelmet kell fordítani, az ő lelkiállapotukat is folyamatosan figyelemmel kell kísérnie egy szakembernek, támogatói csoportnak.

Megvizsgáltam továbbá a missziós traumák időbeli megjelenési formáit és az azokra adott lehetséges segítséget. Megállapítottam, hogy a mindenkor parancsnokoknak lehetőséget kell adni a beosztottaknak, hogy a stresszélményt minél hamarabb kibeszélhessék magukból, azaz szerepet kell kapnia a feldolgozásnak. A stresszorok, a megküzdés témakörök egyenesen vezettek a reziliencia kérdésköréhez. Megállapítható, hogy a reziliencia faktorainak megfogalmazása, kutatása, nemzetközi és hazai viszonylatban is nagyon fontos és újszerű. Mindenképp pozitív, hogy a fejlesztését támogató intervenciók minden korosztály számára szükségesek és jó esélyt adnak a trauma után is az egészséges életre.

Bemutattam továbbá, azokat a kutatási eredményeket, melyek feltárják a reziliens kompetenciákat, és segíthetik az embert, a hon-, és katasztrófavédelemben dolgozókat a különböző nehézségekkel való megküzdésben. A teljesség igénye nélkül megvizsgáltam a hazai és nemzetközi hadseregek reziliencia kutatásainak eredményeit, tanulságait, és megállapítottam, hogy bár a kiküldetéssel és a harci stresszel járó traumák feldolgozásának módja teljesen egyéni, mindazonáltal szükséges a segítő szakemberek jelenléte, támogatása mind a hadseregben, mind a katasztrófavédelemben egyaránt.

Ennek alapján elmondható, hogy az összetartozás-érzés, a csapat támogatása, valamint a bizalom a társadalom és a közvetlen parancsnok felé erősítik a rezilienciát. Mindezek hiánya pedig egyértelműen gyengítik azt. Rámutattam a parancsnoknak egyéb szakirányú tevékenységén túl támogató szerepet is el kell látnia, melyhez a következő fejezetben meghatározom a szükséges kompetenciákat. Megvizsgáltam az egyén és közösségek kitettséget a lelki sérüléseknek, valamint az azokkal szembeni reziliencia faktorait a védelmi szervek állománya vonatkozásában, így állítottam össze egy stressz-térképet, valamint javaslatot tettem a rezilienciát növelő tevékenységekre, illetve módszerekre.

3 A LELKI SEGÍTŐ FONTOS SZEMÉLYISÉGJELLEMZŐI

Manapság napjainkban nagyon divatos kifejezés a *közösségi segítő*. Közösségi segítő bárki lehet, ha abból indulunk ki, hogy a legszűkebb társadalmi közegben, a családban, szinte mindenki mindenkor eme kis közösség problémájának lelki tanácsadója, támasza, vigasztalója, problémamegoldója. Ha a tágabb szociális közegünket tekintjük, példának okáért a munkahelyünket, akkor elmondhatjuk, hogy a közösségi segítők olyan személyek, akik képesek mozgósítani egy-egy kiemelkedő célért, és segítséget nyújtani a rászorulóknak. Az ilyen habitusú ember alapvetően abban különbözik a többi munkatárstól, hogy a tevékenységét nem csak felkérésre, hanem önkéntesen, belső motiváció alapján végzi. A katasztrófavédelemben dolgozók segítségnyújtása sem önérdékű, olyan hivatás, ahol az emberi élet mentése a legfontosabb cél. A mentőállomány felkészítése, a katasztrófavédelem szakterületeinek lelki segítségnyújtásának lehetőségeinek vizsgálata kiemelt jelentőséggel bír.

3.1. A hatékony lelki segítség lélektani alapjai a hon-, és katasztrófavédelemben

A veszélyhelyzetek, katasztrófák, háborús helyzet általános vonása a nagymértékű pusztítás, ami jelentős veszteséget okoz. Többnyire váratlanul következnek be, s így még inkább erősítik a kiszolgáltatottság és védtelenség érzését. A katasztrófák átélését, illetve annak közvetett információk alapján való tudomásulvételét frusztrációs helyzetnek tekinthetjük. Krízis szó, válságos állapot megjelölésére alkalmazandó, a krízist kiváltó események jellemzője a szorongás, a félelemérzés, a döntési bizonytalanság, a fenyegetettség érzése pedig sok esetben a környezettel szembeni tartós szorongásokat is eredményezhet.

A lélektani megközelítés Gerald Caplan elmélete szerint: a krízisállapot, olyan lélektanilag kritikus állapot, amelyben a személy kénytelen szembenézni a veszélyeztető körülménnyel; annak fenyegető közelsége számára mindennél fontosabbá válik; minden figyelme és erőfeszítése erre az eseményre irányul; a helyzetet a szokásos kognitív probléma megoldó eszköztárából sem elkerülni sem megoldani nem tudja.

A katasztrófákkal járó pánik az esemény törvényszerű velejárója, akkor is fellép, működik és hat, ha nem törődünk vele. Nem kétséges, hogy a tömegpánik olyan sajátos közösségi magatartásforma, ami nagymértékben rontja, sőt akadályozza a menekülést, és egyben jelentősen nehezíti a mentést végzők munkáját is. A pánik megelőzésében szerepet játszik a

gyors áttekintőképesség, a helyzet felismerése. Ha a veszély előre jelzett, akkor általában a katasztrófát megelőző szakaszban jelen van a lakosság körében a veszélytől való túlzott félelem. A félelem a szervezet védekezése szempontjából nagyon lényeges érzelmi állapot, mivel a veszély elkerülésére készlet, ösztönös, túlélő reakciókat indíthat be [59].

A pszichés hatások kialakulásához, megértéséhez ismernünk kell, hogy mik azok a kísérő jelenségek, amelyek egy katasztrófánál a negatív pszichés hatást kiváltják. Minden katasztrófa más és más, de a katasztrófa-eseményeket vizsgálva, beazonosítható néhány kísérő jelenség, amivel mindig számolni kell ezeken a területeken [60].

A mai használatunkban a katasztrófa szó, szerencsétlenséget és válságos állapotot jelent. Napjainkban a 2011.évi CXXVIII. törvény (továbbiakban: Kat. tv.) értelmező rendelkezése, melynek 3. § 5. pontja szerint a *Katasztrófa* a veszélyhelyzet kihirdetésére alkalmas, illetve e helyzet kihirdetését el nem érő mértékű olyan állapot vagy helyzet, amely ember életét, egészségét, anyagi értékeit, a lakosság alapvető ellátását, a természeti környezetet, a természeti értékeket olyan módon vagy mértékben veszélyezteti, károsítja, hogy a kár megelőzése, elhárítása vagy a következmények felszámolása meghaladja az erre rendelt szervezetek előírt együttműködési rendben történő védekezési lehetőségeit, és különleges intézkedések bevezetését, valamint az önkormányzatok és az állami szervek folyamatos és szigorúan összehangolt együttműködését, illetve nemzetközi segítség igénybevételét igényli. A katasztrófák általános jellemzője, hogy az emberi életet veszélyeztetik, különleges módon lépnek fel, mely így különleges elhárítási módszert is igényel. Ez a különbözőség megjelenik a katasztrófák milyenségében, az ellenük való szabályozott védekezés szükségességében, és a megelőzési rendszerek kialakításában. A katasztrófavédelem jogi szabályozásának megújítása is szükségszerűvé vált, melyet 2012. január 1-jétől számítunk. Az új Kat. tv. átfogóan szabályozza a tevékenységi és felelősségi köröket. A katasztrófák bekövetkezése során bizonyítottá vált, hogy a védekezés nem csak egy szervezet feladatköre, hanem hatékonyságához szükséges az állam, az önkormányzatok és a társadalmi szervek, civil szervezetek együttműködése. Nemzetközi tekintetben az ENSZ, az Európai Unió, a NATO, mint katonai szövetség, hazai vonatkozásban a karitatív szervezetek stb. és az egyházak összefogása nélkül ma már nem lehet eredményesen védekezni.

Az ENSZ Humanitárius Ügyek Hivatala és a NATO a következőképpen definiálja a katasztrófavédelmet: Egy (adott) katasztrófa különböző szakaszaival kapcsolatos irányelvek, igazgatási döntések, valamint operatív tevékenységek szerve valamennyi szinten. A két meghatározás tartalmilag nem ütközik, lényegileg megegyeznek és egységes felfogást

tükröznek. Mindemellett, a terjedelmükből is következik, hogy a magyar fogalom sokkal részletesebb, a hazai katasztrófavédelmi tevékenységek jellegének teljes skáláját listázza, míg az ENSZ meghatározása tömörebb és inkább általánosít [61]. Az ezen a szakterületen tevékenykedő Humanitárius Ügyek Koordinációs Hivatala (OCHA) a katasztrófavédelem elsődleges szervezője nemzetközi szinten.⁵⁵ Az OCHA szervezetén belül több mint 80 ország és szervezet a globális hálózata része, melynek Magyarország hivatásos HUNOR és önkéntes HUSZÁR mentőszervezetei is aktív tagjai. Az Egyesült Nemzetek Katasztrófa-kockázat-csökkentési irodáját (UNISDR) ⁵⁶1999-ben hozták létre. Az ENSZ két fő katasztrófavédelmi szervezete, az OCHA és az UNISDR közötti fő különbség, hogy míg az előbbi tevékenysége a reagálásra, vagyis a katasztrófák során, illetve az azokat követő beavatkozások hatékonyságának növelésére irányul, addig az utóbbi esetében a katasztrófák megelőzése kerül előtérbe [62]. A különböző szervek saját szakfeladatainak, képességeinek részterületei összeadódnak, zálogát képezik a felkészülésnek, a védekezés során a következmények csökkentésének, az eredményes helyreállításnak, újjáépítésnek [63]. A szervezeti kultúra kevésbé látható, de annál fontosabb tényezői, például a személyi állomány morális állapota, a szervezethez való lojalitása, a munkavégzéssel kapcsolatos biztonság megteremtése, a pszichikai stabilitás fenntartása. Hazánkban a Magyar Honvédségnél, a rendvédelmi szerveknél, és a katasztrófavédelem országos és területi szerveinél megalapították a Humán Szolgálatot, melynek feladatköre a személyzeti-, oktatási-, kiképzési-, és pszichológiai feltételek biztosítása. Hazánkban a védelmi szervek állományán belül is egyre inkább olyan támogató csoportok szakmai segítségére lesz szükség, akik a támogató kultúra előtérbe kerülését tudják előremozdítani. A parancsuralmi szervezetek esetében a beosztások, hatáskörök, jogkörök, nehezítik a változások megvalósítását, mégis: ”tudomásul kell vennünk azonban azt is, hogy a mai modern világ folyamatos, egyre gyorsuló mozgásban van, amelyhez a hatékony adaptáció is hasonlóan dinamikus működést, innovációt, ellenálló képességet (rezilienciát) igényel a szervezet egésze, alrendszerai, illetve minden egyes tagjai részéről” [64].

Miként a mai társadalmunk egyéb területein úgy a katonai, védelmi erők szervezetén belül is felmerül a műszaki változások fejlesztése mellett az ember testi – lelki fejlesztése is, hiszen ezek tudatában pozitívan lehet befolyásolni a katonai személyiséget. A fokozott lelki megterhelések, melyeket a mentőerők tagjai napi szinten átélhetnek, esetenként félelmet, szorongást válthatnak ki, melyeket testi tünetek is kísérhetnek. A veszélyhelyzeti magatartás

⁵⁵ Office for the Coordination of Humanitarian Affairs

⁵⁶ United Nations Office for Disaster Risk Reduction.

megfigyelhető jelei, a fiziológiai feszültség, ugrásra készség, hidegverejték, gyomorproblémák, fáradtságérzés, meredő tekintet stb. A kognitív reakciók leginkább a nehéz döntéshozatalban, zavarodottságban, rossz koncentrációban, memóriazavarokban jelenhetnek meg. Az érzelmi reakciók: harag, depresszió, gyász, önhibáztatás, tehetetlenség érzései különféle viselkedési reakciókat is kiválthatnak, például érzelmi kitörések, sírás, nevetés, agresszió, hiperaktív viselkedés, hallgatagság, inaktivitás. A katasztrófák által átélt stressz-hatás mégis jelentősen eltér a mindennapi élet kellemetlenségeitől, ezért is nyújt nagy testi - lelki megterhelést mind a mentésben résztvevő, mind a mentett számára. A stressz szervezetünk természetes működése és a stresszt kiváltó tényezők sajnos életünk velejárói. Ha a szorongáshoz kapcsolódó tünetek a traumatikus eseménytől számított négy héten belül jelentkeznek, és 2 - 28 napig tartanak, akkor akut stresszavarról beszélünk [65]. Ezek a jelenségek mind a mentőállományt, a védelmi szervek munkatársait, mint a területen élő lakosságot érinthetik. A katasztrófa helyzet lélektani megközelítése szerint a katasztrófa pszichológiailag lesújtó a normál emberi tapasztalatok sorozatán kívül eső esemény melynek következtében bizonyos jellegzetes szimptomákkal járó rendellenes vagy kóros magatartási reakciók alakulhatnak ki” [66].

A tűzoltók és más elsődleges beavatkozók fő teendője elsőként az emberi élet és az anyagi javak mentése. Az életmentés jelentős lelki terhet ró rájuk, hiszen elsőként ők szembesülnek a katasztrófa mértékével. A segítő, védő, mentőerők szélsőséges körülmények között végzik a fizikailag és pszichésen is terhelő, nehéz munkát, teljesítenek parancsot. Felkészültségüket három fontos terület összessége adja: szakmai tudás, fizikai állapot/erőnlét és a pszichikai felkészültség. Ezeket a megelőző, felkészülési időszakban kell megalapozni a kiképzések, továbbképzések alkalmával.

Munkájuk során pedig nem csak a létükhöz, munkavégzésükhöz szükséges minimális ellátást kell biztosítani számukra, hanem a sok esetben ellenséges és egészségkárosító körülmények miatt, gondoskodni kell a biztonságukról is. Fontos teljesítmény-behatároló tényező a képességeknek nem megfelelő feladatelosztás és a helyzetnek nem megfelelő pihentetés és váltás [67]. Felmerül azonban egy fontos kérdés, milyen ember lehet, legyen a segítő. Azoknak a szakembereknek, akik katasztrófa- illetve krízishelyzetben segítséget szeretnének nyújtani, olyan lélektani ismeretekkel és készséggel kell rendelkezniük, melyek segítségével növelni tudják a segítségkérő biztonságérzetét. A lelkileg feldolgozatlan élmények, sok esetben visszatérnek az emlékezetbe, és nyomasztó súlyuk miatt megnehezítik, ellehetetlenítik a mindennapokat. A kóros lelki elváltozások hatékony megelőzésére az állomáshelyen teljesített szolgálatban lélektanilag megalapozott önkontroll módszerek

alkalmazhatók. Ilyenkor felszabadítható lehet a gondolatstop néven emlegetett önkontroll-módszer, mely a gondolatok, képzetek stb. befolyásolására irányul. A segítségnyújtónak rendkívül nagy szerepe van, hiszen a cél az önsegély elősegítése, ami képessé teszi az érintettet, a hogy átlássa saját tapasztalatait, hibás alkalmazkodási stratégiáit. A segítő megértő részvét érzését nyújtva, a szégyenérzet felszabadításával, támogató, tárgyilagos információközléssel terelgetheti a segélykérőt, hogy ő is aktívan közreműködjön a gondjai megoldásában [68].

Caplan szerint, a krízis állapot külső események hatására bekövetkező lélektani állapot, mellyel a személynek szembe kell nézni. A veszélyt átélő a saját, szokásos problémamegoldó eszközeivel nem tudja megoldani a kialakult helyzetet, így kialakul egy állandó készenléti állapot. Sok esetben kerülünk olyan nehézségekbe, melyeket van, hogy megoldunk, de van, hogy nem tudjuk kezelni. Így van ez a lelki segítségnyújtásnál is. Ha a segítség kérőnek felbomlik az egyensúlyi állapota érzelmi és lelki síkon fenyegetettnek érzi magát és kilátástalannak érzi az előtte álló napokat, belekerülhet egy olyan örvénybe, ahol azzal szembesül, hogy nem tud megküzdeni a lelkében felmerülő nehézségekkel. Olyan bizonytalanság érzése lehet, hogy úgy érzi, hogy elveszik minden érzelmi kapcsolata a külvilággal. Sok esetben a hibás megoldási módszerek még inkább kilátástalanságba lökhetik a bajbajutottakat, főként, ha azt látják, hogy ami addig működött, az most nem válik be. A regresszió állapota is bekövetkezhet, ha egy személyiség testi - lelki alkalmazkodó képessége teljesen kimerül. Erre lehet segítség a krízisintervenció, mely egy olyan gyors és hatékony beavatkozás, ahol a segítő környezetet használja megoldásul. A segítőknél ilyenkor nagy szerepe van, bárki lehet segítő, aki képes egy közös teherviselésre és teherhordozásra, aki ki tudja billenteni a rászorulókat a reménytelenségéből. A lelki segítségnyújtás legfőbb feladata az átélt nehéz helyzet elfogadása ugyanakkor egy remény nyújtása, melyben a beszűkült tudat ellenére, elindulhat az újratervezés gondolata. Az őszinteség, a biztatás, a lelki és érzelmi segítségnyújtás alapkövetelmény. Caplan érdeme, hogy a kríziselméletet kibővítette a támogatóhálózat (community support system) szerepének leírásával, vagyis leírta, és terepvizsgálatokkal igazolta, hogy a környezetben elérhető természetes segítő források elérése vagy el nem érése alapvetően befolyásolja, hogy sikeresen vagy maradandó károsodások árán tud csak megküzdeni az egyén a megterhelő traumatikus élethelyzetekkel.

Különösen a mi kultúránkban a relatíve alacsony szintű pszichológiai kulturáltság (vagy nevezhetnénk pszichoedukációnak is) és a pszichológiai-pszichiátriai módszerekkel szemben észlelhető idegenkedés miatt válsághelyzet kell ahhoz, hogy az emberek többsége elfogadja a segítséget [66 p 22].

Caplan külön kiemeli a támogató szolgálatok fontosságát, véleménye szerint a lelki állapotunk az, mely meghatározza a különféle kríziseket, nehéz élethelyzeteket. A személyiségfejlődés is aktív befolyással bír az egyénre, hiszen a kor előrehaladtával a már átélt nehézségek, tapasztalatok, megtanult módszerek kulcsai lehetnek a sikeres feldolgozásnak.

3.2. A hatékony segítő elvárt személyiségjellemzői

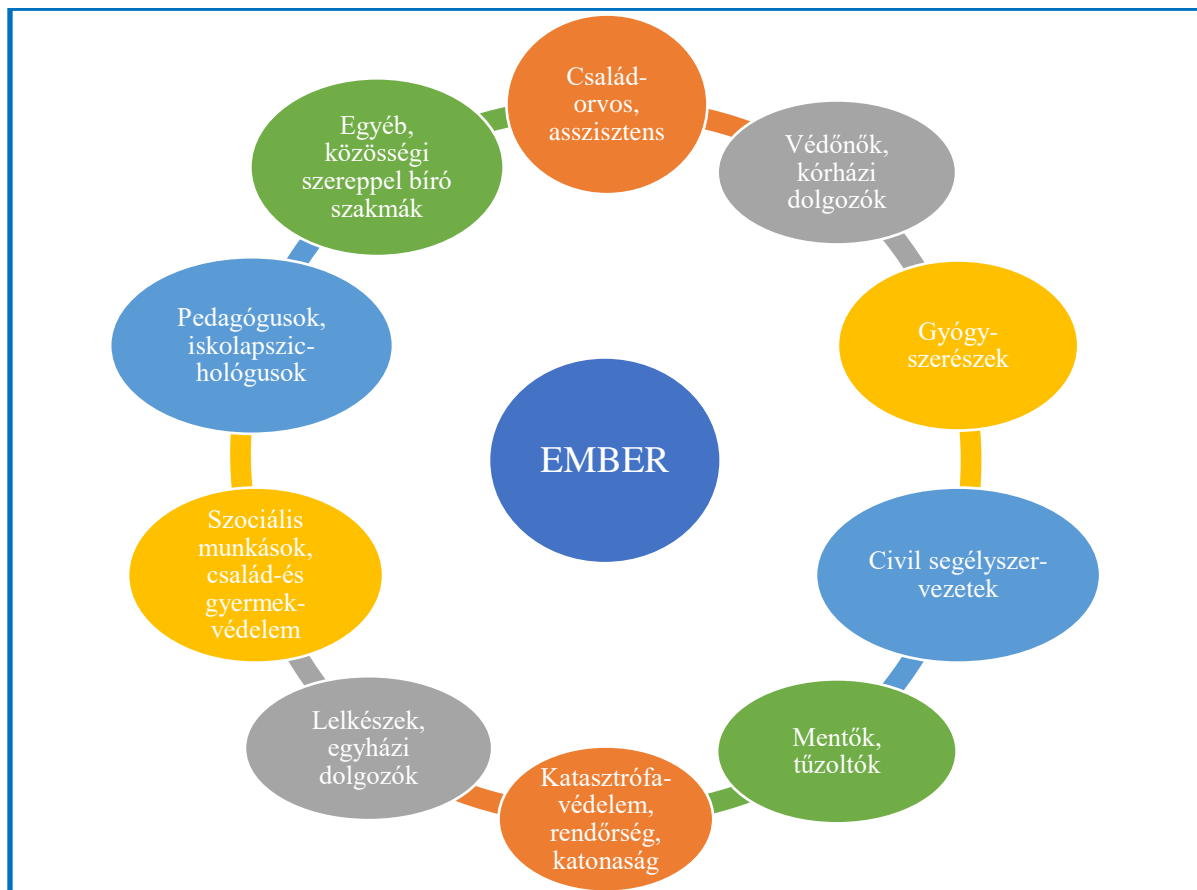
Az előzőekben megvizsgáltam a segítségnyújtás alapjait, most elemzem a segítőtől elvárt személyiségjellemzőket. Azt az embertípust, akit hatékony vagy „ösztönös” segítőnek nevezünk, magas érzelmi intelligenciával bíró egyénnek mondjuk. Természetesen a vele született érzékenység, illetve magas intelligencia nem mindenkit tesz alkalmassá arra, hogy akár lelki segítséget nyújtson, akár hatékonyan tudjon részt venni egy - egy probléma megoldásában, azonban a megléte fontos feltétel. A bajba jutott igényei, elvárásai szükségletei a következők.

A fenti szükségleteket csak megfelelő személyiségjellemzőkkel bíró személy tudja kielégíteni, ezért összegyűjtöttem a gyakorlati munkám tapasztalataiból a szükséges jellemzőket, melyekkel mindenképpen rendelkeznie kell egy jó lelki segítőnek:

- barátságos,
- bizalmat ébresztő,
- emocionális
- empátikus,
- érdeklődő,
- felelősen gondolkodó,
- határokat ismerő,
- kapcsolatteremtő,
- kérdező,
- kezdeményező,
- kiegyensúlyozott,
- kommunikálni tudó,
- konfliktuskezelő,
- következetes,
- lelkiismeretes,
- meghallgatni tudó (mások meghallgatásának ösztönző jellege),
- megfelelően kérdezni tudó
- meghitt,
- tud nemet mondani,
- nyitott a másik ember felé,
- objektív,
- odafigyelő,
- optimista,
- önzetlen,
- rugalmas,
- saját érzéseit ismerő,
- segítő szándékú,
- szolgálatkész,

- megértő,
- együttérző
- toleráns,
- elfogadó,
- magabiztos

Habár a lista hosszú, de a felsorolt tulajdonságok nagyon gyakran összefüggenek, azonos tőről fakadnak, minden esetben más-más kerül előtérbe. Ha valamelyik tulajdonsága hiányzik, akkor is sokat tehet egy-egy helyzetben, de hosszú távon a segítő szerepet nem tudja betölteni. Amennyiben ezekkel rendelkezik, el tudja látni az ún. kapuőr, *gatekeeping* funkciót, ahol mindenki a saját kompetenciájának megfelelően tud segíteni a másik embernek [69].



10. sz. ábra: A segítő szervezetek és az ember (Készítette: a szerző)

forrás: [Lelkiegészség portál http://lelkiegeszseg.antsz.hu/portal/](http://lelkiegeszseg.antsz.hu/portal/)

letöltés: 2021.03.21.

Amint a 10. számú ábra is mutatja, a segítő szervezetek köre széles, közös pontjuk természetesen maga az ember, és az emberi létből fakadó különböző lelki problémák. A segítő ember, aki akár egyházi, akár civil, bármilyen motivációval is, de mindenképpen embertársának segítője kíván lenni. A segítő, a segítségnyújtási folyamat során elsődlegesen saját személyiségét, önmagát használja eszközként a jobbítás szándékából. A kompetenciájuk és értékrendjük alapján elmondható, hogy nagyon hatékonyan tudnak közreműködni embertársaik életében, az önzetlen segítség életük mozgatórugója. A lelki állóképesség a segítő ember számára elvárásaként fogalmazódik meg: érzelmi stabilitás, jó problémamegoldó képesség, belső fókusz, jól fejlett reziliens készségek, szerepidentitás képessége (Kádár,2013).

A segítők kezdeményező szerepének fontosságát több tanulmány is hangsúlyozza. Minden tanulmány tanulsága azonos: nem szabad várni arra, hogy a katasztrófát elszenvedett emberek keressék meg a segítőt, hiszen az aktuális mentális állapotuk sok esetben nem teszi lehetővé, hogy aktívan viselkedjenek. (Internation of Red Cross. Enhancing psychological support. IFRC. Geneva, 2007.)⁵⁷

A válsághelyzetekben az emberek igénylik a folyamatos és tiszta kommunikációt. A nyílt érzelem kinyilvánítás, a jelen, múlt és jövő használata oldja a beszűkülést, azt az állapotot, amikor csak az adott problémára tud koncentrálni a veszteséget átélt személy.⁵⁸

Carl Rogers, amerikai pszichológus egyedi, személyiségközpontú megközelítése révén a pszichoterápia és tanácsadás kliens-központúvá vált. Rogers szerint a segítség szükséges és elégséges alapfeltételei a másik ember iránt érzett és kifejezett empátia; a pozitív érzelmi attitűd és feltétel nélküli elfogadás, amelyet a kliens iránt mutat a segítő; az őszinteség és a kongruencia; a segítő érzelmi reakciói, amelyekkel egyrészt verbálisan csillapítja, másrészt stabilan tartja a kliens érzelmi megnyilvánulásait. Ezek tehát alapvető elvárások a segítővel szemben.

A hatékony segítő hat tulajdonságát Patterson és Eisenberg (1983) is kutatták és az alábbiak szerint állították sorba:

1. Intellektuális kompetencia: elméleti felkészültség, önképzés.
2. Energia: testi-lelki-kapcsolati működések energizáltsága.

⁵⁷ .Internation of Red Cross. Enhancing psychological support. IFRC. Geneva, 2007. Vöröskereszt

⁵⁸ Kovács Péter alezredessel: BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Vezető pszichológusával folytatott személyes interjú. 2014.04.16.

3. Hajlékonyság, rugalmasság: a segítő munkát nem a szakember elméleti tudása, vagy módszertani jártassága határozza meg, hanem a kliens problémája.

4. „Nem módszer specifikus” humán segítő tényezők biztosítása: együttérzés, támogatás, megerősítés, személyesség, odaforduló figyelem, „jelenlét”, légkör, biztosságnyújtás, együtt gondolkodás stb.

5. Jóindulatú alapattitűd.

6. Önismeret: „személyesség”, intra- és interperszonális személyi(ségi) valamint módszertani technikai kompetencia egyensúlya (személyiség és tudományosság), „felkészültség egyensúlya”.

A segítőnek olykor jól kell tudni alkalmaznia a hallgatás tudományát, figyelnie kell a közvetlen kifejezési módokat is (pl.: mimika, testtartás, nem verbális jelek). A lelki segítők számára a legnagyobb kihívás a „néma” egyén, hiszen manapság a magyar lakosságban nagy az ellenállás a mentális egészség zavarával kapcsolatban. Így azt a legnehezebb elérni, hogy egyáltalán segítséget kérjenek szakemberektől. Ezt a problémát csak a jól kérdezni tudó, empátiás ember tudja orvosolni. A mai korban a segítőknak is folyamatos szakmai fejlődésre van szükségük. Ezen a területen is követni kell a megváltozott társadalom sokszínűségét, az innovatív fejlődési lehetőségeket, egyéni szinten is. A hatékony segítőkapcsolat vitathatatlan része a szakmai fejlődés jelentősége, az empátia gyakorlása és a feltétel nélküli elfogadás a segítségnyújtás során.

3.3. Milyen a jó vezető, milyen legyen a jó parancsnok?

A fentiekben elemeztem, hogy mik az elvárások a segítők felé, ebben a részben kitérek a vezetők szerepére is. A Magyar Honvédségnek a 21. században már újabb és újabb kihívásokkal kell szembenéznie, ezért a vezetéselmélet alapkérdéseit és a gyakorlati tapasztalatokat össze kell gyűjtenie és alkalmaznia kell az ideális vezetőnek. A Zrínyi 2026 Honvédelmi és Haderőfejlesztési Program a megújuló eszközök és rendszerek beszerzése mellett, a szervezeti kultúra átformálásáról is szól. A szervezetben előtérbe kerülhet az ideális vezető szerepköre, aki saját értékeit, jövőképét beépítheti a sikeresség szempontjából. A vezetői viselkedés formálja a szervezet kultúráját, egyúttal maga a vezető is a változtatni kívánt kultúra „terméke” [70].

A katonai vezető, a hadvezér meghatározó a siker szempontjából. Szun-Ce szerint: „A hadvezér a fejedelemség pillére. Ha ez a pillér hibátlan, akkor a fejedelemség feltétlenül erős, de ha ez a pillér hibás, akkor a fejedelemség feltétlenül gyenge”. A jó hadvezér mindenképp képzett és tapasztalt. Csak akkor tud helyesen dönteni – sőt csak akkor képes döntéseket hozni -, ha ismeri a háború törvényeit, alárendeltjeit bölcsen vezeti. Megbízható és következetes a döntéseiben, de képes rugalmasan reagálni a változásokra. Az ilyen vezetőben bíznak a katonák, és habozás nélkül követik a harcban, nem kérdőjelezzik meg döntéseit [71].

Az igazi győzelem elérése szempontjából a legfelső szinten a vezetőknek határozott elképzelésekkel és kiváló szakmai tapasztalatokkal kell rendelkezniük, hiszen a vezető beosztásban lévő tiszteknek felkészülteknek kell lenniük, hogy az alájuk rendelt csoportot hatékonyan vezethessék. A gyors és sokszor szélsőséges változásokra is minden időben kész kell lenni. Ehhez a hatékony működtetéshez sok esetben új szolgálati kultúra bevezetésére és kialakítására van szükség, melyekhez elengedhetetlen a lojális, de egyben határozott parancsnok munkája.

Havril András vezérezredes a Honvédelmi Minisztérium volt Honvéd Vezérkar Főnöke, a Bevetési Irány 2006 gyakorlat során, a parancsnokok felelősségére utalva, úgy fogalmazott:

„Amint azt a gyakorlat beállításában – de mindenképp a mindennapi műveleti tapasztalatainkban – látjuk, a parancsnok felelőssége jelentősen megnő. Számos olyan kérdésben kell döntést hoznia, amelyek korábban egy, esetenként akár két döntési szinttel magasabban jelentkeztek. Olyan helyzeteket kell megoldania a parancsnoknak, amelyekre nincs, nem lehet kialakított séma. Sok esetben olyan ellenféllel, veszélyforrással áll szemben, amelynek beazonosítása is roppant nehéz, gondoljunk a terrorista módszerekre, az aszimmetrikus hadviselés eszközeire. Különleges érzékenységet és együttműködési képességet igénylő nemzetközi környezetben kell feladatát megszerveznie, sokszor jelentősen eltérő kultúrájú közegben, ahol a tudás nagyon fontos, de önmagában kevés, nagyfokú empátiára, nyitottságra, érzékeny gyors reagálásra, kezdeményezőkézségre van szükség a parancsnok és természetesen az őt segítő törzs részéről is” [72].

Az ideális parancsnok, mint követendő példa

Többféle oldalról is közelíthetjük a témakört, ha azt feltételezzük, hogy emberben nincsen tökéletes akkor azt a következtetést vonhatjuk le, hogy ideális vezető sem létezik? Valószínű, nem létezik olyan ember, vagy parancsnok, aki mindig minden helyzetben jól dönt, minden időben megfelel a kihívásoknak, és az őt körülvevő embereknek. Milyen elvárásokat állítsunk vele szembe? Milyen kritériumoknak feleljen meg, hogyan védje katonáit és őrizze azt a kohéziót mely hivatássá emeli a honvédség feladatkörét. A HM. HVKF 2007. évi pályázati kiírásában egyetlen szóval fogalmazták meg a jó parancsnok ismervét, legyen „ideális”. Vizsgáljuk meg, hogy lehet a vezető egyben segítő is, hogyan lehet a kettőt ideális vezetőként megoldania! A vezetéselmélet azt tanítja, hogy a parancsnok soha nem a beosztottak mögött, hanem mindig előttük áll, hogy őt tudják követni így erőt adhat a kitűzött célok megvalósításában. A Magyar Honvédség Szolgálati Szabályzata egyik alpontja szerint: mutasson személyes példát alárendeltjeinek a katonai erények és magatartás területén, legyen erkölcsileg feddhetetlen. Nem elegendő már az, hogy figyelmüket a végrehajtandó feladatra összpontosítsák, hanem már harmóniát kell teremteni a feladat és a beosztottak irányítása között is. „A parancsnoki gyakorlatban figyelemmel kell lenni arra az érzékeny határvonalra, amely elválasztja: az alárendeltséget az alávetettségtől, a katonás keménységet a durvaságtól, a szolgálatot a kiszolgáltatottságtól, a követelménytámasztást a megalázástól, a racionális érdeket a kollektív egoizmustól” [73]. Tapasztalható, hogy az elméleti felkészítések nem elegendőek a gyakorlati vezetéshez, minél magasabb szintű vezetőről van szó, annál inkább megfigyelhető, hogy a jó vezetői kompetenciák szükségessége is előtérbe kerül. A katonai vezetőknek rendelkeznie kell olyan katonai, szakmai és vezetői ismeretekkel melyek tudatában alegységeket tudnak vezetni és irányítani.

A vezető kiválasztás, és alkalmasság témakörében gyakran felmerül a kérdés, hogy ki a jó parancsnok, és ezt ki, és milyen mutatók mérésével tudja megállapítani. Prof. dr. Bolgár Judit a vezetők kiválasztásának gyakorlatát elemezve összefoglalta, hogy a Ludovika Akadémián a felvételi eljárás során olyan szituatív döntési helyzetekbe hozták a hallgatókat, ahol a lélekjelenlétet, fegyelmet, figyelmet és gyors döntéshozatalt pontoztak. A Ludovikán meghatározták és vizsgálták a tiszti kompetenciákat, (megbízhatóság, önfeláldozás, leleményesség, önbizalom stb.). A tiszttel, mint vezetővel szemben meghatározott követelmények: az erény, az áttekinthetőképesség, elhatározóképesség, képzelőerő és logikus gondolkodás; ezeket mérték is. A hagyományos értékrend tekintetében a tiszti követelmények:

megbízhatóság, önfeláldozás, leleményesség, bátorság, értelmesség, rendszeret, megfigyelőképesség, ép érzékszervek, erő, ügyesség, felelősségérzet, önbizalom. E tulajdonságok nem a pszichikai alkalmasságvizsgálat részét képezhetik, hanem a feladatok végrehajtásához szükséges kompetenciákat. Az igazi katonai standardok nem tartoztak soha az alkalmassági vizsgálati rendszerhez. Bár a teszt megvolt, de a mértékegységeket nem mérték be katonai körülmények között, katonák részvételével [74].

Andó Sándor ezredes a Magyar Honvédség Főpszichológusa szerint megállapítható, hogy a honvédség és a Belügyminisztérium összefogása szükségszerű, mert akkor átvehetőek lehetnének olyan tapasztalatok a közép- és felső vezetők kiválasztásával, mely egységesíteni tudná az alkalmasságvizsgálók és a gyakorlati háttér eredményeit, de még akkor is ott a kérdés: ki mondja meg, hogy milyen legyen a vezető?

Dr. Czuprák Ottó nyugállományú ezredes szerint az amerikai katonai vezetők kiválasztásmódja kellőképpen megvizsgálja a katonai pálya iránti elkötelezettséget. Az amerikai hivatásos tisztképzés a haderőnemi tiszti iskolákra épül, ezekből kerül a tisztikar nagy része, akik eljutnak a hierarchia csúcsaira. A West Pointon kiválasztási szempont a lojalitás, haditechnika iránti érdeklődés, versenyképesség, győzni akarás, az erőszakra való hajlandóság megléte, hiszen az erőszak jövődöbéli menedzsereiről van szó. A kreativitás, stressz és pánik reakcióinak megfigyelését, pedig gyakorlati felvételi feladatok keretében ellenőrzik. Az amerikai társadalom tisztjeinek globális küldetése is van a világban, az elnök nevében jár el. De vajon kit képvisel a magyar tiszt?

A béke megöli a hadsereget, mert minden szervezetnek szüksége van visszacsatolásra. Dr. Ujházy László megítélése szerint komoly tétje van annak, hogy kik kerülnek parancsnoki beosztásba, szerinte a csapatmunkára való alkalmasság megléte egy kulcsszempont, melyet a briteknél az assessment centre (értékelő központ) végez. A haderő állományát nagy stressz alatti megpróbáltatásnak teszik ki. Megállapítása szerint, szükséges lenne nálunk is hogy meghonosodjon az értékelő központ típusú gondolkodás, hogy egy minőségi hadsereg létrehozásának irányába tudjunk elmozdulni [74 p. 109].

Takács Tamás ezredes, a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Katonai Vizsgaközpont parancsnoka szerint a honvédség alkalmasságvizsgálóinak módszerei eltérnek más szervezetekétől. A vezetői beosztásokra jelenleg törvény vonatkozik, létezik továbbá HM utasítás, és HM rendelet, amely rögzíti, hogy a munkaköri leírásnak tartalmaznia kell a vezetői kompetenciákat (a felsorolásban kb. 50 kompetenciából kell választani). Az adott beosztásban

való sokáig tartózkodás felveti a kiegészítési problémakörét is. Az alapkérdés: Ki a jó vezető? Milyen kompetenciákkal kell rendelkeznie? Vezetői kompetenciák megfogalmazásánál, mást ért a RAVGYI, mást ért azon a munkakör-gazdálkodási, mást a toborzási szakember, mást a jogász. És amíg ezt nem hangolják össze, el is fogunk menni egymás mellett. Pedig ez sok pénzbe kerül [74 p. 112].

Vajon, ha rendelkezésre állna elegendő pénz, akkor hatékonyabb lehetne a kiválasztódás és kiválasztás folyamata is? Dr. Harai Dénes ny. ezredes szerint az igazi katona a kiképzés, céltudatos vezetés és versenyhelyezettől válik igazán katonává, és teremti meg a szükséges kompetenciákat hozzá, melyhez a gondolkodás flexibilitása fontos tulajdonság kell, hogy legyen. Mi a garancia arra, ahogy az inflexió pontokat mérhetjük, és a stressz és feszültségterben mikor válik a bátor katona gyávává?

Vezetéstudományi tanulmányaink során tanultunk Blake és Mouton menedzseri rácsáról, mely bebizonyítja, hogy ha a parancsnok a feladattal és a személyi állománnyal is maximálisan törődik, akkor megvalósulhat az ideális parancsnok vezetési stílusa.

Hersey és Blanchard elmélete a megfelelő helyzetfelismerés mellett a megfelelő stílus kiválasztását szorgalmazza. Fiedler megfogalmazásában nem létezik az ideális vezető fogalma, hiszen a vezetői hatékonyság mindig helyzetfüggő. Nem létezik elmélete szerint olyan parancsnok, aki mindig minden időben ideálisan felel meg az elvárásoknak. Lickert megfogalmazása szerint, az ideális parancsnoknak jártasnak kell lennie a jó helyzetkezelésben az elvégzendő feladatok összhangjának megteremtésében, az értelmi és érzelmi feladatok irányításában.

Mire kell felkészülnie a közeljövőben a sikeres parancsnoknak?

- változásokra, és az ezekre való gyors reagálásra,
- a belső működés erősítésére, aktivitásra,
- értékrend meghatározására, újszerű stratégiai gondolkodás kialakítására,
- parancsnok, beosztottak harmonikus együttműködésére
- érzelmi tudatosság fejlesztésére (empátia, érzelmi kompetenciák, érzelmi intelligencia).

A nemzetközi oktatások, kiképzéseken szerzett tapasztalatok, megteremthetnék az új hagyományok, új normák, újszerű kompetenciák beépítését, melyek növelhetnék a szervezet

hatékonyágát. Nem elegendő egy szervezet működési feltételeinek megváltoztatása, a személyi állomány magatartásának megváltoztatása is szükséges. Attól, hogy meghatározzuk az általános elvárásainkat a tisztekkel szemben ez még kevés egy ideális parancsnoki ismérvhez. Bizonyítottan állapítható, hogy minél magasabb beosztásról beszélünk is, a szakmai kompetenciákkal szemben egyre inkább a vezetői kompetenciák kerülnek előtérbe. A változásokat összehangolja és menedzseli a változtatásokat. Szerteágazó, és összetett feladatkörébe sok minden beletartozik. A parancsnokoknak kulcsszerepük van a sikeresség elérésében, hiszen ők is mindennap képviselik azokat az értékeket, melyek erősítik a csoportkohéziót. Jellemző eszköze a parancsnok hatásgyakorlása, mégis fel kell ismernie, hogy szükséges, hogy harmonikusan tudjon együtt dolgozni a beosztottjaival, és az őt körülvevő szervezeti csoportokkal, hiszen fel kell ismernie, hogy ezek mind az ő munkáját erősítik és segítik. A sikeres együttműködés alapja a hatékony alkalmazkodás, a nyitottság, a csapatszellem erősítéséhez, pedig a generációs és kulturális különbségek kezelése egyaránt fontos, melyben jelentős a parancsnok szerepe. A jó parancsnok kiváló ismerve, hogy a „többcsatornás információkra” is hallgat, ha szükséges kikéri a szakmailag is kompetens beosztottjai véleményét, és ha kell, a meghallgatásokból származó ajánlásokat is figyelembe veszi. Ez is egyre inkább növeli, a bizalmat a beosztottak felé, hiszen elismeri azt, hogy ő sem tud mindent. Nagy kihívás megtalálni az egyensúlyt a feladatorientáció és a kapcsolat orientáció között, ezért is válik parancsnokká valaki, mert rendelkeznie kell azzal a képességgel, hogy megtalálja a szervezetet és az egyént érintő utat. (9. számú melléklet: V. interjú). A vezetéselmélet részletesen leírja a különböző stílusok előnyeit és hátrányait, ugyanakkor egyre inkább megfogalmazódik, hogy nem létezik ideális parancsnok fogalma, hanem a sok rendelkezésünkre álló ismeretből, tudatosan kell ideális parancsnokká formálni.

