

NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEM

Rendészettudományi Doktori Iskola

DOKTORI (PHD) ÉRTEKEZÉS SZERZŐI ISMERTETŐJE

Borbély Zsuzsanna

**Egészségmagatartás, kiégés, mentális egészség – különbségek a munkahelyi
stressz megelőzésében**

a tiszthelyettes-tanulók körében

Témavezető:

Prof. Dr. Haller József

Budapest, 2023

A tudományos probléma megfogalmazása

A fiatalok rendőri pályára felkészítése több szinten valósul meg napjainkban: a középiskolákban belügyi-rendészeti fakultációs osztályokban tanulhatnak azok, akik már 14 évesen ez iránt a pálya iránt érdeklődnek, de ez a képzés a specializációs érettségi lehetőségén és a vagyoni képesítésen túl rendőr szakmai végzettséget nem biztosít. A középiskola elvégzése után is több út áll a rendőri pályára készülők előtt: A Nemzeti Közszerológati Egyetem Rendészettudományi Karának elvégzésével rendőrtisztté válhatnak, míg a rendvédelmi technikumokban iskolarendszerű képzések keretében rendőr tiszthelyettesi szakmát szerezhetnek, de ez utóbbira többféle, iskolarendszeren kívül is lehetősége van annak, aki a rendőrként képzei el jövőjét. Kutatásom az iskolarendszerű képzésben részt vevőkre koncentrált, a vizsgálatok idejéből fakadóan elsődlegesen a kétéves képzési forma vonatkozásában, de a másfél éves képzésben részt vevők is szerepet kaptak a képzés változásainak köszönhetően.

Hazánkban a rendőr tiszthelyettesképzés több szempontból alaposan szabályozott: részben törvényi szabályozások (a 2011. évi CXC. törvény a köznevelésről, a 2011. évi CLXXXVII. törvény – majd jelenleg a 2019. évi LXXX. törvény – a szakképzésről és a 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről) hatálya alá is tartozik, részben pedig a mindenkori rendőrségi érdekek döntenek bizonyos kérdésekben – pl. arról, hogy mennyi rendőrtanulót vehetnek fel a rendészeti szakközgimnáziumok, illetve hogy mikor kerülnek kinevezésre próbaidős állományba – bár ez utóbbi kapcsán a 2015. évi XLII. törvény 49.§ (4) bekezdése támpontul szolgálhat.

A tiszthelyettesképzésben részt vevők döntő többségében érettségi után közvetlenül, tehát igen fiatalon, 18-20 évesen kezdik meg eredendően kétéves tanulmányaikat az ország valamely rendészeti szakközgimnáziumában, s a képzés időtartamából adódóan nagyon fiatalon végeznek és kerülnek véglegesen szolgálatba is. Mivel manapság a rendőrtanulók alapvetően a Z generáció tagjai, amely korcsoportnak az egyik sajátossága, hogy felgyorsult életet él, miközben a pszichés felnőtté válásuk jelentősen kitolódott (Tari, 2011), így a hirtelen döntések, valamint a munkakörnyezetből eredő esetleges ártalmak valószínűleg sokkal hamarabb tudják kifejteni hatásukat a rendőrtanulók életében. Erre engednek következtetni egyes kutatások eredményei is, amelyek arra utalnak, hogy a rövidebb ideje szolgálatot teljesítő rendőrök rosszabb mentális egészségi állapottal bírnak, mint az idősebb rendőrök (Williams, Ciarrochi & Patrick Deane, 2010; Husain, 2014), illetve stresszesebbnek élik meg munkájukat (Johnson et al., 2005). Ugyanakkor arra vonatkozóan is találunk eredményeket, hogy a pályakezdő rendőrök az átlagpopulációhoz képest jobb mentális egészségi állapottal rendelkeznek (Ghazinour, Lauritz,

Du Preez, Cassimjee & Richter, 2009), és kevésbé stresszesek, frusztráltak, mint a régóta rendőri pályán levők (Violanti, 1993; Kohli & Bajpai, 2006; Szabó, 2009).

A rendőri munka során az állományt érő stresszel számos kutatás foglalkozott és foglalkozik, nem pusztán a nemzetközi szinten, hanem hazai viszonylatokban is. Ezen kutatásoknak köszönhetően tudjuk, hogy az elnyúlt munkaidő, a családi élet háttérbe szorulása, a túlterheltség, a létszámproblémák, a munkahelyi légkör, illetve egyes tevékenységek unalmas volta stresszforrás a rendőri munkában (Szabó, 2009; Kapade-Nikam & Shaikh, 2014; Fridrich, 2015). Ugyanakkor arról nem rendelkezünk adatokkal, hogy a rendőri képzés folyamán mennyire szembesülnek ezekkel a tényezőkkel a tiszthelyettes-tanulók, és számukra mennyire megterhelő párhuzamosan mind a szolgálatban, mind az iskolai tanulmányokban történő helytállás.