Az ideális parancsnok képességei

A parancsnokoknak, vezetőknek többféle szerepben kell megfelelniük és ezek a szerepek más-más képességeket igényelnek. Fontos, hogy a mai korban csak az lehet sikeres, aki a folyamatosan változó környezetéről minél több információt gyűjt, az elemzése után pedig képes a gyors döntéshozatalra. Fontos a jó kockázatkezelés, és a csapaton belül felmerülő bizonytalanságok kezelése. Olyan megoldásokat kell kialakítani, amik jobban reagálnak a bizonytalansági tényezők gyors kiszolgálására. A kiváló szakértelem, szociális érzékenység

nagyon meghatározó a kompetenciák megfogalmazásában. A stratégiák aktualizálását, a csapatcélok újra definiálását, a jövőtudatos működést minden sikeres szervezet, csapat, csoport tudatosan követ. A vezetői szerep a parancsnoki szinttől függően változik, hiszen minél magasabb a beosztás, annál jobban csökken a személyes kapcsolatok száma, ugyanakkor nő a mentális felkészültség fontossága. A jó parancsnoknak az egész irányítandó szervezetet, egy teljes egészként kell látnia, és érzékeltetni kell, az alatta bedolgozó szervek és részek fontosságát, hiszen így áll össze az egész szervezet teljessége. A katonák motiválása is a legfontosabb parancsnoki feladatok közé tartozik, sok esetben egy bizalmas elbeszélgetés, a parancsnok megértő, empátiás viselkedése még akkor is kiválthatja a lelkiállapot spontán javulását, ha az adott kérdésben nem lehet az érintett kedve szerint dönteni.

Összességében megállapítható, hogy ideális parancsnok rendelkezzen:

- személyre szabott vezetési stílussal, használható gyakorlati alkalmazással
- kiváló kommunikációkészséggel, melyek elengedhetetlenek a problémák megoldásánál és a konfliktusok kezelésében
- együttműködési képességgel a szervezeti csoportokkal, beosztottakkal
- véleményezési lehetőség kikérésével szakmailag kompetens beosztottaktól
- innovatív ötletekkel
- önkritikával, kritikával
- érzelmileg, mentálisan is stabilitással
- erős, hatékony, meggyőző motivációs készséggel
- magabiztossággal, határozottsággal
- új ismeretek, módszerek, folyamatos képzések iránti kielégíthetetlen tudásvágygal
- kiváló empátiával, érzelmi intelligenciával.

A parancsnok fontos feladata, hogy kísérje figyelemmel az alárendeltek egészségi, pszichikai és fizikai állapotát; gondoskodjon alárendeltjei számára az előírt munkakörülményekről, óvja egészségüket és testi épségüket, gondoskodjék az egészséges

életmódra való felkészítésükről,⁵⁹ erősítse azt az értékrendet, melyben egyre inkább erősödik az együttműködés az empátia és egymás tisztelete. A szolidaritás, a csapattársak megbecsülése, csoportkultúra testi-lelki támogatása, fejlesztése egyre inkább erősíti a belső harmóniát. A feladatok végrehajtásában az egyének véleményének figyelembevétele, a hatalom növelése, a bizalom, mindig pozitívan hat az egyén önbecsülésére. Az érzelmi kompetencia olyan tanult készség, mely a kiváló egyéni teljesítményt, és ezáltal a szervezetek eredményességét döntően meghatározza (Balázs, 2014).

Az empátia az igazságosság fő ismertetőjegye legyen. Legyen szigorú, példamutató, következetes, de ugyanakkor érthető követelményeket támasszon a beosztottjai felé. Tegyen meg mindent tőle telhetőt katonáiért, küzdjön értük, álljon ki értük, legyen rátermett, és szükség esetén ne ismerjen kompromisszumokat. Az alárendeltek igény- és szükségletszintjének megragadásához az emberismeret mellett elengedhetetlen a viselkedés lélektan alapismereteinek birtoklása, sok esetben fel kell tudnia ismerni azokat az érzelmi ingadozásokat, melyek lelki problémákat, akár PTSD-t is előidézhetnek, így a jó parancsnoknak segítőként is funkcionálni kell.

Az önmagát elfogadó, motivált parancsnok jobban odafigyel beosztottjaira, pozitívabb empátikusabb kapcsolatot alakít ki velük, könnyebben azonosul azok problémáival, kevesebbet kritizál, hatékonyabban látja el vezetői feladatait. (Szelei,2012.56.) Az empátiakészség a beosztottak érdekeinek és szükségleteinek felmérése, korrekt viselkedéssel, őszinte emberismerettel könnyen megállapíthatóak.

⁵⁹ A Magyar Honvédség Szolgálati Szabályzata (Ált. 23).

A parancsnok, mint lelki segítségnyújtó

A jó hadvezért - Zrínyi szerint -, a vezetéshez szükséges tulajdonságok megléte mellett leginkább az egyéniségben rejlő mentális tulajdonságok és képességek, a „tiszta értelmű elme”, az okosság, a hadi értelem különböztetik meg az átlagos katonától. Már abban az időben felismerték, hogy az értelmi tulajdonságok mellett szükségesek az érzelmi, lelki tulajdonságok is, melyek győzelemre vezethetik a parancsnokot. A hadviselés egész története bizonyítja azt, hogy a győzelemben és a vereségben is mindig nagy szerepe volt a harcolók és parancsnokaik lelki állapotának.

Az érzelmek logikája

Életünk minden területét átszövik az érzelmek, melyek kimutatását, nagyban meghatározzák gyermekkori szocializációnk is. Korábbi elképzelések azt feltételezték, hogy az érzelmek, és azok kimutatása romboló hatással bírnak, ma már jelentősége nyilvánvalóvá vált. A parancsnoki munka fontos alappillére a motiválás, melynek kommunikációja empátiára épülőnek és erőszaktól mentesnek kell lennie. A gondolkodók összevetették az érzelmeket és a gondolkodást, Platón szerint az érzelmek megnyilvánulása és kifejezése megnehezíti, és olykor ellehetetleníti a józan gondolkodást, és így megakadályozza a logikus döntéshozatalt. Freud megállapítása szerint is az érzelmek világa egy olyan alsórendű dolog, mely egyáltalán nem egyeztethető össze a magasrendű gondolkodók világával. Pascal és Descartes szerint a test és a lélek egyszerű és különálló egységek, így eszerint tudnak működni az érzelmek és a gondolatok.

A gondolkodás és az érzelmek kapcsolata ősidők óta foglalkoztatja a tudósokat, filozófusokat. Többnyire azon az állásponton voltak, hogy e két fontos fogalom között nem állhat fenn semmilyen kapcsolat. Mérő László matematikus-pszichológus szerint: „léteznek olyan érzelmek is, melynek biológiai meghatározottsága tanult érzelem, például a szeretet. A krisztusi szeretetre igaz az, hogy szerepe kulcsfontosságúvá vált a tekintetben, hogy egy genetikailag belénk kódolt, tudományos értelemben alapérzelemnek nem minősíthető érzelmet az emberi lét alapfogalmává tett. Míg a biológiai gyökerű hat alapérzelem a főemlősöknél is jelen van, a szeretetnek ez a formája, a krisztusi szeretet tisztán emberi, vagyis humánspecifikus érzelem” [75]. A gondolkodás kutatásában központi szerepet kapott a kognitív

séma fogalma. E sémák gondolkodásunk olyan egységei, melyek aktívan irányítják az észlelést és mentális műveleteinket. A katonai szervek munkája is különleges, hiszen csoportmunkára épül és munkájában fontos az érzelmi tudatosság és a hatékony kommunikáció fejlesztése. A honvédségnél a katonák munkájuk során különleges helyzetekbe kerülhetnek, ahol érzelmekkel telített problémákat is kell megoldaniuk. A lelki segítségnyújtásban résztvevő szervezetek számára is fontos az érzelmi intelligencia területének folyamatos fejlesztése. Akiknek érzelmi gondokat kell megoldaniuk és orvosolniuk, azoknak fontos a saját szakterületeik egyedi felkészülése. A közvetlen érintkezés lépéseinek megtanulása, az empátia, az adott szituációban való hatékony kommunikáció nagymértékben hozzájárul a sikeres problémamegoldáshoz. Ezért is indokolt az érzelmi intelligencia fejlesztésének kérdése.

A Honvéd Vezérkar Hadműveleti Csoportfőnökségen nagy energiákat fordítottak arra, hogy hogy minél pontosabban kimunkálják a honvédség várható alkalmazásának szituációs tényezőit, hogy a katonák kiképzéshez ezekhez a kihívásokhoz alakíthassák. Aki ismeri az érzelmek szabályozó szerepét, és működését gondolkodásához, problémamegoldásához illeszti, az sokkal több információt nyerhet ki minden kommunikációs akcióból, mint a feltételezései alapján sejtetheti. A parancsnokok számára is egy olyan lehetőség, mely alkalmas a kommunikáció igaz és hamis jeleinek felderítésére, és ezen keresztül a szándékok felismerésére. Nem véletlen, hogy az ezt szolgáló tudományos kutatási eredmények elsőként az amerikai biztonsági szolgálatok munkájában jelentek meg, személyvédelem során [76]. Egy sikeres vezető már nemcsak a probléma racionális végiggondolásával és a tévutak kizárásával hozza meg döntését, hanem intuitív módon is választ egy kognitív sémát. Tehát, az adott sémához kötődő érzelme irányítja a jó megoldás felé a tudatos feldolgozást. Ugyanakkor fontos megállapítani az érzelmi jeleket, mert sok esetben előfordul az, hogy sok esetben mást mutatnak az emberek az érzelmeikről, mint amit gondolnak, és ez konfliktusforrásként jelenhet meg.

Összegezve megállapíthatjuk, hogy az érzelmi intelligencia jelentősen előmozdítja a vezetői munka hatékonyságát, a személyes kapcsolatok minőségét, a magánszféra és munkahely egyensúlyának kialakítását, megőrzését, csak nyitott vezetői magatartással lehet elérni azt, hogy elegendő információk legyenek a beosztottak szükségleteiről. Az érzelmi tényező valamilyen formában mindenhol megjelenik, - még a parancsnok életében is-, mert a bennünket körülvevő dolgokhoz kötődik valamilyen tapasztalat, a tapasztalathoz pedig érzelem.

Empátia

Az empátia a beleélés képessége az élet minden területén nagyon fontos tulajdonság. Sajnos köztudottan sok emberből hiányzik az empátia képessége, de sok esetben inkább csak fejletlen benne ez a készség. Az empátia már nem csak a pszichológia, hanem már a köznyelv részeként is fellelhető. Az empátiának két fajtáját különíthetjük el. Az egyik a gondolati empátia, amely a beosztott szavainak megismétlését jelenti, amiből ő tudhatja, hogy figyelünk rá és megkaptuk az üzenetét. Ezek az elvek megfelelnek a Rogers-i humanisztikus pszichológia terápiás módszereinek, amelynek az empátián kívül a kongruencia, s a feltétel nélküli elfogadás is alaptézisei közé tartozik. A másik az érzelmi empátia, ami úgy nyilvánul meg, hogy a mondottak felidézése után kialakul a felismerés, hogy mindazok mögött, amit az illető mondott, vajon mit is érezhet a partner.

Sok ember saját átélt és megélt világát vetíti bele a másik emberbe, vagy pedig megadott sémákban gondolkodik. Vannak olyan emberek, akikben az empatikus megértés nagyon nagy. Ők mindig nagy előnyben vannak a többiekkel szemben. Akinek magas az érzelmi intelligenciája az sokkal jobban kezeli a csoportos konfliktusokat. Pszichológiai kutatások megállapították, hogy minden olyan foglalkozásban, ahol emberekkel kell foglalkozni, fejleszteni és befolyásolni, nagy szükség van erre a képességre.

a.) Az empátia felhasználása

A hatékonysághoz elengedhetetlen az őszinte érdeklődés a csapattag iránt, fontos, hogy megértsük érzelmeit. Jó ismérve ez a vezetőnek, hiszen nem csupán munkaerőként, hanem emberként is szeretné fejleszteni csoportjának tagjait. Fontos kitapasztalnia, hogy hogyan viszonyuljon az emberekhez, hogy a maximumot tudja kihozni belőlük. A szívélyesség, az áldozatkészség is megnyugtató és ösztönző lehet emberei számára. Épp ez fontos az empátiában, hogy egy másik ember világába csöppenhetünk. Megismerhetünk egy sajátos érzelmvilágot, mely minden személy életében más. Különösen nagy jelentősége van az empátiának, amikor valaki képtelen kifejezni érzelmvilágát, amikor valaki fél, vagy esetlegesen krízis érte. Az érzelmi rezdülések folyamatos váltakozása, az érzelmi reakcióink folytonos kordában tartása, kifáraszthatja, megterhelheti a személyiséget. Ha valaki csoportokkal dolgozik, bizonyított, hogy az egyéni empátia továbbítható és kiterjeszhető a csoport tagjaira is. A csoport hangulata sokszor átterjed az egyénékre is. Ezért is lehet hasznos terápia egy kisebb teamnek. Az empátia jelentősége abban van, hogy egy visszajelzést kapunk arról, hogy milyen hatással vagyunk másokra. A nonverbális jelek, azonnal közvetítik felénk

azt, hogy tolakodóak vagyunk-e, vagy inkább nyitottak felénk, hogy félelmet keltünk, vagy inkább bizalmat. Ezeket a jeleket a parancsnok is folyamatosan erősíti. A hétköznapijaink általában nem erről szólnak, hiszen a felgyorsult napok, a terhelt napok, nem teszik mindig lehetővé, hogy ezek a kifinomult érzékeink működhessenek.

b.) Az empátia és fejlesztése

Az empátia fejlesztésének lehetősége bonyolult pszichológiai folyamatrendszer. A gyakorlatban olykor elegendő lenne néhány alapelv alkalmazása, és akkor a már bennünk lévő tulajdonság előidézhetővé válna. A nyugati civilizációs ember általában magával van elfoglalva, saját maga céljait helyezi előtérbe. Így cselekvése során az köti le a belső energiáit, hogy folyamatosan önmagát ellenőrizi, kontrollálja, emiatt nem jut ideje a másik érzelmi benyomásaira. A rohanó világunk még inkább erősíti, hogy ez a különleges tulajdonságunk ne tudjon felszínre kerülni. Tapasztalatok mutatják, hogy könnyen felkelhető az érdeklődés e jelenség iránt. Először csak érdeklődünk, utána már megpróbáljuk megérteni a másikat, ez által a kommunikáció egyre őszintébbé válik. Sokféle módszer és technika ismeretes az empátia fejlesztésére, de még is a gyakorlati alkalmazás és próbálkozás lenne legszükségesebb a vezetői empátia fejlesztése.

c.) A parancsnoki empátia

A szervezeti kultúrákban megfigyelhető, hogy a megszokott kommunikációs formák alkalmazásával, a vezető nem jut valós információkhoz, visszajelzésekhez, hiszen környezete általában igyekszik neki igazat adni, kevés az, aki konfrontálna. Így egy furcsa közeg alakulhat ki, elképzelhető, hogy a vezető már csak jó híreket kap, ami esetlegesen még őt is megtévesztheti. Elkezdí élvezni a vélt vagy valós sikereit, és egyre inkább eltolódnak a határok. Minden jól megy körülötte, előbb - utóbb leszokik az emberi helyzetek megfigyeléséről, akár értékeléséről is. Az autokratikus vezetési mód kialakulását, csak az empátia megjelenése akadályozhatja meg. Az empátiakészség soha nem tud automatikussá válni, minden helyzetben mást igényel a művelőjétől. Szükséges hozzá a folyamatos figyelés, figyelni kell, és érzékenynek kell lenni a külső és belső benyomásokra is. Ezért is fontos jól ismerni az adott szervezetünk munkakörülményeit, a csoporttársak kapcsolatrendszerét, hiszen akkor könnyebb észrevenni minden olyan negatív rezdülést, mely igényli az empátiát.

A felnőtt emberek sajnos megtanult sémák, megtanult lelki rutintevékenység alapján élnek. Sok esetben még, ha lenne rá alkalom, akkor sem szeretnének változtatni a beidegződött dolgaikon. A lelki tulajdonságok, érzelmek a közgondolkodás alapján velünk született

készségként van meghatározva. Általában a változásoktól mindannyian tartunk vagy félünk. Az elmúlt évek kutatásai bizonyítják, hogy az emberi személyiség fejlődésen megy keresztül, felismerték a fejlesztések fontosságát is, különösen a vezetők személyiségjegyeiben a pszichológiai fejlesztés vált szükségessé. Főleg csoport módszerekkel segítették a képzésüket, ahol előtérbe helyezték a társas viselkedés és a kommunikáció megfigyelését. Megfigyelhető, hogy a sikeres vezetők egyre inkább rendelkeznek egy beleérző képességgel, egyre gyakoribb vezetői tulajdonság egy bizonyos fokú lojalitás és empátia. A kérdezés technikája arra szolgál, hogy érzékeny kérdéssel tudjunk hatni, hogy az illető bátran elmondja akár a legnegatívabb érzéseit is. A parancsnokok számára ez, különösen fontos jelentőségű, hiszen munkájukat emberek között végzik, kerülni kell a személyeskedést, inkább saját példánkon keresztül mutassa be a történetet, ne ítélkezzen [77].

A meghallgatási technikák közül az első a lefegyverzés technikája, amikor is teljesen ésszerűtlen módon, a számunkra addig hihetetlen dolog is hihetővé válik. A parancsnokok felelőssége, eldönteni ilyen esetben, hogy hisznek-e a felmerülő kritika megalapozottságában vagy sem. Olykor megalapozott, hogy a kritika is hordozhat igazságot, még ha az sok esetben ésszerűtlennek tűnik is.

A vezető szemszögéből sok más terület van még, ahol hasznosítható és fontos az empátia készsége. Az empátia, bizonyítottan jól alkalmazható és jól fejleszthető tulajdonság, sokan akkor jönnek rá a fontosságára, fejleszthetőségére, amikor már elindultak a felismerés útján.

A gyermekkor folyamán kialakulnak azok az érzelmi reakciók - melyeket bizonyos helyzetek váltanak ki belőlünk - amelyek alapján tudjuk kezelni saját érzelmeinket. Mire felnőtté válunk, emocionális szokásaink szinte reflexszerűen rögzülnek. Életünk során folyamatosan ébredünk öntudatra. Kialakul, mennyire vagyunk öntudatosak, és hogy mekkora önbizalommal rendelkezünk. Bebizonyosodott, hogy az alacsony érzelmi intelligencia nagyban akadályozza az intellektuális teljesítőképességet. Az érzelmi intelligencia tanulható, nem annyira velünk született képesség, ezért is fontos életünkben az egészséges önbizalom és önértékelés kialakítása.

Érzelmi intelligencia

A parancsnokok esetében legalább olyan fontos az érzelmi intelligencia, mint az értelmi intelligencia. Az emberi problémamegoldásnak megállapíthatóan két oldala van. Az egyik a tanulás során elsajátított intelligencia, a másik a szociális útjainkon megtapasztalt érzelmi intelligencia. A folyamatos stresszhelyzet következtében a katonákban nő a belső feszültség és kialakul egy olyan fáradtságérzés mely tompítja az érzékszerveiket. A Magyar Honvédség Hadműveleti Csoportfőnöksége folyamatosan kutatta azokat a tényezőket, melyek a kreativitás lehetőségét felgyorsítják. Így új lehetőségek is adódtak a hatékonyság növelésére. Megállapították, hogy az emberek közötti kommunikáció a munkahelyi légkör javítása az érzelmi intelligenciához is köthető. Az érzelmi intelligencia a parancsnokok számára egy olyan kiváló tulajdonság mely az állandó együttműködést és a megértést segíti elő. Szervezeti folyamatok mindegyike közös munkára épül így elengedhetetlen az érzelmi intelligencia területére nagyobb hangsúlyt fektetni, hiszen a katonáknak is sok esetben érzelmi problémákat kell napi szinten megoldani. A célirányos felkészítés a szemtől - szembeni gyors reakciók a harci tevékenységek során is döntőek lehetnek. Aki felismeri az érzelmek működését és szabályozó, integráló szerepét az sokkal több információt kaphat egy adott akció során. Ez a fajta érzelmi tudatosság egy különleges és összetett emberi képesség mely, képes felderíteni az igazságot és hazugságot is. Ezt igazolja, hogy az amerikai biztonsági szolgálatok munkájában is sikerrel alkalmazták a célirányos felkészítést.

A parancsnok emberekkel foglalkozik, irányítja, vezeti őket, rajtuk keresztül valósítja meg az ő egyéni célkitűzéseinek jelentős részét és a szervezeti célokat egyaránt. Kutatási eredmények mutatják, hogy egy középszintű vezető, már közepes érzelmi intelligenciával sem tudja a beosztottakat maga mellé állítani, és kellőképpen motiválni őket. Erős, vagy fejlett érzelmi intelligenciával, annak személyre szabott alkalmazásával viszont még a konfliktushelyzeteket, valamint a személyi ellentéteket és ütközéseket is képes megnyugtatóan kontrolálni és kezelni, ugyanakkor az érzelmi intelligencia önmagában nem elégséges a sikeres vezetéshez, ugyanakkor a parancsnok motiváló képességére, meggyőző erejére jó hatással van [78].

A személyiség funkcionális modelljének részei: személyes-, kognitív-, szociális-, és speciális kompetenciák. E kompetenciák szerepe, azonban eltérő. Az érzelmi (emocionális) intelligencia, (EQ), az érzelmekkel való bánásmód képessége. Tartalmazza az egyén

önmagához, más személyekhez, a közösséghez való viszonyát, tevékenységével összefüggő motiváltságát. Előfordulhat, hogy érzelmi életünk egyes vonásai torzultan, helytelenül rögzülnek, vagyis érzelmi intelligenciánk bizonyos pontokon igen alacsony. Megnyugtató azonban, hogy korunk előrehaladtával érzelmi intelligenciánk is növekszik. Az érzelmi intelligencia akkor fog valóban fejlődni, ha motiváltak vagyunk, valóban változni, változtatni akarunk, gyakoroljuk a kívánt viselkedésmintákat és figyelünk a visszajelzésekre. Az érzelmi intelligencia szülőatyja, Daniel Goleman szerint a kiemelkedő munkahelyi teljesítmény szempontjából a konvencionális intelligencia másodlagos az érzelmi intelligenciához képest.

Az érzelmek kifejezése és szabályozása, az érzelmi kapcsolatok alakítása a születéssel kezdődik, és ahogyan a szociális kompetencia fejlődése, az érzelmi kompetencia fejlődése sem meghatározható hosszúságú folyamat. A kompetencia, a döntést szolgáló motívumok, meggyőződések, érzelmek, valamint a szervező képességek összefüggő rendszere.

Az érzelmi kompetencia három legfontosabb elemének az érzelmek kifejezését, az érzelmek ismeretét és megértését, valamint az érzelmek szabályozását tekintik. A szociális interakció sikeressége nagymértékben függ attól, miként tudjuk közvetíteni negatív, pozitív vagy semleges érzelmeinket a másik fél számára. Azok a felnőttek és gyerekek, akik meg tudják érteni saját és mások érzelmeit, akik képesek például az arckifejezésekből megfejteni a másik érzelmkifejezéseit, vélhetően sikeresebbek társas kapcsolataikban, mint azok, akik erre kevésbé képesek. Az érzelmek szabályozása a különböző tartalmú és intenzitású érzelmek kezelését jelenti. A szabályozás az érzelmek megfigyeléséért, értékeléséért és módosításáért felelős egy adott cél elérésekor [79]. Az érzelmi kommunikáció spontán folyamat, a tényleges érzelmeinket közvetíti, a szándékos megjátszás lelepleződik. Fontos a dominánsan pozitív érzelmi légkör kialakítása, melyben például a munkavállalók személyisége is optimálisan fejlődhet. A hatékonyan és eredményesen működő szervezetek azt várják el munkatársaiktól, hogy a dolgozóik képesek legyenek tanulni a munkájukból és rendelkezzenek verbális kommunikációs készséggel. Tudjanak alkalmazkodni, és képesek legyenek önmagukat megszervezni (önbizalom, munkamotiváció, karrier iránti igény, büszkeség az elért eredményekre). A legtöbb szakértő úgy véli, hogy az emberi személyiségben az érzelmi élet és a konvencionális intelligencia szorosan összefügg. Megfelelő műveltségi intelligenciával szakmai hozzáértéssel lehet valaki jó szakember, jó vezető, jó parancsnok, de az, hogy ennél tud-e feljebb jutni, az már függ az önbizalomtól, a kapcsolatteremtő- és kapcsolattartási képességtől, illetve a mások felé tanúsított empátiától is függ. Több amerikai kutatás eredménye is bizonyítja, hogy az EQ fejlesztő programok pozitív hatással vannak nemcsak az egyén, hanem a szervezet hatékonyságára és a parancsnokok teljesítményére is.

A legmagasabb szintű vezetői pozíciókban pedig szinte kizárólag az érzelmi kompetencia jelent előnyt a többiekkel való megmérettetésben. „Az érzelmi pallérozottság legalább olyan fontos része a műveltségnek, mint a matematikában vagy az olvasásban való jártasság”- fogalmaz Karen Stone Mc Crown amerikai pszichológus. Hogy ezt mennyire komolyan

gondolják az Egyesült Államokban, jól mutatja, hogy már az iskolákban is bevezették az EQ oktatását.

Érzelmi folyamatokat segítő tevékenységek a katonai közösségekben:

- érzelmi jelek felismerése magunkon és csapattársainkon
- érzelmek és cselekedetek felismerése a csapatban is
- kritikus helyzetek felismerése és a stresszorok csökkentése
- katonai kapcsolatokban mások érzelmi állapotának felismerése
- támasz nyújtása az érzelmi nehézségben lévőknek
- parancsnoki érzékenységi küszöb felismerése
- érzelmi támadás és érzelmi segítségnyújtás felismerése
- empátia szükségességének felismerése
- felelősségvállalás lelki terheinek feldolgozása
- parancsnoki magányosság érzelmi zárkózottsága, felismerése

Megfigyelhető, hogy egy alacsony EQ-val rendelkező vezető, illetve parancsnok nem tud egy válsághelyzetben maximális teljesítményt nyújtani, mert nem tud igazán azonosulni beosztottjai lelki állapotával. Ha az érzelmek nem számítanak, akkor demoralizáló határozatokat hoznak, az alkotóképesség ellehetetlenül, döntésképtelenség áll fenn, hiányzik a motiváció, üres szlogenek születnek, a vezetés lelkesedése nélkül gyakori, hogy a csapatszellem elsorvad. Ezekre a rosszul és nem hatékonyan működő szervezetekre jellemző: a munkával való túlterhelés, az autonómia hiánya, a szűkös jutalmazás, a kapcsolatok elvesztése, egyenlőtlenségek az emberekkel való bánásmódban [80].

A fenti tartalmak fényében összegezhető, hogy a mai világ egyik legnehezebb feladata, hogy a rengeteg benyomásból, információból, a tényleg hasznos információkat tudják továbbadni a beosztottaknak, de ebben segítségére lehet a megfelelő érzelmi szintű intelligencia.

Összevetve a szolgálati szabályzat követelményeivel és elvárásaival megállapítható, hogy a motiválás, a hatékony kommunikáció folyamatosan jelen legyenek a szervezet életében a vezetők és beosztottak relációjában. A parancsnoki tevékenység körében megállapítható, hogy a szigorúság, határozottság, következettség mellett a vezető empatikus is legyen. Megállapítható, hogy a vezető ezeknek a feladatainak meg is tudjon felelni, a kiváló szakmai,

egészségi, fizikai állapota mellett, leginkább a csapatmunkára való alkalmasság, a magas stressztűrő képesség és empátia is kell, hogy jellemezze. A Magyar Honvédség Szolgálati szabályzata (Ált/23) alapján, a parancsnok feleljen meg a beosztásával szemben támasztott követelményeknek. Ennek érdekében: jogszabályok és belső rendelkezések előírásai szerint működjön együtt többek között a katonai biztonsági szolgálat képviselőjével, a tábori lelkésszel, a pénzügyi-számviteli referenssel és az ingatlanfenntartó szervezet helyi kirendeltségének vezetőjével, valamint az objektum őrzését biztosító vállalkozó területi képviselőjével.

3.4. Az egyházak, a tábori lelkészek szerepe a lelki gondozásban napjainkban

A hadviselés története mindig azt bizonyította, hogy a győzelemben és a vereségben is a katonák lelkiállapotnak nagy jelentősége volt. A katonai iskolák már a 1909-es tankönyvében is rámutatnak, hogy csakis az képes hatni a mások lelkére és jellemére, aki otthonosan mozog a pszichológiában. (Altrichter, 1939). Egy lelkigondozó speciális módon használja fel a pszichológia eszközeit. A lelkigondozás, civil foglalkozást is jelölhet, sajátos szakterület ez, hívő és nem hívő emberek számára is. Az alap segítségnyújtás számára elsődlegesen természetesen a hit és a vallás, amelyek mögött ott a szociokulturális, mentális és fiziológiai háttér, így ezek ismeretét a lelki gondozó a munkájában nem nélkülözheti. Allport kifejti a lelki egészség szempontjából a vallásosság lényeges szerepét. Megítélése szerint a vallásosságnak a pszichoterápiának történő helyettesítésére irányuló kísérletek, nem tudják elhomályosítani azt a tényt, hogy a vallásosság az ember alapvető szükségleteihez tartozik. Úgy véli, hogy éppen a vallásosságban sűrűsödnek össze legintenzívebben az ember alapvető közösségi és szeretetkapcsolatai olyan szinten, ami a pszichoterápia számára elengedhetetlen [32 p. 401]. A katasztrófák által sújtott területeken a beavatkozó erők célja minden esetben a segítségnyújtás, de sok esetben ők is segítségnyújtásra szorulnak. A lelkész által kínált segítségnyújtás rendelkezik egy plusz dologgal, mely segíti a remény kialakítását a katonák életében is. Azt gondolhatják sokan, hogy az egyház és a hadsereg egymástól távol álló területek, de a lelkészekkel készített interjúim rávilágítottak arra, hogy nem így van. A hit és a hazafiság, a magyarság és a kereszténység évezreden keresztül összekapcsolódott és ebben a keresztény kultúrkörben vált a magyar nép modern polgári nemzeté [81].

A nemzet szolgálata, a lelkész és a katona kapcsolata és együttműködése napjainkban is fontos kérdéskör. A kérdésekre adott válaszok nyomatékosították azt, hogy a tábori lelkészek

rengeteg élményanyaggal rendelkeznek, melynek kutatása, ismereteik feldolgozása hiánypótló. Az élménybeszámolóik kitértek a missziós emlékek nehézségeire, a traumát átélt katonák lelki megpróbáltatásaira, a parancsnokok és beosztottaik kapcsolati nehézségeire, a barátságokra, az empátiára. A katona és a tábori lelkész szolgálata a hitben, az erkölcsben, a becsületben található, amelyet a borúban és derűben, jóban és nehézségben, úgy gondolom a hit és az empátia segíti [82].

A Tábori Lelkészi Szolgálatról szóló 61/1994 (IV.20.) Kormányrendelet 3.§-a előírja: "A Magyar Honvédség és a Határőrség parancsnokai, valamint a Szolgálat tagjai kötelesek elősegíteni, hogy a 2.§ (2) bekezdésében fel nem sorolt, de bejegyzett egyházak vallásgyakorlási és lelki gondozási jogosultsága a katonák igényei szerint érvényesüljön." Vagyis bármely egyház tagját megilleti szabad vallásgyakorlás a honvédség keretein belül is. Napjainkban a négy történelmi egyház állandó lelkészi képviselőt működtet a Magyar Honvédségnél. A kormány előírja, hogy a honvédség biztosítson lelkipásztori gondozást mindenkinek, aki azt igényli. A lelkészi szolgálatot a Honvédelmi Minisztérium támogatja és tartja fenn. A Római Katolikus Egyház és a kormány megkezdte a katonai lelkészi szolgálatot szabályzó 1994-es szerződés újratárgyalását. Az újratárgyalásra azért van szükség, mert a közelmúltban jelentős szerkezetátalakításokon ment át a honvédség. Többek között megszűnt a sorkatonai szolgálat, ami már magában is gyökeres változásnak mondható. Másodsorban megjelentek új feladatkörök is a honvédség munkájában, mint például a nemzetközi missziókban való rendszeres részvétel. Akármennyire is változik meg a honvédség szerkezete a jövőben, jöhetnek új feladatok, új missziók, a katonák lelki szükségletei állandó igényként jelentkeznek. Ezek ápolására évszázadok óta a tábori lelkészek hívatottak, és méltán megérdemlik, hogy neveiket megbecsüléssel és tisztelettel emlegesse az utókor. Azon lelkészekét, akik korokon át a magyar nép fiaiból alakult hadseregben, magyarul vagy más nyelven, de töretlenül ápolták a katonák lelkében az istenfélelmet és hazaszeretetet [83].

A katonák itthon és külföldön is intenzív érzelmi hatásoknak vannak kitéve, így felerősödik a lelkigondozás igénye. A hazától, családtól, való távolság, a missziók veszélye felerősítik vagy felerősíthetik a lelki traumákat, amikor is a segítőtől várnak megértést, a lelkésztől. Az új kihívások, a tábori lelkészek esetében is új feladatokat jelentenek. Bővebben a 6. számú melléklet: II. interjújában olvashatóak a tábori lelkész megállapításai. A lelkészeknek közvetlen ismeretekkel kell rendelkezniük a katonai életről, közöttük kell jönni-menni, hogy megismerhessék azokat a problémákat, melyek foglalkoztatják őket. A nehéz és szomorú pillanatokban is biztosítaniuk kell, hogy könnyen elérhetőek legyenek.

Az egyházi élet fontos alapgondolata az embertársainkon való segítségnyújtás, mely történhet közösségi szinten, vagy egyéni szükségletek alapján is. A mai kor társadalmi problémáinak szinte minden területén megtalálhatóak már az egyház képviselői, akik áldozatos munkájukkal részt vesznek a problémák megoldásában. Ez akár történhet a mai kor új tudományterületein, mint például szociológia és pszichológia. Ezek segítségével lehetnek a szociális segítségnyújtás lépéseinél.

A segítségnyújtás sokszor nehezebb része korántsem anyagi természetű. A személyes odafigyelés, a közösség építő ereje, a tapintatos és személyes tanácsadás, a szociális gondoskodás, alappillérei az egyházi-gyülekezeti tevékenységeknek. Ide sorolhatjuk a betegek, idősek gondozását, a családsegítést, a házassági tanácsadást. A társadalom számára is nélkülözhetetlenek a katasztrófák kármentesítésénél résztvevő különböző egyházi karitatív szervezetek, szociális munkások, illetve a drog- és alkohol prevencióban résztvevő koordinátorok, akik a társadalom periferiáján élők segítésére szakosodtak. Fontos megemlítenünk azoknak az egyházi önkénteseknek a tevékenységét is, akik a magyarországi büntetés-végrehajtási intézetekben tartanak lelki gondozást, akik azért dolgoznak többnyire személyes meggyőződésből, hogy hasznos, értéket teremtő emberek váljanak a lecsúszott vagy épp tartósan hátrányos helyzetűekből is. Gondoljunk csak bele, hogy mi lenne a gyenge lábakon álló szociális hálóval, ha még az egyházi segítség is elmaradna. Valószínű, hogy még több szegény, elkeseredett, kilátástalanabb ember élne ma Magyarországon. Ezért is válik egyre fontosabbá helyi és országos szinten is a saját értékek intézményes megvalósítása ahol már gyermekként megkezdhetők az empatikus készségek fejlesztése. Minden közösségnek figyelnie kell a felnövekvő generációra, hiszen a nevelés-oktatás feladatköre kulcsfontosságú a közösségek fennmaradásában.

Szolgálatuk kiterjed az országhatáron túli magyarok területére is. Jelentősen nő a tevékenysége a rászorulóknak, a hajléktalanoknak, menekülteknek, a természeti és ipari katasztrófák áldozatainak megsegítésében, mind a hazai, mind a határokon túli magyarság, mind más népek körében. Megemlíthető a haiti földrengés áldozatainak megsegítése, és az országunk árvizeinél való folyamatos segítségnyújtás. A hazánkat sújtó vörösiszap-katasztrófa is újra összefogást követelt, ingyen konyhák felállításával, ételosztással segítette a rászorulókat.

Az egyházi segítők, többek között lelki gondozói tevékenységet is betöltenek. Több szakember, több pénz több lehetőség, így nagyobb a segítségnyújtás lehetősége és mértéke is. Állami támogatás igénybevétele csak a „történelmi” egyházak számára van lehetőség, ezért az ő szerepvállalásuk a társadalomban sokkal könnyebb, mint azoknak az egyházaknak, akik

önkéntes adományok által jutnak anyagi forrásokhoz. A szűkös anyagi keretek gyakran gátjai a hatékonyságuknak.

Cél, a szociális érzékenységre való nevelés lenne, hogy már az ifjakat is olyan szellemben nevelhessük, hogy merjenek ezeken a területeken munkálkodni, válasszák hivatásukként a segítségnyújtás formáit, még ha napjainkban nem ezek a „szakmák” a legmegfizettebbek. Ez pedig hit nélkül a tapasztalatok szerint nem megy. A szeretet adásának, gyakorlásának az egyén, a család, és a társadalom részéről is óriási szerepe van. Szükséges képviselni azt az értékrendet, hogy az emberi élet értéke megelőz minden hasznot, karriert és értéket, hiszen minden élet ajándék. Az embernek van a legnagyobb értéke és ezért mindent meg kell tenni, hogy óvjuk és védjük azt. Napjainkra világossá vált, hogy a biztonság nem egyszerűen műszaki vagy jogi kérdés, hanem komplex társadalmi problémakör, nem lokális vagy egy-egy szakmát érintő, hanem globális ügy. A tábori lelkészek nagy gondot fordítanak az egyéni és a közösségi élet kialakítására, az életismereti és erkölcsi oktatásra és nevelésre, és a hitélet folyamatos biztosítására.

„Az önök szolgálata kulcsfontosságú nem csak a jelen, de a jövőbeni feladataink és céljaink elérésében, sikeres teljesítésében. A Honvédelmi Minisztérium vezetésének eltökélt szándéka, hogy a jövőben is segítse munkájukat, hogy önök hitbéli közösségük jó pásztorai lehessenek” – fogalmazott Szabó István [84].

A történelem során, a legnagyobb veszélyek idején mindig ott voltak az egyházak, hogy segítő kezet nyújtsanak a bajbajutott embereknek. Elie Wiesel szerint: „Legyen valaki politikai fogoly, éhező gyermek, hontalan menekült: ha nem reagálunk a szerencsétlenségére, ha nem enyhítjük magányát egy csöppnyi reménysugárral, akkor száműzzük az emberi emlékezetből. A közöny veszélyes. Lehet valami különlegeset tenni az emberiségért, ha valakit feldühít az, aminek tanúja volt”.⁶⁰ [85]. Wiesel szerint a történelem legnagyobb katasztrófája a holokauszt. Megfigyelhető, hogy a legnagyobb veszélyek idején, ennél is ott voltak és mindig ott vannak az egyházak, hogy támaszok lehessenek, hogy tanácsot adhassanak, hogy biztosíthassák a lelki segítségnyújtás lehetőségeit és a hit egy megelőző, támogató eszköz lehessen a kihívásokkal szemben. A megelőzés nemcsak azért kiemelendő, mert az a legeredményesebb védelem, ha nem következik be a nem kívánt esemény vagy állapot, hanem azért is, mert magában foglalja az eredményes védekezés és rehabilitáció feltételeinek megteremtését is. Ennek ismerete és

⁶⁰ Elie Wiesel:1986-ban Nobel-díjat kapott az antiszemita és rasszista megnyilvánulások elleni bátor kiállásáért.

megértése adja, hogy mindenkinek lehet és van szerepe a biztonság megteremtése és fenntartás érdekében, így az egyházaknak is [86].

Azok a reziliens közösségek, akiknek a szerveződése, egy általuk fontos, és közös célra épül, a hitre, könnyebben birkóznak meg a veszélyekkel és könnyebben viselik a megpróbáltatásokat. Az elmúlt időszak nagyjelentőségű veszélyhelyzeteinek felszámolása, és az újjáépítés kapcsán, találkozhattunk az egyházak, hitközösségek karitatív munkájával, meggyőződhattünk az egyház mozgósító erejéről [87].

A Tábori lelkészség fő feladatkörének tartja a lelki segítségnyújtást, katonai események lelki gondozásában való részvételt, a missziók nehézségeinek feldolgozását. Az általam készített interjúk válaszai pontosan megerősítették, hogy munkájuk kiemelten fontos. Segítő szerepet töltenek be a missziós katonák életében, segítségnyújtásuk a katona családtagjaira is kiterjed, ami az empátia és beleérzés szükségességét feltételezi. A hit, az erkölcs és a becsület fogalomköre elválaszthatatlan a katonák szolgálatában is ugyanúgy, ahogyan a lelkész életében is. Megállapítottam, hogy a jövő elvárásai, mint az együttműködési készség is következtethetők munkájukból hiszen, ha szükséges a pszichológusokkal együtt, közösen vesznek részt a veszteségek feldolgozásában is. A lelkész hatékony segítő a krízishelyzetek elkerülésében, mert rendelkezik a segítői kompetenciákkal. Az interjúk elkészítése után fogalmazódott meg a Támogatói Csoport szükségessége, melynek lehetőségeinek feltérképezését a lelkészekkel folytatott interjúim inspirálták.

3.5. A pszichés pszichikai reakciók megfigyelése a katasztrófahelyzetekben

Az előző fejezetekben elsősorban katonai szakterületen vizsgáltam kérdéskört, az alábbi fejezetben a katasztrófavédelem jogelődjeinek főbb történeti állomásait mutatom be annak érdekében, hogy a katasztrófák következtében kialakuló pszichés terhelést és a segítségnyújtást is értelmezni tudjuk. A különböző hírforrások naponta ellátnak bennünket a társadalom, a politika, vagy a különböző katasztrófák híreivel, a média a lakásunkba hozza a legtávolabbi földrészen történt szerencsétlenségeket, veszélyhelyzeteket. A legpusztítóbb emberi tevékenységek közé a háborúk tartoznak, melyek jelentős társadalmi, gazdasági és egyéb károkat okoznak. A természeti katasztrófák egy részének fontos jellemzője, hogy előfordulásukat általában nem, vagy pontatlanul lehet előre jelezni, így az elhárítási kísérletek a váratlan bekövetkezés miatt nehezebben oldhatóak meg. A legfontosabb jellemzőjük pedig, hogy alapvető változást hoznak létre az esemény előtti állapotban. A katasztrófák során a

korábbi helyzetek negatív irányban változnak meg. Az értelmező szótárak szerint a görög eredetű katasztrófa szó eredeti jelentése fordulat, fordulópont, kimenetel. A mai használatunkban szerencsétlenség, tömegszerencsétlenség, válságos állapot. Hazánkban a légvédelemről szóló 1935.évi XII. törvénycikk hozta létre a Magyar Légoltalmat, mint a polgári védelem jogelődjét. A védelemben résztvevő csoportok tevékenysége már hosszú múltra tekintenek vissza. A történelem során természetesen nem ilyen névvel illették ezeket a csoportokat, de az a közös a múltbéli és a jelenkori egységekben, hogy sikerességük nem csak a kor technológiai színvonalán, vagy azok alkalmazásán múlott, hanem a mindenkori legfontosabb tényezőn: az emberen! Kiindulópontjuk az emberek saját maguk életének megmentése volt. Az önvédelmük érdekében mindent megtesznek, azért, hogy védjék életüket, lelküket, javaikat. A védelemben résztvevők természetesen elsősorban az anyagi javakat és az emberéleteket mentették és mentik. A katasztrófák elleni védekezésből egyre inkább kialakult a szabályozott védekezés rendszere, mely a társadalom értékeinek a védelmét is jelentette. A honvédelem és katasztrófavédelem feladatai hasonlóak, ugyanakkor az adott esemény kiváltó oka és időbelisége rámutat a különbözőségekre, mert amit egy háború esetén harci cselekménynek, azt békeidőszaki védelem esetében emberi tevékenységnek, természeti katasztrófák elleni védekezésnek nevezünk. A 12-13. sz. ábrák is pontosan jelölik, hogy egy civil lakosság nem elegendő a védelmi feladatok megszervezésére, lebonyolítására, szükséges a tudatos és szervezett megelőzési tevékenység. A védekezés nem lehet egy szervezeti feladat, szükséges az állam által szabályozott, egységes irányítás. A veszélyeztető jelenségek többnyire valamilyen balesettel, váratlan eseménnyel kezdődnek, amikor a korábbi egyensúlyi állapot felborul, a folyamatok ellenőrizetlenné válnak.

A katasztrófák, és ez ellenük való védekezés szükségessége minden korban megjelenik. A katasztrófák elleni védekezés miatt szükségszerűvé vált kialakítani a szabályozott védekezés és megelőzés rendszerét. A feladatok sokrétűsége miatt is 2012. január 1-jétől szükségessé vált a katasztrófavédelem jogi szabályozásának megújítása. Az új Kat. tv. átfogóan szabályozza a tevékenységi és felelősségi köröket. A katasztrófák bekövetkezése során bizonyítottá vált, hogy a védekezés nem csak egy szervezet feladatköre, hanem hatékonyságához szükséges az állam, az önkormányzatok és a társadalmi szervek, civil szervezetek együttműködése. Az integrált katasztrófavédelem pillérei, az iparbiztonság, a tűzvédelem és a polgári védelem, melyek egymást támogatva és kiegészítve tudnak hatékonyan működni.

Nemzetközi tekintetben az ENSZ, az Európai Unió, a NATO, mint katonai szövetség, hazai vonatkozásban a karitatív szervezetek stb. és az egyházak összefogása nélkül ma már nem

lehet eredményesen védekezni. A különböző szervek saját szakfeladatainak, képességeinek részterületei összeadódnak, zálogát képezik a felkészülésnek, a védekezés során a következmények csökkentésének, az eredményes helyreállításnak, újjáépítésnek [67 p.21]. Korunk kihívásai a természeti és a civilizációs katasztrófák, melyek megelőzéséhez, károsító hatásaik csökkentéséhez a cél a minél hatékonyabb védelmi rendszer kiépítése. A katasztrófavédelem fontos alapelve a megelőzés elsődlegessége, a beavatkozás és helyreállítás szemlélete.

A tervezésben, a védekezésben, a válaszreakálást a helyi szervezetek kezdik elsőként, a rendelkezésre álló erővel és eszközökkel (szubszidiaritás). A feladat nagysága határozza meg azt, hogy hogyan, mikor kapcsolódnak be az országos, területi vagy regionális szintek. Minél teljesebb felkészítés szükséges a nemzetközi együttműködésre, a segítségnyújtásra és a segítség fogadására is.

A veszélyhelyzet az Alaptörvény 53. Cikkében meghatározott olyan helyzet, melyet az új katasztrófavédelmi törvény 44. §-ában rögzítettek szerint különösen a következő események válhatnak ki:

- elemi csapások, természeti eredetű veszélyek,
- ipari szerencsétlenség, civilizációs eredetű veszélyek,
- egyéb eredetű veszélyek.

A magyarországi lehetséges civilizációs katasztrófákat és veszélyeit az alábbi ábra mutatja be.

Civilizációs eredetű veszélyek	Tűzesetek
Nukleáris baleset	Tűz
Vegyis baleset	Erdőtűz
Közlekedési balesetek – Veszélyes anyagok szállítása	Épülettűz
Közlekedési balesetek	Szabadtéri tűz
Járványok	Tömegrendezvények veszélyei
Biológiai veszélyek	
Szúnyoginvázió	

11.sz ábra: Magyarország lehetséges civil katasztrófatípusai és veszélyei

Forrás: Magyarország katasztrófaveszélyeztetettsége alapján szerkesztette Tóth András

Magyarország eddigi legnagyobb ökológiai következményekkel járó ipai katasztrófája 2010. október 4-én 12:00 óra után történt, a mikor egy magántulajdonú vállalat a MAL Magyar Alumínium Zrt. területén a X. számú vörösiszap-tároló kazetta nyugati gátja átszakadt. A gátszakadás következtében közel 1,7 millió köbméter vörösiszap és lúgos víz elegye a Torna-patakon keresztül lezúdulva előntötte Kolontár, Devecser és Somlóvásárhely települések mélyebben fekvő részeit [88].

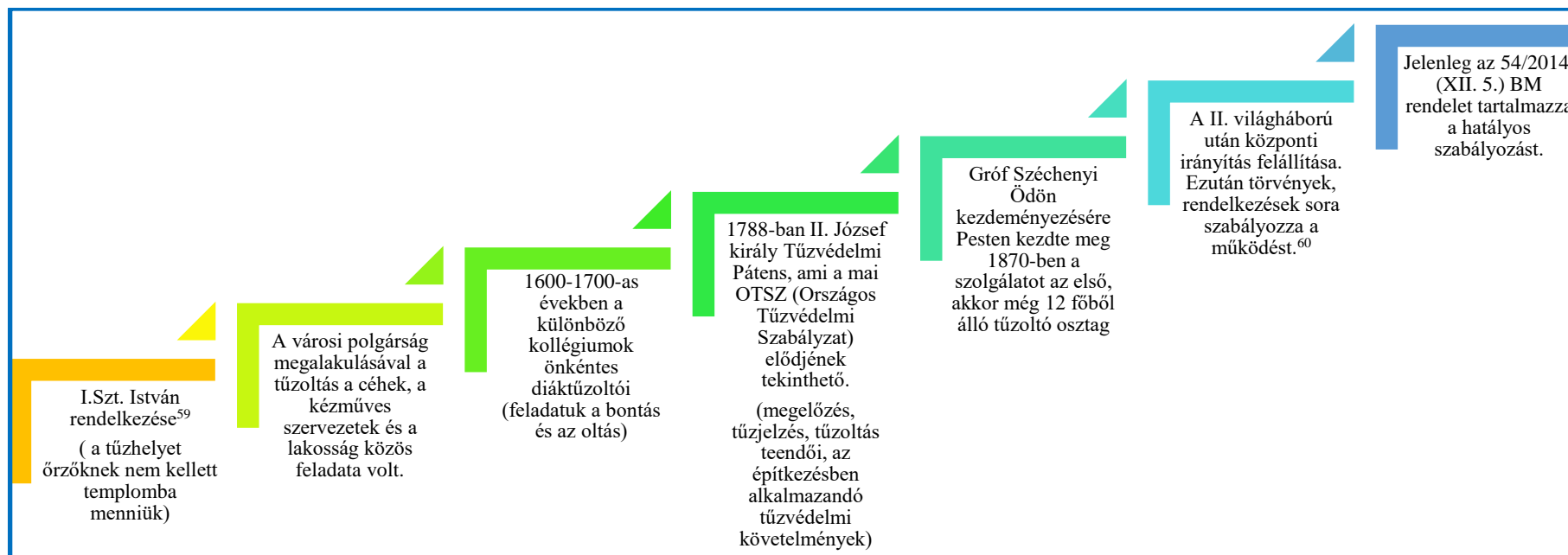
Ebben az időszakban, veszélyhelyzetben a Kormány a katasztrófa elhárításához elengedhetetlen mértékben és területen, rendeleti úton a Kat. tv. 47-48.§-ai szerinti rendkívüli intézkedéseket vezethet be, illetve a Kat. tv. 49-51.§-aiban foglaltaknak megfelelő rendkívüli intézkedések bevezetésével ezek végrehajtására adhat felhatalmazást.

A veszélyhelyzet kihirdetését igénylő eklatáns helyzet volt a kolontári vörösiszap katasztrófa. A 2010. október 4-én bekövetkezett iszapkatasztrófa hazánk újkori történelmének legnagyobb ipari szerencsétlensége volt. Halálos áldozatait, az elszenvedett emberi és anyagi károkat tekintve túltett a természeti csapások pusztításain is. A MAL Zrt. iszap-tárolója sérülése által okozott katasztrófa a települések lakosságát és anyagi javait, de a folyóvizek és talaj-szennyezés kapcsán a természeti környezetet is károsította. Az események kezelésekor mindvégig kiemelkedő volt a minisztériumok, az ágazatok, országos hatáskörű szervek együttműködése, a tudomány részvétele. A katasztrófa igen jelentős társadalmi összefogást, segítő szándékot mozgósított [89].

A katasztrófa bekövetkezése után, a mentés, mentesítés időszakában, az újjáépítéskor a lakosság tájékoztatása folyamatos volt, többek között 1.740 alkalommal történt személyes konzultáció az ingatlan, 11.000 esetben az ingóságai kárenyhítés során, amelyek az egyéb felhívásokkal, tájékoztatásokkal, lakossági fórumokkal együtt mindösszesen mintegy 22.000 db lakosság főre vetített tájékoztatási egységet jelentettek. A vörösiszap katasztrófánál a humanitárius szervezetekre a hivatásos és állami szervek mellett nagy szükség volt, jelentős adományokkal, pénzzel, szolgáltatással, lelki támogatással, albérletek biztosításával, az új házak udvarában garázsépítéssel segítették a bajba került lakosságot.

Más esetben a válság kezelésekor a hadsereg segítségét kell kérni ahhoz, hogy a segélyszervezetek biztonságban le tudják szállítani a segélyszállítmányokat a katasztrófa helyszínére. A polgári-katonai együttműködés fontos feladata, a polgári katonai erőforrások kihasználása, a humanitárius feladatok támogatása, és a katonai műveletek sikerének biztosítása, továbbá a segítségnyújtás, beleértve a lelki támogatást is [90].

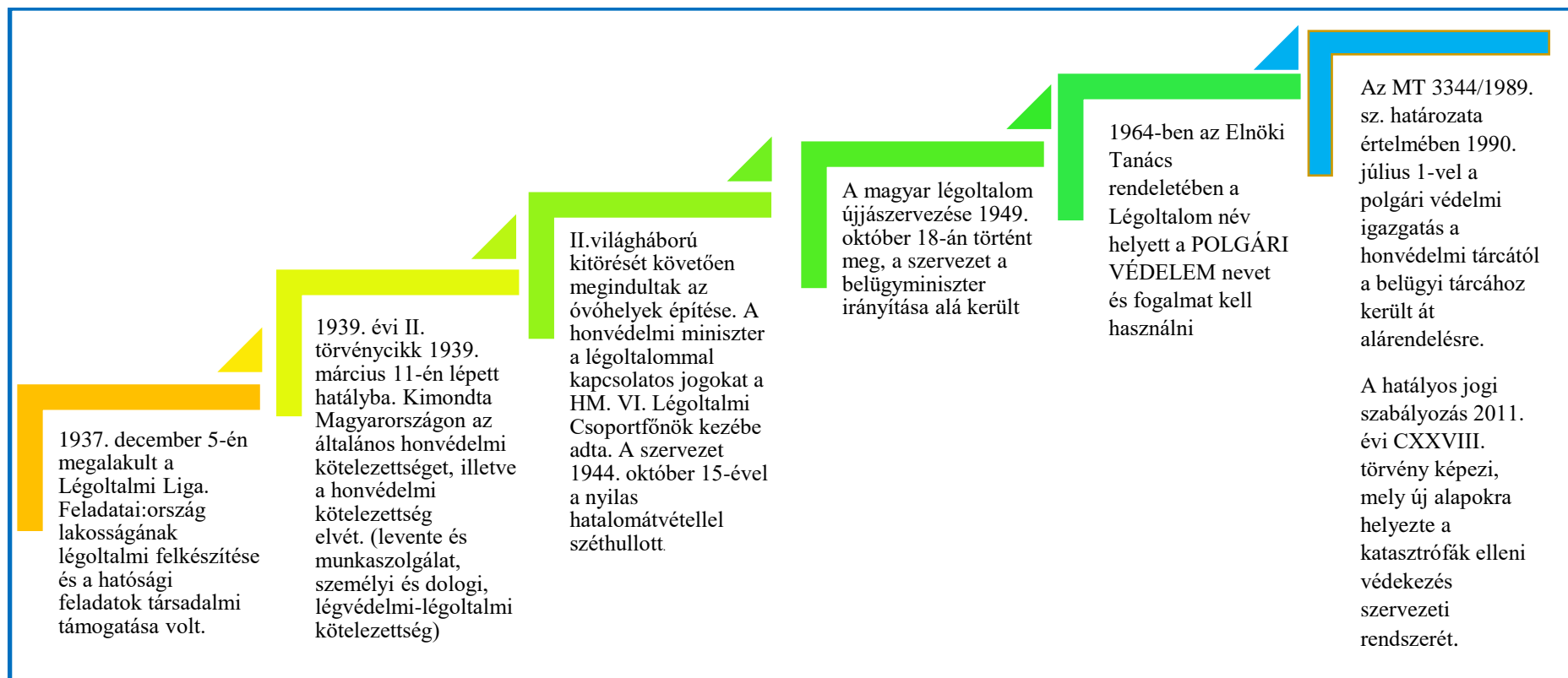
Kutatásom alapján megállapítottam, hogy az emberi biztonság, mint a fejlődés alapvető dimenziója magába foglalja az emberek megóvását olyan fenyegetésektől, mint a katasztrófák, az éhség, a betegségek, illetve a mindennapi élet váratlan ártalmas megszakadása. A szerencsétlenségek és az erőszak mind a szegény mind a gazdag országokban fenyegetik az emberi életet. A főként megelőzésre irányuló, új szemléletű információs kampányokat minél szélesebb körben próbálják a szakemberek eljuttatni az állampolgárok felé, legyen szó egészségügyről, katasztrófáról, tüzmelegelőzésről, bűnmelegelőzésről stb. mindenki egyetért abban, hogy a veszteségek jelentősen csökkenthetők, ha a szakma kellően felkészült a védekezésre, a lakosság pedig kellően tájékozott és motivált a katasztrófák megelőzésében.



12. sz. ábra: A tűzvédelem történetének főbb állomásai (Készítette: a szerző)

⁶¹ Ugyan a papok meg az ispánok hagyják meg mindenfelé a falusbíráknak, hogy vasárnaponként az ő felszólításokra minden ember, nagyja és apraja, férfia s asszonya, mind templomba menjen, kivéve azokat, a kik a tűzhelyet őrzik.” Wolters Kluwer: Ezer év törvényei: Szent István Király Dekrétomainak Második Könyve 8. Fejezet, hogy vasárnap mindenki templomba járjon <https://net.jogtar.hu/ezer-ev-torveny?docid=03800008.TV&searchUrl=/ezer-ev-torveny> letöltés: 2021.05.08.

⁶² 1947-ben megalapították az Országos Tűzoltó-parancsnokságot, melyet a Belügyminisztérium irányítása alá soroltak, 1948-ban állami irányítás alá helyeztek. Miután kialakult az egységes rendszer 1952-ben hatósági jogköröt kaptak a tűzoltóságok tűzmegeelőzési tevékenységek végzésére. 1972-ben az akkori tanácsok kapták meg a területi tűzoltóságok irányítási jogkörét, míg a szakmai irányítás újra a Belügyminiszter hatáskörébe került. 1973-ban kiadták a tűzvédelemről szóló törvényerejű rendeletet és kormányrendeletet, melyek az 1990-es rendszerváltásig meghatározták a tűzoltóságok, állampolgárok és gazdálkodó szervek tűzvédelmi feladatait. A rendszerváltást követően az önkormányzatok vették át a tanácsok feladatkörét, s ezzel együtt újjáéledtek az önkéntes tűzoltómozgalmak. A változásokat követően született meg a tűz elleni védekezésről, többször változott, új rendeletek léptek hatályba a korábbi szabályozás hatályon kívül helyezése mellett. Jelenleg az 54/2014. (XII. 5.) BM rendelet tartalmazza a hatályos szabályozást a műszaki mentésről és a tűzoltóságról szóló, ma is hatályos 1996. évi XXXI. törvény, valamint a 35/1996. BM rendelettel kiadott Országos Tűzvédelmi Szabályzat. Utóbbi az elmúlt évek során.



13.sz. ábra: A polgári védelem (légoltalom) története

forrás: A polgári védelem (légoltalom) története <https://nograd.katasztrofavedelem.hu/18761/a-polgari-vedelem-tortene/>

(Készítette: a szerző)

A hivatásos katasztrófavédelmi szerv központi szerve a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság (továbbiakban: BM OKF). A BM OKF egy önállóan működő és gazdálkodó költségvetési szerv. A katasztrófavédelemhez kapcsolódó feladatok ellátása mellett kapcsolatot tart más hazai és külföldi szervezetekkel, illetve irányítja a területi és a helyi szervek munkáját [91].

A katasztrófák elleni védekezés feladatrendszere időszakok szerint is tagolható. Három időszak mutatkozik meg jól elkülöníthetően:

- a megelőzés,
- védekezés (benne az életmentés, kárelhárítás-kárfelszámolás és a lakosságvédelmi feladatok) valamint
- a helyreállítás és újjáépítés időszaka.

A megelőzés, felkészülés körébe tartozik a veszélyelemzés, a tervezés, valamint a megelőző felkészüléssel összefüggő intézkedések megtétele. Védekezés időszakába sorolható a kárelhárítás és a kárfelszámolás, az élet- és vagyonmentés, az operatív beavatkozás, a kimenekítés, kitelepítés, átmeneti elhelyezés, a károsultak, valamint a beavatkozó erők ellátásának biztosítása, illetve a kárterületen az elemi életfeltételek visszaállításának feladatai. Fontos, a résztvevő erők szervezett és vezetett tevékenysége, a hatékony szakmai irányítás. A katasztrófa sújtotta területen történő feladat végrehajtásában, a beavatkozó erők együttes tevékenységet folytatnak a lakossággal és a polgári szerveződésekkel.

A helyreállítás és újjáépítés időszakának feladatai az életfeltételek visszaállítása, a helyreállítás, a mentesítés, fertőtlenítés, visszatelepítés, ideiglenes elhelyezés fenntartása stb. A védekezésben közreműködők és a szakirányításért felelősök között folyamatos és szoros együttműködési kötelezettség áll fenn.

A katasztrófavédelemi tevékenységek mindegyik szakaszában, úgymint a megelőzés, a védekezés és a helyreállítás során is indokolt lehet a nemzetközi kitekintés, együttműködés. A teljesség igénye nélkül, egy szomszédos országot is érintő esetleges katasztrófaveszély esetén történő tájékoztatás, nemzetközi konferenciákon lefolytatott tapasztalatcsere a bevált gyakorlatokról, nemzetközi továbbképzéseken történő részvétel vagy a külföldi segítségnyújtás egy katasztrófasújtott területen mind olyan tevékenység, amelynek során a kommunikációban a katasztrófavédelem szaknyelve (regisztere) kerül előtérbe. Ennek körülhatárolására és oktatására még egyelőre csak kezdeti és nem összehangolt lépések történtek meg, azonban az

igény egyre sürgetőbb a szakma és a szakmai felsőoktatás részéről egyaránt, mely utóbbi idegen nyelvű szakirodalom, esettanulmányok feldolgozásával színesíthető [92].

Hazánkban a Magyar Honvédségnél, de a rendvédelmi szervek, köztük a katasztrófavédelem országos és területi szerveinél létrehozták a Humán Szolgálatot. Az új szervezet életre hívásának célja az alap személyzeti, oktatásigazgatási, kiképzési, egészségügyi pszichológiai és munkabiztonsági feladatok megoldása mellett a továbblépés lehetőségeinek megszervezése volt, így a meglévő állomány beilleszkedésének, kapcsolattartásának könnyítése és a pszichikai felkészítése.

A hazai katasztrófák esetén az Európai Unió segítségnyújtására is támaszkodhatunk, amely a jogszabályi feltételek megléte esetén a stabil pénzügyi háttérrel is biztosít a katasztrófák elleni védekezéshez. A hivatásos katasztrófavédelmi szervek a nemzetközi megállapodások alapján aktív résztvevő a nemzetközi katasztrófa segítségnyújtásnak, ahol emberi segítséggel, eszközökkel, támogatja a bajbajutottakat. A katasztrófa sújtotta területek tapasztalatai alapján megállapítható, hogy lényegesen kisebb veszteségeket szenved el a felkészített lakosság, hiszen a mértékadó magatartási szabályok, az önmentés lehetőségeinek ismerete, a mentőerőkkel történő együttműködés készsége döntő lehet [66 p. 216]. A nemzetközi segítségnyújtásnak nagyon szigorú a feltételrendszere, minden segítségnyújtás eljuttatása és fogadása csak a terület vezetőjének beleegyezésével tehető meg.

A nemzeti és nemzetközi segélyszervezetek szinte egyidejűleg indítják be a gyűjtőakciókat. A legkülönbözőbb civil, állami és egyházi szervezetek indítanak el adománygyűjtéseket, jótékonyági kezdeményezések egész sora kap széleskörű nyilvánosságot. A segítségnyújtás érdekében megmozdul a gazdasági és kulturális elit, sokasodnak az adományvonalak. Segítséget kell nyújtani természetbeni, illetve tárgyi adományok formájában is. A Sri-lankai cunami után sok helyen épültek ún. „Help-falvak” is, az árva gyermekek segítésére. Lionel Premasíri szociális miniszter szerint bár legtöbbször a külföldiek nem vonják be a helyieket a munkába, de a magyarokkal sikeres az együttműködés. Minden segítséget megígért a programok folytatásához. Hambantotán építették fel az úgynevezett magyar falut, aminek megvalósításához sok más önkormányzat és szervezet mellett Székesfehérvár is hozzájárult.

Jó példa erre Magyarország is, aki bekapcsolódott a délkelet-ázsiai szökőár keltette adományozási hullámba. A hazánk területén történt katasztrófák leküzdésében számíthatunk a

külföldi gyakorlatban is megnyilvánuló szolidaritására, mint ahogy mi is készek és képesek vagyunk hasonló esetben segítséget nyújtani más nemzeteknek.

A katasztrófavédelem rendszere folyamatosan fejlődik. Mivel Magyarország az euró-atlanti közösség tagja, így a változásokat részben a hazai, részben az Európai Unió és a NATO által érzékelt kockázatok és az ezek alapján meghatározott követelmények alakulása határozza meg. [93]. Az ember – bizonyos értelemben – kénytelen együtt élni a katasztrófa veszéllyel, ugyanakkor minden korban kereste a megoldást a katasztrófák elkerülésére, megelőzésére, következményeik csökkentésére. Így van ez napjainkban is, amikor a katasztrófavédelemmel, katasztrófa-kezeléssel hazai és nemzetközi relációban egyaránt tudományos műhelyek foglalkoznak. Kutatják a legoptimálisabb megelőzési és védekezési technikákat és az elméleti kutatások eredményeit felkínálják a gyakorlat számára [94].

A lelki segítségnyújtás fontossága a katasztrófavédelemben

A katasztrófák feldolgozása, a lelki traumák enyhítése, komoly feladat a védelmi szervek részéről is. A gyakorlati veszélyhelyzet kezelés során a közreműködő és az együttműködő szervezeteknek minden esetben csökkenteni kell a károk mértékét. A katasztrófák feldolgozása, valamint annak pszichológiai és szociális hatásai minden emberben máshogy zajlanak le. A veszélyhelyzetekben sok minden átértékelődik.

A rendkívüli helyzetek kezelésében fontos megismerni, az egyének szintjén is bekövetkezett tudati és lelki változásokat. Bármilyen veszélyhelyzetről, válságos állapotról is legyen szó az emberi élet során, a pusztítás, a tragédia, a kiszolgáltatottság érzése egyre inkább növelheti az átélt stressz érzését is. A katasztrófák pszichés hatásai lehetnek a pánikreakciók, pánikbetegségek, szorongások depresszió, öngyilkosság, vagy a poszttraumás stressz szindróma megjelenése is. Hatékony lehet a katasztrófavédelemben is a különböző szolgálati területek együttműködési lehetőségeinek átgondolása, és az egyházak bevonásával egy közösen átgondolt kutatási program elindítása, alapozva arra is, hogy a katasztrófavédelem nemzeti ügy és a társadalom által elvárt szerepének betöltése - az Alaptörvénnyel összhangban - megköveteli a különböző természeti és egyéb változásokhoz igazodó korrekciók elvégzését, az állami szerepvállalás növelését és az igényelt fejlesztések megvalósítását [95]. A veszélyhelyzeti gyors beavatkozási rendszerekre más normák vonatkoznak, itt az alapszükségletek azonnali kezelésére, a mentésre, sürgősségi ellátásra és a pánik megelőzésére kell a hangsúlyt fektetni. Emellett nem hanyagolható el az a tény sem, hogy a túlélőkre jelentős pszichés nyomás nehezedik, amelynek olyan súlyos korai vagy késői következményei lehetnek, mely az egész

további életükre kihat [96]. Általánosságban elmondható, hogy napjainkban még szokatlan, hogy lelki, illetve pszichológiai problémáinkat egy kívülálló személlyel osszuk meg, sokszor nevetségesnek is tűnhet. Ez a társadalom egy része szerint a gyengeség jele, valamint azt jelzi, hogy az egyén nem képes megbirkózni az őt körülvevő helyzettel. Bizonyos helyzetekben azonban ez a segítség elengedhetetlen, így az alábbi fejezetben az Országos Katasztrófavédelemi Főigazgatóság Krízis Intervenciós Team (KIT), által nyújtott lehetőségeket vizsgáltam meg. A pszichoszociális segítségnyújtás eszközei, a változatos módszerek, már lehetővé teszik az egyéni és közösségi szintű segítségnyújtást.

Lelki segítségnyújtás áttekintése az Országos Katasztrófavédelemi Főigazgatóság történetében

A katasztrófát átélt emberek segítésére alakult meg az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság (továbbiakban: OKF) kötelékébe tartozó - főleg önkéntes pszichológusokból álló – Krízis Intervenciós Team (továbbiakban: KIT). Az Európai Unió (továbbiakban: EU) 2006-ban kiemelt feladatként határozta meg a polgári lakosság körében a pszichoszociális támogatást. Ez teremtett lehetőséget arra, hogy az OKF humán főosztályának helyettes vezetője Szabó Lajos polgárvédelmi ezredes megszervezze osztrák mintára a KIT-et. Az ausztriai Stájerországban működő szervezet nemzetközi elismertségét a Sri-lankai cunami katasztrófa helyszínén végzett kiváló munkájának köszönheti. De részt vesznek többek között az Ausztriában bekövetkezett buszbaleseteknél, iskolai tragédiáknál - feladatuk az öngyilkosság feldolgozása az osztályban – ahol az ő pszichológusaik nyújtják az első mentális segítséget. A magyar szervezet kiképzését az osztrák KIT-es szakemberek hajtották végre. A terv a tényleges feltöltöttséget illetően megyénként 4-5 szakemberben határozták meg, ami a tartalékképzéssel együtt mintegy 200 fő pszichológust jelentett volna.

Céljuk olyan segítségnyújtás a katasztrófák során, ami csökkenti a későbbi poszttraumás szindróma kialakulását. A megalakult szervezet hiányosságai között említendő, hogy nem volt jogi háttér, nem volt alapító okirata és Szervezeti és Működési Szabályzata (továbbiakban: SZMSZ) sem. A 2011. évi CXXVIII. katasztrófavédelmi törvény már lehetőséget biztosított egy jogszabályi háttérrel és saját SZMSZ-elrendelkező szervezet, a Krízis Intervenciós Csoport (továbbiakban: KINCS) megalakulására.

A KINCS feladata, felépítése, irányításának rendje

Feladatuk elsősorban a katasztrófa helyzetben, a védekezésben részt vevő állomány segítése. A KINCS a katasztrófavédelem 12 fő hivatásos pszichológusaiból és 20 fő önkéntes tagokból áll. A KINCS szervezeti felépítése szerint az alábbi régiós csoportokra tagozódik:

1. Fővárosi Krízisintervenciós Csoport
2. Győr Moson Sopron megyei Krízisintervenciós Csoport
3. Somogy megyei Krízisintervenciós Csoport
4. Fejér megyei Krízisintervenciós Csoport
5. Csongrád megyei Krízisintervenciós Csoport
6. Heves megyei Krízisintervenciós Csoport
7. Hajdú-Bihar megyei Krízisintervenciós Csoport
8. Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Krízisintervenciós Csoport

A régiós Krízisintervenciós Csoportok működési területe megegyezik az adott megye Területi Egészségügyi, Pszichológiai és Munkabiztonsági Ellátó Központja által ellátandó területtel.



14.sz. ábra: A KINCS regionális felosztása (Készítette: a szerző)

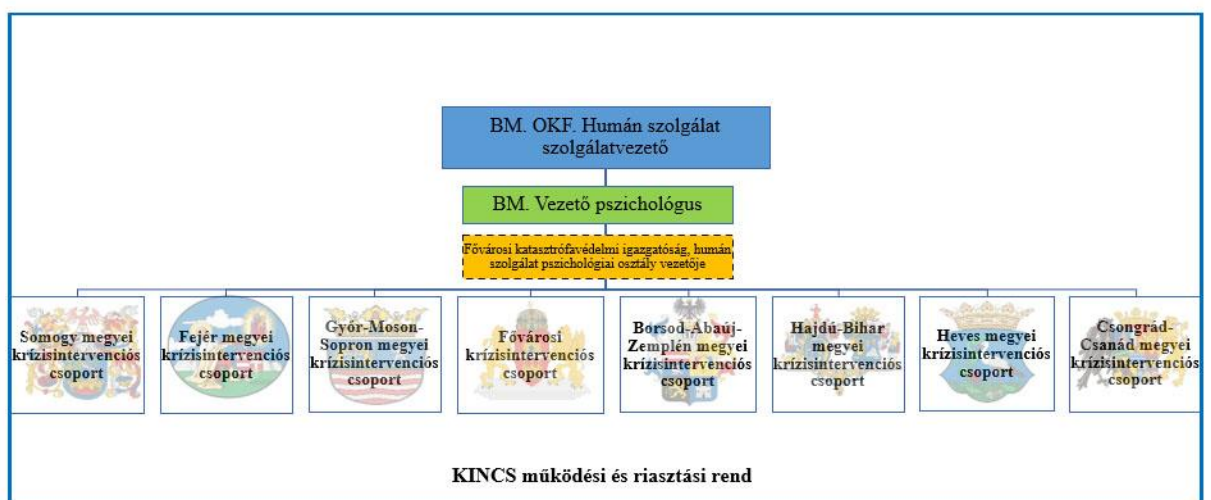
Vezetőség

A KINCS általános irányítását a Belügyminisztérium Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság (továbbiakban: BM OKF) Humán Szolgálat Szolgálatvezetője látja el. Az egyes megyei krízisintervenciós csoportok működését saját területükön az adott megye Megyei Katasztrófavédelmi Igazgató saját hatáskörben irányítja.

A KINCS szakmai és operatív irányítását a BM OKF vezető pszichológusa látja el. Távolléte esetén a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság Humán Szolgálat Pszichológiai Osztályának vezetője helyettesíti.

A Humán Szolgálat általános irányítási jogkörét a feladatok végrehajtása során a vezető pszichológuson keresztül gyakorolja a KINCS tagjai irányában. E jogkörben a vezető pszichológus személyesen és közvetlenül rendelkezik a feladatvégzésről a KINCS tagok felé.

A vezető pszichológus felel a KINCS eredményes tevékenységéért, felkészültségéért, a készenlét fenntartásáért és fokozásáért, a felkészítésért és kiképzésért, a működés teljes körű szakmai biztosításáért, az előljárástól kapott feladatok végrehajtásáért, a jogszerűségért.



15.sz. ábra: KINCS működési területei (Készítette: a szerző)

A vezető pszichológus feladatai:

- Közvetlenül irányítja a KINCS tagok feladatvégzését;
- Biztosítja, hogy a csoport mindenkor megfeleljen a vele szemben támasztott követelményeknek;
- Biztosítja a KINCS készenlétének fenntartását és utasításai révén gondoskodik annak fokozásáról;
- Bevetés esetén szorosan együttműködik a katasztrófa károsító hatása által érintett területen a védekezés irányítását végző személlyel;
- Biztosítja a KINCS állományának rendszeres felkészítését, továbbképzését;
- Megszervezi, és az együttműködőkkel kiválasztja a KINCS tagjait;
- Kidolgozza a KINCS tagok bevetésének elveit;
- Meghatározza a felkészítések, kiképzések követelményeit, azok végrehajtására intézkedik;
- Javaslatot tesz a BM OKF Főigazgatójának a KINCS fő célkitűzéseire, feladataira és alkalmazási területeire;
- Kidolgozza és jóváhagyásra felterjeszti a KINCS éves feladattervét;
- Ellátja a nemzetközi, a két- és többoldalú szakmai kapcsolatokból eredő feladatokat;
- Végzi az írott és elektronikus média KINCS-csel kapcsolatos tájékoztatását;
- Elősegíti a katasztrófák elleni védekezésben résztvevő hazai szervezetek közötti kapcsolatok elmélyítését.
- Vezetőség további tagjai a szakmai tanácsadók.

A KINCS megalakulása óta az alábbi katasztrófa eseményeknél volt jelen:

- 2013. Dunai árvíz.
- 2017. Veronai buszbaleset.
- 2019. Dunai hajóbaleset.

3.6. Részkövetkeztetések

A folyamatosan változó környezet szükségessé teszi az egyén, a szervezet, és a csoport alkalmazkodását. Vannak, akik könnyebben tudnak alkalmazkodni és a többieket is tudják motiválni, erősíteni. Ezek a közösségi segítők, akiknek a hatékony segítségét a vezetőknek, parancsnokoknak ki kellene használni. A korunk kihívásai, az állandó megfelelési kényszer, a szervezetek feladatainak szerteágazóvá válása, a beosztott állomány támogatásával járó feladatoknak a parancsnokok csak akkor tudnak megfelelni, ha rendelkeznek a megfelelő kompetenciákkal, melyeket azonosítottam. Ezek közül kiemeltem a parancsnoki empátia és az érzelmi intelligencia fontosságát. Az érzelmi kompetencia központi szerepet játszik abban is, hogy a vezető/parancsnok meg tudja-e győzni munkatársát a jobb és hatékonyabb munkavégzés szükségességéről, el tudja-e fogadtatni az állománnyal a szervezeti célokat. E tevékenység fokmérője, hogy a szervezet meg tudja-e tartani a legkiválóbbakat vagy sem. A támogató szerephez szükséges képességek megszerzése a vezető egyéni felelőssége, melyhez azonban szükséges a megfelelő önismeret.

A fejezetben a katasztrófák következményeként kialakult helyzetet egy konkrét esemény, a kolontári katasztrófa kapcsán vizsgáltam, bizonyossá vált, hogy a hivatásos katasztrófavédelem a polgári védelmi, ipari biztonsági és tűzvédelmi feladatok ellátása során a segítségnyújtás megszervezésében is élen jár. Mivel helyi, területi és országos szinten is szükséges a beavatkozás a bekövetkezett veszélyhelyzetekben, ezért a katasztrófavédelmi szervezeteknek támogatniuk kell a lakosságfelkészítési, lakosságvédelmi tevékenységeket, valamint részt kell venniük a helyreállítási feladatok tervezésében, szervezésében és megvalósításában.

Az erről szóló kutatások között néhány például a tűzoltók pszichés terheit vizsgálta, ugyanakkor az elmúlt időszak biztonsági környezetének változása tükrében kevesebb kutatás volt, még kevesebb, amely a megrázó élettémény feldolgozásának technikáira kérdezett rá.

Rávilágítottam a segítő szolgálatok és egyének, mint például a tábori lelkészek pszichoszociális segítségnyújtó munkájának szükségességére és a velük szemben támasztott követelményekre. Szükséges a lakosság lelki segítése, valamint emellett a védelmi erők lelki támogatása is, melyre már jó gyakorlatok vannak. Megállapítható, hogy mind a katasztrófavédelem, mind a honvédelem területén a beavatkozó állomány, jelentős pszichés tehernek van kitéve, melynek lélektani hatásait empirikus kutatás formájában vizsgáltam, annak

érdekében, hogy megalapozott javaslatot tegyek egy speciális szolgálat kialakítására, működésére, korszerű módszereire.

4 A KRÍZISHELYZETEK LÉLEKTANI HATÁSAINAK ÉS LEHETSÉGES MEGOLDÁSAINAK VIZSGÁLATA A HON-, ÉS KATASZTRÓFAVÉDELMI SEKTORBAN DOLGOZÓK KÖRÉBEN

Az empirikus vizsgálat értékelése

Huszonhárom éves tapasztalatom (elsősorban a honvédelemben) a lelki segítségnyújtás terén azt mutatja, hogy vannak olyan területek, melyek még mindig „fehér foltként” vagy tabuként léteznek a hon-, és katasztrófavédelmi szektorban dolgozók körében. Egyéni beszélgetéseim során is arra a következtetésre jutottam, hogy nem illik beszélni az egyéni válságokról, ha felmerülnek nehézségek azt is nagyon szűk körben osztják meg egymással a mentőerők tagjai. Mindazonáltal a civil szférában egyre szaporodnak azok a segítői szervezetek, melyek átfogják nem csak a lelki, hanem a család, szociális, oktatás stb. problémák területét. A védelmi szektorban dolgozók azonban sokszor magukra maradnak egyéni vagy családi problémáikkal, mert nem tudnak, vagy nem mernek segítséget kérni. Felmerül a kérdés, hogy ha ez egy általános probléma, miként lehetne ezen javítani, illetve mennyire vennék igénybe a segítői szolgáltatásokat. Ennek vizsgálatára végeztem el egy kérdőíves kutatást.

4.1. A vizsgálat célja

A vizsgálat **általános célja** elsősorban az volt, hogy megvizsgáljam, a megkérdezetteket (védelmi szervezetekben dolgozók) érő stresszhatások milyen módon foglalkoztatják őket, érte-e őket olyan megrázó esemény, melyet a későbbiekben nem, vagy csak nehezen tudtak feldolgozni.

A célcsoport véleményének kutatásával az volt a célom, hogy megtudjam, milyen a hozzáállásuk a lelki segítői szolgálattal kapcsolatban. Fontos volt a számomra az is, hogy megkérdezzem milyen parancsnoki magatartást, viselkedésmódot tartanak fontosnak, milyen attitűddel kell rendelkeznie egy elöljárónak ahhoz, hogy elnyerje a beosztottak bizalmát, hogy a katona lélektanilag nem csupán katonai közösség tagjaként, hanem önmagában is vizsgálendő. Vizsgálni akartam, hogy a segítői és parancsnoki kompetenciák között, mennyire tartják fontosnak az érzelmi és értelmi intelligencia kérdését.

A kutatás **gyakorlati célja** az volt, hogy megvizsgáljam, hogy a Támogatói Csoport létrehozására tett javaslatom milyen támogatottságot, illetve elfogadottságot kapna. Továbbá, hogy amennyiben ezen csoport segítségét online is igénybe lehetne venni, milyen kihasználtsággal lehetne számolni? Fontosnak tartottam azt is, hogy a parancsnokok számára olyan informatív adatokat adjak, melyek segíthetik a lelki tanácsadókkal való hatékonyabb együttműködést.

A felmérés **módszere** kérdőíves véleménykutatás volt. **Módszertani célja**, hogy átfogó képet nyújtson a rendvédelmi szervek mentális hozzáállásáról a lelki segítségnyújtás terén és segítséget adjon a későbbiekben a segítő szervezetek hatékonyabbá tételére.

4.2. A felmérés célcsoportja, a minta

A minta a magyarországi védelmi szektorban dolgozók véletlenszerűen kiválasztott csoportja. A nem reprezentatív kérdőív válaszadói közül, nagyobb számban vettek részt honvédelmi dolgozók.

A vizsgált célcsoportban 100 válaszadó közül:

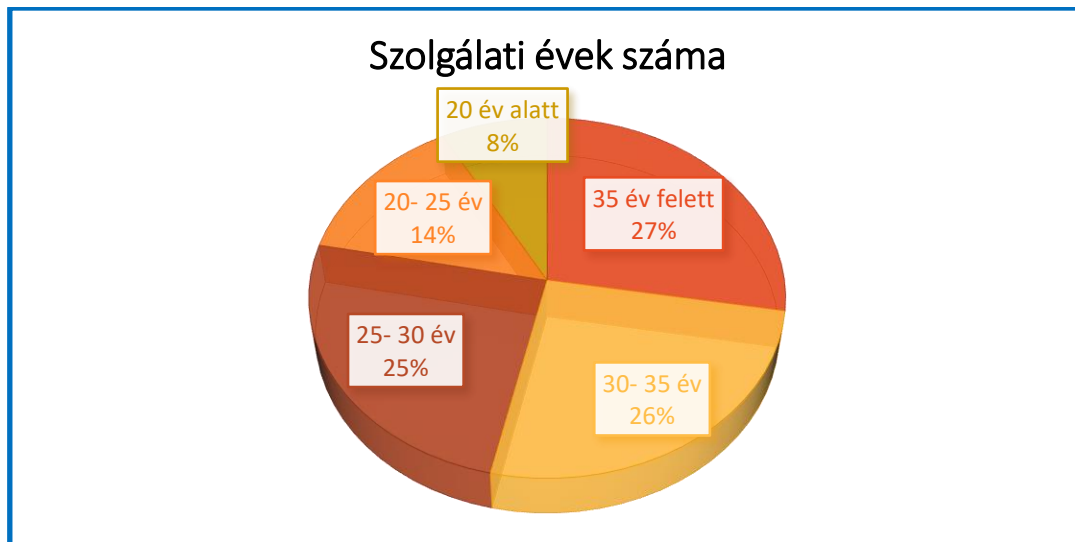
- 8 mentős,
- 12 tűzoltó,
- 15 rendvédelmi dolgozó,
- 16 katasztrófavédelemben dolgozó,
- 49 honvédelemben dolgozó.
-

A válaszadók 74%-a férfi és 26%-a nő volt.

Beosztás szempontjából a válaszadók:

- Alkalmazott/ beosztott: 60 válaszadó,
- Közép-vezető: 35 válaszadó,
- Felső-vezető: 5 válaszadó.

A szolgálati évek szempontjából az alábbi diagramot készítettem:



16. sz. ábra: A válaszadók szolgálatban eltöltött ideje (Készítette: a szerző)

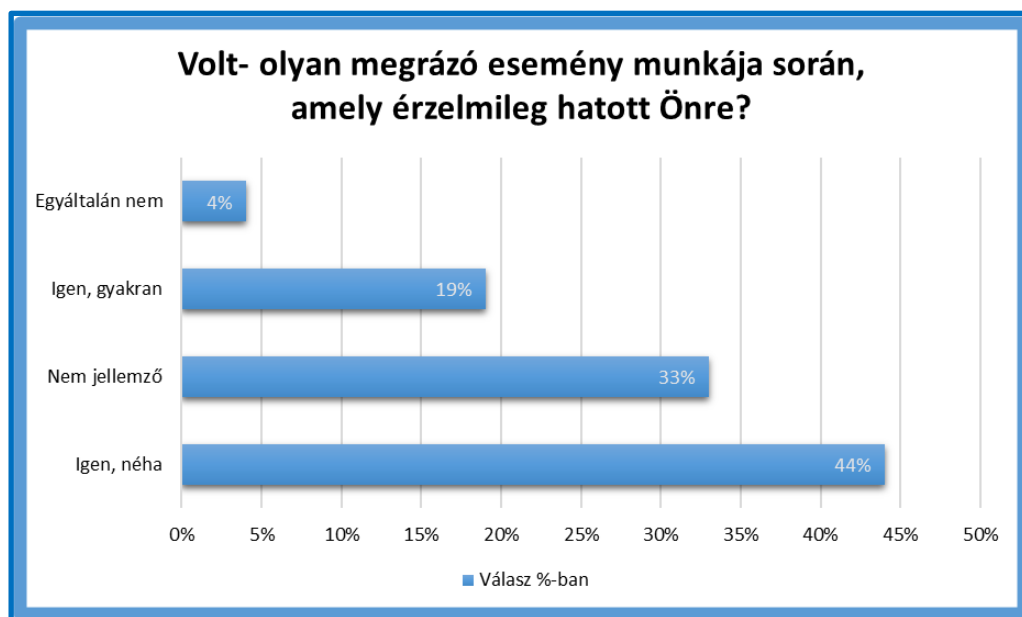
Jól látható, hogy a válaszadók nagyobb százaléka, már akár 30 évet is eltöltött szolgálati viszonyban. Bár a kérdőív nem tér ki külön rá, de valószínű, hogy az eltöltött évek a magasabb munkaminőséget, munkatapasztalatot a gyorsabb döntéshozatali képességét erősítik, de esetleg a rendkívüli helyzetekben való jobb eligazodást is.

4.3. A kérdőív bemutatása, a válaszok kiértékelése

A kérdőív 11 kérdésből állt, ezek feleletválasztós kérdések voltak.

1.) *Volt-e a munkája során olyan megrázó esemény, amely érzelmileg nagy hatással volt rá?*

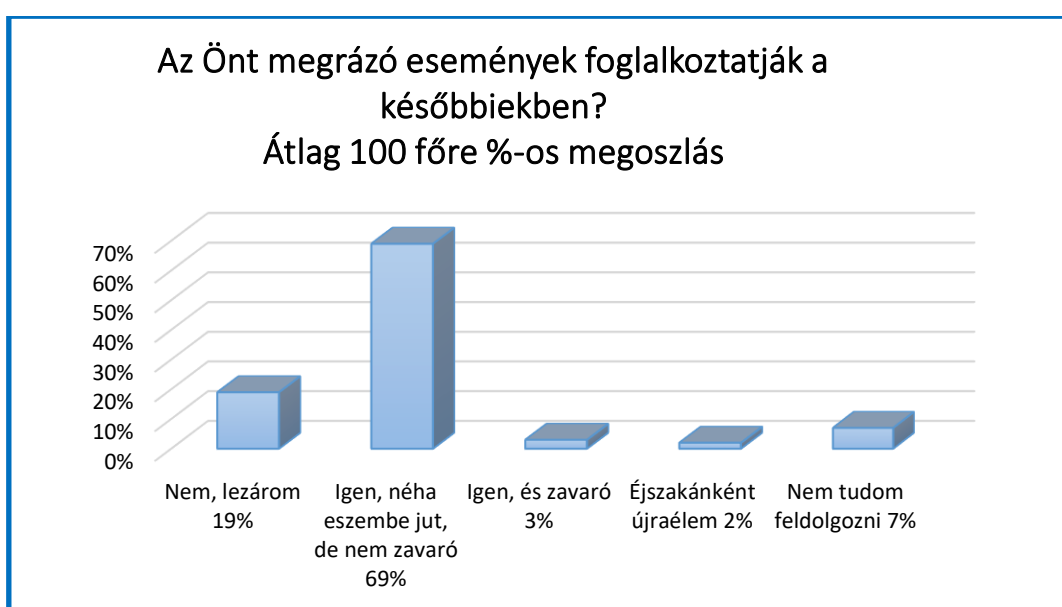
A válaszadók igen nagy százaléka, (44%) válaszolta, hogy igen, néha. Azt gondolom, hogy nincs olyan segítő, beavatkozó szerv, melynek mindennapjait ne befolyásolná az, amit munkája során lát, hall. Talán a kezelési mód és tapasztalat az, ami megkönnyítheti a látottak gyors feldolgozását, esetlegesen az azokon való felemelkedést. Az igen, gyakran választ (19%) jelölte meg, vagyis összességében az igenek száma 63%. A nem jellemző (33%), illetve, hogy egyáltalán nem találkozott ilyen eseménnyel (4%), összességében 37%, vagyis kicsit több mint fele az előző válasznak.



17. sz. ábra: Megrázó események érzelmi hatása (Készítette: a szerző)

2.) Az Önt megrázó események foglalkoztatják a későbbiekben?

A válaszok eloszlását a 18. számú ábra mutatja. Jól látható az a kiugróan magas válasz (69%), hogy a legtöbbszörnek eszébe jut, de nem zavarja őket a mindennapi tevékenységben. A teljes lezárás (19%) már kevesebbeknek sikerül, és bár kevesen vannak, arra a csoportra is figyelni kell(ene) akiket zavarja, éjszakánként átéli, vagy nem tudja feldolgozni az átélteket. Itt fontos lenne az átéltek megbeszélése, kiértékelése, hiszen több esettanulmány is egyértelműen rávilágít a beszélgetés fontosságára. Sajnos vannak olyanok, akik nem tudják feldolgozni, ezért segítségre szorulnak, ennek tudatosítása lenne itt a feladat.



18. sz. ábra: Az események későbbi hatása (Készítette: a szerző)

3.) Ki/mi segíti a hatékony stresszkezelést?

A 19. sz. ábra jól mutatja, hogy a legtöbben (30%) a kollégákkal, csoporttársakkal tudja megbeszélni az átélt eseményeket, velük sikerül feldolgozni azt. A sport második helyre, míg a család és a velük együtt töltött idő a harmadik helyre került. Több kutatás azt igazolta, hogy - sok esetben a segítő szolgálatoknál megfigyelhető - erősebb kötelék alakul ki a társak között, mint saját családtagjaikkal.⁶² Az állandó figyelem, bajtársiság, a másakra való odafigyelés egy óvó-védő ösztönt alakít ki közöttük, hiszen tudják azt, hogy olykor egymás életéért is felelnek, felelősek egymásért. Az alkoholt választók (12%) bár nem tűnik jelentősnek, kérdés, hogy itt az alkalmankénti fogyasztást, vagy az állandó italozást értették. Illetve, hogy mennyiben volt a többi válaszadó teljesen őszinte ebben a kérdésben. A hobbi került az utolsó helyre (5%). A családi támogatás, mint feszültségoldó lehetőség háttérbe szorulása, azért mindenképp jelző értékű lehet.



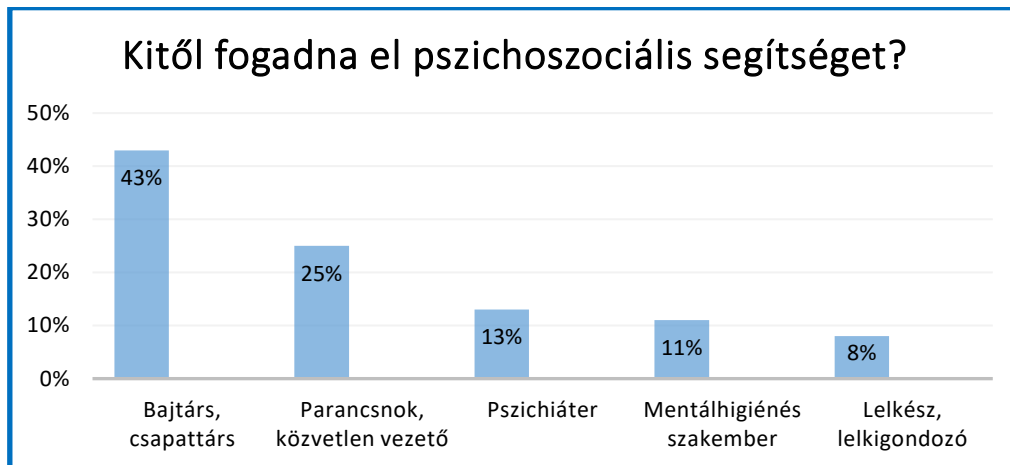
19. sz. ábra: Stresszkezelés (Készítette: a szerző)

4.) Kitől fogadna el pszichoszociális segítséget?

A felsorolt segítőket rangsorolni kellett. Így a legtöbben (43%) bajtársat, csapattársat fogadná el segítségként. A parancsnok, illetve a közvetlen vezetőt állították a második helyre, ez meglepő eredmény, és nagyban növeli a parancsnokok felelősségét. A pszichiátert választók

⁶² Castro, C.A, Hoge, C. W. & Cox, A.L. (2006). Battelmind Training: Building Soliders Resiliency. Paper presented at the NATO RTO HFM-134 Symposium „Human Dimensions of Operations: Military Leaders’ Strategies for Adressing Stress and Psychological Support”, Brussels, Belgium <https://apps.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a472734.pdf> letöltés: 2021. 04.30.

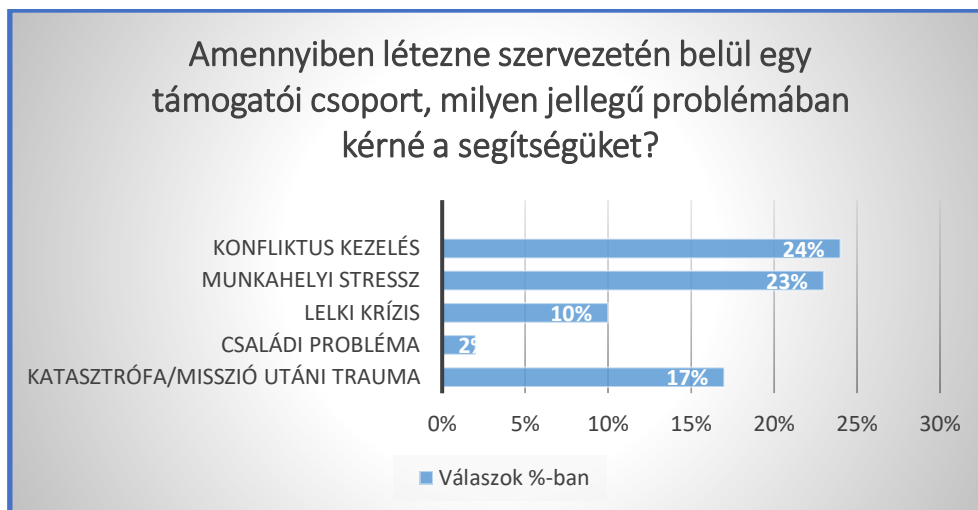
magas aránya érdekes, valószínű nem ismerik a pszichológus és a pszichiáter közötti különbséget, és azért is érdekes, mert ezekhez a szakemberekhez való fordulás hajlandósága kisebb értéket szokott mutatni. 13% vélhetően küzd a problémákkal és ezt jó kérdezési módszerrel hamar ki lehet deríteni. A szakemberek, úgymint a pszichiáterek és mentálhigiénés szakemberek majdnem ugyanannyi, 13% és 11%-ot kaptak. A legkevesebben a lelkészek, illetve a lelkigondozók segítségét vennék igénybe.



20. sz. ábra: Pszichoszociális segítség (Készítette: a szerző)

5.) Amennyiben létezne egy szervezetén belül támogatói csoport, milyen jellegű problémában kérné a segítségét?

A konfliktuskezelést és a munkahelyi stresszt közel azonos válaszadó jelölte meg, (24% és 23%). A katasztrófa/misszió utáni trauma feldolgozását viszonylag kevesen vennék igénybe (17%). A lelki krízis megoldását valamivel kevesebb, 10%-uk kérné. Jól látható, hogy a válaszadók nagyon kis százaléka (2%) kérne segítséget a családi problémákra, holott tudható, hogy minden bevetésen résztvevő teljesítményére nagy hatással van a támogatói háttér, leginkább a családja. A konfliktuskezelésre adott magas válasz-szám elgondolkodtató vezetéstudományi szempontból. A munkahelyi problémák közül tehát a konfliktus és a konfliktusok kezelése fontos tényező a védelmi szervek állományánál.



21. sz. ábra: Támogatói csoport kihasználásának lehetősége (Készítette: a szerző)

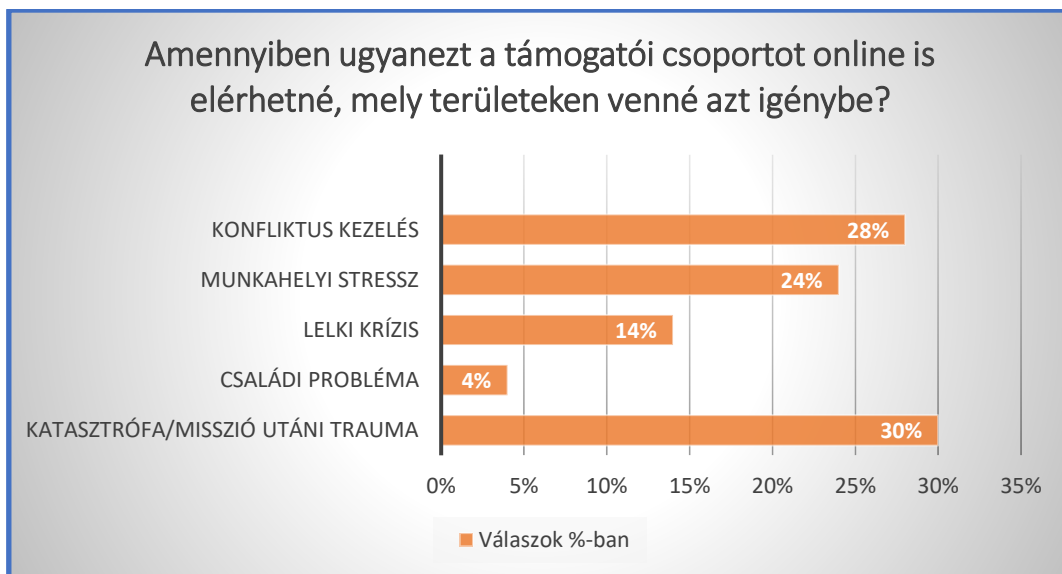
6.) Amennyiben ugyanezt a támogatói csoportot online is elérhetné, mely területeken venné azt igénybe?

Szinte minden segítői szolgálat tudja, hogy nagyfokú a stigmatizálás az emberek körében, és különösen igaz ez a védelmi szektorban dolgozók csoportjára. Amennyiben a segítségkérés online történhetne, az emberek nagyobb bizalommal és kedvvel fogadnák el a segítséget. Felvetődik továbbá az anonimitás kérdése, ha ez megoldhatóvá válna, akkor még inkább igénybe vennék ezt a segítségi formát.

Ez a hajlandóság látszik a válaszokon is. Míg a konfliktuskezelést a *face to face*⁶³ segítségadásnál csak 24%-uk venné igénybe, az online lehetőség 28%-ukat vonzza. A munkahelyi stressz, a lelki krízis és a családi problémák kezelésében is van növekedés, de egyértelműen a legnagyobb változást a katasztrófa/misszió utáni trauma feldolgozásánál láthatjuk. A 17%-os *face to face* alkalommal szemben a 30 %-os online segítségkérés hajlandósága áll.

Mindenképpen jelző értékű ez a későbbiekben, hiszen a mai online-korban nem hagyható figyelmen kívül a támogatói csoportok ilyen típusú segítségadása!

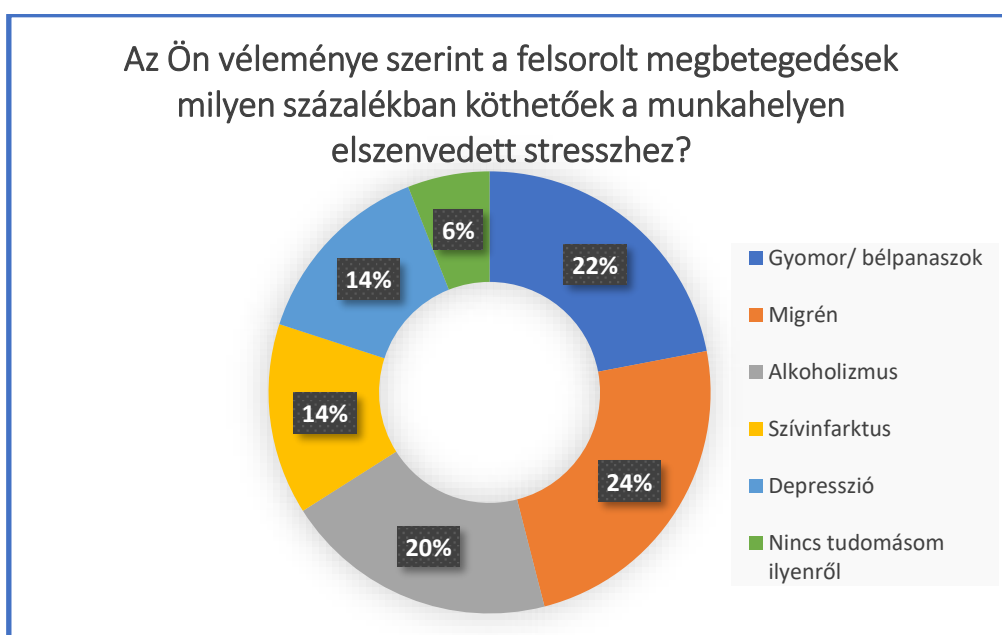
⁶³ Face To face (angol): szemtől szembe, kétszemközt.



22. sz. ábra: Online támogatói csoport kihasználásának lehetősége (Készítette: a szerző)

7.) Az Ön véleménye szerint a felsorolt megbetegedések milyen százalékban köthetők a munkahelyen elszenvedett stresszhez?

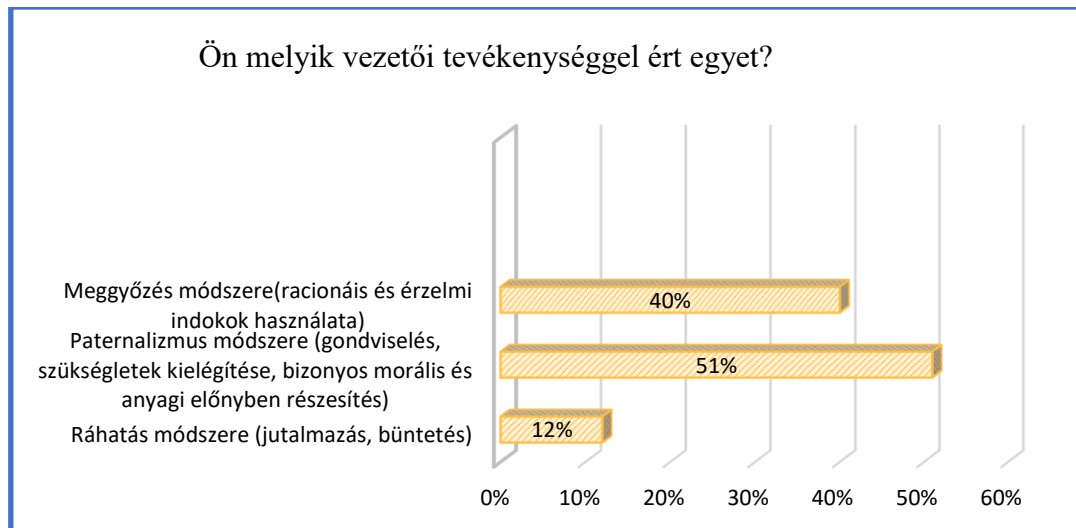
Ennél a kérdésnél arra voltam kíváncsi, hogy hányan kötik a különböző betegségek kialakulását a munkahelyi stresszhez? Van-e tudomásuk olyan megbetegedésekről, melyek egyértelműen a munkájuk során, vagy azután következett be. A 23. számú ábra jól mutatja, hogy a legtöbben a migrén (24%) és a gyomor/ bélpanaszokat (22%) kötik a munkahelyi stresszhez. Érdekes, hogy az alkoholizmus (20%) is sok „szavazatot” kapott. Míg a 3-as számú kérdésben, a megküzdési formákban az alkohol az utolsók között szerepelt, itt a középmezőnyben végzett, vagyis mégis van szoros összefüggés a kettő között.



23.sz. ábra: Munkahelyi stressz fizikai hatásai (Készítette: a szerző)

8.) Ön melyik vezetői tevékenységgel ért egyet?

Ennél a kérdésnél magát a vezetői tevékenység mibenlétét céloztam meg. Az összes válaszadók 51%-a a gondviselő, szükségleteiket kielégítő és bizonyos morális és anyagi elismerést elősegítő vezetői magatartást támogatja. Egy csoportos, támogatói beszélgetésem során kiderült, hogy legtöbben egy bónusz hét szabadságnak örülnének, mint plusz juttatásnak a munkahely részéről, amit csak egy gondoskodó, megértő főnöktől várhatnak el.

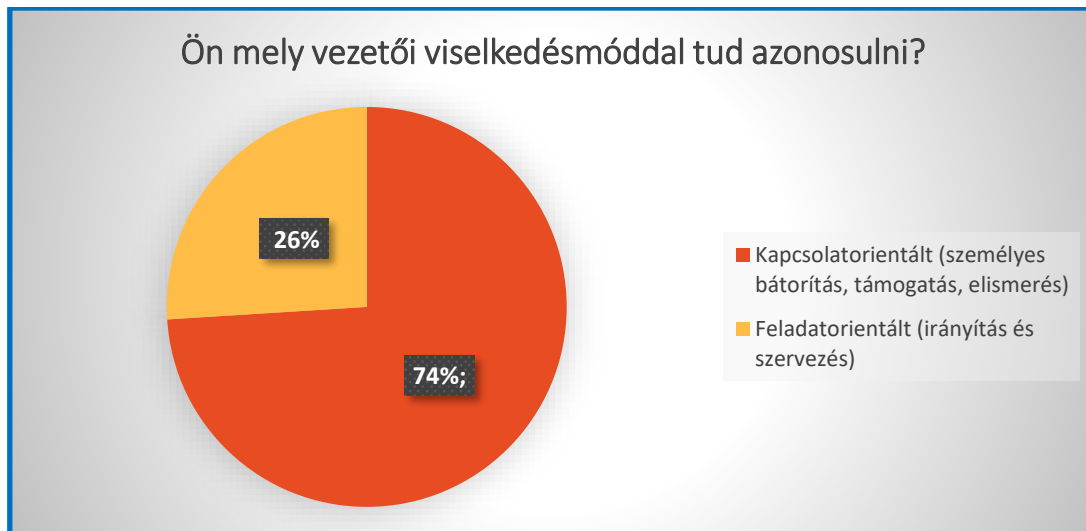


24. sz. ábra: Vezetői tevékenység (Készítette: a szerző)

9.) Ön mely vezetői viselkedésmóddal tud azonosulni?

Kiugróan magas (74%) volt a válaszadóknál a kapcsolatorientált, a személyes támogatást és elismerést előnyben részesítő vezetői magatartás. A fegyveres erőkből Fiedler (1975) végzett empirikus tanulmánya megállapította, hogy a helyzet típusnak megfelelően más - más vezetői stílus „optimális”. A csapatvezetéshez ezek a konkrét helyzetek olyan parancsnokot feltételeznek, aki egyesíti magában:

- jó helyzetértékelést (szociális érzékenység)
- különböző helyzetekhez való rugalmas alkalmazkodást
- a helyzet szisztematikus megváltoztatásának képességét.



25. sz. ábra: Vezetői viselkedésmódok (Készítette: a szerző)

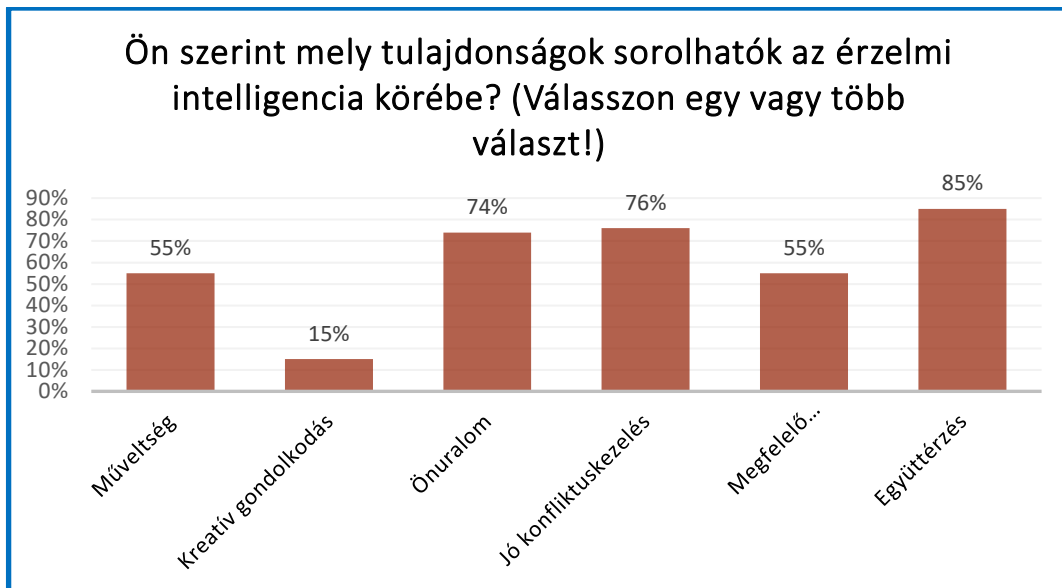
10.) Ön szerint mely tulajdonságok sorolhatóak az érzelmi intelligencia körébe?

Arra voltam kíváncsi, hogy az emberek mely tulajdonságokat rendelik az érzelmi intelligens emberekhez, illetve a tizenegyedik kérdés 27. sz. ábra ezt kiegészíti, miszerint kapcsolatot találnak-e az emberek az érzelmi és értelmi intelligencia között.

Az együttérzés és a jó konfliktuskezelés az úgynevezett szociális kompetenciákhoz tartoznak, míg az önuralom és megfelelő önértékelés a személyes kompetenciákhoz.

A kreatív gondolkodás és a műveltség egyfajta „kakuktkojásként” szerepelt a kérdésben. Mindkettő nagyon fontos, ha a jó vezető emellett a többi kompetenciával is rendelkezik, ám a magas műveltség egyáltalán nem garancia arra, hogy az ilyen ember egyben megfelelő vezető is. Elég arra gondolnunk, hogy hiába van egy tanárnak magas tárgyi tudása, ha ezt nem tudja átadni a diákoknak, sőt az emberi kapcsolatok terén is erős kihívásokkal küzd (pl. képtelen fegyelmet tartani az osztályban).

A magas érzelmi intelligenciájú vezető sokkal toleránsabb mások gondolkodásával kapcsolatban és e magas toleranciaszint garantálja, hogy sorsdöntő helyzetekben a figyelmeztetéseket, vagy tanácsokat nem veszi félvállról és nem utasítja el megvetően.



26. sz. ábra: Érzelmi intelligencia és tulajdonságok (Készítette: a szerző)

11.) Ön szerint van kapcsolat az érzelmi és értelmi intelligencia között?

Ahogy az előző fejezeteiben rámutattam: az érzelmi intelligencia a személyek közötti kapcsolatépítési képességet jelenti. Lényege az önismeret, önuralom, empátia, együttműködési készség, motiváció, konfliktuskezelési képesség. Ezek a képességek fejleszthetőek, tanulhatóak. Remélhetőleg egyre több szervezet tartja majd a felkészültségük fontos elemének, ha nem, akkor ez a hiányosság egy pótolhatatlan űrt hagy maga után. Ezek beépülhetnek a csapat társas kapcsolataiba, melyek rombolják a csoportkohéziót aktivizálhatnak olyan magatartási tényezőket, mint például az agresszivitás, feszültség, düh vagy a félelem.



27. sz. ábra: Érzelmi és értelmi intelligencia kapcsolata (Készítette: a szerző)

Összegezve a kérdőív tapasztalatait megállapítható, hogy nagy számban vannak olyanok a védelmi szférában dolgozók között, akiknek voltak olyan megrázó események a munkájuk során, amely érzelmileg hatottak rájuk. Ezek az élmények későbbiekben is mindegyiküket foglalkoztatta, ám a megküzdési módok sokfélesége jól mutatja, hogy van, akinek ez nem hatott ki a munkájára (vagy legalábbis úgy véli), míg sajnos vannak olyanok is, akik nem tudják feldolgozni azokat. Megállapítható tehát, hogy a pszichoszociális segítségnek aktualitása és jelentősége van, hiszen a pozitív folyamatokat tudja erősíteni, illetve segítséget tud nyújtani azoknak, akiknek erre szüksége van. A munkahelyi problémák közül a konfliktuskezeléssel kapcsolatban kérnének legtöbben segítséget, a védelmi szférában dolgozók és ebben is a parancsnok, közvetlen felettes segítségét várják el. A stressz és krízis feldolgozásának elsődleges módja a válaszadók körében – nem meglepő módon – a társakkal, bajtársakkal való kommunikáció és az együtt töltött idő. Mindenképpen figyelemre méltó az is, hogy a családdal töltött időt, mint stresszoldó megoldást, hátrébb rangsorolták. Megállapítható, hogy a pszichoszociális segítségnyújtást szívesen fogadnák a parancsnokuktól, ez mindenképp növelni tudná a csoportkohézió, az összetartozás értékét, ugyanakkor nagy felelősséget is tehet a parancsnok vállára. A válaszadások szemléltetik, hogy mekkora jelentőséggel bír a csapat egysége, de a védelmi szervek munkájában, erejük megújításában a parancsnoki tevékenység központi szerepet játszik. A segítségkérés helyzetét elemezve megállapítható, hogy a válaszadók között sokan tartanak a stigmatizációtól, így valószínűsíthető, hogy az anonimitás bátrabbá tehetné a segítségkérőt, így meg tudna valósulni a segítő személyekkel való kapcsolatfelvétel.

A fenti következtetések és a személyes interjúk tapasztalatai is azt erősítették meg bennem, hogy a Magyar Honvédségben fontos a téma komplex kezelése, és szükség van egy támogatói csoport létrehozására, melynek körülményeit, feltételeit, a vele szembeni elvárásokat elemeztem, megvizsgáltam továbbá, hogy ennek hogyan kellene működnie. A javaslatomat az alábbiakban mutatom be.

4.4. Javaslat egy támogatói csoport létrehozására a Magyar Honvédségen belül, a lelki krízisen átesett katonák megsegítésére

Kutatásom során megállapítottam, hogy a számos segítő csoport, szervezet, alakulat létezik a katasztrófát, lelki krízist vagy egyéb traumát átélt emberek számára. Ezen szervezetek azonban elsősorban a civil lakosság megsegítésére koncentrálnak. Nagyon kevés szó esik azonban arról, hogy a hivatásos segítő, katasztrófavédelemben dolgozók, tűzoltók, mentősök,

rendőrök és természetesen a katonák hogyan élik meg, illetve hogyan küzdenek meg egy - egy traumatikus eseménnyel. 23 éves lelki segítői szolgálatom során azt az általános következtetést vontam le, hogy Magyarországon, mint a legtöbb posztkommunista országban, gyerekcipőbe kényszerítették a pszichológia és a lelki segítségnyújtás kereteit. Különösen igaz ez a Magyar Honvédségre is, melynek következtében erősen csökkent, vagy nem is létezik igazi bizalom a különböző segítői szervezetek felé. Ez valójában áthatja az egész állományt a közkatonától egészen a vezérkarig. Nincs hagyománya annak a szoros együttműködésnek, amit az amerikai hadseregben alkalmaznak a kiválasztástól kezdve egészen a különböző beavatkozások szintjéig.

A változásokat kis lépésekben kell elkezdni és ehhez a legjobb módszer maga a példamutatás. Amennyiben a parancsnokok komolyan veszik mind a világi, mind az egyházi segítők munkáját, akkor az hatékony segítséget jelenthetne, leginkább az érintett egyén szempontjából.

Beszélgetéseim és az empirikus kutatásaim is azt támasztották alá, hogy egy krízisen átesett egyén a következő megküzdési lépcsőket használja.

1. Magában való lerendezés. Ez az egyik legveszélyesebb módszer, hiszen nem biztos, hogy az adott trauma vagy krízis eltűnik csak azért, mert nem beszélünk róla! Ehhez társulhat valamilyen plusz cselekvés, mint a túlzott sport (testépítés), vagy az alkohol, esetleg gyógyszerek, tudatmódosító szerek.

2. Kibeszélés bajtársnak, barátoknak. Ehhez a módszerhez folyamodnak a legtöbben, és általában ennél a lépcsőnél meg is „ragadnak”. Amennyiben ez az egyén problémájára megoldást, de legalábbis a belső feszültség oldódását jelenti, akkor a leghatékonyabb módszernek is nevezhetjük. Érdekes tény, hogy a kibeszélés, megbeszélés a bajtársakra korlátozódik, kevesen jelölték meg a családot, mint trauma feloldó közeget.

3. Parancsnok, felettes. Kevésbé szeretik bevonni a problémakörbe a felettesüket a katonák. Pedig az izraeli tanulmányutam alatt azt tapasztaltam, hogy az ott szolgálatot teljesítő katonák csak és kizárólag a parancsnokukba vetett bizalom segítségével tudják leküzdeni az őket érő esetleges, vagy megtörtént traumákat.

4. Családdal való megbeszélés.

5. Szakember segítsége. Ez a fajta segítségkérés a legritkább, mert ahogyan már utaltam rá, a gyengeség és az alkalmatlanság jeleként értelmezik sokan, valamint nehezen

nyílnak meg valakinek, aki teljesen idegen, csak ideig-óráig ér rá foglalkozni velük. Mindenkinek megvannak a maga megküzdési stratégiái, ez a reziliencia, melyről korábban már említést tettem. A legfontosabb tény, hogy az a megküzdési mód, ami az egyén számára a legjobb megoldást hozza, azt kell támogatni. Kivétel természetesen ez alól az, ha az önmagára vagy környezetére káros következményekkel jár (pl. túlzott alkoholfogyasztás, drog, fegyverrel való visszaélés stb.).

Javaslatom tehát az, hogy minden katonai körzetben a körzetvezetőként megjelölt alakulatnál legyen egy csoport, melynek tagjai olyan segítői habitussal, lelki alkattal rendelkeznek, melyekről a harmadik fejezetben már szóltam. A Leleki Támogatói Csoport (továbbiakban: LTCS) katonákból állna, olyan szakemberekből, akik jelen vannak a honvédségen belül, magasan képzettek, és szükség esetén rendelkezésre állnak.

Ezen szakemberekből álló csoportot fogná össze a tábori lelkész, annál az egyszerű oknál fogva, hogy katonai kiképzésben részt vett lelkész több van, mint ugyanilyen feltételekkel rendelkező csapatpszichológus, valamint ezek a személyek ismerik leginkább a honvédségen belül és azon kívül működő különböző segítő szolgáltatásokat.

A támogatói csoport legfontosabb összekötő eleme lenne természetesen az alegység- és kisalegység parancsnokok, akik a legközelebb állnak a beosztott állományhoz, ők veszik észre talán a leghamarabb, ha egy beosztott katona viselkedése megváltozik olyan irányba, ami jelző értékű lehet, akik, ha ilyesmit észlelnek az állományukban, meghallgatásra kerülnének a parancsnok (esetleges szakemberek) által.

Fontosnak tartom itt megjegyezni, hogy a *II. és III-as számú* interjúban a katona családját érintő segítségadást is nagyon fontosnak tartják a tábori lelkészek. Főleg akkor, ha a misszióban szolgálatot teljesítő katona valamilyen komolyabb problémáról értesül, amit meg kellene oldani (akár egy baleset, vagy komolyabb kár a ház, lakás körül). Ebben az esetben is nagy segítség és lelki megnyugvás lehet, ha tudja, hogy van egy „háttérország” ahová bármikor fordulhat, és a családja problémáit megoszthatja az arra illetékessel, aki hatékony segítséget is tud nyújtani. Missziók során sokszor a kapcsolatok nehezen bírják ki a hosszú szolgálati időt, kiváltképp, ha szabadság sincs. Ilyenkor bizonyos esetekben a csoport a családtagok számára is segítséget nyújthatnak.

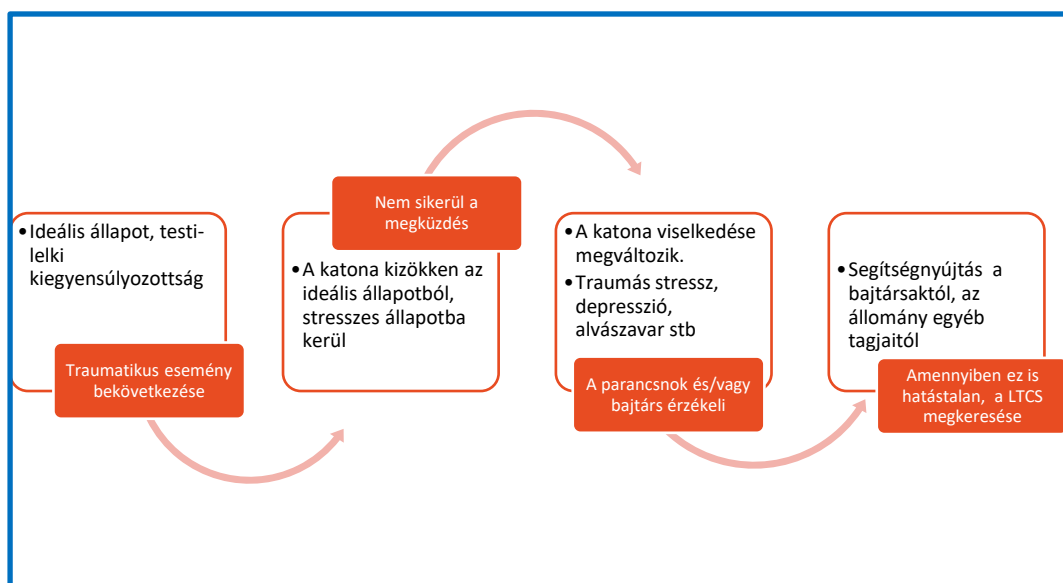
A Lelki Támogatói Csoport (LTCS) tagjaira, módszereire, működésére tett javaslattétel

Az alábbi ábra bemutatja a Támogatói Csoport tagjait:



28. sz. ábra: Támogatói Csoport tagjai (Készítette: a szerző)

Amint azt a méhsejt ábra is jól érzékelteti, mindenki segítője mindenkinek a közös cél érdekében. Az együttműködés azonban csak akkor hatékony, ha időben értesülnek az adott problémáról akár a parancsnok, akár egy közvetlen bajtárs által. A 29. számú ábrában bemutatom a LTCS-hez való eljutás folyamatát.

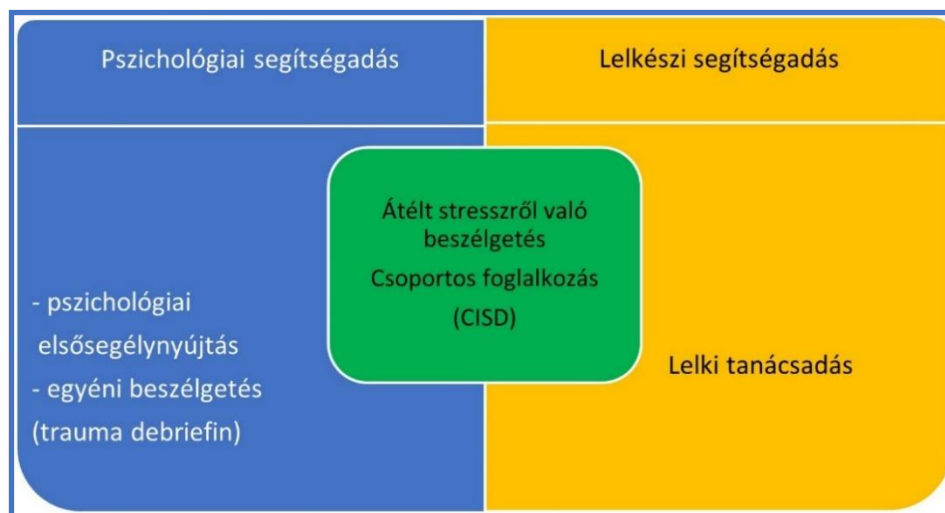


29. sz. ábra: A Támogató Csoporthoz való eljutás folyamata (Készítette: a szerző)

Amikor a LTCS-hez fordul a parancsnok – ezen belül a leghatékonyabb, ha a tábori lelkészhez – akkor a lelkész döntése, hogy a továbbiakban - a problémához igazodva - melyik szakemberrel veszi fel a kapcsolatot. Itt nem átirányításról beszélek, amikor egyszerűen máshoz küldjük a katonát. Fontosnak tartom, hogy előbb megértsük a konkrét problémát, minden oldaláról megközelítsük, és csak egy előzetes anamnézis után - lehetőleg ne vegyen igénybe túl sok időt - vegyük fel a kapcsolatot a segítségre szoruló katonával. Ezek olyan, elsősorban pszichológiai kérdésköröket vetnek fel, melyekhez feltétlenül szükség van a szakemberre.

Több példán keresztül szeretném bemutatni a tábori lelkész és a pszichológus *lehetséges*, együttes munkáját.

ASR „kezelése” lelkész és pszichológus együttes támogatásával

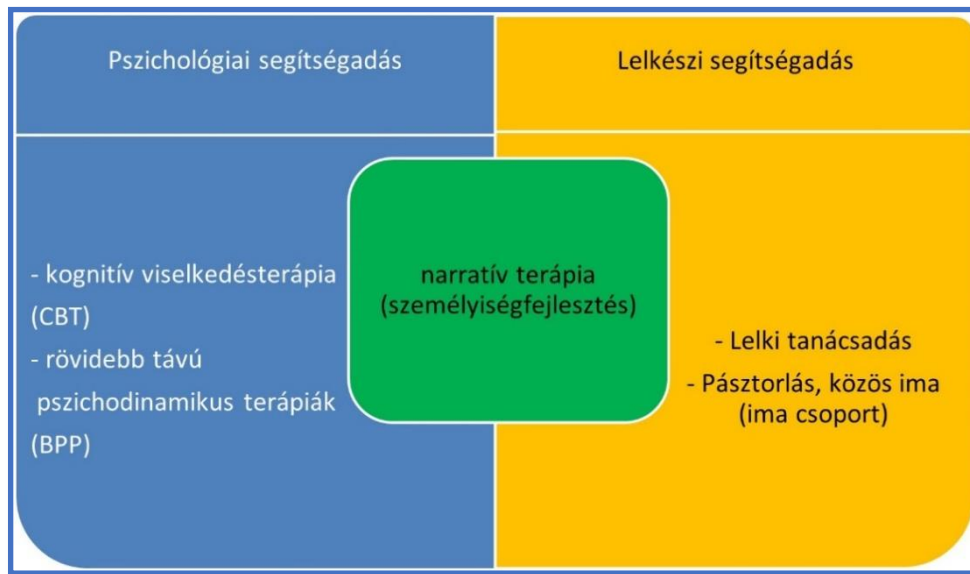


30.sz. ábra ASR kezelése (Készítette: a szerző)

Lelkeszi segítség:

Ahogy a fenti ábra mutatja, a pszichológussal közösen az átélt stresszről való beszélés, kibeszélés tűnik a leghatékonyabbnak. Ezt tehetik egyénileg (lelki tanácsadás) vagy csoportosan is. A lelkésznek, akár csak a pszichológusnak „ott kell lennie kéznél”, amikor az ilyen, és ehhez hasonló esetek sokkolják, traumatizálják a katonákat. Fontos megemlíteni, hogy a lelkésznek, hitelesnek, „közülük valónak” kell tekinteniük. Ezért a segítségének térben és időben olyan gyorsan kell megtörténnie amennyire lehetséges. Azoknak, akiknek az állapota sem a lelkészi, sem az egészségügyi személyzet segítségének ellenére sem változik, ki lehet vonni az egységből.

ASD „kezelése” lelkész és pszichológus együttes támogatásával



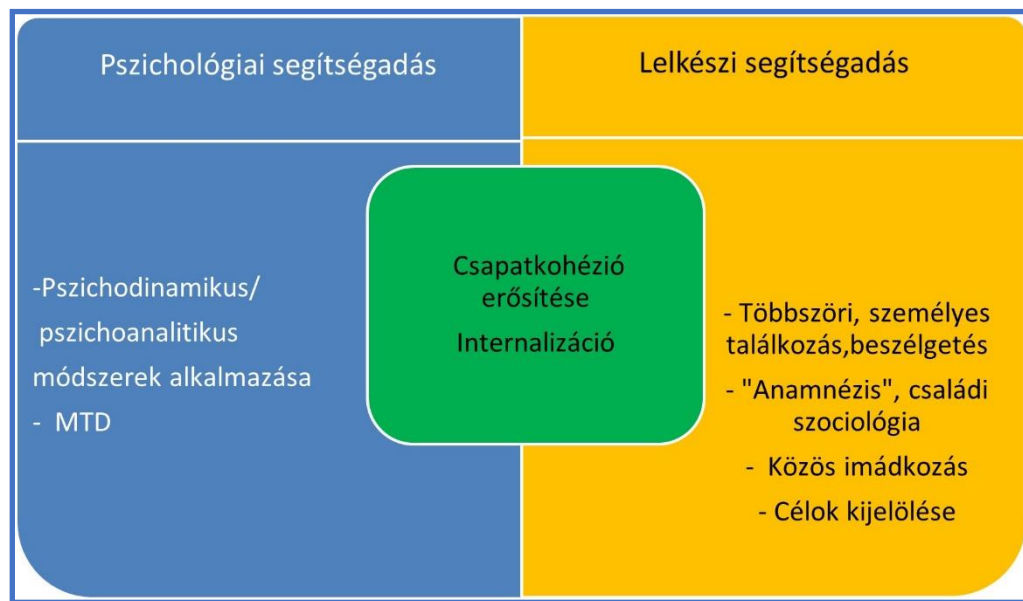
31. sz. ábra ASD kezelése (Készítette: a szerző)

Lelkeszi segítség:

A hosszabb távú találkozások mindenképpen bizalmi alapon történnek. Fontos tehát, hogy aki a lelkészhez fordul, az bízjon benne, bízjon a diszkréciójában. Jó, ha egyben csapattársat is lát benne, aki nem csak kívülről látja a dolgokat, hanem JELEN van. Van, hogy más szemszögből, dimenzióból látja az eseményeket. Ennek egy jó bibliai példája, amikor Elizeus prófétát nagy hadsereggel el akarta fogatni a szíriai király. Amikor a szolgálja halálra rémült a rengeteg ellenség láttán, a próféta imádkozott azért, hogy nyissa meg a szolga szeméit és lássa azt, hogy mennyien harcolnak mellettük (mennyei seregek). Ez a történet azt is példázza többek között, hogy egy szellemi ember olyat is láthat egy konfliktus során, amit más nem. Sokszor a tábori lelkészre hárul, hogy egyfajta pszichológiai tanácsadóként is segítséget nyújtson. A legfontosabb feladata ASD esetén a csoportkohézió és a morál erősítése.

Egyéni beszélgetés esetén erősíteni kell az emberben a pozitív énképet, hogy ő is jó valamiben, ebbe kell kapaszkodnia. Sokszor segít egyfajta „hálanapló” készítése, ami segít feleleveníteni az egyénbe mindazt, amiért hálás lehet az életében. (Erről bővebben a PTSD kezelésénél írok).

A PTDS „kezelése” lelkész és pszichológus együttes támogatásával



32. sz. ábra PTDS kezelése (Készítette: a szerző)

Mit tehet a lelkész? Mindenekelőtt fel kell ismernie azt a problémát, hogy a sorozóbizottságokban folyó pszichológiai és egészségügyi vizsgálatok ellenére az újoncok egy része beilleszkedési nehézségekkel, sőt, néha súlyosabb pszichikai zavarokkal küzd. Ennek egyik leggyakoribb oka a nem megfelelő pszichikai és szociális érettség. Az segítő életmódra nevelést már bemutattam a korábbi fejezetben. Itt arra szeretnék rámutatni, hogy a családi mintákhoz, szülő-gyerek kapcsolathoz, konfliktusokhoz, azok kezeléséhez azért érdemes visszatérni, mert azok informatív jellegén túl segítenek az egyénnek abban, hogy felidézze, hogyan birkózott meg az akkori stresszhelyzetekkel.

Ezért utaltam rá korábban a reziliencia fontosságára. Vagyis a korábbi traumák feldolgozásának módja meg tudja határozni, hogyan álljon a lelkész az egyénhez, milyen legyen a beszélgetés iránya, és ez által a bizalom is kialakulhat kettőjük között, amit a lelkészek a legfontosabb szempontnak tekintenek a lelkigondozás során. Segíthet a PTSD-ben szenvedőnek, ha apró, nem nagy volumenű célokat tűz ki magának. Megjavítani az ereszcsonát, kifesteni az egyik szobát, stb.

Itt is fel lehet vetni a **hálanapló** készítést, ezzel kapcsolatban mindenképpen érdemes a lelkésznek megemlíteni az 50. Zsoltár 23. versét: „Aki hálával áldozik, az dicsőít engem, és aki az útra vigyáz, annak mutatom meg Istennek szabadítását.”

Meg lehet kérni az egyént, hogy minden nap végén, írjon le legalább 5 olyan dolgot, amiért hálás lehet, amiért örült azon a napon. Lehetőleg addig csinálja, ameddig tudja.

Egy, a Károli Gáspár Egyetem Pszichológiai Intézetében folyó kutatás bebizonyította, hogy az embereknek a rendszeres hála gyakorlása, kifejezése segített a gyász feldolgozásában, egy nehéz emberi kapcsolat rendezésében, a megbocsátásban vagy a hangulatzavarok enyhülésében. A statisztikai eredmények is abba az irányba mutatnak, hogy a hála jó módszer lehet a lelki megküzdőképesség növelésére mentálhigiénés céllal, és krízishelyzetben lévőknél terápiás céllal [97].

Következtetés, megállapítás: a segítő szakmák összefogása a lelki krízisen átesett vagy éppen valamilyen problémával küzdő védelmi dolgozók megsegítése érdekében elengedhetetlenül fontos! Érdemes lenne a parancsnokok, elöljárók figyelmét felhívni arra, hogy a bevetések során sok beosztott komoly pszichés nehézségekkel szembesülhet, amelyek felismerése és kezelése a hatékony munka záloga, valamint megakadályozza az adott katona idő előtti kiválását a szervezetből.

A Lelki Támogatói Csoport feladata éppen ez lenne, hogy a védelmi erőkből résztvevők az önmagukkal vívott harcaikban is sikeresek tudjanak lenni. A folyamatos igénybevétel, a látottak feldolgozása, a szorongások, akár félelmek megjelenése, a jelentős szakmai tapasztalat ellenére sem szokható meg. A szélsőséges stresszhelyzetek még inkább növelhetik a kiszolgáltatottság érzését, aminek feloldása mindenképp megoldásra vár. A kiképzések, a szimulált gyakorlatok, soha nem tudják igazán megjeleníteni az éles helyzetek összes körülményét, így a lelkileg megterhelő hatásokat sem. A Támogatói Csoport szakmai felkészültsége, a segítség folyamatainak sokszínűsége egy jó lehetőség lenne, hogy aktív módon vezessék le a munkájuk lelkileg megterhelő hatásait.

A „segítő” terápia

„Nem szabad alábecsülnünk azt a küzdelmet, amin azok mennek keresztül, akik valamilyen nehézséggel néznek szembe” – mondja Meg Jay a Virginiai Egyetem klinikai pszichológusa.

A fenti traumatikus események feldolgozásán túl az LTCS segíthet abban is, hogy az egyén „visszataláljon” önmagához. Itt azokat a támogatói beszélgetéseket értem, melyek rávilágíthatnak:

- Mindannyian más-más nehézségekkel nézünk szembe életünk során, és nem érdemes összehasonlítani a történetünket másokéval. Így nem szabad azzal lerázni magunkról a problémát, hogy ez semmi ahhoz képest, amit XY átélt ekkor és akkor. „A szenvedésben nincs hierarchia” – írja, *A döntés* című könyvében az amerikai terapeuta, Edith Eva Eger.⁶⁴
- A reziliencia akkor is ott lehet az életünkben, ha nem is tudunk róla. Felidézhetjük életünkéből három vagy négy olyan traumatikus élményt, amit sikeresen átvészeltünk. Ezek a megküzdési módok segíthetnek a jelenlegi probléma legyőzésében is.
- Egy hobbi, ami fontos számunkra, vagy egy olyan tevékenység, amiben igazán el tudunk merülni, segíthet abban, hogy ne borítson el minket a stressz, ha olyan problémával nézünk szembe, amit nem tudunk egyik napról a másikra megoldani [98].

A fenti beszélgetéseken és többszöri találkozások után lelki tanácsadóként célszerű felvetni egy olyan beszélgetést, amelyben felajánlunk olyan segítő tevékenységet, amit az egyén szívesen végezne. Általánosságban elmondható, hogy az emberek nagy százaléka szeret segíteni másoknak. Ez a segítő szándék természetesen háttérbe kerül, amikor egy komoly problémával állunk szembe, de vannak olyan helyzetek, amikor egy - egy apró segítség, gesztus egy másik, elesett vagy szorult helyzetben lévő ember számára, felszabadító érzéssel bír. Lehetséges tevékenységek:

- Tapasztalatok, egyszerű és praktikus tanácsok átadása katonatársnak (pl. egy missziót megjáró katona tanácsa egy oda készülő bajtársnak);
- Civil társaságok segítségével olyan projektekbe való bekapcsolódás, amit szívesen végezne a katona. Pl. ruhagyűjtés, adományok gyűjtése rászorulóknak részére;
- Ételosztások stb.

A tábori lelkészek olyan segítői hálózatok elérhetőségét tudják összegyűjteni, amelyek a fenti projektekbe be tudják vonni az érdeklődőket. Beszélni kell azonban az „érem másik oldaláról”.

Számos előnye van annak, hogy ha másoknak segítünk. Ezek az alábbiak:

⁶⁴ Herendi Kata: Túlágosan is könnyű börtönt építeni a fájdalomunkból” – Edith Eva Eger: *A döntés* című könyvét ajánljuk <https://pszichoforyou.hu/edith-eva-eger-a-dontes/> letöltés: 2021.02.14.

- A másoknak nyújtott segítség egyik legfontosabb előnye, hogy növeli az élet időtartamát (Frank Riessman 1965). Mivel ez egyfajta nyugalmat nyújt, segít hosszú és egészséges életet élni. Így mások segítése javíthatja az élet hosszú élettartamát.
- Ahogyan fent már említettem, segít kijönni a stresszből. A segítségadás olyan boldogsághormonokat szabadít fel, mellyel pozitív irányba mozdítja el az egyén lelki állapotát.⁶⁵
- Pozitív önértékeléshez vezet, ami nagyon fontos az élet sikeréhez.
- Egy olyan új célt adhat életünknek, melyben megvalósul az a kijelentés, hogy aki más felüdít, maga is felüdül.

Online Támogatói Csoport speciális helyzetekben

A 2020-as év hatalmas kihívás elé állította az egész emberiséget. A COVID-19 járvány megjelenése olyan testi - lelki problémákat hozott elő, melyekkel idáig nem kellett szembe néznünk. Az ezekre való reagálás pozitívumot is hozott magával. Ilyen Howard Stevenson és Shirley Spence a Harvard Business School online újságjában megjelent cikke, mely a COVID-19 járvány fizikai következményeken túlmutató társadalmi vonatkozásaival foglalkozik, kiemelten a lelki traumákban megmutatkozó hatásokkal és azok kezelésére tett kísérletekkel. A bemutatott adatok alapján a lelki segítséget kérők száma Kanadában, a tavaszi időszakban drámaian megemelkedett. A szerzők rámutatnak, hogy a kanadai egészségügyi rendszer gyengeségei, ugyanakkor reagáló képessége is megnyilvánult a fokozott igénybevétellel járó időszakban, amikor nem csak a fizikai ellátás, hanem a pszichológiai problémák jelentkezése is kihívás elé állította az ellátórendszert. A negatív pszichés hatások kezelésére a személyes kontaktus helyett olyan innovatív megoldások kialakításával kísérelték meg a jelentkezők ellátását, amik nem csak a lelki segítségnyújtást, de a támogatói, szolgáltatói hálózat önkéntesek bevonásával történő kiterjesztését is lehetővé tették. Többek között virtuális gondozói hálózatot alakítottak ki a kórházak frontszemélyzete, és más, fokozott igénybevételnek kitett társadalmi csoportok számára. Rövid idő alatt kidolgozták és elindították a lelki segély hálózat tagjainak képzését, és telefonos, videós kapcsolatot építettek fel a támogatásra szorulókkal. A

⁶⁵ Psych Central: Mások segítése jót tesz az egészségének: Interjú Stephen G. Post-nal, PhD (2009. 10.02.) <https://hu.mindwavehypnotherapy.com/helping-others-is-good> letöltés: 2021.05.03.

sokszorosára nőtt lelki támogatásra, segítségre szorulóknak ellátásában óriási a szerepe az önzetlen segítőknek [99].

Az online segítségadás talán a mai korban jobban elfogadott, mint valaha. Az emberek alapvetően könnyebben nyílnak meg online, amihez az is hozzátartozik, hogy otthon vannak a beszélgetés során – „hazai pálya”. A karantén és az iskolai lezárások miatt megnövekedett a home office munka, és az online oktatás. Ez előtérbe hozta azokat az alkalmazásokat, melyek tökéletes megoldások a csoportos hívásokhoz és webináriumokhoz egyaránt, és a használata is nagyon egyszerű. Ilyen például a ZOOM és a Microsoft Teams (MS Teams) alkalmazás, melyet egyszerűsége, könnyen telepíthetősége tett népszerűvé.



9. sz. kép: Zoom webinárium használata

forrás: https://eduline.hu/campus_life/20210210_tiz_mondat_a_tavoktatasbol

letöltés: 2021. 03.30.

Ezen alkalmazások nagy előnye, hogy csak az vesz részt ezen a beszélgetésen, akit a konferencia összehívója meghív, azaz megoszt egy linket - amit akár csak egy bizonyos időpontban tehet közzé - így biztosítva azt, hogy senki más ne csatlakozhasson. Ezzel a diszkréciót biztosíthatja és a katonák is elkerülheti a stigmatizálást, a felesleges feltételezéseket.

A Magyar Honvédség Szolgálati Szabályzat (Ált/23) 21.2 pontja.: A parancsnok vezetői tevékenysége során támaszkodik az alárendelt parancsnokokra és szakmai vezetőkre, valamint a **vezénylő zászlósi** támogató rendszerre, így merült fel lehetőségként összekötőként. Így a katona a következő folyamat igénybevételével is kérhet(ne) segítséget:



33. sz. ábra: Az online segítségkérés folyamata
(Készítette: a szerző)

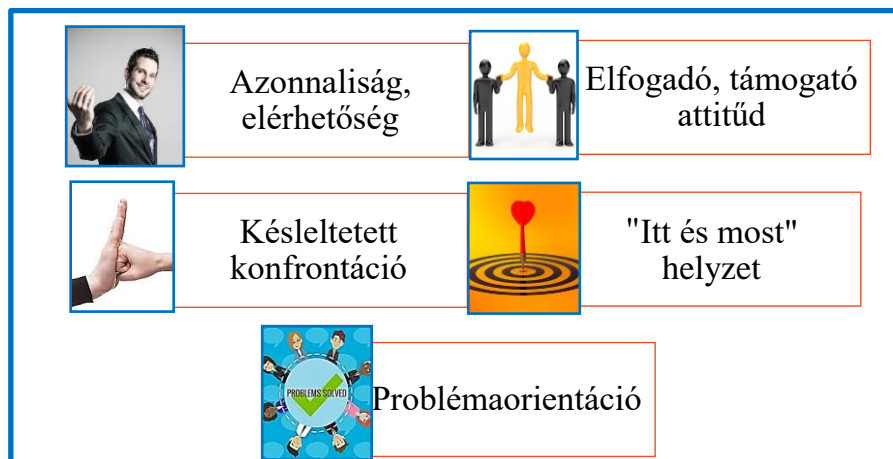
Fontosnak tartom kiemelni, hogy a segítségnyújtás nem korlátozódna csak a katona egyéni problémáira, hanem a Lelki Támogatói Csoport a közvetlen családtagokat érintő gondokra is választ adhatna. Az interjúk is megerősítették bennem azt, hogy sokkal hatékonyabb lehetne a katona teljesítménye, nem terelődne el úgy a gondolata, jobban tudna koncentrálni, ha biztonságban tudhatná családját. Tudná azt, hogy a segítségnyújtás lehetősége mindig adott, csak rajta áll, hogy igényli-e azt. Egy ilyen segítői hálózat biztonságérzetet tudna nyújtani, például egy misszióban résztvevő katonának. A mellékletben található III. interjú pontosan megfogalmazza, hogy a katonákat jóleső érzéssel töltené el, hogy tudhatnák azt, hogy az itthon maradtak sincsenek egyedül, bármikor élhetnek a segítségkérés lehetőségével, akár fizikai, akár lelki szinten is. Az interjúk rávilágítottak egy nagyon fontos tényre, hogy akik

igazán egyedül vannak, az itthon maradtak, ők maradnak leginkább egyedül a hétköznapi problémáival. A missziós katonák esetében például a csapat ereje mindig megújító lehetőség, hiszen a csapattársaikkal együtt képesek a gondokat, fizikai-lelki nehézségeket együtt megbeszélni, esetlegesen vigaszt nyújtani.

Az LTCS gyakorlati hasznosságát természetesen annak megvalósulása, működése után lehet lemérni. Mindazonáltal már most megállapítottam, hogy a csoport működése követi a krízisintervenció⁶⁶ céljait:

1. lelki elsősegély nyújtása;
2. a krízisállapot, a lélektani beszűkültség, a regresszió⁶⁷ oldása;
3. az ineffektív⁶⁸ problémamegoldó eszközök helyreállítása;
4. az alkalmazkodás elősegítése;
5. az érzelmi egyensúly és a személyiség funkcionalitásának visszaállítása az eredeti szintre, vagy magasabb szinten történő integrációja;
6. a jövőbeli krízisek kialakulásának megakadályozása.⁶⁹

Ezen túlmenően a Lelki Támogatói Csoport tagjainak hozzáállása, illetve működése tartalmazza a krízisterápia alapelveit⁷⁰:



34. sz. ábra: A krízisterápia alapelvei forrás:

⁶⁶ Krízisintervenció: specifikus beavatkozás, mely a krízis oldásán túl a háttérfaktorok felderítésével igyekszik a személyiség korábbinál fejlettebb szintű integrációját előmozdítani. A krízishelyzet megoldásán kívül a problémamegoldó stratégiák fejlesztése is cél, felkészít a hasonló, jövőbeli szituációkkal való sikeres megküzdésre.

⁶⁷ Regresszió: (Orvosi Magyar Szótár) visszaesés, visszafejlődés

⁶⁸ Ineffektív: Hatástalan, eredménytelen

⁶⁹ Dr. Osváth Péter: Krízisek és a krízisintervenció a gyakorlatban, Medical Tribune, 2019. augusztus 23, p.:8 http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/krizisek_es_a_krizisintervencio_a_gyakorlatban letöltés: 2021.04.30.

⁷⁰Szilágyi Simon: Hogyan tovább? Krízisállapotok a krízisintervenció kommunikációs sajátosságai a közvetlen orvos-beteg kapcsolatban. https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2020/03/SzS_Kr%c3%adzis%c3%a1llapotok-SE-oktat%c3%a1s.pdf letöltés: 2021.05.03.

http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/krizisek_es_a_krizisintervencio_a_gyakorlatban

(Készítette: a szerző)

Fontos tehát hangsúlyozni, hogy teljesen normális és elfogadható, ha valaki segítséget kér. A vezetők nagyon sokat tehetnek annak érdekében, hogy a védelmi szektorban dolgozók körében a mentális egészséggel kapcsolatos stigmatizációk eltűnjenek. A példaadással tudják legjobban menedzselni a segítő személyek, ezen belül akár a Támogatói Csoport munkáját is. A 6. sz. mellékletben olvasható V. sz. interjúban elhangzottak szintén alátámasztják ezt.

Javaslatétel:

A javaslat egy olyan, egész Honvédséget és ezáltal országot érintő problémára kíván megoldást nyújtani, amely nem szűkíthető le egy adott térségre vagy alakulatra. A Honvédelmi Katasztrófavédelmi Rendszer (továbbiakban: HKR) -ben érintettek az alakulatok és honvédségi szervezetek túlnyomó többsége.

Általánosságban elmondható, hogy a Magyar Honvédségen belül szolgálatot teljesítő katonák és honvédelmi alkalmazottak nem feltétlenül az adott helyőrségen belül laknak, ezáltal indokoltta válik a regionális felosztottság és a mobilitás biztosítása. Ezen felül, a (fegyveres és nem fegyveres) társszervek számára is igénybe vehető lenne a LTCS által nyújtott segítség, amely szintén igazolja a mobilitás és regionalitás szükségességét.

Mivel csak vezénylés szempontjából alkotnak egészet/csoportot, de önálló beosztással rendelkeznek, így az állománytábla módosítása alapvetően nem szükséges. A tervezhetőség miatt a havi kijelölés javasolt, amely az adott körzet vezető alakulatának felelőssége lenne, és teljes egészében beintegrálható a Hadműveleti Főnökség által felügyelt szolgálatvezénylés és/vagy HKR rendszerbe kijelölt állomány elkészítésének és összeállításának módszerébe.

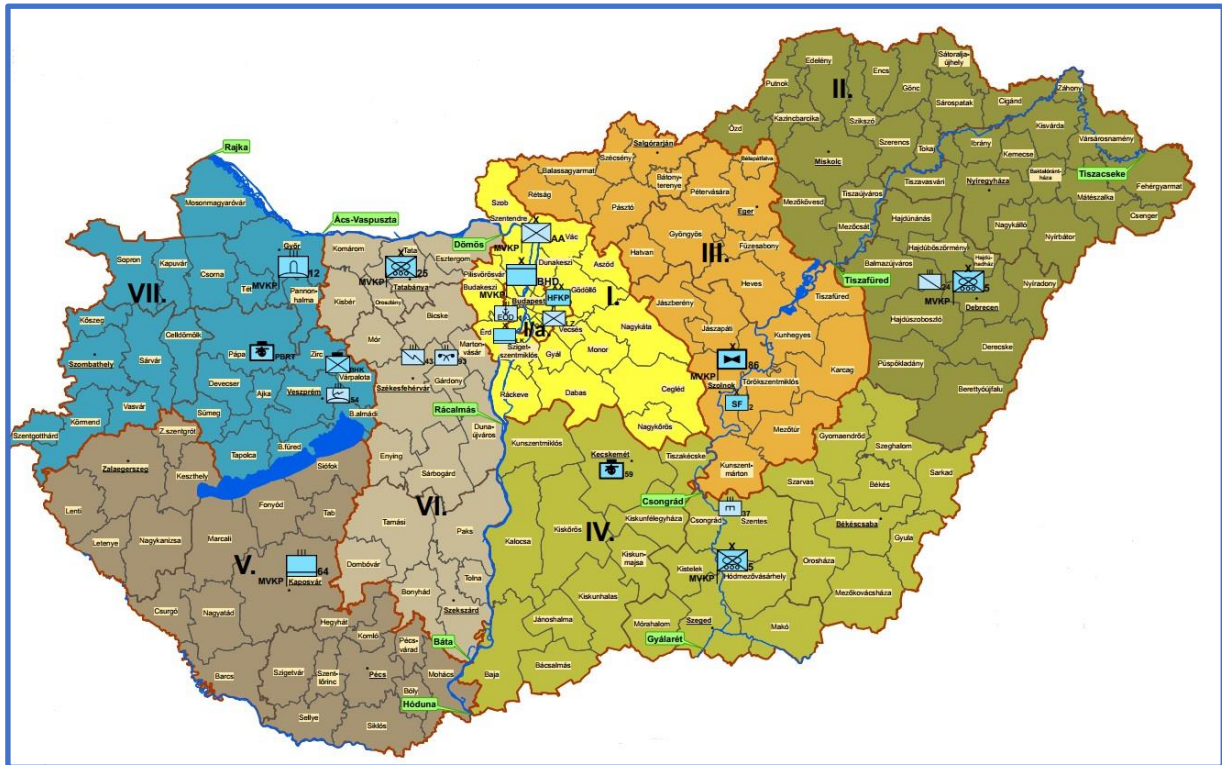
4.5. A Lelki Támogatói Csoport lehetséges helye az országos katasztrófavédelmi védekezésben

Az LTCS lehetséges működési rendje a MH Katasztrófavédelmi Terve (a továbbiakban: MH KT) alapján:

Az országos katasztrófavédelmi rendszer részét képező, az MH katasztrófavédelmi feladatainak irányítására, végrehajtására, valamint az országos katasztrófavédelmi feladatokban való közreműködés érdekében létrehozott, az MH meglévő képességein alapuló, kijelölt szervezeti elemekből felépülő, ideiglenes szervezet. A HKR az MH egyik képességalapú

rendszere, amely katasztrófavédelmi feladatait az MH PK eseti döntése alapján a kijelölt katonai körzetekben, azok bázislaktanyái támogatási képességei alkalmazásával hajtja végre⁷¹.

Magyarországon létrehozott katonai körzetek:



35.sz ábra A HKR-be kijelölt bázislaktanyák felelőségkörzeteinek, elsődleges együttműködő erőinek, a folyam -és folyószakaszok, valamint a megyei védelmi bizottságokkal és vízügyi igazgatóságokkal történő együttműködési rend kijelöléséről

Forrás: 2156-27/2020. sz. MH. Katasztrófavédelmi Terv, 3.sz. melléklete.

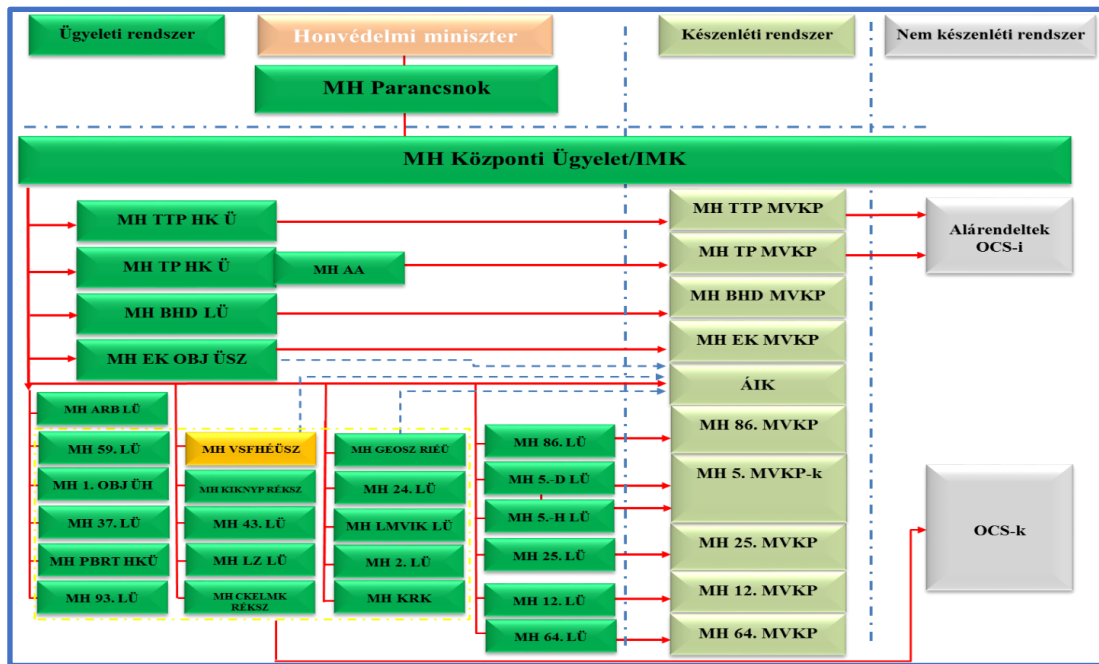
Az MH HKR vezetési elemei:

Stratégiai Művelet Központ (SMK);

Műveletvezetési Központok (a továbbiakban: MVKPK);

harcászati szintű katonai szervezetek Vezetési Pontjai (a továbbiakban: VP).

⁷¹ MH KT 2156/26/2020.



36. sz ábra: A HKR működési rendje a terület alapon szervezett katasztrófavédelmi tevékenység során

Forrás: 2156-27/2020. sz. MH. Katasztrófavédelmi Terv, 4. sz. melléklete.

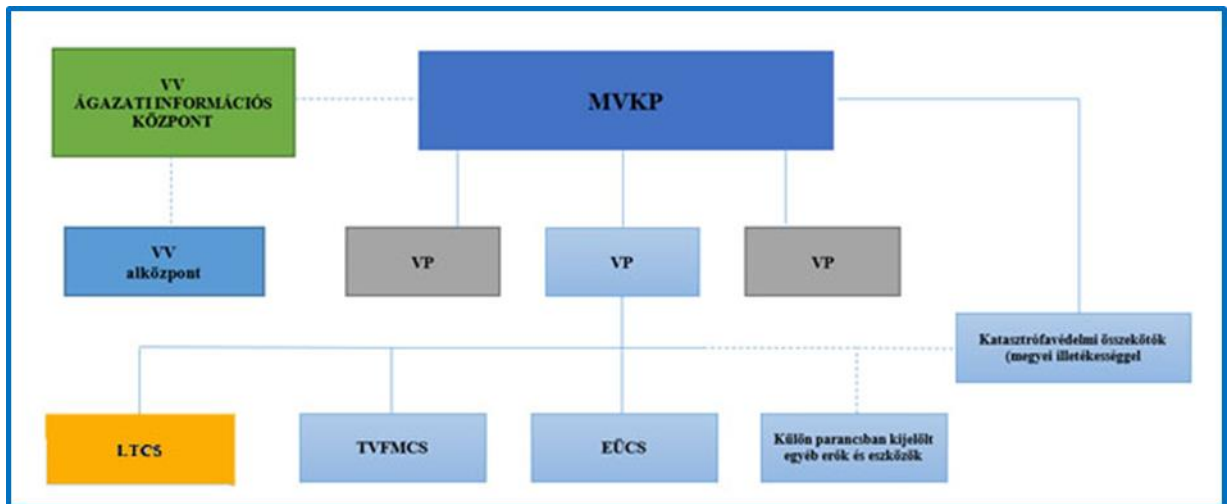
A katasztrófák kezelésének szintjei

Nemzetközi: országhatárokon átívelő, csak nemzetközi összefogással kezelhető katasztrófa;

Országos: kettő, vagy több megyét, országrészeket, több katonai szervezetet vagy azok közvetlen környezetét fenyegető katasztrófa kezeléséhez országos szintű intézkedés szükséges;

Területi: egy megye vagy a főváros illetékességi területét érintő vagy fenyegető katasztrófa kezeléséhez megyei vagy fővárosi szervek összefogása, területi szintű segítségnyújtás szükséges;

Helyi: egy katonai körzet területét, katonai szervezetet, vagy annak közvetlen környezetét fenyegető katasztrófa kezeléséhez a helyi szervek összefogása, helyi szintű segítségnyújtás szükséges.



37. sz. ábra: Területi, helyi szinten a HKR-be kijelölt erőinek működési rendje

Forrás: A szerző elgondolása

Feladatát a MH Művelet Vezetési Rendszer (a továbbiakban: MH MVR) keretein belül hajtja végre.

A HKR riasztása történhet:

- az országos katasztrófavédelmi rendszer riasztásra jogosult szervei értesítése;
- a honvédelmi ágazaton belüli súlyos szerencsétlenség, katasztrófavédelmi helyzet, valamint az ágazaton kívüli katasztrófavédelmi helyzet esetén az állományilletékes parancsnok/vezető (a továbbiakban: együtt: állományilletékes parancsnok), illetve az ügyeleti szolgálatok jelentése;
- az MH Vegyi, Sugárfigyelő és Helyzetértékelő Ügyeleti Szolgálatnál (továbbiakban: MH VSFHÉÜSZ) értesítése alapján, az MH Központi Ügyeleten (továbbiakban: MH KÜ) keresztül.

Katasztrófavédelmi Koordinációs Tárcaközi Bizottság

A Katasztrófavédelmi Koordinációs Tárcaközi Bizottság-tól (továbbiakban: KKB) vagy annak szerveitől érkező katasztrófavédelmi feladatokhoz való közreműködésre történő felkérés esetén a HKR elemei katasztrófavédelmi riasztását (aktivizálását, katasztrófavédelmi készenlétbe helyezését) a Honvédelmi Minisztérium Honvédelmi Államtitkár (továbbiakban: HM HOÁT) egyidejű tájékoztatása mellett az MH PK rendeli el. A HKR teljes aktivizálását a honvédelmi miniszter rendeli el a HM HOÁT és a Magyar Honvédség Parancsnoka (továbbiakban: MH PK) együttes szakmai javaslatára. A HKR MH-n belüli elemeinek

riasztását, illetve a riasztáson keresztül történő részleges vagy teljes aktivizálását – azonnali intézkedést igénylő esetben az MH PK tájékoztatása mellett – a Magyar Honvédség Központi Ügyelet (továbbiakban: MH KÜ) váltásvezetője, majd az SMK műveleti készségének elérését követően az SMK váltásvezetője is jogosult elrendelni. Az MH PK tájékoztatja a HM HOÁT-t az MH-n belüli HKR elemek részleges vagy teljes aktivizálásáról.

A HKR riasztása

A HKR vezető szervei katasztrófavédelmi riasztása, aktivizálása az MH hadműveleti ügyeleti szolgálati rendszerén keresztül történik.

A HKR végrehajtó erői katasztrófavédelmi riasztását, katasztrófavédelmi készenlétbe helyezését, a készenlét megszüntetését az arra jogosult előjáró felhatalmazása alapján az SMK végzi az MVKP-kon, valamint VP-kon keresztül. Amennyiben az MVKP-k, VP-k még nem kerültek aktivizálásra, ezeket a feladatokat az SMK az MH hadműveleti ügyeleti szolgálati rendszerén keresztül hajtja végre.

Az SMK váltásvezetője elrendelheti az MH hadműveleti ügyeleti rendszerén keresztül az ÁIK készenlétbe helyezését.

Katasztrófavédelmi készenléti fokozat váltását, illetve az egyes készenléti fokozatokhoz tartozó rendszabályok bevezetését/elhagyását a HKR vezetési rendszerének megfelelő szolgálati úton, fokozatonként, rendkívüli esetben fokozatok kihagyásával az SMK váltásvezetője rendeli el.

Az SMK váltásvezetője által elrendelt feladatokat a vezető szolgálat dolgozza fel.

A további feladatokat a területi, helyi illetékes katonai alakulat Ügyeletes Parancsnoka (VP PK) rendeli el.

Az alakulat kijelölt erői, és feladatai (helye a LTCS-nek)

Az alakulat az alaprendeltetéséből adódóan a HKR-be az alábbi végrehajtó erőket biztosítja:

Egészségügyi csoport (EÜCS);

Téli veszélyhelyzetet felszámoló és mentő csoport (TVFMCS);

ABV RIÉR Alközpontba delegált állomány;

Lelki Támogató Csoport (LTCS).

A munkacsoportokba kijelölt állomány a rendszer működőképességének, valamint váratlanul bekövetkező katasztrófák azonnali kezelésének megkezdése érdekében havi kijelölő parancsban rögzítésre kerül, továbbá a parancs alapján a vezető szolgálat részére a HKR-be kijelölt erőkről riasztási kardon kerül biztosításra. A kijelölt állomány készenléti szolgálatot lát el havi kijelöléssel.

Lelki Támogató Csoport (LTCS)

Az Lelki Támogató Csoport erőit és eszközeit az alakulat parancsnoka által meghatározott alegység(ek) biztosítja, a csoport részére biztosított anyagokat és eszközöket a Logisztikai Támogatási Terv/Intézkedés tartalmazza.

Feladata:

Katasztrófa esetén első szaksegély, amely magába foglalja az életmentő elsősegélynyújtást és az aktuális ellátó szakszemélyzet kompetenciájának megfelelő egészségügyi ellátást.

Alárendeltsége:

A csoport parancsnoka szolgáltilag a VP parancsnoknak (alakulat ügyeletes parancsnoknak), valamint a katasztrófa sújtotta területen tevékenykedő katonai erők parancsnokának van alárendelve.

Összetétele:

- 1 fő tábori lelkész;
- 1 fő pszichológus;
- 1 fő orvos;
- 1 fő személyügy-humán
- 1 fő sebesültszállító gépjárművezető, lehetőleg Combat Life Saver (CLS, harctéri életmentő) katona.
- 1 db 7 fő szállítására alkalmas személyszállító jármű.

A kijelölt gépjármű érvényes műszaki, környezetvédelmi vizsgával, valamint rendszeresített elsősegély csomaggal kell, hogy rendelkezzen.

A kijelölt erők váltásának rendje a feladat jellegétől függően kerül meghatározásra.

Képessége:

A katasztrófa helyszínén azonnali orvosi, mentális segítségnyújtás lehetősége

A csoport riasztása:

A csoport készenlétének fokozására, katasztrófavédelmi feladatokban való részvételére az alakulat VP intézkedik. Az LTCS kijelölt állományát a vezető szolgálat telefonon riasztja.

Előzetes rendszabályok bevezetése nélkül, munkaidő után történő elrendelés esetén a kijelölt erők beérkezésének normaideje riasztást követő három órán belül (R+3 óra) annak érdekében, hogy a sikeres beavatkozás meg tudja kezdeni.

A csoport alkalmazása:

A kijelölt erők készenlétbe helyezését, katasztrófavédelmi feladatba történő bevonását a vezető szolgálat azonnal jelenti munkaidőben az alakulatparancsnoknak, törzsfőnöknek, munkaidő után az ügyeletes parancsnoknak.

A LTCS készenléteért, az állomány kijelöléséért az alakulat katasztrófavédelmi tisztje a felelős.

A veszélyeztetett alakulatok és a kijelölt erők riasztása, a kirendelés és alkalmazás rendje

A HKR egésze, illetve elemei katasztrófavédelmi riasztás (a beosztottak, feladatvégrehajtásra kijelöltek tartózkodási helyükön történő értesítése, szolgálati, szolgálatteljesítési helyre történő visszarendelése) végrehajtásával, készenléti szolgálati rendre történő áttéréssel éri el működőképességét.

A HKR, illetve vezető szervei a katasztrófavédelmi riasztással aktivizálhatók, míg a végrehajtó erők különböző típusú katasztrófavédelmi készenléti fokozatokba (a továbbiakban: katasztrófavédelmi készenlétbe) helyezhetők.

4.6. Részkövetkeztetések

A különböző katasztrófák következményeinek ismerete és a hatásaikra vonatkozó általános következtetések levonása nélkülözhetetlen a károk elhárításához, a késői negatív következmények megelőzéséhez, ezért folyamatos kutatási és fejlesztési lehetőséget teremt a téma összetettsége. Az általam vizsgált empirikus kutatásban azt vizsgáltam, hogy az elsődlegesen beavatkozó állományra milyen hatással voltak a munkájuk kapcsán átélt események, és hogy az őket ért hatásokat hogyan tudták feldolgozni. Esettanulmányozással bizonyítottam, hogy a hatékony krízisintervencióhoz a beavatkozó állománynak ismernie és alkalmaznia kell a lelki segítségnyújtás követelményeit. A pszicho-szociális támogatás igénybevételére való lehetőségként, igazoltam egy lelki támogatói szolgálat szükségességét a katonai szervezetben és javaslatot tettem annak felépítésére, működésére valamint a vele szemben támasztott követelményekre. Az általam felállított Lelki Támogatói Csoport elsődlegesen a Magyar Honvédség katonáinak a lelki támogatására valósulhatna meg, azonban további kutatások tárgya lehetne, hogy a mentális támogatói csoport hogyan tudna a katasztrófavédelmi szervekkel közösen együtt működni. Megítélésem szerint, az Online Támogatói Csoport, a veszélyeztető tényezők okozta változásokkal szemben egy innovatív megoldást kínál, mely segítség lehet a Covid 19 világjárvány miatti lelki válságkezelésben is.

ÖSSZEGZETT KÖVETKEZTETÉSEK

Dolgozatom összegzéseként és a kutatási eredményeként a következő megállapításokat tettem:

1. *Elemeztem* a lelki segítségnyújtás kialakulásának legfontosabb mérföldköveit, és összevetettem jelenlegi helyzetével. A történeti áttekintésben *ráműtattam* azokra a főbb állomásokra, amely a lelki segítségnyújtás mai helyzetéhez vezetett, *igazoltam*, hogy a lelkészek kiemelkedő segítő tevékenységet láttak el a múltban is. *Megállapítottam*, hogy a Magyar Honvédség lelki segítségnyújtás területén azzal a kihívással küzd, hogy a lelki segítők kívülállóként vannak jelen az életükben. Nincs szoros kapcsolat, és bár megvannak hozzá a feltételek, mégsem veszik igénybe a rászorulókat ezeket a forrásokat.

2. *Meghatároztam* a jövőbeni elvárásokat és elemeztem, hogy milyen feltételek teljesítésével felelhet meg annak. Ezt *támasztotta alá* a tábori lelkészekkel készített interjú, valamint a csapatpszichológussal folytatott személyes beszélgetésem is. A szakképzésben résztvevőkkel szemben támasztott főbb követelményeket egy összefoglaló táblázatban *rendszeriztem*. A külföldi hadseregek vonatkozásában *igazoltam*, hogy sok követendő példával szolgálnak, ezek adaptációs vizsgálata azonban további kutatások tárgyát kell, hogy képezzék.

3. *Rendszerbe foglaltam* a katonát érő stresszforrásokat és *megvizsgáltam* az egyén és közösségek kitettséget a lelki sérüléseknek, valamint az azokkal szembeni reziliencia faktorait a védelmi szervek állománya vonatkozásában. *Vizsgáltam*, és *meghatároztam* az egyéni és közösségi reziliencia faktorait ezek közül a legfőbbek az érzelmi intelligencia, rugalmasság, stresszkezelés, kohézió, bizalom, hatékonyság. Elemezve az ellenállóképesség növelésének lehetőségeit, *megállapítottam* a reziliens közösség ismérveit.

4. Az empirikus kutatás és az interjúk segítségével *táblázatba foglaltam* a közösségi rezilienciát elősegítő és akadályozó tényezőket. Szakirodalmi áttekintések és a kérdőíves kutatás eredményeiből *feltártam* és *elkészítettem* a védelmi szférában dolgozók, főként a katonák stressztérképét, amely azokat az élethelyzeteket veszi számba, amely speciálisan rájuk vonatkozik, és stresszorként jelentkezik.

5. *Azonosítottam* a vezető támogató tevékenységéhez szükséges kompetenciákat. A lelki segítségnyújtás kérdéskörének elemzésével és értékelésével *rávilágítottam* a segítők pszichoszociális segítségnyújtó munkájának szükségességére, és a vele támasztott

követelményekre. Fő elvárásként fogalmaztam meg a parancsnoknak speciális képességeit, kompetenciáit, melyeket *rendszerbe foglaltam*.

6. *Megvizsgáltam* az egyházak szerepvállalását a rendkívüli helyzetek során, valamint a segítségnyújtó szervezeteket és erre alapozva *javaslatot tettem* egy több szakterületet magába foglaló segítő szolgálat felállításra, működtetésére.

7. A kóros túlterhelés a mentőerők és parancsnokaik testi és lelki egészségére is kihatással lehetnek. A pszichológiailag fejlesztő módszerek éppen a pszichoszomatikus betegségek megelőzése ellen tudnak segítséget nyújtani. A cél az, hogy minden beavatkozó állománynál segíthessük a látottak feldolgozását és támoghassuk a hon-, és katasztrófavédelemben részt vevő szakemberek krízispszichológia ismereteit.

Empirikus kutatással *vizsgáltam* a védelmi szakemberekre a munkájuk kapcsán rájuk háruló pszichés terheket, valamint az érzelmi intelligenciával kapcsolatos percepcióikat. *Kidolgoztam* a lelki segítségnyújtásra egy olyan működési és riasztási tervet, mely jó krízisintervenciós formaként szolgálhat a Magyar Honvédség katasztrófavédelmi rendszerében.

8. *Megállapítottam*, hogy a sikeres együttműködés érdekében minden katasztrófa sújtotta területen a beavatkozó erők együttes tevékenységet folytatnak a lakossággal, és a polgári szerveződésekkel. A civilizáció folyamatos fejlődésével egyre inkább bizonyítható az, hogy egy eredményes felkészülés csökkenti a katasztrófák során kialakult károk mértékét. Igaz, hogy a gyorsan fejlődő technika növeli a felkészülési esélyeket, mégis érzékelhetővé válik a veszélyeztetettség érzete. A társadalom elvárása, hogy a bekövetkezett eseményeket emberségesen, és szakszerűen, összehangolt tevékenységgel végezzék el az erre hivatott szervek és szervezetek. *Bizonyítottam* a vörösiszap-katasztrófa példáján keresztül, hogy a lelki segítségnyújtásra szükség van, továbbá a hivatásos katasztrófavédelem jogelődjeinek és jelen szervezetének bemutatásával igazoltam, hogy alkalmasak a komplex segítségnyújtásra, beleértve a pszichoszociális támogatás megszervezését is.

ÚJ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEK

1. **Elemezve** a magyar haderőben folyó lelki segítségnyújtás történelmi gyakorlatát, **megállapítottam**, hogy a védelmi szervek állománya azzal a kihívással küzd, hogy a lelki segítők kívülállóként vannak jelen az életükben, ezért a megoldást keresve történelmi áttekintéssel **igazoltam** (1.1),⁷² hogy a katonai erő szerves részét képező tábori lelkész szolgálat – ahogyan a múltban és jelenleg is - a jövőben is képes hatékonyan részt venni a katonák lelki segítségnyújtásában (3.4.).

1/a. **Meghatároztam** a lelki segítségnyújtás eredményességét befolyásoló, specifikus szervezeti, személyi valamint módszertani jellemzőket (1.3.), (3.1.).

2. Az empirikus kutatásom eredményeit stressz térképben **összegeztem**, és **hozzárendeltem** azokat a szervezeti-, és feladatspecifikus egyéni és közösségi reziliencia összetevőket, amelyek eredményes protektív faktorként definiálhatók. **Meghatároztam** továbbá a vezetői tevékenységet segítő közösségi reziliencia kialakítását elősegítő és akadályozó szervezet- és tevékenység-specifikus tényezőket. (2.4.), (2.5.).

3. Kutatásaim alapján **igazoltam**, hogy a katasztrófák következményeinek felszámolása során elengedhetetlen a lelki segítségnyújtás, de ahhoz, hogy ez igazodjon az új szervezeti feladatokhoz, szükséges egy állandó követő vizsgálat annak érdekében, hogy a jelenleg meglévő hatékony segítségnyújtási módszert igazítsuk az aktuális problémák kezeléséhez. **Meghatároztam** továbbá a katasztrófavédelmi és katonai vezető hatékony lelki segítségnyújtó szerepéhez szükséges elvárt személyiségjegyeket, tulajdonságokat (3.2.), (3.3.).

4. **Esetelemzésekkel igazoltam**, hogy nem csak a szakembereknek, hanem a beavatkozó állománynak is tisztában kell lenni a lelki segítségnyújtás szükségességével, és ehhez kapcsolódóan igazoltam, hogy szükséges egy olyan lelki támogatói szolgálat létrehozása, amely preventív módon is felkészíti a beavatkozó állományt a lelki segítségnyújtásra. Az előzők kapcsán **javaslatot tettem** annak felépítésére, működésére és bizonyítottam, hogy a humán szükségletekkel foglalkozó szervezetek integratív együttműködése szükséges ahhoz, hogy egy önálló lelki segítségnyújtó szolgálatként magasabb szinten biztosítsa a pszichoszociális és lelki segítségnyújtó gondozást és biztosítsa a hatékony szervezeti működést (4.5.).

⁷² A zárójelbe tett számok az egyes alfejezetek számait jelölik.

AJÁNLÁSOK

A tudományos értekezés átfogóan bemutatja, hogy nagy szükség van katasztrófáknál, kríziseknél és rendkívüli eseményeknél segítségnyújtásra, beleértve a lelki segítségnyújtást is. Bizonyítottam, hogy a katasztrófavédelmi szervek és a honvédség lelki sebezhetőségét a pszichoszociális segítségnyújtás eszközeivel csökkenteni lehet.

Értekezésemet ajánlom mindazon kutatásokhoz, akik a lelki segítségnyújtás módszereit átfogóan vizsgálják, és azt kutatják, hogyan élhet a test és a lélek tökéletes harmóniában.

Az eredmények megismerését javaslom azoknak a személyeknek, akik tudományos kutatási munkát végeznek.

Disszertációm megismerését ajánlom olyan krízisintervenciós csoportoknak, akik az általam vizsgált lelki segítségnyújtás lélektani aspektusait ötvözni tudják a segítők szakmai feladatainak végrehajtásában.

Ajánlom továbbá katasztrófavédelem és a honvédség szakembereinek, a Nemzeti Közszolgálati Egyetem oktatóinak, hallgatóinak. A Katasztrófavédelmi Intézet és a Katasztrófavédelmi Oktatási Központ, a Honvédelmi Minisztérium Hadműveleti Csoportfőnökség részére, az

Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Humán Szolgálatának, mivel az elvégzett kutatásom eredményei gyakorlati segítséget nyújtanak a védelmi feladatok megvalósításához.

Tudományos értekezéselem megismerését ajánlom azoknak a védelmi szakembereknek, parancsnokoknak, akik bátrak új alapokra helyezni a katonáik lelki segítségnyújtását.

Azoknak a vezetőknek, akik a tudományos kutatási eredményeket kiválóan ötvözik a saját gyakorlati tapasztalataikkal.

Ajánlom minden segítő szolgálatban résztvevőnek, aki minden erejével a segítségnyújtásra törekszik, ezért minden lehetőséget megragad a cél érdekében, a vallást, a hitet, a segítő életmódra való nevelést pedig egy új lehetőségként kezeli.

KUTATÁSI EREDMÉNYEK GYAKORLATI FELHASZNÁLHATÓSÁGA

Az alábbi területeken javaslom a kutatási eredmények gyakorlati hasznosítását:

- a lelki segítségnyújtás fejlesztését célzó és támogató új stratégiák kidolgozásához,
- a lelki segítségnyújtás lehetőségét középpontba helyező programok felépítéséhez,
- a nemzetközi szinten hatékonynak bizonyult módszerek integrálásához, a hazai gyakorlatba való beépítéshez,
- a védelmi szféra területén dolgozó vezetők, katasztrófavédelmi szervek parancsnokainak hatékony munkájának elősegítéséhez,
- a segítő-, és támogató civil szervezetek munkájának hatékonyabbá tételéhez,
- a lelkészek, lelki gondozók, lelki segítségnyújtók munkájának kiegészítésül,
- a szakirányú felsőoktatási tanulmányokban részt vevő hallgatók képzéséhez,
- a tudományos szintű kapcsolatok, valamint a hazai kutatási eredmények szerepének és jelentőségének erősítéséhez,
- A Tábori Lelkészet hatékony munkájának szélesebb körű megismertetéséhez.

HIVATKOZOTT IRODALOM JEGYZÉKE

- [1] BBC HISTORY: Ettől a katonák is sírnak, mint a gyerekek.
<https://24.hu/tudomany/2019/12/01/eroszak-stressz-haboru-katonak/>, letöltve: 2020. 11. 02.
- [2] SHAKESPEARE: IV. Henrik Király.
<https://mek.oszk.hu/04600/04611/html/1/magyar.htm#d1e10845>, letöltve: 2021.03.02.
- [3] TAKÁCS Róbert: Sokkoló orvosok, lázadó katonák.
<http://elsovh.hu/sokkolo-orvosok-lazado-katonak/>, letöltve: 2020.12.03.
- [4] SÁNDOR András: *Háborús traumák az első világháborúban.*
http://epa.oszk.hu/01600/01639/00015/pdf/EPA01639_első_szazad_2015_nyar_059-085.pdf,
letöltve: 2021.01.05.
- [5] Az első pszichológiai laboratórium.
https://unieszterhazy.hu/hefoppalyazat/pszielmal/az_els_pszichologiai_laboratrium.html,
letöltve: 2020.11.03.
- [6] SZŰCS László: Poszttraumás stressz: amikor elakad a lemez.
<https://honvedelem.hu/hirek/hazai-hirek/poszttraumas-stressz-amikor-elakad-a-lemez.html/> letöltve: 2020. 11.02.
- [7] SELYE János: *Stressz distressz nélkül.* – Bp.: Akadémiai Kiadó, 1976.
- [8] BARNA Boglárka: *A harci stressz kezelésének alternatívái a modern fegyveres küzdelmek fényében.* – In. Hadtudományi Szemle, 2019.12. évf. 3. sz. pp. 12-13.
- [9] SZŰCS LÁSZLÓ: Valahol minden ember pszichológus
<https://honvedelem.hu/hirek/valahol-minden-ember-pszichologus.html> letöltve:
2021.02.04
- [10] ZELIMIR Pavlina: KATONAPSZICHOLÓGIA KÖNYV I. KÖTET. – In. KOMAR Zoran (szerk.). - Bp.: Zrínyi Kiadó, 2007. p. 27.

[11] BÍRÓ László: Papi szolgálat a hadseregben - Jegyzetek a katonai lelkipásztorkodás történeti és egyházi kibontakozásához. – In. Honvédségi Szemle, 2014. 142. évf. 3. sz. pp. 3-13.

[12] VARGA A. József: *Katonák és lelkészek – közös küldetésben.* https://honvedelem.hu/files/files/66992/hsz_2018_1_beliv_142_150.pdf, letöltve: 2021. 02.01.

[13] SZŰCS László: Valahol minden ember pszichológus.
<https://honvedelem.hu/hirek/valahol-minden-ember-pszichologus.html>, letöltve: 2021.02.04

[14] BARTHA Lajos: *Pszichológiai értelmező szótár.* – Bp.: Akadémiai Kiadó, 1981.

[15] FODOR Rita: A mentálhigiénés szemlélet elméleti alappillérei és rövid története.

<https://szocialishalo.ro/szakmai-blog/2420-a-mentalhigienes-szemlelet-elméleti-alappillerei-es-rovid-tortenete.html>

[16] MAJTÉNYI Gábor: A magyar mentálhigiéné történetének rövid áttekintése.
<https://www.fajtube.com/filozofia/pszichologia/A-magyar-mentalhigiene-tortene53525.php>, letöltve: 2021.03.15.

[17] SÁSIK LÁSZLÓ: A magyar honvédség mentálhigiénés helyzete: Társadalmi összefüggések, lehetőségek és a továbbfejlesztés irányai Iskolakultúra, 1998/10

http://real.mtak.hu/61835/1/EPA00011_iskolakultura_1998_10_097-105.pdf, letöltve: 2021. 03. 13.

[18] DOUL: MIÉRT FONTOS A MENTÁLHIGIÉNÉ?
<https://w7ww.duol.hu/eletstilus/helyi-eletstilus/miert-fontos-a-mentalhigiene-2341078/>, letöltve: 2021.03.24.

[19] BALIKÓ MÁRTA: *Tele/psicho/fo*n – *Az öngyilkosság-megelőzés lehetőségei telefonon át.* – Bp.: Magyar Pszichiátriai Társaság Kiadó, 1990.

[20] TÉGLÁSY Kristóf Gábor: Chadtól a chatig – így működnek a telefonos lelkeségyszolgálatok.

<https://csalad.hu/csaladban-elni/chadtol-a-chatig-igy-mukodne-a-telefonos-lelkisegelyszolgaltok>, letöltve: 2021.04.05.

[21] KATONA Tímea: *Család és misszió – a külszolgálat katonacsaládokra gyakorolt hatásai.* – In. Honvédorvos, 2014. LXV. évf. 1-2. sz. pp. 40-46.

[22] MINISTERO DELLA DIFESA: Comitato tecnico scientifico di psichiatria e psicologia militare.

https://www.difesa.it/GiornaleMedicina/CTS_PsichiatriaPsicologiaMilitare/Pagine/default.aspx?fbclid=IwAR0dFfNAIOPO9bGGWHccPgJM73F6VrYxU_nbm_oC4j_jXgl_wGP2D_ZYYLXM, letöltve: 2021.03.25.

[23] POZDERKA Zoltán: Az olasz fegyveres erők vezetési és művelettervezési rendszere. – In. Honvédségi Szemle 2020. 1. sz. p. 47.

[24] PETRUSKA Ferenc: A haza szolgálatától a köz szolgálatáig Doktori (PhD) értekezés.

https://hhk.uni-nke.hu/document/hhk-uni-nke-hu/petruska_haza-szolgalatol-a-koz-szolgalataig-2018_04_16.pdf, letöltve: 2021. 03. 28.

- [25] CZEGLÉDI Mihály: A küldetésorientált vezetés szövetségeseink doktrínáiban. – In. Honvédségi Szemle, 2016. 144.évf. 5. sz. p. 7.
- [26] ALTSCHULER, C. G., BLUMIN, M. S.: The GI Bill: A New Deal Veterans. – In. Oxford University Press, 2009. pp. 54-57.
- [27] PETRUSKA Ferenc: *Az Amerikai Egyesült Államok humán rekonverziós szabályozása.* – In. Seregszemle, 2018. XVI. évf. 2. sz. pp. 66-79.
- [28] BUNDESWEHR: AKTUELLE MELDUNGEN DER MILITÄRSEELSORGE. <https://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/militaerseelsorge>, letöltve: 2021.03.28.
- [29] BUNDESMINISTERIUM DER VERTEIDIGUNG: *Für- und Seelsorge.* <https://www.bmvg.de/de/themen/personal/fuer-und-seelsorge>, letöltve: 2021.03.28.
- [30] WHERMEDIZIN UND WEHRPHARMAZIE: Psychologische betreuung: wenn die seele in gefahr ist. <https://wehrmed.de/humanmedizin/psychologische-betreuung-wenn-die-seele-in-gefahr-ist.html>, letöltve: 2021.03.28.
- [31] ZSOLT Melinda: Nők az Izraeli Hadseregben. – In. Honvédségi Szemle, 2014. 142.évf. 1. sz. p. 46.
- [32] ZELIMIR Pavlina: *KATONAPSZICHOLÓGIA KÖNYV II. KÖTET.* – In. KOMAR Zoran (szerk.). - Bp.: Zrínyi Kiadó, 2007. pp. 106-107.
- [33] DEFENSE UPDATE: Israel opens military service to the Christian minority. http://defense-update.com/20140422_israel-opens-military-service-christian-minority.html#.U2Cz6E2KCUCk, letöltve: 2021.03.30.
- [34] BALOGH Péter: Békefenntartás során szerzett tapasztalatok a harcászati és a hadműveleti felderítéssel kapcsolatban. – In. Honvédségi Szemle, 2014. 142.évf. 4. sz. p.152.
- [35] FRÖLICH Róbert: *Fegyveres konfliktusok a Szentföldön a XX. században.* Doktori (PhD) értekezés – Bp., ZMNE 2005.

<https://nkerepo.uninke.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/11996/ertekezes.pdf;jsessionid=9A6A7243EBEDFE0C1D02605DD3F70F93?sequence=1>, letöltve: 2021.04.01.

[36] ZELIMIR Pavlina: *KATONAPSZICHOLÓGIA KÖNYV I. KÖTET.* – In. KOMAR Zoran (szerk.). - Bp.: Zrínyi Kiadó, 2007. p. 370.

[37] A jó stressz (eustressz).

<https://stressz-szorongas.hu/stressz/a-jo-stressz-eustressz>, letöltve:2021.04.01.

[38] ÖTVÖS ZOLTÁN: Régen gyávaáagnak tartották, ma abnormális helyzetre adott normális reakciónak.

http://nol.hu/tud-tech/20120515-amikor_kitor_a_haracteri_stressz-1309742, letöltve: 2021. 01.27.

[39] JONES, D. F.: *Psychiatric Lessons of War*, in: *F. D. Jones et al. (eds.), War Psychiatry.* – In. TMM Publications, Washington, D. C., 1995. pp. 1–33.

[40] BARNA Boglárka: A harci stressz kezelésének alternatívái a modern fegyveres küzdelmek fényében.

http://real.mtak.hu/104397/1/HSZ_2019_3-9_Barna_145-162.pdf, letöltve: 2021. 03. 21.

[41] A műveleti alkalmazás pszichológiai biztosításának kézikönyve parancsnokok számára: A Magyar Honvédség Honvédkórház Kiadványa, 2012. p. 27.

[42] ZELIMIR Pavlina: *KATONAPSZICHOLÓGIA KÖNYV II. KÖTET.* – In. KOMAR Zoran (szerk.). - Bp.: Zrínyi Kiadó, 2007. p. 454.

[43] ZELIMIR Pavlina: *KATONAPSZICHOLÓGIA KÖNYV I. KÖTET.* – In. KOMAR Zoran (szerk.). - Bp.: Zrínyi Kiadó, 2007. pp. 413-414.

[44] TÓTH UGYONKA Krisztina: „Ne féljeteek!” - Hogyan segíthet a vallás a szorongás megélésében? *Mindset pszichológia*, 2021. január 31.

<https://mindsetpszichologia.hu/ne-feljeteek-hogyan-segithet-a-vallas-a-szorongas-lekuzdeseben> letöltés: 2021.05.03.

[45] URBÁN Nóra, PÉTER László: *A stresszel szembeni rugalmas vészreagálás (reziliencia) katonai aktualitásai.* – In. *Hadtudományi Szemle*, 2016. IX. évf. 1. sz. pp. 294-303.

[46] BARNÁ Boglárka: A harci stressz kezelésének alternatívái a modern fegyveres küzdelmek fényében.

http://real.mtak.hu/104397/1/HSZ_2019_3-9_Barna_145-162.pdf, letöltve: 2021. 03. 21.

[47] Magyar Honvédség Egészségügyi Központ: Kísért a múlt” – a poszttraumás stresszbetegség, mint a missziós katonákat veszélyeztető betegség.

<https://www.honvedkorhaz.hu/images/media/5fdb3a8270f21154954700.pdf>, letöltés: 2020. 12. 25.

[48] SCHILD MARIANN: A katonai létből adódó krízishelyzetek pszichológiai hátterei <https://slideplayer.hu/slide/2153482/>, letöltés: 2020. 12. 26.

[49] MOLNÁR András (szerk.): Közösségi Reziliencia Városi Környezetben
Útmutató a közösségi alapú lakosságfelkészítés megtervezéséhez. Magyar Vöröskereszt, Budapest, 2016.

[50] PÁLÓCZY Erzsébet: *Stresszkezelés, pszichés rugalmasság, trauma feldolgozás.* https://luminisinnovation.blog.hu/2020/02/13/reziliencia_462?layout=5, letöltve: 2021. április 1.

[51] SÁFÁR Brigitta: A humanitárius segítségnyújtás elméleti és gyakorlati kérdései a Vöröskereszt nemzetközi tevékenységének tükrében, Doktori (PhD) értekezés, Bp., 2018. p. 91.

[52] RANSCHBURG Jenő: Félelem, harag, agresszió. Bp. Tankönyvkiadó, 1983. p. 33.

[53] IRHA Edina: A reziliencia átfogó vizsgálata missziót megjárt és misszióra készülő katonáknál. Szakdolgozat. Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet, 2014.

[54] MIKLÓSI Mónika: A kognitív érzelem-szabályozás szerepe a stresszre adott reakciókban. Doktori (PhD) értekezés, Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola. Bp., 2015. p.22-23.

[55] URBÁN Nóra, KOVÁCS László: *A pszichológiai reziliencia, mint integrált alkalmazkodó rendszer.* <http://real.mtak.hu/88778/1/A%20pszichol%C3%B3giai%20reziliencia%2C%20mint%20inte>

[gr%C3%A1ft%20alkalmazkod%C3%B3rendszer.pdf](#), letöltve: 2021.04.03.

- [56] CSAPATPSZICHOLÓGIA - A Katonai vezetés segédkönyve. Zrínyi kiadó Bp., 1993
- [57] DETRÉNÉ Urbán Nóra: *A stressz-rezisztencia (pszichológiai reziliencia) fejlesztésének és fenntartásának szükségessége a védelmi szektorban*. Doktori (PhD) értekezés. - Budapest, 2015. <https://adoc.pub/doktori-phd-ertekezes-tervezet.html>, letöltve: 2021.04.04.
- [58] CASEY, G. W.: Comprehensive Soldier Fitness. A vision for psychological resilience in the U. S. Army. *American Psychologist*. 2011. 66 (1), pp. 1-3.
- [59] ZSÁKAI Róbert: *A lelki segítségnyújtás jelentősége katasztrófák során*. https://www.knbsz.gov.hu/hu/letoltes/szsz/2014_1_szam.pdf, letöltve: 2021.01.04.
- [60] HORNYACSEK Júlia: *A települési védelmi képességek a katasztrófahívások tükrében*. – Bp.: Oktatási és Tanácsadó Tudományos Egyesület Kiadó, 2011. pp. 40-42.
- [61] KUK Enikő: A katasztrófavédelmi terminológia azonosítása: a múlt eredményei és a jövő kihívásai. – In. *Műszaki Katonai Közlöny*, 2017. XXVII. évf., 3. sz. p. 87.
- [62] (MUHORAY Árpád, BECZE Réka: *A katasztrófavédelmi szervek nemzetközi együttműködése*. Oktatási segédanyag, Budapest. Nemzeti Közsolgálati Egyetem, 2013.
- [63] ZSÁKAI Róbert, MUHORAY Árpád: *A pszichés viselkedések szerepe katasztrófa helyzetekben*. https://www.knbsz.gov.hu/hu/letoltes/szsz/2014_3_szam.pdf, letöltve: 2021.04.01.
- [64] SÁSIK Csaba: A szervezeti kultúra fejlesztésének szerepe a haderő modernizációjában. - In. *Honvédségi Szemle*, 2020. 148.évf., 2. sz. p. 9.
- [65] COMER, J. R.: *A lélek betegségei*. – Bp.: Osiris Kiadó, 2000. p. 205.
- [66] BOLGÁR Judit, SZEKERES György: *Katasztrófa és kríziskommunikáció lélektani alapjai*. Elektronikus jegyzet a Védelem Igazgatás szereplői számára. – Bp.: ZMNE. 2009. <https://adoc.pub/katasztrofa-es-kriziskommunikacio-lelektani-alapjai.html>
- [67] HORNYACSEK Júlia: A lakosság védelmének újszerű értelmezése és

alkalmazási lehetőségei a new orleans-i katrina hurrikán eseményeinek tapasztalata alapján. – In. Műszaki Katonai Közlöny, 2011. XXI. évf. 1-4. sz. p. 21.

[68] Lelkiegészség portál: *Közösségi segítők.*
<http://lelkiegeszseg.antsz.hu/portal/Tartalmak/Tudastar/Onsegito-lehetosegek/Kozossegi-segitok-szerepe-lehetosegei-kompetenciai>, letöltés: 2021.04.01.

[69] NEMESNÉ Somlai Gitta: *A segítő kapcsolat pszichológiája: az iskolapszichológus mint tanácsadó.* http://iskolapszichologiai-modszerbazis.elte.hu/dokumentumok/Nemesn%3%a9SomlaiGitta_A-seg%3%adt%5%91-kapcsolat-pszichol%c3%b3gi%c3%a1ja.pdf, letöltve: 2021.04.01.

[70] MOLNÁR Ferenc: A katonai szubkultúrák és a vezetői szemlélet szerepe a szervezeti változásban. – In. Honvédségi Szemle, 2020. 2 évf., 148. sz. p. 21.

[71] PADÁNYI József: Egy kínai hadtudós gondolatai (Szun-Ce: A hadviselés törvényei). – In. Állam és Katona, (Szerk.: Göcze István). Dialóg Campus Kiadó, Bp., 2017. p. 7.

[72] BENKŐ Tibor: *Gondolatok az ideális parancsnokról.*
https://www.mhtt.eu/hadtudomany/2008/3_4/091-103.pdf, letöltve: 2021.01.17.

[73] HARAI Dénes: *Szakértelem, szolidaritás, bajtársiasság.* – In. Társadalom és Honvédelem, 2006. X. évf. 2. sz. p. 82.

[74] BERTALAN György: Vezetőkiválasztás, vezetői alkalmasság. Gondolatok a humánpolitikai és vezetési szakemberek műhelybeszélgetéséről. – In. Honvédségi Szemle, 2015. 143.évf., 4. sz.

[75] KULCSÁR Johanna: *Az érzelmek logikája.* – In. Hetek, HETEK.HU Kft Kiadó. Bp., 2015. XIX. évf. 11. sz.

[76] PINTÉR István: *Az érzelmi tudatosság fejlesztésének stratégiája a magyar honvédségben.* – In. Honvédségi Szemle, 2014. 142.évf. 4. sz. p. 77.

[77] SCHILD Marianna: A katonák motivációját befolyásoló pszichológiai tényezők, különös tekintettel az érzelmekre. – In. Hadtudományi Szemle, 2014. 7. évf., 2. sz. p.150.

[78] BENKŐ Tibor: *Gondolatok az ideális parancsnokról.* – In. Hadtudomány. 2008/3-4. sz. p. 103.

- [79] PINTÉR István: *Az érzelmi tudatosság fejlesztésének stratégiája a magyar honvédségben.* - In. Honvédségi Szemle, 2014. 142.évf. 4. sz. p. 79.
- [80] TUD/TECH: *Régen gyávaságnak tartották, ma abnormális helyzetre adott normális reakciónak.* http://nol.hu/tud-tech/20120515-amikor_kitor_a_harcteri_stressz-1309742, letöltve: 2021.04.01.
- [81] BALOGH Margit, GECSE Gusztáv, VARGA József: *Vallások és a katonai szolgálat.* Zrínyi Katonai Könyv- és lapkiadó, Bp. 1989.
- [82] VARGA József: *Katonák és lelkészek – közös küldetésben.* – In. Honvédségi Szemle, 2018. 146.évf., 1. sz. p. 142.
- [83] HORVÁTH László: *A tábori lelkészet intézményes megjelenése.* – In. Hadmérnök, 2009. IV. évf., 3. sz. p. 402.
- [84] SZŰCS László: *A tábori lelkészek munkája elmaradhatatlan része a Magyar Honvédség életének.* <https://honvedelem.hu/hirek/hazai-hirek/a-tabori-lelkeszek-munkaja-elmaradhatatlan-resze-a-magyar-honvedseg-eletenek.html>, letöltve: 2021.04.01.
- [85] NATIONAL GEOGRAPHIC: *Világrengető beszédek, melyek megváltoztatták a világot.* – Bp.: Geographia Kiadó, 2011. pp. 204-205.
- [86] BUKOVICS István: *Gondolatok az egyházak szerepéről a katasztrófavédelemben.* Wesley János Lelkészképző Főiskola kiadványa. - Budapest, 2008. pp. 1-5.
- [87] PETRÓ Tibor, HORNYACSEK Júlia: *Az egyházak, mint társadalmi szervezetek lehetséges helye és szerepe az árvízi védekezésben.* - In. Műszaki Katonai Közlöny, 2012. XXII. évf. 2. sz. pp. 124-139.
- [88] TÓTH András, MUHORAY Árpád, PELLÉRDI Dezső: *Magyarország jelentősebb ipari katasztrófái a veszélyhelyzet-tervezés és- kezelés szempontjából.* – In. Műszaki Katonai Közlöny, 2009. 29. évf., 2. sz.
- [89] MUHORAY Árpád, PAPP Antal: *A vörösiszap-katasztrófa elleni védekezés, a helyreállítás, újjáépítés tapasztalatai II.* – In. Belügyi Szemle, 2013. 61.évf. 3. sz. pp.84-85.
- [90] PADÁNYI József: *Polgári-katonai együttműködés a békefenntartó műveletek*

során. Kutatási jelentés, 2001. ZMNE, Bp.

[91] SCHWEICKHARDT Gotthilf: *Katasztrófavédelmi Igazgatás*. - Bp.: Nemzeti Közszolgálati és Tankönyv Kiadó, 2013. p. 58.

[92] KUK Enikő: A katasztrófavédelmi terminológia azonosítása: a múlt eredményei és a jövő kihívása. – In. Műszaki Katonai Közlöny, 2017. XXVII. évf. 3. sz. p. 82.

[93] HORVÁTH Margit: *Elemzés a katasztrófavédelem új rendszerének működéséről*. – In. HORVÁTH Margit (szerk.) *Állami Számvevőszék*, 2016.

[94] ÜVEGES László: *A Magyar Köztársaság katasztrófa-veszélyeztetettsége és az arra adandó válaszok Doktori (PhD) értekezés*
<http://www.drhornyacsek.hu/publikaciok/doktori%20ertekezesek/doktori%20ertekezes%20uves.pdf>, letöltve: 2021.04.15.

[95] MUHORAY Árpád: A 2001-es beregi árvíz tizedik évfordulóján túl. *Belügyi Szemle*, 60.évf. 2012/9.

[96] KALÓ Zsuzsanna: A korai és késői pszichés jelenségek katasztrófák során, és a káros hatások elkerülésének lehetséges módjai. - In. Műszaki Katonai Közlöny.

<http://drhornyacsek.hu/eloadasokpdf/folyoiratkinyomtatva.pdf>, letöltve:2021.01.12.

[97] Hálakutatás a Károli Gáspár Református Egyetemen.
<https://karcfm.hu/archiv/halakutatas-a-karoli-gaspar-reformatus-egyetemen-spajz-2019-01-11/>, letöltve: 2020.01.22.

[98] HERENDI Kata: *Így erősítsd tudatosan a lelked – 8 lépés a reziliencia felé*.
<https://pszichoforyou.hu/8-lepes-a-reziliencia-fele/>, letöltve: 2020.05.03.

[99] STEVENSON Howard, SPENCE Shirley: *Solving COVID'S Mental Health Crisis*. <https://hbswk.hbs.edu/item/solving-covid-s-mental-health-crisis>, letöltve: 2020.04.20.

SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE

Magyarországon megjelenő idegen nyelvű folyóiratban:

Zsákai Róbert: Budo versus Christianity The Possibilities of Counseling and Psychological Aid in Disaster Managemet. AARMS, Academic and Applied Research in Military and Public Management Science; Volume 14, Issue 3, 2015.

Zsákai Róbert: Tsunami in Japan. TRADECRAFT REVIEW, Periodical of The Military National Security Service. 2012/3. Special Issue.

Magyar nyelvű (MTA besorolás szerinti A, B, C, D kategóriájú) mértékadó folyóiratban:

Zsákai Róbert: A cunami kialakulásának okai.

Hadmérnök, VII: 1 pp. 129-135., 7 p. (2012)

Zsákai Róbert: A cunami előrejelzése.

Hadmérnök, XXI: 1 pp. 66-77., 12 p. (2012)

Zsákai Róbert: A Sri-Lankai szökőár.

Bolyai Szemle: 2011: 2 pp. 73-81., 9 p. (2011)

Zsákai Róbert - Horváth László: Az egyház és a társadalom kapcsolata.

Hadmérnök, VIII: 4 pp. 265-271., 7 p. (2013)

A lelki segítségnyújtás jelentősége a katasztrófák során.

Szakmai Szemle, 2014: 1 pp. 180-187., 8 p. (2014)

Zsákai Róbert - Dr. Muhoray Árpád: A pszichés viselkedések szerepe katasztrófhelyzetekben

Szakmai Szemle, 2014: 3 pp. 214-223., 10 p. (2014)

Mellékletek jegyzéke

1.	számú melléklet: Rövidítések jegyzéke	187
2.	számú melléklet: Fogalomjegyzék	189
3.	számú melléklet: Szakterületet szabályozó jogszabályok jegyzéke	197
4.	számú melléklet: Az empirikus kérdőív	198
5.	számú melléklet: I. interjú	202
6.	számú melléklet: II. interjú	210
7.	számú melléklet: III. interjú	217
8.	számú melléklet: IV. interjú	221
9.	számú melléklet: V. interjú	224
10.	számú melléklet: VI. interjú	228
11.	számú melléklet: Ábrák, képek, táblázatok jegyzéke	231
12.	számú melléklet: Kohéziós táblázat	236

1. számú melléklet: Rövidítések jegyzéke

ÁNTSZ:	Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat.
ASD:	Acute Stress Disorder, stressz zavar.
ASR:	Acute Stress Reaction, akut stresszreakció, mely traumához, megterhelő életeseményhez társul.
BM OKF:	Belügyminisztérium Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság.
CFS:	Comprehensive Soldier Fitness, Átfogó Katonai Alkalmasságprogram.
COVID-19:	Coronavirus disease 2019, koronavírus.
CSS:	Community Support System:– Közösségi Támogatói Rendszer
ENSZ:	Egyesült Nemzetek Szervezete.
EQ:	Érzelmi intelligencia.
EU:	Európai Unió.
HM. HVKF:	Honvédelmi Minisztérium Honvéd Vezérkar Főnöke.
IDF:	Israel Defense Forces (Izraeli Védelmi Erők).
IFRC:	International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Nemzeti Vöröskereszt és Vörös Félhold szervezetek.
KINCS:	Krízis Intervenciók Csoport.
KIT:	Krízis Intervenciók Team.
LTCS:	Lelki Támogató Csoport.
MDT:	Multi-dimensional treatment) kezelés, amikor többféle módszert kombinálnak.
MHC:	Mental Health Connecticut, (Mentális Egészség Connecticut).
MP:	Military Police (Katonai Rendész).
NATO:	North Atlantic Treaty Organization, Észak-atlanti Szerződés Szervezete. Magyarország 1999. március 12-én hivatalosan a NATO teljes jogú tagjává vált.

OCHA: Humanitárius Ügyek Koordinációs Hivatala.

OKIT: Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat.

PHK: Pszichikai harci készenlét.

PTSD: Post-traumatic stress disorder, poszttraumás stressz szindróma.

ROVKI: Repülőorvosi Vizsgáló és Kutató Intézetet.

RPG: Kézi páncéltörő gránát.

U. S. Army: Az Egyesült Államok Hadserege.

WFMH: World Federation for Mental Health (Elmeegészségügyi Világszövetség).

2. számú melléklet: Fogalomjegyzék

Adaptációs szindróma: A test kívülről érkező ingerhatásokra adott reakcióinak gyűjtőfogalma. A stresszkeltő behatásokra a test például azzal reagál, hogy az ACTH-t és a mellékvesekéreg-hormonokat nagyobb mennyiségben választja ki. Ez három fázisban történik: alarmreakció, ellenállási fázis, kimerültségi fázis.

Adaptációs vizsgálat: Jellegében megváltoztatás, kisebb módosítás, egy korábban létező dolog más célra való alkalmassá tétele; átdolgozás, átalakítás.

Alaptörvény: a magyar jogi hierarchiában a legfelsőbb szintű jogforrás.

Alkoholizmus: Az orvosi definíciók az alkoholizmust olyan szenvedélybetegségként írják le, mely az alkohol kitaró fogyasztásával jár a negatív következmények dacára.

Analízis: vizsgálat, elemzés.

Anamnézis: kórelőzmény, kórtörténet.

Aspektus: Tekintet, kilátás, szemlélet, nézőpont.

Asszociáció: egyesítés, képzettársítás.

Autokratikus: egy személy által korlátlanul uralt; zsarnokias.

Baj – Társ: Katonai telefonos zöld vonal, pszichológusi segítségnyújtás.

Bajtársiasság: egyfajta szellemiséget és érzület is jelöl: társ a bajban.

Bevetés: Csapatnak, harci egységnek, fegyvernek harcba vetése, a harcban való felhasználása.

Bundeswehr: Német Szövetségi Védelmi Erő.

Csoportkohézió: összetartó erő.

Debriefing: kikérdezés.

Dedukció: levezetés, következtetés.

Defusing: hatástalanít.

Demográfia: emberi populációdinamikával foglalkozó tudomány.

Depresszióval: levert lelkiállapot, leromlott hangulat.

Derealizáció: (pszichológiai fogalom): a realitás (valóság) elvesztésének érzése; elidegenülés a valóságtól.

Distressz: negatív stressz.

Diszciplína: tudományág, tudományszak.

Egoizmus: önzés

Emocionális: érzelmi.

Empátia: a beleélés képessége; a másik személlyel való együttérzés.

Énhatékonyság: önmagunkba vetett hit.

Érzelmi és értelmi intelligencia: Az érzelmi intelligencia (EQ) mentális képességek, személyiségvonások, társas kompetenciák együttese. Az értelmi intelligencia (IQ) amelynek segítségével kimutatható, hogy a vizsgált személy pillanatnyi értelmi képessége-intelligenciája és az azonos életkorú, átlagos értelmi képességekkel rendelkező személy szellemi teljesítménye között milyen mértékű pozitív vagy negatív eltérés tapasztalható.

Eustressz: pozitív stressz motiváló hatású, fokozza az energiát.

Extrém: Szélsőséges, túlzó, rendkívüli, végletes.

Face to face. szemtől szemben.

Főrabbi: A judaizmusban a rabbi jelentése: vallási tanító.

Frusztráció: Szabad akarat végrehajtásának megakadályozása miatt megélt kudarc; olyan érzelem, amit egy cél elérésének lehetetlensége miatt érzünk; zaklatott lelkiállapot.

Funkcionalizmus: a mentális állapotok funkcionális értelmezését helyezi előtérbe.

Hálanapló: Pszichológiai kísérletek igazolják, hogy a hálanapló rendszeres vezetése kedvező hatással van a lelkünkre, fizikai egészségi állapotunkra és a kapcsolatainkra. Erősíti az immunrendszert és a stressz tűrő képességünket.

Harctéri neurózis: poszttraumás stressz zavar.

Harctéri stressz: normális emberek reakciója egy abnormális helyzetre.

Help-falvak: A HELP Falu az első olyan gyerekotthon, amelyből nem kerülnek az utcára az ott felnövő gyerekek, mert nagykorúvá válásukkor otthonuk a saját tulajdonukba kerül.

Holokausz: Görög eredetű szó, jelentése „égő áldozat”.

Home office: Otthon (otthonról) történő irodai munkavégzés.

Honvédelem: A honvédelem nemzeti ügy. Magyarország a nemzeti és szövetségi védelmi képességének fenntartásában és fejlesztésében a saját erejére, nemzetgazdaságának erőforrásaira, a Magyar Honvédség felkészültségére és elszántságára, a rendvédelmi és más szervek közreműködésére, állampolgárainak a haza védelme iránti hazafias elkötelezettségére és áldozatkészségére, továbbá a szövetséges államok és fegyveres erők együttműködésére és segítségnyújtására épít. A honvédelemre való felkészülésben és a honvédelmi feladatok végrehajtásában e törvényben meghatározott keretek között a törvény alapján létrehozott jogalanyok és minden Magyarországon tartózkodó ember a szolgáltatások, az állampolgárok pedig a személyes szolgálat teljesítésével vesznek részt. A honvédelmi kötelezettségek teljesítése az érintettek számára békében nem okozhat aránytalan megterhelést vagy hátrányt. Az állampolgárok honvédelmi feladatokra való felkészülése békében az önkéntes vállaláson alapszik, melyhez az állam biztosítja - különösen a honvédelmi nevelés keretein belül - a szükséges felkészítő ismeretek elsajátításának szervezett feltételeit.

Horizontális: Vízszintes.

Humanitárius segítségnyújtás: Emberbaráti, jótékonyági.

Humanizmus: emberközpontúság. A világiság, a személyes szabadság s a tudomány jogát hirdető.

Individuális faktorok: egyedi, önálló; egyéni, személyes tényező.

Indukció: egyes esetekből következtetés az általános törvényszerűsége.

Informatív adatok: tájékoztató jellegű, információt közlő adatok.

Informatív: tájékoztató jellegű, információt közlő.

Innovatív: megújuló.

Instrumentális: hangszeres.

Interdiszciplináris: Több tudományt, szakterületet érintő (a tudományterületek közötti kapcsolatra értendő).

Intra- és interperszonális személyiség: egy adott személyben lévő, egyének közötti; személyes.

Introvertált: Nehezen barátkozó, befelé forduló típusú, külső világtól elforduló.

Irracionális: értelmetlen, ésszerűtlen.

Jóm Kippur: az egyik legnagyobb ünnep az Úr ünnepei közül. Az ünnep héber elnevezése az „Engesztelés napja” fordítható.

Katasztrófa: a veszélyhelyzet kihirdetésére alkalmas, illetve e helyzet kihirdetését el nem érő mértékű olyan állapot vagy helyzet, amely emberek életét, egészségét, anyagi értékeiket, a lakosság alapvető ellátását, a természeti környezetet, a természeti értékeket olyan módon vagy mértékben veszélyezteti, károsítja, hogy a kár megelőzése, elhárítása vagy a következmények felszámolása meghaladja az erre rendelt szervezetek előírt együttműködési rendben történő védekezési lehetőségeit, és különleges intézkedések bevezetését, valamint az önkormányzatok és az állami szervek folyamatos és szigorúan összehangolt együttműködését, illetve nemzetközi segítség igénybevételét igényli.

Katonai rabbinátus: zsidó vallású katonák támogatására létrehozva.

Kognitív viselkedésterápia: Megismerő, a megismerésre vonatkozó; a gondolkodáson alapuló.

Konfliktuskezelés: a konfliktus szó jelentése: nézeteltérés, összeütközés, a konfliktuskezelés ezek megoldására történő cselekvések.

Kontextus: Szövegösszefüggés, szöveggörnyezet.

Kreatív: leleményes, ötletes.

Krízis: A krízis külső és belső események hatására kialakult kritikus állapot, amelyben a lelki egyensúly felborul.

Krízis: válság.

Krízisintervenció: krízishelyzetben történő, a krízisállapot oldására irányuló olyan segítő, pszichoterápiás jellegű és szemléletű, időben behatárolt, sürgősségi pszichológiai beavatkozás, mely a pszichoterápia elemeit korlátozott módon és mértékben, ehhez a speciális helyzethez adaptált módon alkalmazza.

Lazarusi definíció: minden olyan erőfeszítés, mellyel az egyén személyi forrásait teljes mértékben felülmúlja.

Lelki segítségnyújtás: Közvetlen és megértő hangvétellű segítő beszélgetés, tanácsadás.

Maszada erőd: A hősiesség szimbóluma, az izraeli hadsereg tisztjeit a Maszada erődben esketik fel.

Maszkulin bátorság: férfias.

Megrázó esemény: mély, megrendítő lelki hatást, döbbenetet keltő esemény.

Mentálhigiéné: Pszichés betegségek és működészavarok megelőzésének tudománya.

Microsoft Teams: Internetes videokonferencia.

Migrén: hirtelen fellépő, gyengeséggel járó fejfájás.

Missziós katona: megbízatás, küldetésben lévő katona.

Motiváció: cselekvésre ösztönző késztetés; indíték.

Mózesi törvény: erkölcsi, ceremoniális és jogi törvények.

Munkahelyi stressz: Az Európai Bizottság 2002-es meghatározása szerint „a munkahelyi stressz a munka intenzitásának, a munkahelyi körülményeknek és a munkaszervezésnek a káros és kedvezőtlen jellemzőire adott érzelmi, értelmi, viselkedési és pszichológiai válasz”.

Narratív terápia: elbeszélő jellegű.

Neurológus: ideggyógyász.

Online: közvetlen kapcsolaton alapuló információközvetítő, illetve adatcserélő eljárás.

Ortodox: a régi szokásokhoz csökönyösen ragaszkodó marad.

Önismeret: az önmagunk jellemének, erényeinek és hibáinak megismerésére irányuló lelki tevékenység.

Önuralom: valakinek saját érzelmei, indulatai, szenvedélyei feletti uralma; önfegyelem.

Pandémia: Több országra, vagy egész kontinensre kiterjedő járvány.

Parancsnok: Katonai (jellegű) alakulat, szerv, intézményparancsadási joggal felruházott vezetője.

Parancsnoki kompetenciák: Én-tudatosság: érzelmi tudatosság, pontos önértékelés, önbizalom. Önszabályozás: érzelmi önkontroll, kongruencia (őszinteség és integritás képessége), rugalmasság, sikervágy, kezdeményezőkézség, optimizmus. Szociális kompetenciák: Társas készség, empátia, politikai tudatosság, kliensközpontúság. *Kapcsolatirányító képesség:* ösztönzőerő, meggyőzőerő, mások fejlődését segítő képesség, katalizáló képesség, konfliktuskezelő képesség, csapatmunkára és együttműködésre való képesség.

Pásztorációs technikák: lelkipogondozás, lelkeszi munka.

Patológia: Betegségekkel, testi jelenségekkel foglalkozó tudományág.

Prevalencia: meghatározott betegségben szenvedő egyének aránya (előfordulási gyakorisága) a teljes népességben.

Prevenció: megelőzés.

Pszichikus viselkedések: lelki természetű.

Pszichoanalitikus: A pszichoanalitikus pszichoterápia olyan pszichés beavatkozási módokra utal, amelyek elméleti és módszertani alapja a pszichoanalízis. Ez a terápiás módszer a felnőtt személyiség fejlődésének megértésében meghatározónak tartja a gyermekkori élményeket. A heti egy vagy két alkalmas terápiás ülések során a páciens a terapeutával szemben ül, a terápia hossza pedig néhány hónaptól több évig terjedhet.

Pszichodinamikus terápia: A pszichodinamika egy olyan nézőpont, mely a lelki jelenségeket hajtóerőkből, ösztöntörekvésekből származó tudattalan konfliktusok eredményének tekinti.

Pszichodinamikus: A pszichodinamikus pszichoterápiák a pszichoanalízis alapfogolataira épülnek. Az analitikus folyamat felgyorsítása történik ennek során.

Pszichoszociális: az egyének az őt körbevevő (tágabb vagy szűkebb) közösséghez való viszonyulása.

Rekonverziós: eredeti állapotba való visszaállítás.

Releváns: A tárgyhoz tartozó, idevágó; fontos, lényeges, meghatározó.

Repertoár: egy előadó műveinek felsorolása.

Reziliencia: rugalmas ellenállási képesség.

Segítő szervezetek: alapítványok, közhasznú társaságok.

Self concept: önmagunkról kialakított kép.

Shell shock: gránátnyomás, harctéri idegsokk.

Siratófal: A jeruzsálemi Salamoni templomban található Szentély keleti falának a maradványa.

Sorozóbizottság: A sorozás célja a hadköteles katonai nyilvántartásba vétele és a katonai szolgálatra való alkalmasságának megállapítása. A katonai szolgálatra való alkalmasságot első, ill. másodfokú, valamint elsőfokú sorozóbizottság állapította meg.

Stigmatizáció: egy személy vagy csoport - rendszerint hátrányos - megbélyegzése.

Stressz: olyan fizikai, szellemi és érzelmi állapotok összessége, melyek kiváltó oka a feszültség, az aggodalom, és a nyugtalanság.

Szimuláns: álbeteg.

Szintézis: összefoglalás, egységbe foglalás, egység.

Szociális kompetenciák: a szociális kompetencia olyan tudásnak és készségeknek az összessége, amely lehetővé teszi a megfelelő szociális viselkedést.

Szociokulturális: társadalmi és kulturális tényezők.

Toleranciaszint: A kockázati tűréshatár (toleranciaszint) a kockázati kitettségnél azt a szintjét jelenti, ami felett a szervezet legfelső vezetése mindenképpen válaszhintézkedést kíván tenni a felmerülő kockázatokra.

Transzcendens: az anyagi világtól különálló, érzékfeletti, természetfölötti.

Trauma debriefing: átélt stresszeseményről való beszélgetés mellett tartalmazhat sürgősségi beavatkozást, pszichológiai elsősegélynyújtást, katonai beavatkozást és krízisintervenciót is.

Trauma fixáció: megrögzítés, megörökítés.

Trauma: sérülés.

Traumatogén esemény: A traumát kiváltó esemény.

USA: United States of America.

Védelmi szektor: A védelmi szektor feladata az elégséges mértékű biztonság termelése, olyan módon, hogy az állam által biztosított erőforrások a termelő kapacitáson keresztül alkalmazható képességekké alakuljanak. Egyrészt elrettentést fejtenek ki, másrészt stratégiai eszközként támogatják az állam stratégiai céljainak elérését.

Vertikális: Független.

Webinárium: A webinarium kifejezés a szeminárium szóból lett megalkotva, jelentése: WEB-es szeminárium.

ZOOM: Internetes videokonferencia.

3. számú melléklet: Szakterületet szabályozó jogszabályok jegyzéke

- 1848. évi 20 törvénycikk 5.§.
- Magyarország Alaptörvénye;
- A lelkiismereti és vallásszabadságról, valamint az egyházakról szóló 1990. évi IV. törvény;
- 61/1994. (IV. 20.) Korm. rendelete a Tábori Lelkészi Szolgálatról;
- A katasztrófavédelmi költségvetési előirányzatok tervezéséről, biztosításáról és felhasználásáról szóló 61/2010. (V. 20.) HM utasítás;
- A honvédelemről és a Magyar Honvédségről, valamint a különleges jogrendben bevezethető intézkedésekről szóló 2011. évi CXIII. törvény;
- 2011. évi CXIII. törvény 52. § (1) bekezdése;
- A honvédelemről és a Magyar Honvédségről, valamint a különleges jogrendben bevezethető intézkedésekről szóló 2011. évi CXIII. törvény egyes rendelkezései végrehajtásáról szóló 290/2011. (XII.22.) Korm. rendelet;
- A katasztrófavédelemről és hozzá kapcsolódó jogszabályok módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. törvény;
- A katasztrófavédelemről és hozzá kapcsolódó jogszabályok módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. törvény végrehajtásáról szóló 234/2011. (XI.10.) Korm. rendelet;
- 178/2013. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanácsról;
- 521/2013. (XII. 30.) Korm. rendelet az egészségügyi válsághelyzeti ellátásról.
- A honvédelmi ágazat katasztrófák elleni védekezésének irányításáról és feladatairól szóló 1/2019. (I. 31.) HM rendelet;
- A 4/2019. (I. 31.) HM utasítással kiadott Honvédelmi Katasztrófavédelmi Rendszer Szervezeti és Működési Szabályzata;
- 6/2019. (HK.) MH PK intézkedés az ügyeleti- és készenléti szolgálatok megszervezéséről;
- Az (HK) MHP PK intézkedés a Magyar Honvédség Parancsnoksága és a Magyar Honvédség katonai szervezeteinek katasztrófavédelmi feladatairól;
- a honvédelmi ágazat katasztrófák elleni védekezésének irányításáról és feladatairól szóló 1/2019. (I. 31.) HM rendelet;
- Magyar Honvédség Katasztrófavédelmi Terv/2156-27/2020;
- Ált/23 sz. példány, A Magyar Honvédség Szolgálati Szabályzata a Magyar Honvédség Kiadványa, 2007.

4. számú. melléklet

Az empirikus kérdőív

1. Az Ön foglalkozása:

- mentős
- tűzoltó
- rendvédelmi dolgozó
- katasztrófavédelemben dolgozó
- honvédelemben dolgozó

2. Az Ön neme

Kérem válasszon!

- Férfi
- Nő

3. Az Ön beosztása:

- Alkalmazott/beosztott
- Középvezető
- Felső vezető

4. Szolgálati évek száma

Válasszon kérem a felsoroltak közül!

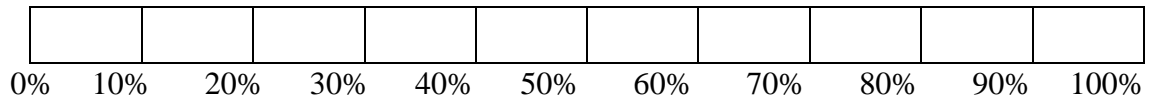
- 20 év alatt
- 20- 25 év
- 25- 30 év
- 30- 35 év
- 35 év felett

5. Volt-e olyan megrázó esemény munkája során, amely érzelmileg hatott Önre?

Válasszon kérem a felsoroltak közül!

- Igen, gyakran
- Igen, néha
- Nem jellemző
- Egyáltalán nem

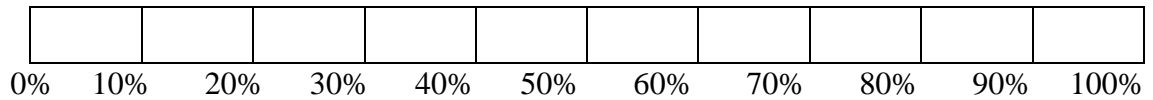
6. Ki/ mi segíti a hatékony stresszkezelést? Kérem jelöljön ki egyet az alábbi válaszok közül!
- Család
 - Hobbi
 - Sport
 - Kollégákkal együtt eltöltött szabadidős programok
 - Alkohol
7. Kitől fogadna el pszichoszociális segítséget? Kérem jelöljön ki egyet az alábbi válaszok közül!
- Bajtárs
 - Parancsnok/ közvetlen vezető
 - Pszichiáter
 - Mentálhigiénés szakember
 - Lelkész, lelki gondozó
8. Amennyiben létezne a szervezetén belül egy támogatói csoport, milyen jellegű problémában kérné a segítséget? Kérem válasszon!
- Konfliktuskezelés
 - Munkahelyi stressz
 - Lelki krízis
 - Családi problémák
 - Katasztrófa/misszió utáni trauma
9. Amennyiben ugyanezt a támogatói csoportot online is elérhetné, mely területeken venné igénybe?
- Konfliktuskezelés
 - Munkahelyi stressz
 - Lelki krízis
 - Családi problémák
 - Katasztrófa/misszió utáni trauma
10. Az Ön véleménye szerint a felsorolt megbetegedések milyen százalékban köthetőek a munkahelyen elszenvedett stresszhez? Kérem jelölje be az alábbi skálán



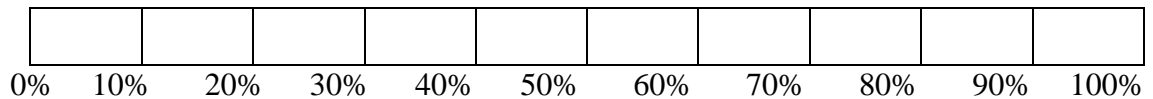
Migrén



Alkoholizmus



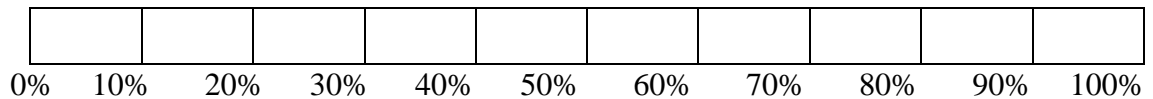
Szívinfarktus



Depresszió



Nincs tudomásom róla



11. Ön melyik **vezetői viselkedésmóddal** tud azonosulni?

Kérem válasszon egyet az állítások közül

- a.) Kapcsolatorientált (személyes bátorítás, támogatás, elismerés)
- b.) Feladatorientált (irányítás és szervezés)

12. Ön melyik vezetői tevékenységgel ért egyet?

Kérem válasszon egyet!

- a.) Ráhatás módszere (jutalmazás, büntetés)

- b.) Paternalizmus módszere (gondviselés, szükségletek kielégítésére törekvés, bizonyos morális és anyagi előnyben részesítés)
- c.) Meggyőzés módszere (racionális és érzelmi indokok használata)

13. Ön szerint mely tulajdonságok sorolhatók az **érzelmi intelligencia** körébe?

Válasszon egy vagy több választ!

műveltség
kreatív gondolkodás
önuralom
jó konfliktuskezelés
megfelelő önértékelés
együttérzés

14. Ön szerint van kapcsolat az érzelmi és értelmi intelligencia között?

Kérem jelöljön ki egy választ!

Igen

Nem

5. számú. melléklet

I. INTERJÚ

Oláh Emil ezredes, HM Tábori Lelkészi Szolgálat, Protestáns Tábori Püspökség, tábori lelkészkar vezető

Szolgálat kezdete: 2002.

1. Ön szerint ki képes a lelki segítségnyújtásra?

2002 óta szolgálom a Magyar Honvédségnél, mint tábori lelkész. A sikeres lelki segítségnyújtáshoz nem szükséges különböző szakirányú iskolai végzettség megléte, (az csak egyfajta pluszt jelenthet) aki Istennel tart fent kapcsolatot, imádkozik az mindig a megfelelő választ tudja adni a bajbajutott embernek. Hadd támasszam alá ezt egy személyes példával: a sorkatonai kötelezettség időszakában a kiskatonák mindig cikizték az egyik barátomat - aki most a székesfehérvári református gyülekezet presbitere⁷³ - Istenbe vetett hite miatt. De a sorkatonai idő alatt ért különböző traumák alkalmával - akár családi problémák, akár a honvédségben ért atrocitások miatt – a katonatársak mindig a barátomhoz küldték egymást, ha lelki támaszra volt szükségük. Ezért is állítom, hogy aki ilyen életet él, az tud segíteni másoknak.

2. Mik lehetnek a lelki segítők tulajdonsági (kompetenciái)?

Sok egyéb mellett a hitelesség! Ez a legfontosabb! Ha mint embert nem fogadnak el, akkor, mint papot sem fognak, mert nem fognak hozzám odajönni. Például a missziók alkalmával az első egy-másfél hónap a méregetéssel telik. A magas rendfokozat miatt a katonák nem merik megszólítani a lelkészeket, ezért az egyik taktikám az, hogy a dohányzóban (noha én nem dohányzom) beszédbe elegyedek a katonákkal. Viccet mesélek stb., és így próbálom a kapcsolatot, a bizalmat kiépíteni, aminek az eredménye, hogy néhány alkalom után, (ha a bizalom kialakult) mernek kérdezni a katonák. És általában a végére mindig jönnek a nagy

⁷³ Presbiter a preszbüterosz görög szóból származik, jelentése: tiszteltebb, rangban feljebb lévő. Egyházi tisztség.

barátságok. Az én életfilozófiám és szolgálatom vezérfonala: megmaradni embernek minden körülmények közepette!

3. Hogyan látják a mai katonák szellemi állapotát?

Sajnos sem morálisan, sem etikailag, sem vallásilag nincsenek toppon. A mostani generáció problémája, hogy egy materiális gondolkodásban nevelkedtek, mert a szülők a régi rendszerben szocializálódtak. Néha fordult elő a sorkatonák között, hogy valaki csak azért keresett föl, mert vágyott arra, hogy egy értelmes emberrel beszéljen (elege volt a trágár beszédekből a században).

4. Hogyan lehet a katonákat testi, lelki, szellemi frissességét fenntartani?

Missziók során jó apropó lehet a különböző megemlékezések akár nemzeti ünnepek alkalmával akár egyházi ünnepek alkalmával, hogy a katonákat megszólítsák egy közös emlékezésre egy gyertyagyújtásra vagy szimplán egy beszéd meghallgatására. 2016 júliusában az iraki misszió alatt történt a hortobágyi tragédia, ami négy ember életét követelte. Egy fiatal tiszt, aki mind a négy katonával munkatársi kapcsolatban volt, - aki nem volt vallásos és nem látogatta a misszió alatt az egyházi rendezvényeket - társai invitálására elment a barátai emlékére tartott megemlékezésre. Az ott tapasztalt szellemi élmény annyira megérintette, hogy onnantól elkezdte látogatni az Istentiszteleteket, sőt házasságkötésekor az én áldásomat kérte. Az akkor tapasztalt lelki segítségnyújtás hatására elkezdte keresni Istent és született gyermekét ennek a hatására kereszteltette meg.

De nem ez a jellemző. Ha pusztán statisztikailag nézzük a tábori lelkészek munkáját, akkor ők negatívban vannak, nincs értelme a munkáiknak. Azonban a lelkészeknek nem csak az a feladatuk, hogy Istentiszteleteket tartsanak és imádkozzanak a katonákkal, hanem ők minden alkalmat megragadnak, ahol tudnak segíteni a traumák feldolgozásában. Jó példa erre a 2020. évben az M7 autópályán bekövetkezett katonai konvoj tragédiája. A temetés időpontjában Szarajevóban tartózkodtunk. A temetés időpontjára egy megemlékező, 10 perces beszédet mondtam a táborban tartózkodó összes magyar katonáknak. Több embert megérintett a beszéd, ez által volt aki az átlagnál könnyebben feldolgozta a tragédiát. Nyilván nem lehet erőltetni, de a legfontosabb, hogy törődni kell az emberrel. Minden lehetőséget meg kell ragadni, hogy lehessen beszélni az emberekkel. Sokszor egy vallásos liturgiai esemény alkalmával, ahol az ember meghívás alapján megy, véletlenül, és ott találkozik egy érintéssel, ami miatt még talán, ha nem is lesz hívó, de elindulhat valami. Erőltetni nem lehet.

5. Mi az állomány véleménye a lelki segítői tevékenységről?

Aki nem hisz Istenben vagy nem kapott keresztény neveltetést, azt nem érdekli. Elfogadtak, konstatálták, hogy ott vagyok, megtisztelek, de amikor invitáltam őket az egyházi rendezvényekre, nem is foglalkoztak velem. A véleményem az, hogy ez alatt a hat hónap alatt nem lehet megváltoztatni az embereket. (Jézus sem tudott mindenkit megtéríteni⁷⁴.) Pál apostol szerint nekünk „csak” a magvetés a dolgunk, a többi az Istené. Atyám én munkálkodom, a többi a te dolgod! Akit érdekel, az örül neki, aki meg eddig sem foglalkozott velem az ezután sem fog.

6. Milyen hatékonyan működik a Tábori lelkészi szolgálat?

Akinek igénye van, annak „ott vagyunk”. Ez egy egyedül álló dolog. Csak a honvédségnél van lelkészi hivatal, sem a katasztrófavédelelemnél sem a rendőrségnél nincs. Alaptörvényben biztosított jogát, a vallás gyakorlásához fűződő jogát a magyar állampolgárnak a honvédség komolyan vette. A törvényben benne van, hogy senkit nem lehet erőszakkal kényszeríteni, de a lehetőség mindenkinek adott. Amikor kimegyünk, a parancsnokot megkérem, hogy amikor teljes az állomány, és a parancsnok köszönti őket, akkor én is kérek két percet, hogy szólhassak az állományhoz. Elmondok magamról néhány mondatot, és azt is, hogy azért vagyok itt, hogy a katonáknak lelki támaszt nyújtsak. 150 ember, plusz család, az hozzávetőleg 1000 ember. Felkészítem őket, hogy biztosan lesz valami probléma, és ha ez bekövetkezik, akkor nyugodtan forduljanak hozzám.

Ezen alkalomkor felajánlom, hogy aki nincs megkeresztelve, azt megkeresztelem. Felkészítem, és a tanfolyam sikeres elvégzése után megkeresztelem. Felhívom a figyelmüket arra, hogy ahhoz, hogy valaki keresztapa legyen, vagy templomi esküvője legyen, ez az alapfeltétel. Ennél többet én nem tudok tenni! Ezért nem lehet a hatékonyságot lemérni!

Például a karácsonyi Istentisztelet után nagyon sokan hálásan szorították a kezemet, de nem tudom, hogy a további életében, hogyan alakul Istennel való kapcsolata, mert nincs nyomon követés! Mert misszió után mindenki megy a saját városába, saját otthonába. Mert az ember vallási hovatartozását nem kötelező bevallani népszámláláskor sem. Egyszer fordult elő, hogy az egyik koszovói misszió utáni tapasztalat-feldolgozó konferencia keretén belül visszajelzést kaptam a munkám elismeréséről. A misszió során mindenben segítettem a

⁷⁴ Megtérés (megfordulás). Az ember Istenhez-fordulása, a gondolkodásmód megváltoztatása. Maga a megtérés az ember cselekedete és az üdvösség útján az első, feltétlenül szükséges lépés.

vezénylő zászlós munkáját. A katona, ha problémája van nem biztos, hogy a vezénylő zászlóshoz megy vagy a parancsnokához. Az igazat megvallva, oda sem mer menni. Mit csinál ilyenkor? Eljön a lelkészhez. Az figyelhető meg, hogy ez akkor is áll, ha vallásos vagy nem vallásos az illető. Egy konkrét eset: egy katona fegyelemsértést követett el és csak a lelkésznek akart beszélni a bajáról, hogy mik voltak a körülmények, miért is cselekedte ezt. Addig a pillanatig a parancsnok és a vezénylő zászlós sem gondolta, hogy ilyenre is lehet használni a lelkészeket. Sok parancsnokkal a mai napig jó a kapcsolatom. De sok vezető beosztású katona még a mai napig sem tud igazán mit kezdeni a tábori lelkészekkel.

7. A katonák igénylik a krízis során a külső segítő pszichológus segítségét?

A négy missziós külszolgálatom során háromszor nem volt pszichológus. Egyszer volt Irakban. Ott nem igényelték a segítségét, sőt – ez nem az ő hibája, hanem a vezetése - hogy két-három éves tapasztalattal, illetve tapasztalat nélküli szakembert küldtek ki Irakba. A parancsnok utasította, hogy szükségesnek tartja, hogy személyesen foglalkozzon az állománnyal, de ő kérdőíveket akart osztogatni, mert ezt tanulta stb. (szinte semmi tapasztalata nem volt)

Később nekem mutogatta, hogy miket rajzolgattak a katonák a kérdőívekre. Ez nem bántás, csak egy eset, amin kell változtatni!

A tábori lelkészeknél fontos a fokozatosság elvének betartása is. Minél kockázatmentesebb helyeken kezdjék a tapasztalatokkal nem rendelkező lelkészek a szolgálatot. (Bosznia, Szarajevó). Pozitív viszont, hogy amikor a koszovói két öngyilkosság bekövetkezett, akkor azonnal kiküldtek pszichológusokat, akik segítettek az állománynak – egyéni, illetve kiscsoportos beszélgetésekkel – feldolgozni a traumát. Summázva: foglalkozni kell az állománnyal!

8. Mennyire felkészültek egy esetleges trauma feldolgozására a katonák?

Általában sok katonai filmeket láttak, csak az a baj, hogy elhiszik, hogy velük ez sohasem történhet meg! Egy katona a felkészítés időszakában (Debrecenben) azt mondta, hogy neki nincs szüksége se Istenre se lelkészre, amíg itt a fegyvere és van lőszere. Van ilyen is. Sőt! Nagyon sokan így gondolkodnak!

9. Fel lehet készíteni őket egy misszió minden kihívására?

Itthon nem lehet őket felkészíteni. Nem kapunk soha egy órát sem, hogy tudjunk beszélni az állománnyal. Furcsának találom, hogy csak kinn a helyszínen tudunk találkozni az állománnyal. Mindenfajta felkészítésen részt vesznek a katonák, de lelki felkészítésen nem.

10. Fel vannak készítve egy trauma feldolgozására?

Talán igen. Minden missziót megelőzően történik egy három napos pszichológiai felkészítés. Plusz visszaszűrés is van a misszió után. Pszichológusok kapnak lehetőséget, lelkészek nem.

11. Milyen területen gyakoribb a segítségnyújtás, család, missziós?

Missziós. A katonáknál nem jellemző, hogy az itthoni család kéri a segítséget. Ha hívó, akkor valószínű, hogy a saját gyülekezetét látogatja.

12. Önhöz irányítják a katonát vagy önszántukból jönnek?

Vezetőtől függ. Szarajevóban többször is előfordult, hogy hozzám fordult a parancsnok segítségért, hogy melyik katona az, akivel el kellene beszélgetni. Pszichológusok nem voltak. Ez az eset legalább tíz alkalommal fordult elő.

13. Volt olyan esettel dolga, amikor észlelte, hogy valaki PTSD⁷⁵-ben szenvedett? Mi a parancsnok feladata ilyenkor? Szakembert hív (pszichológust, lelkészt)? Ha igen akkor melyiket és miért? Ha nem, akkor miért nem?

Parancsnok függő. Volt olyan parancsnok, aki azt mondta, hogy itt mindenki nagyfiú oldja meg mindenki a maga problémáját. De olyan is volt, hogy a parancsnok irányított engem az emberhez. De volt olyan eset is, mikor a parancsnok és én is ott voltam, de nem kért segítséget egyikünkötől sem.

⁷⁵ PTSD: posttraumatic stress disorder - poszttraumás stressz-betegség.

14. Kért már parancsnok saját magának segítséget?

Nem.

15. Megfigyelhető a stigmatizálás⁷⁶?

Igen. Nem mondják ki nyíltan, de tudok róla, hogy velünk beszélgetni egy támadó felület a többiek részéről. Parancsnok részéről annyi a tapasztalat, hogy amelyik parancsnok nem szereti a papokat, mert megvan róluk a véleménye, az azt fogja mondani, hogy a katona oldja meg maga a problémáját, és ellenzi a lelkész segítségét. Ez megfigyelhető a határvédelmi feladatokat ellátó „elit” alakulatok között is, hogy közöttük nincs probléma és nem is lesz mert ők „elit” katonák. Még a parancsnok is rájátszik, hogy itt senkinek nem lehet baja, mert az nem katona. Ezért aztán nem is mernek - még ha lenne is közöttük problémás katona- a lelkészhez fordulni, ezért csak a telefonszámunkat tudjuk otthagyni.

Személyüggyel vagyunk kapcsolatban, mert ők ismerik a katona családi hátterét, és a vezénylő zászlósokkal mert ők ismerik a legjobban az állományt.

16. Mi a mai kor küldetése a tábori lelkészeknek?

Azért csinálom szívesen, mert úgy érzem, hogy ez a küldetésem: hogy Isten felé vezessem az embereket. Szolgálatom ellátása során vezérigém a János evangélium ⁷⁷14. fejezet, hogy higgyetek Istenben, higgyetek én bennem. Akik még nem hisznek, hogy higgyenek, akik meg hisznek, hogy tudják gyakorolni a hitéletüket.

17. Hogyan tudna egy platformon megvalósulni a nagy közös cél?

Része kívánnék lenni egy olyan csoportnak, akik segítségül tudnak lenni az embereknek, de én nem kezdeményezhetek ilyet sehol. Nincs partner kint erre a feladatra. Sajnos a mai napok kihívásai, a pandémia miatt a katonák leterheltsége nem teszi lehetővé, hogy honvédségen belül egy plusz csoport jöjjön létre, mert kevés az ember és sok a munka. És mivel

⁷⁶ Stigmatizálás: megbélyegzés.

⁷⁷ Evangéliumok: az euaggelion görög szóból származik. Jelentése: jó hír, örömhír, győzelmi hír. A Szentírásban az Újszövetség első négy könyve, amely Mátétól, Márktól, Lukácstól és Jánostól származik. Jézus életének és tanításának lényegét tartalmazza.

sok a munka nincs idő beszélgetni velük ezért a lelkészek sem tudják végezni alapvető feladatukat.

Eseti jelleggel el tudom képzelni. Ez működött is egyszer. Debrecenben két tragédia történt rövid időn belül. A parancsnok a pap, a pszichológus és a személyügyesből egy kis csapatot állított fel. Feladatuk az érintett családtagok gondozása, segítése, támogatása volt. Minden területen segédkeztünk a lelkigondozói feladatokon át a támogatások igénylésétől a temetés megszervezéséig bezárólag. Gondoljunk bele milyen nagyfokú segítséget jelentett ez a tragédiában közvetlenül érintett család részére! Továbbá a parancsnoki feladatszabás alapján a pszichológusnak és nekem, civil ruhát kell hordani, hogy a magas rendfokozat miatt a legénységi állomány is meg merjen szólítani minket. Feladatunk, hogy menjünk az emberek közé. Egyszer már működött!

6. számú. melléklet

II. INTERJÚ

Szabó György alezredes, HM Tábori Lelkészi Szolgálat, Protestáns Tábori Püspökség, kiemelt tábori lelkész

1996 óta szolgál a honvédségnél. A protestáns tábori püspök után a második legrégebb óta regnáló lelkész. 5 misszióban vett részt.

1. Ön szerint ki képes a lelki segítségnyújtásra?

Egy olyan személy, aki képes belelátni az ember azon lelki gondjaiba, ahol segítséget kell adni. Ismeretekkel és erős hittel kell rendelkeznie. A lelki gondozás a Szentírásra alapszik. Bibliai útmutató az emberi élet útmutatója, abban találja meg az ember személye az iránymutatást. Ha az ember ezeket nem találja, vagy nem keresi és élete során válságba kerül, akkor olyan emberhez folyamodik, aki ebben segítségére tud lenni. Mivel a nevükben is szerepel a lelki szó - lelkész-lelkipásztor -, ezért az emberek nagyobb bizalommal fordulnak hozzájuk, ha lelki problémával kerülnek szembe. Amíg az ember élete során minden rendben zajlik, amíg nem történik meg a baj, addig magabiztos az ember és nem akar hallani Istenről. De ha megtörténik a baj, akkor valahonnan kell a segítség és ilyenkor már nincs különbség keresztény és vallástalan, ateista között, mert mindenki kéri a segítséget. Ameddig megtalálja a boldogságot addig nem kell Isten, nem kell templom, nem kell Biblia. De csak addig, amíg be nem következik az életében a fordulat.

Főleg missziókban jellemző ez. Számos példával találkoztam ott. A missziók egy kis gyülekezet, egy kis nyáj. Más a környezet. Össze vagyunk zárva. Munkaidő után senki nem megy haza, várja az estét, hogy felvegye a kapcsolatot a családjával (Skype, WhatsApp⁷⁸). A délszláv válság idején a kapcsolattartás sokkal nehezebb volt, órákat kellett várni a kapcsolatra (5 perc állt rendelkezésre a telefonhívásra). Ma könnyebb. Szerintem nagyon fontos, hogy úgy menjen ki a katona misszióba, hogy itthon elrendezett mindent. Saját tapasztalatom, hogy aki itthon rendezetlen ügyekkel megy ki, az sokkal nagyobb rizikófaktort jelent magára, illetve a közösségre nézve is. Hétvégén istentisztelet, bibliaórák stb. 2013-ban 13 konfirmációm volt Koszovóban. Ezek az emberek mind kaptak otthonról egyfajta szellemi pluszt, nem voltak teljesen hitetlenek. Volt egyfajta érintettségük - akár a nagymamával elmondott esti imákból

⁷⁸ Közösségi oldalak, melynek hang- és videóhívás funkciói valósulnak meg.

fakadóan -, vagy épp egy régen elhangzott mondat elevenedett meg: fordulj Istenhez úgy is megsegít! Ezt a missziók alkalmával, sokkal erőteljesebben képesek átélni újra. Ma már nincs ilyen... Istent nélkülöző emberek idősza ez.

2. Mik lehetnek a lelki segítők tulajdonsági (kompetenciái)?

Bibliai ismerettel kell, hogy rendelkezzen. Ismerve Jézus életét, tanításait, példázatait ezektől jobb útravalót nem is tudna adni az ember. Az én bibliai vezérigém Pál apostolnak a Galáciaiakhoz ⁷⁹írt levele 6 rész 2. versszaka „Egymás terhét hordozzátok, és úgy töltsétek be a Krisztus törvényét”

Mi is a lelki gondozás? Jön valaki, akinek lelki problémája van, nem tudja egyedül feldolgozni, depresszió határán van, eljön és kitarja a lelkét. A lelkigondozásban az a legfontosabb, hogy legyen egy személy, akiben megbízik. Sajnos ez a mai kor egyik legnagyobb problémája, hogy nagyon kevés olyan ember van, akiben meg lehet bízni. Az első lépés, hogy kiüríti magát, feltárja a problémát (a lelkész lelki szemetesláda). A lelkigondozó lelkében pedig ez teherként jelentkezik, ami minden egyes alkalommal csak gyűlik. Példának okáért ezért is fontos, hogy jó kapcsolata legyen a lelkigondozónak Istennel, mert ezeket a terheket az imádkozások alkalmával át tudja számára adni. A legfontosabb, hogy meg legyen az a személy, akiben én megbízok! Ezért fontos szempont a szimpátia, a bizalom kiépítése. Volt olyan eset, amikor bűncselekményt követtek el a sorkatonák, és a parancsnok tudta, hogy a katonák bíznak bennem, ezért engem kért meg, hogy derítsem ki az elkövetőket. A lelkészbe vetett bizalom még annak fényében is erős volt, hogy közöltem velük, hogy minden titkot megőrzök, de a bűncselekményt nem akarom eltitkolni! Szóval ennek ellenére is bevallották. Ez az eset a 90-es évek vége felé történt. Bizalom. Fontos hangsúlyozni, hogy ami elhangzik, az közöttünk marad, kivétel a bűncselekmény. Sajnos általánosságban el lehet mondani, hogy ha bizalmat kap egy ember, azzal az információval nem tud jól bánni. Ezért sincs ma bizalom az emberekben.

⁷⁹ A Galáciai gyülekezet Pál apostol korai levelei közé tartozik, amelyek első missziós útja során keletkezett. Galácia ősi királysága a mai Franciaország területéről érkező gallok benyomulásával jött létre Kis-Ázsia északi, frígek lakta centrumában, az újszövetségi idők előtt háromszáz évvel.

3. Mikor érezte úgy, hogy alkalmas lehet a katonai tábori lelkészi pályára?

Mint friss lelkész a Balaton-felvidéken hat gyülekezetet pásztoroltam mielőtt tábori lelkész lettem. Tudtam, hogy képes leszek a feladatra, annak ellenére is, hogy lakhely szerint történt a megkeresés (azokat a lelkészeket keresték meg kezdetben a feladat ellátására, akik közel laktak laktanyákhoz) Öt év tapasztalatom volt már a lelkipásztorlás területén. Fiatalon kerültem be a honvédség állományába, nagy perspektívát láttam ezen a területen. Meggyőződésem, hogy kaptam erőt, hogy ellássam ezt a szolgálatot.

4. Hogyan látja a mai katonák szellemi állapotát?

A mai fiatalság körében nehéz olyan ifjút találni, akinek van tartása. Úgy nőnek fel, hogy sem lelki sem fizikai tartásuk nincs. És ebben a sorkatonaság tudott volna nagyban segíteni, hogy azok a huszonévesek, akik a szoros családi kötelékek miatt nem tudták magukat a közösségi életben kipróbálni - az anyák szoknyája mellett nőttek fel még ifjú felnőttként is - a professzionális hadseregbe történt átállítás, és ezzel velejárójaként a toborzás nem teszi lehetővé, hogy lehessen válogatni. Szükség lenne egy olyan bázisra, ahonnan a honvédség tud meríteni. Olyanokat, akik szellemileg is képzettek. Ma többnyire a katonák megélhetőségi munkások. Vannak kivételek, de többségben vannak, akik munkahelyként tekintenek a haza szolgálatára. De előfordul azért, hogy fiatalok is felkeresnek, mert a fiatalok mindig keresnek valamit. A tapasztalat azért azt mutatja, hogy ők is rádöbbennek arra, hogy valaminek lennie kell. Kevés ember éli le úgy az életét, hogy ne legyen kapaszkodója. Az egyház felelőssége, hogy Krisztushoz vezesse őket.

5. Mik a tapasztalatok, a mi az állomány véleménye a lelki- támogató segítő tevékenységről?

Az állomány jó néven veszi és helyesli is, hogy van. A 2000-es évek elején volt misszió, ahol megszüntették a tábori lelkészi hivatalt, de az állomány kérésére visszaállították.

6. A katonák szerint ki a jó parancsnok? Ki a jó vezető? Lelki segítségnyújtás területén tud-e a parancsnok segíteni?

Enyhíteni tud a problémákon. Az állomány szerint az a jó parancsnok, aki kiáll az embereiért. És ez a rajparancsnoknál kezdődik. És arról tudja valaki, hogy jó parancsnok, hogy az emberei kiállnak érte, ha netalán őt is számonkérjük valamiért. De mi van éles helyzetben? Egy éles helyzetben a katonák egy rossz parancsnokot otthagyják egyedül, de egy jó parancsnokért még az életüket is kockára teszik, hogy vállukon cipelve kihozzák a bajból. Milyen a jó parancsnok? Hiteles, megbízható. Ha a katona bemegy hozzá, ne az legyen, hogy ráförmed: „én is ember vagyok, nekem is megvan a problémáim, én is magam oldom meg”.

A missziók alkalmával találkoztam ilyen parancsnokkal is. Nem ez a jó parancsnok. A katona bármikor érezze, hogy kopogtathat a parancsnoka ajtaján, és egy jó parancsnok ismeri a beosztottait, a néven szólítás egy jó parancsnok egyik ismérve. A jó parancsnoknak nem derogál akár egy lelkész segítségét kérni egy probléma megoldásakor. A fontos, hogy megoldjuk a problémát. Elfogadják a lelki segítségnyújtást a katonák.

7. Milyen hatékonyan működik a lelkészi szolgálat?

A parancsnok nem tud minden feladatot megoldani. A tábori lelkészi szolgálat két területen működik. Az egyik a lelkigondozói, a másik az egyházi liturgiai feladatok ellátása (esketés, konfirmálás, keresztelesek stb.). Ezeket a lelkész mind biztosítja a katonák részére, sőt nem csak a katonáknak, hanem a családtagjaik részére is. Többségében ezeket a szolgáltatásokat kell biztosítani, de többségében a lelkigondozói rész a hangsúlyosabb. Misszióban, összezárva a gondok a problémák hatványozottan nagyobbak tűnnek, mint ha itthon történének. Elég, ha itthon történik akármilyen kis dolog, az kihatással van a kinti szolgálat ellátására. Tapasztalatok alapján meg lehet állapítani, hogy a missziók alkalmával mindig van három-négy katona, aki érintett közvetlen hozzátartozó elhalálzásában. Egy parancsnok nem tudja megtenni, hogy gyertyát gyújt, vagy elmondanak egy imát a katonával. Volt olyan eset, hogy úgy ment ki a katona misszióba, hogy itthon beteg volt az anyukája. Ilyenkor kéri a katonák a lelki támogatás, hogy imádkozzanak együtt. A családdal történt dolgokat a távolban levők nehezebben tudják feldolgozni, ilyenkor mindig a lelkésztől kéri a segítséget, kéri, hogy közösen imádkozzunk! 2020-ban az M7 autópályán történt tragikus kimenetelű baleset után felkerestem az állomány többi tagját, felajánlottam, hogy aki akar, azzal elmondok egy imát az elhunyt bajtársukért és meggyújtunk egy gyertyát. Mindenki feljött a körletbe imádkozni. Még a parancsnok is! Hálásak voltak! Ha baj van, igénylik a segítséget!

8. Mennyire felkészültek egy esetleges trauma feldolgozására a katonák?

Nincsenek felkészülve! A fiatalságukból adódóan sem.

9. Fel tudják készíteni őket egy trauma feldolgozására?

Szerintem nem! Harminc napig a felkészítések során együtt vagyok a katonákkal, előadást is tartok a számukra. Most más a helyzet. Kezdetben a délszláv háború után a missziós szolgálatra történő felkészítések alkalmával szinte minden területet érintő teljes körű tájékoztatást, felkészítést megkapott a katona. Szinte egyedüli nemzet voltunk, akiknél nem volt aknára futás, mert minden rendszabály, viselkedésforma be lett tanítva az állománynak. Ahol az autó megállt, ott lehetett elvégezni minden „dolgát” az embernek, se két méterrel jobbra se két méterre balra. Ott fel volt készítve az állomány (mindenkinek be volt készítve a fekete zsák). Ma a fiatalok alapvető élethelyzetekből adódó problémákra sem találják a választ. Ha nincs internet, akkor a legnagyobb probléma az, hogy nem tudja elolvasni az üzenetet, amit küldtek a baráti csoportból. Az, hogy a bankautomata sem működik, az nekik fel sem tűnik.

10. Mentálisan sem lehet őket felkészíteni?

Nem. A probléma, hogy nem olvasottak, nem olvasnak. Olyan ismerettel rendelkeznek, amit a netről szednek le, és azt gondolják, hogy ez által mindent tudnak. Nem mindegy a tudás és ismeret, itt van a gond. A mának élnek.

11. Milyen területen gyakoribb a segítségnyújtás, család vagy misszió?

Ez vegyes! A családnál több a probléma, mint mondjuk egy fiatalnál, akinek csak barátja van. 2020, koszovói öngyilkosságok. Akkor, ha a társak normális segítséget adnak, és nem kezelik lazán a társaik problémáját, akkor másként is alakulhatott volna a helyzet. Nem álltak mellé, hanem még rúgtak egyet rajta. Egyszerű gyerek, a pajtában nevelkedett...

Gondolkoztam rajta, hogy egy itthoni három-négy főből álló csapatot hozzunk létre, akik az itthon maradt családtagoknak segítenek akár legyen szó mentális segítségnyújtásról, akár a házkörüli dolgok ellátásával kapcsolatban. Amíg a katona szolgálja a haza érdekeit távol az otthonától, addig itthon ez a kis csapat gondoskodik arról, hogy a család kapjon támogatást, segítséget.

12. Önhöz irányítják a katonát vagy önszántukból jönnek?

Is- is.

13. Parancsnok kért már Öntől segítséget?

Igen. És tudtam is neki segíteni.

14. Megfigyelhető a stigmatizálás?

Sok esetben a katonák nem mernek a parancsnok elé menni, mert félnek a rendfokozattól. Előfordult, hogy inkább a lelkészt kérték meg, hogy tolmácsolja a kérésüket a parancsnok felé. Ha a parancsnok olyan, hogy nem tudja ezt a fajta feszültséget megszüntetni és nincs tábori lelkész, akihez be lehet kopogtatni egy lelki támaszért, mert tételezzük fel, hogy nagy a baj, akkor történnek a tragédiák. Fontos, hogy a parancsnok érzelmileg is képzett legyen.

15. Kivel működik együtt?

A pszichológussal szorosan, továbbá a csapat orvossal. Volt példa, hogy a pszichológus kért meg, hogy ő már nem tud segíteni ezért keressem fel én az adott személyt.

16. Mi a mai kor küldetése a tábori lelkészi szolgálatnak?

Sok évig érintetlen volt ez a terület a honvédségen belül. Ezért ugyanazt a lehetőséget kívánják nyújtani a katonáknak, mint az ország bármely területén lévő civil közösségnek. A katonai lelkészi hivatal által szervezett eseményekre jobban eljönnek a katonák, mint például a saját felekezete által tartott egyházi eseményre, mert a „katonacsalád” érzése erős. Fontos a hitelesség a lelkészek részéről. A folyamatos készenlétbe állás a segítségnyújtásra. A bizalmat folyamatosan fent kell tartani. Mert ha a bizalom megszűnik, akkor már sohasem tudja helyreállítani.

17. Hogyan tudna egy platformon megvalósulni a nagy közös cél?

Egymásra támaszkodva, egymást segítve másokon segíteni. Látom a lehetőséget a honvédségen belül. A legfontosabb, hogy érezze a katona a törődést. Hogy ha te szolgálod a hazádat távol az otthontól, akkor itthon segíti a honvédség az itthon maradt családot. Irakban van pszichológus, máshol nincs. Pszichológust akkor küldenek, ha gond van. A kinti problémákat könnyebb megoldani, mert közösségben vannak. Akkor van gond, ha te a problémától távol vagy. Kinek nehezebb, ha egy katona kimegy misszióba? A családnak vagy a katonának? A családnak! Az a legnehezebb, ha nem tudsz segíteni, ha tehetetlen vagy a távolság miatt! Ilyenkor lenne jó, ha lenne team! Mert tudna beszélni az aggódó anyukával, feleséggel, mert tudna számukra lelki támaszt nyújtani és ez által, ha a katona tudja, hogy otthon minden rendben van, akkor a feladatát sokkal jobban tudja ellátni. És ez a cél és ez a legkedvezőbb mindenki számára!

7. számú. melléklet

III. INTERJÚ

Máté Sándor alezredes, HM Tábori Lelkészi Szolgálat, Protestáns Tábori Püspökség, tábori lelkész

1. Hogyan tudják az állandó készültségben mindig „egészségesen” tartani a katonák testi-lelki-szellemi frissességét?

A testi frissesség megőrzése egy vélekedés szerint a katonák öngondoskodásának a feladata. Eszerint legfeljebb a lelki és szellemi egészség megőrzésében van szerepe a tábori lelkészeknek, akik képviselnek egy másik „országot”, Isten országát⁸⁰, és szem előtt tartanak örökkévaló értékeket. Meglátásom szerint azonban a testi frissesség megőrzésében is óriási szerepe van a lelki és szellemi fit állapotnak. Leginkább Pál apostol Filippi ⁸¹ 4:13, erre a locus classicus⁸²: „Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít”. Ha szó szerint fordítjuk az eredeti görögöt: Mindenre van még testi erőm is Krisztusban, aki engem lelkileg megerősít”. Ebből következik: a feladatokra való felkészülés lelki-szellemi erősödést is kíván. Ennek legnagyobb lehetősége: igei alkalmak, lelkigondozói beszélgetések, bibliaosztás, és magyarázás.

2. Milyen számukra a jó vezető a hiteles parancsnok? A lelki segítségnyújtás területén milyen feladatai lehetnek egy parancsnoknak?

A parancsnok kötelezni senkit sem tud a lelki segítségnyújtás igénybevételére. De példát mutathat. Az a parancsnok, aki fontosnak tartja beosztottja lelki-szellemi alkalmakon való részvételét, azokon a lelki egészség munkálását, jelenlétével, példamutatásával tudja odavonzani őket. Ha egy parancsnok csak megengedi, hogy legyen lelkész, de semmiben nem respektálja annak munkáját, beosztottjai előtt degradálja azt. Amelyik igényli, hogy mellette legyen mindenben a lelkész, az a példamutatásával egész alakulata lelki egészségét munkálja.

⁸⁰ Isten szuverén uralma, egy olyan országlás kezdete, amelyben uralmának jótékony hatalma megtapasztalható.

⁸¹ Az első európai város, ahol az evangéliumot hirdették. Pál apostol római fogsága alatt született a levél. Alaptémája az öröm és a győzedelmes hit.

⁸² Jelentése: klasszikus előfordulási hely.

3. Hogyan állnak a katonák a lelki segítségnyújtás kérdésköréhez?

Is – is. Máig él az a vélekedés közöttük: a katona erős, nem lelkizik, csak a lelkileg gyengék keresik a tábori lelkészt. Mások nagy örömmel fogadják a jelenlétét. Egyesek jól megvannak Isten közelsége nélkül. Igaz a kihívások idején (lásd veszélyes külmissziók!) a máskor „kemény” katonák nem ellenségei az imádságnak. Személyes tapasztalat a 2004-ben volt iraki külmisszióban: a szállító zászlóalj katonái előálltak a kéréssel, hogy minden szállító konvoj indulása előtt legyen ott közöttük a lelkész és imádkozzon értük. S előfordult, hogy pl. az a katona, aki szolgálati beosztása miatt nem lehetett jelen a néhány perces imádságon, magába roskadva szomorkodott a szolgálati helyén, mert ő nem lehetett ott, mikor az „atya” imádkozott. Társa ült le mellé, egy katona, aki amúgy nem gyakorló keresztény a civil életben és ketten imádkoztak, amíg a lelki béke helyre nem állt.

4. Ön szerint milyen hatékonysággal működik a tábori lelkészi szolgálat?

Nagyobb hatékonysággal, mintha nem lenne. Sok múlik az adott politikai vezetés ideológiájától. A „legyen, de ne működjön” alapállástól a „társaink vagytok céljaink elérésében” bátorításig. A lelki munka – Jézus klasszikus példázata szerint – magvetés⁸³. A lelkészek feladata a magvetést elvégezni. A többi, a hatékonyság megítélése is az Isten dolga.

5. A katonák igénylik-e egy krízis során a külső segítő (pszichológus) segítségét?

A pszichológust igénylők nem hozzánk jönnek. Igényüket pontosan megítélni nem tudom. Segítséget igényelnek a lelkésztől is. Hiszen nem csak lelki kérdésekkel állnak elő, hanem az élet minden területét – elsősorban is a családi ügyek – érintő kérdésekben sokan keresnek minket tanácsért, vagy egyszerűen a meghallgatás igényével.

6. Ha Ön vezető vagy parancsnok volt-e szüksége lelkisegítség nyújtásra? Ha igen akkor kitől kért segítséget?

⁸³ A magvető példázatát az Újszövetség négy evangéliumában találjuk. Jézus egyik leghíresebb példázata. Arról szól, hogy az igehirdető, aki a magvető, mikor Isten beszédét hirdeti, a magot hinti, a példázat szerint nem minden ember életére lesz hatással. A példázat szerint négyből csak egy életre lesz hatással.

Nem vagyok parancsnok, de segítségre sokszor volt szükségem. Lelkésztársaimmal sokféle dolgot megbeszéltem már.

7. Missziós küldetés során Ön szerint mi a legnagyobb kihívás? (pl: emberi pusztítás, család hiánya, félelem a sérüléstől?)

A legnagyobb kihívás a család hiánya. Sajnos, igen sok házasság, párkapcsolat tönkre is megy, mert nem bírja ki a féléves, vagy a sokadik féléves távolságot. Ebben óriási felelőssége van elsősorban is a lelkésznek. Figyelmeztetni, vigyázni egymásra, a hűség próbájának lelki segítségével. Ebben sokat küzdünk, de igen sok mégis az „elbukás”. De vajon mi lenne, ha mi ott sem lennénk? Bízom benne, sok kapcsolatot megmentettünk már.

8. Egy átélt krízis után milyen módszert választana a stressz feloldása érdekében? (beszélgetés, szakember bevonása?).

A mi módszerünk sajátos. Ha úgy tetszik van benne beszélgetés, van benne szakember. Veszteségek után ott vagyunk családok, katonatársak közelében. Beszélgetünk egymással, de mindig elhangzanak „istenes” válaszok. Némelyeknek ez sokat nem jelent. De nem egyszer megtapasztaltam, hogy ezek az „istenes” válaszok, hamarabb hoztak megnyugvást és békességet, mint bizonyos protokollok megcselekvése.

9. Fel lehet készíteni a katonákat egy misszió minden kihívására?

Nem, soha. Az élet változatos. És lehet, hogy valamit elméletben tá lehet adni, de a valóság mindig életszerűbb és egyedi. S igazi válaszokat akkor lehet megfogalmazni a nagy kérdésekre, ha valaki ott van az adott pillanatban.

10. Volt olyan esettel dolga, amikor észlelte, hogy beosztottja PTSD-ben szenved? És mi a parancsnok feladata ilyenkor? Szakembert hív (pszichológust, lelkészt)? Ha igen, akkor melyiket és miért? Ha nem, akkor miért nem?

Olyan volt, hogy engem hívtak, én még senkihez se hívtam szakembert.

11. Ön milyen stresszoldást választ?

A helyzet és a lehetőség határozza meg. Ha tehetem, ott hagyom a gondot jelentő helyszínt, nem menekülve, de abból magamat kikapcsolva. Ez pl. misszióban lehetetlen, ott végig kell vinni a fél évet. Ott óriási jelentősége van, hogy vannak-e igaz barátaim, akikre számíthatok. Velük a stressz is oldódik.

12. Volt-e bármilyen fizikai betegsége, ami valószínűsíthetően az átélt krízishez köthető?

Nem volt.

8. számú. melléklet

IV. INTERJÚ

HM Tábori Lelkészi Szolgálat, Protestáns Tábori Püspökség, tábori lelkész

1. Hogyan tudják az állandó készültségben mindig „egészségesen” tartani a katonák testi- lelki- szellemi frissességét? Ez nagyon összetett feladat. *A jó parancsnok sok mindenben elől járhat, jó példával szolgálhat. Ha ép a szellem és a lélek, könnyebb minden területen a frissesség megtartása.*

2. Milyen számukra a jó vezető a hiteles parancsnok? A lelki segítségnyújtás területén milyen feladatai lehetnek egy parancsnoknak?

A parancsnoki gondoskodás egyik alapfeltétele figyelni a katonára, nem csak úgy, mint a „gépezet” jól vagy nem jól működő elemére, hanem úgy, mint emberre. Ha ezt érzi a katona, jobban megbízik a parancsnokában, együttműködőbb, többet bír a feladatok végrehajtásánál.

3. Hogyan állnak a katonák a lelki segítségnyújtás kérdésköréhez?

Változó, van, aki elutasítja a vallást, de szívesen „kibeszéli” magát a lelkésznek. Általában ezek a beszélgetések a végén úgy végződnek, hogy felkérik, imádkozzák a problémájuk megoldásáért, tehát abszolút hitetlennel én még nem találkoztam.

4. Ön szerint milyen hatékonysággal működik a tábori lelkészi szolgálat?

Azt gondolom, hogy egyre inkább elfogadottak vagyunk. A katonák gyakran beavatnak bizalmukba, sokan kérik családi, munkahelyi problémáknál is a segítségnyújtást. A beszélgetések sokszor jótékonyak, hiszen kibeszélhetik, megoszthatják azt, ami nyomja a szívüket.

5. A katonák igénylik-e egy krízis során a külső segítő (pszichológus) segítségét?

Igen. A tapasztalatok is azt mutatják, hogy sok esetben a csapat pszichológust kérik, sokszor együtt működve a tábori lelkésszel.

6. Ha Ön vezető vagy parancsnok volt-e szüksége lelki segítségnyújtásra? Ha igen akkor kitől kért segítséget? *Szerintem hazudik az, aki azt mondja, hogy nem kért segítséget. Kértek tőlem is, és kértem már én is.*

7. Missziós küldetés során Ön szerint mi a legnagyobb kihívás? (pl: emberi pusztítás, család hiánya, félelem a sérüléstől?).

Az ingerszegény környezetben való helyt állás. Család hiánya.

8. Egy átélt krízis után milyen módszert választana a stressz feloldása érdekében? (beszélgetés, szakember bevonása?).

Mind kettőre szükség van. De a lélekben való elcsendesedés, vagy akár a csapat egysége, az ereje nagyon inspiráló tud lenni.

9. Fel lehet készíteni a katonákat egy misszió minden kihívására?

Nem. Sajnos nem egy „képlet” szerint működnek a dolgok műveleti területen. A veszteségekre felkészülni nem lehet, csak elviselni... ez egyén függő. A tábori lelkészi szolgálat ezt szem előtt tartva, Isten gondviselésében bízva kezeli a krízis helyzeteket.

10. Volt olyan esettel dolga, amikor észlelte, hogy beosztottja PTSD- ben szenved? És mi a parancsnok feladata ilyenkor? Szakembert hív (pszichológust, lelkészt)? Ha igen, akkor melyiket és miért? Ha nem, akkor miért nem?

Én találkoztam ilyen esettel, volt, akinek a szótlanságára lett figyelmes a parancsnoka. Megkért, hogy találkozzam a katonával, beszélgessek vele. Hasznos beszélgetés volt, szerintem az öngyilkosság kérdése is felmerült nála. Igyekeztünk mindent megbeszélni, és kapcsolatot tartani. Szép lassan megoldódtak a családi problémái. A mai napig hálás, én meg Istennek.

11. Ön milyen stresszoldást választ?

Az én stressz oldásom természetesen az imádkozás. Szeretek kertészkedni is. A teremtett világról, mindig Isten jut eszembe.

12. Volt-e bármilyen fizikai betegsége, ami valószínűsíthetően az átélt krízishez köthető?

Nem volt.

13. Bármilyen személyes történet, ami a témához kötődik!

Igazából sok történetet el tudnék mesélni, összességében azt tudom elmondani, hogy a honvédségben is nagy segítség a támogató szolgálat, a hatékony testi, lelki segítségnyújtás. Mi mindig vetünk, és várjuk az aratást.

9. számú. melléklet

V. INTERJÚ

Benczik Gábor százados, MH Légi Műveleti Vezetési és Irányítási Központ (MH LMVIK) századparancsnok

1. Ki képes a lelki segítségnyújtásra?

Mindenképp a parancsnoki vonal is, de most már úgy gondolom, hogy a pszichológiai vonal. Honvédségi szinten a csapatpszichológus. Honvédségnél elég sokan próbálnak ehhez segítséget adni: van a humán szolgálat, ami a személyügyhöz tartozik. Van a csapatpszichológus, ami az egészségügyi központhoz tartozik. És aki olyan beállítottságú annak a tábori lelkész szolgálat. És erre jön a parancsnoki vonal, aminek szerintem neki kellene összefognia az első hármat vagy koordinálnia attól függően, hogy a beosztott elmondja-e teljes mélységben a problémáját, vagy csak jelzi, hogy valami gondja van és a parancsnoknak vagy az egyikhez irányítani, vagy ha neki elmondja, akkor megpróbálja saját maga rendezni ez attól függ, hogy milyen a parancsnok-beosztott viszony.

2. Mik lehetnek a lelki segítők tulajdonsági (kompetenciái)? Mivel kell rendelkezni egy olyan valakinek, aki el akarja látni ezt a feladatot?

Mindenképp bizonyos együttérző képességgel kell, hogy rendelkezzen, általános tájékozottsággal kell rendelkeznie az adott problémával, hogy tudjon valami megoldási javaslatot tenni. Több tanulmányt olvastam arról, hogy az empátia és az érzelmi intelligencia is segítsége lehet a parancsnokoknak.

3. Ön nyomon követi a beosztottjai magánéletét?

Egyre kevésbé. Az elején nagyon, de mivel sok esetben engem is megviselt ezért egyre jobban le kellett építeni, és ez volt az oka, hogy én is besokaltam egy idő után.

4. És hol vezette le a munkahelyi stresszt?

Otthon, családi körben. Ezért is szeretnék beosztást váltani és lejjebb adni, már nem megyek bele lelki dolgokba, mert megviselt mikor tudtam, hogy pl. szakad a családjá, viszik a feje fölül a házat.

5. És Ön irányította tovább valahova ezeket az embereket, pszichológus stb.?

Igen. Volt, akit a pszichológushoz, ha esetleg valaki anyagi gondok miatt került bajba a humánhoz.

6. Tábori lelkészhez?

Speciel tábori lelkészre nem emlékszem, mert az valahogy sohasem merült fel, hogy valaki a valláson keresztül igényelt volna segítséget, mert a probléma nem ilyen gyökerű volt, de nincs kizárva, hogy magán úton nem kereste fel ennek ellenére a lelkészt.

7. Kit bízna meg lelki segítségnyújtónak?

Mindenképp olyat, akiben megvan a bizalom az állomány felől, aki felé képesek megnyílni. Ha a vezénylő zászlósi vonal jól tudna működni, akkor erre a fajta segítségnyújtásra is abszolút alkalmasak lehetnének. De igazából mindig az első szintű parancsnok (raj, szakasz, század és így tovább) aki a legtöbbet tud a beosztottról, és így a parancsnoknak nem kellene közvetlenül a katonával megbeszélni a dolgot, mert a magas rendfokozat miatt sok esetben nem is mernek segítséget kérni a parancsnoktól. Ha nincs olyan kapcsolat a parancsnokkal, akkor a magas beosztás el is ijesztheti, és ezért fordul inkább a társához, aki vele azonos szinten van mint a parancsnokához. Főleg, ha a parancsnok a múltban többször elutasító volt vagy erőből próbált valamit megoldani. hiába egy teljesen más területen tapasztalt ilyet a beosztott azt mondja: ebben az emberben nincs bizodalمام.

8. Mi az állomány véleménye a lelki segítői tevékenységről?

Az átlag az zárkózottabb nem szívesen viszik be a kinti problémáikat a munkahelyre. Látszik rajtuk, hogy valami nem stimmel, de inkább magában tartja.

9. És ha bent van probléma?

Azt inkább a társaikkal oldják meg azokkal, akikkel egy szinten vannak. Próbálnak egy közös ellenséget találni (valami magasabb beosztású személy esetleg parancsnok) és afele eltolni a frusztráltságukat. Vagy ha van valakinek problémája valakivel, akkor próbál a társak közül találni valakit, aki szintén utálja és így próbálják levezetni a problémáikat.

10. Ki a jó parancsnok? Milyen tulajdonságokkal kell, hogy rendelkezzen?

A példamutatás a legfontosabb ebben benne van minden. A katonáknál fontos, hogy jó kiállású legyen, legyen határozott, szakmailag mindenképp értsen a munkájához-csak a parancsnoki attitűd az kevés-, együtt érző, következetes és hosszan lehetne sorolni még de sokszor a szituáció dönti el, hogy oda milyen parancsnok is kell. Egy légi irányításnál, egy

árvíznél és egy géppuska fészek megrohamozásánál másfajta parancsnok szükségeltetik. Mert van olyan szituáció, amikor nincs idő a megbeszélésre a vélemények kikérésére, mert azt mondom, hogy roham és akkor menni kell. A légierőnél van lehetőség, hogy beszéljess a katonákkal, a szárazföldnél nem biztos. Ezért az együttérző parancsnok nem biztos, hogy megállná mindenhol a helyét.

11. Mint parancsnok kért már segítséget, vagy kérne segítséget?

Persze, lefele, fölfelé, oldalra bármerre. Nem derogál. Szerintem inkább segít. én azt vallom, hogy az adott alegység jól működik, az majd kiemeli a parancsnokot. nem a parancsnokot kell kiemelni, hogy jobb ő legyen, hanem az egység legyen jobb és majd a többiek is észreveszi, hogy igen mert itt egy jó parancsnok.

12. Ön misszióban kitől kért segítséget?

A Sínai-félszigeten ⁸⁴viszonylag kis misszió volt, 50 fő körüli létszámmal. Nem volt kint velünk tábori lelkész sem pszichológus, sem pszichiáter. Nem is volt olyan alkalom, hogy szükség lett volna rájuk. Egy évig összezárva éltünk. Közösség lettünk. Mert tudtuk, hogy másra nem számíthatunk. És ez abban mutatkozik meg, hogy 10 év távlatából is a mai napig segítenek egymáson, ha szükség van rá.

13. A kutatások arra az eredményre jutottak, hogy aki katonacsaládban nőtt fel az jobban viseli a szolgálat miatt elforduló helyőrségváltással járó költözködést és kimutatható, hogy nagyobb arányban kerülnek ki közülük az önkéntesen vállalt missziók. Mivel Ön is ilyen családban nőtt fel egyetért ezzel az állítással?

Nyilván az apai példamutatás előttem volt, nagyon jó dolgokat beszélt a missziókról (1999 Grúzia, 2003 Sínai-félsziget, 2007 Afganisztán) ezért egyértelmű volt, hogy én is ki akartam próbálni. neki 40 évesen adatott meg nekem pedig huszonévesen.

De sajnos rossz példa is volt előttem. Édesapám az Afganisztáni misszió előtt Németországban volt felkészülésen, és a kiutazásakor szembesítették, hogy nem ő lesz az afganisztáni kontingens parancsnok-helyettes. Sajnos édesapám, aki előtte a Magyar Honvédség duatlon és triatlon országos bajnoka volt és nem melleleg világ életében sportolt, ott abban a helyzetben annyira megviselte ez az incidens, hogy nagyon komoly szívproblémái adódtak és annyira legyengült a szervezete ennek következtében, hogy még a lépcsőzést sem

⁸⁴ Egyiptom Izraeli határ.

ajánlották neki az orvosok. Sajnos ő nem tudta feldolgozni ezt a fajta munkahelyi stresszt. Ebből nekem a tanulság, hogy a parancsnokoknak is megtaníthatnák ezeket a lelki traumákat hatékonyan feldolgozni. Saját családi tragédiánkat egy csoportos parancsnoki pszichológiai tréning alkalmával sikerült megosztani másokkal. Sajnálatos módon két ilyen tréning volt összesen, nagyon hatékonyan tudna működni egy ilyen támogatói csoport számunkra is.

14. Izraeli beszámoló alapján úgy vélik, hogy ott kint a legfőbb segítségnyújtó az a parancsnok. Ezt nálunk lehetne képviseltetni?

Nem. Semmiképp. Egyrészt nincs akkora állandóság (elég jól rotálódnak a parancsnokok) én még jó helyzetben vagyok hisz kilenc éve vagyok századparancsnok. Izraellel nem jó magunkat összehasonlítani. Teljesen más az állam berendezkedés, a hadsereghez való hozzáállás is. Talán most vagyok úgy, hogy nem érzem magam furán, ha egyenruhában közlekedek az utcán, hogy végig néznek rajtam. Kint meg teljesen normális, hogy egyenruhában, fegyverrel felszállnak a távolsági járatos buszra és senkinek nem furcsa. Mióta megalakultak honvédő háborút folytatnak, évtizedek óta harckészültségben vannak ez az életük részévé vált. Nálunk meg valaki megsérül a misszióban és összerezzen az ország.

15. Mi a véleménye egy itthoni segítő csapat létrehozásáról, akik lelkesek, pszichológusok, humán szakemberekből állnának és a misszióban szolgálatot teljesítő katonák itthoni családtagjai segítésére lennének.

Biztos, hogy hasznos lenne. Minden segítség mindenkinek segítség. Ha lenne egy támogató csoport, akkor a munkahelyi kérdésekben és a család témakörben kérnék segítséget.

10. számú. melléklet

VI. INTERJÚ

Izraeli - jelentős harci tapasztalatokkal rendelkező – aktív kommandós katona, őrnagyi rendfokozatban.

1. Hogyan tudják az állandó készenlétben, mindig „egészségesen” tartani a katonák testi-lelki- szellemi frissességét?

A szolgálat intenzitása az, ami ezt a frissességet biztosítja. A kiképzés után három ciklus váltja egymást: frontszolgálat, belbiztonsági feladatok Júdeában és Szamariában és gyakorlatozás. Ez a rotáció már önmagában változatosságot jelent. Időnként a hétvégéket a katonák otthon töltik és oktató tevékenységek és képzések is tarkítják a programot.

2. Milyen számukra a jó vezető a hiteles parancsnok? A lelki segítségnyújtás területén milyen feladatai lehetnek egy parancsnoknak?

A jó parancsnok apa és idősebb testvér. Ő áll az első vonalban a lelki segélynyújtás terén, neki kell kiszűrnie a problémákat és kezelnie őket. A legtöbb esetben ez abból áll, hogy egy 19 éves támogat egy 18 éveset. Ha szükség van rá, a háttérben ott áll a lelki-egészségügyi és szociális dolgozói szolgálat. A fő felelősség és a teher nagy része a közvetlen parancsnokra és a bajtársakra hárul.

3. Hogyan állnak a katonák a lelki segítségnyújtás kérdésköréhez?

Összetett kérdés. Van nem kevés stigma ezen a téren. Az idők folyamán a hozzáállás lazult és egyre kevésbé tekintik potenciális lógósnak azt, aki a lelki egészségügyi tiszthez fordul. Vallásos katonák esetében a tábori rabbi is nyújt támogatást.

4. Ön szerint milyen hatékonysággal működik a tábori lelkesítő szolgálat?

A tábori lelkesítői szolgálat hatékonyságának megítélése nem kifejezhető százalékokban. Azok számára, akik igénybe veszik, viszont páratlan lehetőség. Hatékonyan fenntartják a keretet, ami lehetővé teszi a vallásos katonáknak, hogy együtt szolgáljanak a nem vallásos katonákkal. Mivel a zsidó vallás inkább arról szól, hogy mit cselekszik az ember és nem arról, hogy miben hisz. A feladatuk főleg technikai és a vallási előírások pl. kóserság⁸⁵, szombat⁸⁶ betartásával foglalkozik.

5. A katonák igénylik-e egy krízis során a külső segítő (pszichológus) segítségét?

Egyre inkább elfogadott dolognak számít úgy a civil életben, mint a seregben.

6. Ha Ön vezető vagy parancsnok volt-e szüksége lelkesítői segítség nyújtására?

Nem.

7. Missziós küldetés során Ön szerint mi a legnagyobb kihívás?

A legnagyobb kihívás értelmet adni a misszióknak és megteremteni a belső hajtóerőt a katonákban arra, hogy agresszíven és proaktívan álljanak a feladatok végrehajtásához.

8. Egy átélt krízis után milyen módszert választana a stressz feloldása érdekében?

Ez a krízis természetétől függ. Elvnek számít, hogy a félelmektől nem menekülni kell, hanem újra konfrontálódni velük. A parancsnok bölcsessége a konfrontáció (exposure) talán jobb kifejezés) mértékében és időzítésében rejlik. Nem hiszem, hogy egy 10%-os emberanyag veszteség után imával és meditációval kéne tölteni az időt. A harcosokat minél hamarabb vissza kell vezetni a tűzbe, mielőtt a félelmek beágyazódnak. Vissza kell nyerni a hitüket abban, hogy képesek megküzdeni. Ez kegyetlennek hangzik, de hosszú távon ez a leghumánusabb megoldás!

⁸⁵ kóser szó az étkezési törvényekre utal a zsidó vallásban.

⁸⁶ szombat-nyugalom. A hétnek az a napja, amelyet a zsidók a nyugalom és az Istentisztelet napjaként ünnepelek meg. A Tízparancsolatok közül a negyedik parancsolat.

9. Fel lehet készíteni a katonákat egy misszió minden kihívására?

A parancsnoki kötelesség felkészíteni a katonáit fizikailag, és lelkileg is. Fontosak a valóság-hű "modellek", az akció-reakció begyakorlása, a különböző szituációs gyakorlatok. A megoldásokat együtt kell kidolgoznia a katonákkal, hogy a magukénak érezzék őket. Nem a parancsnokánál parkol minden ész.

10. Volt olyan esettel dolga, amikor észlelte, hogy beosztottja PTSD -ben szenved?

Biztos volt, de nem ismertem fel.

11. Ön milyen stresszoldást választ?

Vadászok.

12. Volt-e bármilyen fizikai betegsége, ami valószínűsíthetően az átélt krízishez köthető?

Nem.

11. számú melléklet

ÁBRÁK, KÉPEK, TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

Képek:

1. számú Shell shock (gránátnyomás, harctéri idegsokk)
kép: forrás: <https://professionalmoron.com/2018/08/04/shell-shock-by-wendy-holden>
2. számú Harctéri idegsokk
kép: forrás: <https://www.facebook.com/Of-Unsound-Mind-A-Study-in-Shell-Shock-and-war-neurosis-586620428472691/photos/>
3. számú Elektroterápiához használt berendezés az I. világháború idején.
kép: forrás: https://hathad.blog.hu/2016/10/18/sokkolo_orvosok_lazado_katonak_elektrosokkos_kezelesek_az_i_vilaghaboruban
4. számú A tábori lelkészek szolgálata az I. világháborúban
kép: forrás: https://nagyhaboru.blog.hu/2016/06/24/a_tabori_lelkeszek_szolgalata_az_i_vilaghaboruban
5. számú Tábori mise a II. világháborúban
kép: forrás: Szeverényi Ferenc, <https://roncskutatas.com/node/4801>
6. számú A kiképző altiszt a gondolkodásukat erősíti. A káplánok pedig a lelküket.
kép: forrás: <https://www.beliefnet.com/faiths/galleries/why-is-congress-having-to-protect-our-soldiers-freedom-to-practice-their-faith.aspx>
7. számú Vallásos katona a Tórárt olvassa az izraeli hadseregben
kép: forrás: <https://www.idf.il/en/minisites/military-rabinate/>
8. számú Veterán amerikai katona
kép: forrás: https://israelforever.org/interact/blog/why_israels_idf_soldier_suffer_from_ptsd_less_than_american_counterparts/ letöltés: 2021.04.02. [8]
9. számú Zoom webinárium használata
kép: forrás: https://eduline.hu/campus_life/20210210_tiz_mondat_a_tavoktat_asbol, letöltés: 2021. 03.30.

Ábrák:

1. számú
ábra: A stressz és a munkavégzés hatékonysága, forrás: www.stressz.hu
2. számú
ábra: A szakképzést végző szakemberrel támasztott követelmények, elvárások, forrás: [18]. (Készítette: a szerző)
3. számú
ábra: A harci stressz kiváltó okai, forrás: [http://nol.hu/tud-tech/20120515-amikor kitor a harcteri stressz1309742](http://nol.hu/tud-tech/20120515-amikor_kitor_a_harcteri_stressz1309742)
4. számú
ábra: Hazai PTSD arány , forrás: <https://semmelweis.hu/pszichoterapiasoztaly/kiket-gyogytunk/a-depresszio-tunetei-es-kezelese/>, letöltés: 2020. 12. 25. (Készítette: a szerző)
5. számú
ábra: Nemzetközi PTSD arány
forrás: <https://semmelweis.hu/pszichoterapiasoztaly/kiket-gyogytunk/a-depresszio-tunetei-es-kezelese/>, letöltés: 2020. 12. 25.
(Készítette: a szerző)
6. számú
ábra: Reziliencia kerék
forrás: <http://coachcard.hu/Reziliencia-projekt-reziliencia-kerek-250/>
letöltés: 2021. 03.30.
7. számú
ábra: Közösségi erősségek/reziliencia faktorok
(Készítette: a szerző)
8. számú
ábra: A reziliens közösség ismérvei
(Készítette: a szerző)
9. számú
ábra: A védelmi szférában dolgozók stressztérképe
(Készítette: a szerző)
10. számú
ábra: A segítő szervezetek és az ember
forrás: [Lengkapaszseg portal http://lengkapaszseg.portal/](http://lengkapaszseg.portal/)
letöltés: 2021.03.21.
(Készítette: A szerző)
11. számú
ábra: Magyarország lehetséges civil katasztrófátípusai és veszélyei
Forrás: Magyarország katasztrófaveszélyeztetettsége alapján szerkesztette Tóth András

12. számú A tűzvédelem történetének főbb állomásai
 ábra: (Készítette: a szerző)
13. számú A polgári védelem (léggoltalom) története
 ábra: forrás: A polgári védelem (léggoltalom) története
<https://nograd.katasztrofavedelem.hu/18761/a-polgari-vedelem-tortene/>
 (Készítette: a szerző)
14. számú A KINCS regionális felosztása
 ábra: (Készítette: a szerző)
15. számú A KINCS működési területei
 ábra: (Készítette: a szerző)
16. számú A válaszadók szolgálatban eltöltött ideje
 ábra: (Készítette: a szerző)
17. számú Megrázó események érzelmi hatása
 ábra: (Készítette: a szerző)
18. számú Az események későbbi hatása
 ábra: (Készítette: a szerző)
19. számú Stresszkezelés
 ábra: (Készítette: a szerző)
20. számú Pszichoszociális segítség
 ábra: (Készítette: a szerző)
21. számú Támogatói csoport kihasználásának lehetősége
 ábra: (Készítette: a szerző)
22. számú Online támogatói csoport kihasználásának lehetősége
 ábra: (Készítette: a szerző)
23. számú Munkahelyi stressz fizikai hatásai
 ábra: (Készítette: a szerző)
24. számú Vezetői tevékenység
 ábra: (Készítette: a szerző)
25. számú Vezetői viselkedésmód
 ábra: (Készítette: a szerző)
26. számú Érzelmi intelligencia és tulajdonságok (Készítette: a szerző)
 ábra:
27. számú Érzelmi és értelmi intelligencia kapcsolata
 ábra: (Készítette: a szerző)

28. számú Támogatói Csoport tagja
ábra: (Készítette: a szerző)
29. számú Támogatói Csoporthoz való eljutás folyamata
ábra: (Készítette: a szerző)
30. számú ASR kezelése
ábra: (Készítette: a szerző)
31. számú ASD kezelése
ábra: (Készítette: a szerző)
32. számú PTSD kezelése
ábra: (Készítette: a szerző)
33. számú Az online segítségkérés folyamata
ábra: (Készítette: a szerző)
34. számú A krízisterápia alapelvei
ábra: [http:// medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/krizisek_es_a_krizisintervencio a gyakorlatban/](http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/krizisek_es_a_krizisintervencio_a_gyakorlatban/)
(Készítette: a szerző)
35. számú A KKR-be kijelölt bázislaktanyák felelősségkörzeteinek kijelölése
ábra: forrás: 2156-27/2020. sz. MH. Katasztrófavédelmi Terv, 3. sz. melléklete
36. számú A HKR működési rendje a terület alapon szervezett katasztrófavédelmi
ábra: tevékenység során
Forrás: 2156-27/2020. sz. MH. Katasztrófavédelmi Terv, 4. sz. melléklete.
37. számú Területi, helyi szinten a HKR-be kijelölt erőinek működési rendje
ábra: Forrás: A szerző elgondolása

Táblázatok:

1. számú *Közösségi rezilienciát elősegítő és akadályozó tényezők*
táblázat: *forrás: http://munkavedelem.kozigbiztonsag.hu/wpcontent/uploads/2019/06/H_TFSZ-kiadvany3.pdf (A kiadvány alapján a táblázatot készítette: a szerző).*
2. számú *Az értekezés kohéziós táblázata I. rész, (Készítette: a szerző)*
táblázat
3. számú *Az értekezés kohéziós táblázata II. rész, (Készítette: a szerző)*
táblázat
4. számú *Az értekezés kohéziós táblázata III. rész, (Készítette: a szerző)*
táblázat
5. számú *Az értekezés kohéziós táblázata IV. rész, (Készítette: a szerző)*
táblázat

12. számú. melléklet

Kohéziós táblázat

Tudományos probléma	Hipotézis	Kutatási célkitűzés	Eredmények
I.			
<p>Az elsődleges beavatkozást végző szakemberek a katasztrófák során első kapcsolatként jelennek meg a helyszínen. Feladatvégzésük közben szakmai munkájukat végzik, maguk is jelentős pszichés nyomás alatt állnak, így ők maguk gyakran nem tudnak pszichoszociális támogatást nyújtani. A védelmi szervek állományának szüksége van lelki támogatásra, melynek rendszere Magyarországon elsősorban a szervezet pszichológusaira vár, akiknek a kapacitása nem elegendő ilyen esetekben a teljeskörű támogatásra.</p>	<p>Feltételezem, hogy a tábori lelkészség megfelelő támogatást tudna nyújtani az állományok a negatív lelki jelenségek megelőzésében. Feltételezem, hogy azonosíthatók azok a főbb történelmi pontok a tábori lelkészség történetében, amelyek a mai helyzetét meghatározták, és következtethetők belőle a jövő elvárásai. Az egyházi és vallási szervezetek képviselői, a tábori lelkészek képesek védett lelki közösséget biztosítani az átélt traumák után.</p>	<p>Elemzem a lelki segítségnyújtás kialakulásának legfontosabb mérföldköveit, és összevetem annak jelen helyzetével, majd meghatározom a jövőbeni elvárásokat és elemzem, hogy milyen feltételek teljesítésével felelhet meg annak.</p>	<p>Elemmezve a magyar haderőben folyó lelki segítségnyújtás történelmi gyakorlatát, megállapítottam, hogy a védelmi szervek állománya azzal a kihívással küzd, hogy a lelki segítők kívülállóként vannak jelen az életükben, ezért a megoldást keresve történelmi áttekintéssel igazoltam (1.1), hogy a katonai erő szerves részét képező tábori lelkész szolgálat – ahogyan a múltban és jelenleg is – a jövőben is képes hatékonyan részt venni a katonák lelki segítségnyújtásában (3.4.). 1/a. Meghatároztam a lelki segítségnyújtás eredményességét befolyásoló, specifikus szervezeti, személyi valamint módszertani jellemzőket (1.3.), (3.1.).</p>

2. sz. táblázat: Az értekezés kohéziós táblázata I. rész

Készítette: a szerző

Tudományos probléma	Hipotézis	Kutatási célkitűzés	Eredmények
II.			
A beavatkozó erők, a katonák is extrém stressznek vannak kitéve, ezért szükséges lenne a jó mentális állapot ellenőrzése. A stresszorokat a pszichológia tudománya már azonosította a civil emberekre, de a katonák élethelyzetei, amelyek extrém terhelésnek teszik ki őket, nincsenek. A lelki sérülésekkel szembeni reziliencia kutatása egyéni és közösségi szinten is szükséges, mert jelenleg a mentőállomány lelki rezilienciájának sem a területei, sem a növelési lehetőségei nincsenek azonosítva.	Feltételezem , hogy a katasztrófavédelmi és a honvédség feladataiból adódó rendkívüli helyzetek miatt kialakult lelki sérülések létrejöttének kockázatát egy, az általam javasolt lelki segítségnyújtó szolgálat csökkentheti, melynek lényege annak komplexitásában rejlik.	Rendszerbe foglalom a katonát érő stresszforrásokat és megvizsgálom az egyén és közösségek kitettségét a lelki sérüléseknek, valamint az azokkal szembeni reziliencia-faktorait a védelmi szervek állománya vonatkozásában annak érdekében, hogy összeállítsak egy stressz-térképet, valamint a rezilienciát növelő tevékenységekre és módszerekre javaslatot tegyek.	Az empirikus kutatásom eredményeit stressz térképben összegeztem , és hozzárendeltem azokat a szervezeti-, és feladatspecifikus egyéni és közösségi reziliencia összetevőket, amelyek eredményes protektív faktorként definiálhatók. Meghatároztam továbbá a vezetői tevékenységet segítő közösségi reziliencia kialakítását elősegítő és akadályozó szervezet- és tevékenység-specifikus tényezőket. (2.4.),(2.5.).

3. sz. táblázat: Az értekezés kohéziós táblázata II. rész

Készítette: a szerző

Tudományos probléma	Hipotézis	Kutatási célkitűzés	Eredmények
III.			
A segítségnyújtás felelősségteljes tevékenység, amelyhez elengedhetetlenül szükségesek bizonyos kompetenciák is. Mivel a biztonsági kihívások, a veszélyeztető tényezők okozta helyzetek megváltoztak, a támogatáshoz szükséges kompetenciák változásait is nyomon kell követnünk, különös tekintettel a katonai vezetők támogató tevékenységéhez szükséges kompetenciák azonosítására.	Feltételezem, hogy a katasztrófavédelmi és a katonai vezető hatékony segítő lehet a krízis elkerülésében, ha a szakmai kompetenciái mellett megfelelő kompetenciákkal rendelkezik, melyet a kutatásaimra alapozva megfogalmazok.	Azonosítom a vezető támogató tevékenységéhez szükséges kompetenciákat. A lelki segítségnyújtás kérdéskörének elemzésével és értékelésével rávilágítok a segítő szolgálatok és egyének, mint például a tábori lelkészek stb. pszichoszociális segítségnyújtó munkájának szükségességére és a vele szemben támasztott követelményekre- annak érdekében, hogy megalapozott javaslatot tegyek egy speciális szolgálat kialakítására, működésére, korszerű módszereikre.	Kutatásaim alapján igazoltam , hogy a katasztrófák következményeinek felszámolása során elengedhetetlen a lelki segítségnyújtás, de ahhoz, hogy ez igazodjon az új szervezeti feladatokhoz, szükséges egy állandó követő vizsgálat annak érdekében, hogy a jelenleg meglévő hatékony segítségnyújtási módszert igazítsuk az aktuális problémák kezeléséhez. Meghatároztam továbbá a katasztrófavédelmi és katonai vezető hatékony lelki segítségnyújtó szerepéhez szükséges elvárt személyiségjegyeket, tulajdonságokat (3.2.), (3.3.).

4. sz. táblázat: Az értekezés kohéziós táblázata III. rész

Készítette: a szerző

Tudományos probléma	Hipotézis	Kutatási célkitűzés	Eredmények
IV.			
A katasztrófák következtében kialakult helyzetek megkívánják a lelki válság-kezelést, azaz a komplex segítségnyújtást. A katasztrófavédelem állománya elsőként érkezik a területre, így a lelki támogatást is meg kell adniuk az érintetteknek. Ennek követelményei azonban nincsenek meghatározva.	Feltételezem, hogy a lelki segítségnyújtás követelményeit újra meg kell fogalmazni az új biztonsági kihívások, valamint a hon,- és katasztrófavédelmi erőktől hatások tükrében, tekintettel az állomány sajátos jellemzőire.	Empirikus kutatással vizsgálom a védelmi szakemberekre a munkájuk kapcsán háruló pszichés terheket, valamint az érzelmi intelligenciával kapcsolatos percepcióikat. Kidolgozok a lelki segítségnyújtásra egy olyan működési és riasztási tervet, mely jó krízisintervenciós formaként szolgálhat a Magyar Honvédség katasztrófavédelmi rendszerében.	Esetelemzésekkel igazoltam, hogy nem csak a szakembereknek, hanem a beavatkozó állománynak is tisztában kell lenni a lelki segítségnyújtás szükségességével, és ehhez kapcsolódóan igazoltam, hogy szükséges egy olyan lelki támogatói szolgálat létrehozása, amely preventív módon is felkészíti a beavatkozó állományt a lelki segítségnyújtásra. Az előzők kapcsán javaslatot tettem annak felépítésére, működésére és bizonyítottam, hogy a humán szükségletekkel foglalkozó szervezetek integratív együttműködése szükséges ahhoz, hogy egy önálló lelki segítségnyújtó szolgálatként magasabb szinten biztosítsa a pszichoszociális és lelki segítségnyújtó gondozást és biztosítsa a hatékony szervezeti működést (4.5.).

5.sz. táblázat: Az értekezés kohéziós táblázata IV. rész

Készítette: a szerző