A munkahelyi stresszben és a kiégésben szerepet játszó tényezők ismeretében nem meglepő, hogy a tartós munkahelyi stressz kiégéshez is vezethet, s ezt a kapcsolatot számos kutatási eredmény is alátámasztja (pl. Schaufeli & Greenglass, 2001; McCarty, Zhao & Garland, 2007; Hajduska, 2012). A rendőri hivatás sok szempontból veszélyeztetett a kiégést illetően, mivel a klasszikus rizikótényezők közül több is jelen van a végrehajtói állományt illetően (melyek egyben stresszforrásként is jelen lehetnek):

- elnyúló munkaidő (12 órás szolgálatok, amely a napi események függvényében hosszabb lehet, de rövidebb nem)
- túlterhelés (létszámhiány okán általánosan jellemző)
- a társadalmi megítélés szélsőségei, bizonytalan presztízs (Mészáros, 2010; Bali, 2011)
- kereset, anyagi megbecsültség – eltérő szerveknél eltérő nagyságú kereset az azonos beosztásban dolgozók esetében is, emellett a túlóra és a készenléti idő után járó juttatások tovább tudják élezni a különbségeket a fizetésben
- stresszteli munka (Anshel, 2000; Euwema, Kop & Bakker, 2004; magyar viszonylatok tekintetében Futóné Kartai, Vizinger & András, 2009; Szabó, 2009; Malét-Szabó & Szatmári, 2012)
- a pályaválasztáskor jelenlevő, „romantikus” rendőrkép (*nem*) találkozása a valósággal az első szakmai gyakorlatokon (Mészáros, 2010; Bali, 2011)

A rendőri kiégés vizsgálatára vonatkozóan manapság már szép számmal találhatunk kutatásokat (a teljesség igénye nélkül pl. Hollandia – Kop, Euwema & Schaufeli., 1999; Dél-

Afrika – Wiese, Rothmann & Storm, 2003; Svédország – Berg, Hem, Lau & Ekebeg, 2006 és Backteman-Erlanson, Padyab & Brulin, 2013; Portugália – Queirós, Pereira & Martins, 2012; Queirós, Kaiseler & da Silva, 2013; Queirós et al, 2020; Spanyolország – De la Fuente Solana, Aguayo Extremera, Vargas Pecino & Cañadas de la Fuente, 2013), bár messze nem olyan mennyiségben, mint az egészségügyi dolgozók és a tanárok területén. Hazánkban eddig elenyésző azon kutatások száma, amelyek részletesen foglalkoznak a rendőri kiégéssel, de ezen a téren is lassú előre mozdulás figyelhető meg, és fokozatosan jelennek meg az erre vonatkozó eredmények is (pl. Ambrusz, Borbély & Malét-Szabó, 2022), de ez nem meglepő: általában az adott országban jelenlevő munkahelyi stresszorok alapos feltárása a kutatások elsődleges fókuszsa, s csak ezt követően, hosszú évekkel később jelennek meg a kiégésre vonatkozó vizsgálatok is (Kop et al., 1999; Kapade-Nikam & Shaikh, 2014).

A stressz és kiégés témakörök kapcsán vizsgálódva nem szabad megfeledkeznünk bizonyos mentális egészséggel kapcsolatos mutatókról sem: a stressz kapcsolata a szorongással és a megküzdéssel, valamint a kiégés kapcsolata a depresszióval megkerülhetetlen ebben a témakörben. A rendőrök szorongásszintjére vonatkozó vizsgálatok eredményei szerint a különböző traumatikus események hatásaként nem csupán a depresszív tünetek, hanem a szorongás is fokozódhat (Bowler et al., 2016), illetve a rendőrök általában az átlagpopulációhoz képest mind a felvételikor (Ghazinour et al., 2009), mind később alacsonyabb szorongásszinttel jellemezhetők (Storch & Panzella, 1996), bár egyes kutatási eredmények szerint a férfi rendőrök magasabb vonásszintű szorongással jellemezhetők (Acquardo Maran, Varetto, Zedda & Ieraci, 2015). A depresszió kapcsán több kutatási eredmény utal annak együtt járására a stresszel (Gershon, Lin & Li, 2002; Berg et al., 2006; Wang et al., 2010), a rosszabb alvásminőséggel (Slaven et al., 2011), illetve a traumatikus eseményekkel való találkozás növeli az előfordulásának esélyét a rendőrök körében (Wang et al., 2010; Plieger, Melchers, Montag, Meermann & Reuter, 2015; Bowler et al., 2016).

A rendőrök körében az alkoholfogyasztási szokások és a dohányzási szokások meglehetősen gyakran vizsgált jelenségnek számítanak – általában a stresszel, vagy egyéb betegségekkel kapcsolatosan –, ugyanakkor a testedzéssel kapcsolatos szokásaikról ez már nem mondható el. Ennek hátterében valószínűleg a rendőrökkel kapcsolatban a társadalom körében támasztott megfelelő edzettséggel kapcsolatos elvárások állnak. A nemzetközi eredmények értelmében a rendőrök körében a magasabb stressz szint gyakoribb alkoholfogyasztással (Smith, Devine, Leggat & Ishitake, 2005; Violanti et al., 2011), férfi rendőrök körében dohányzás intenzitását növelő hatással (Smith et al., 2005; McCarty et al., 2007) jár együtt. A rendőrök fizikai

edzettségének fontosságáról meglehetősen kevés kutatás szól, ilyen például Bissett, Bissett és Snell vizsgálata (2012).

Hazai viszonylatban nem rendelkezünk hivatalos adatokkal arra vonatkozóan, hogy hogyan alakulnak ezek a szokások a rendőri állomány körében a magyar társadalomban tapasztalt átlagértékekhez képest, de egy-egy rendőri szerv, vagy annak részegysége körében már folytak vizsgálatok erre nézve (Cséplő, Balla & Tigyiné Pusztai, 2017; Mácsár, Bognár & Plachy, 2017).

A munkahelyi stressz, egészségmagatartási szokások, mentális egészség és kiégés kapcsolatának átfogó vizsgálata eddig nem képezte kutatások tárgyát, ugyanakkor az egyes összetevők kapcsolatáról, összefüggésiről több információval is rendelkezünk.

Mindezek fényében tudjuk, hogy a munkahelyi stressz tartós fennállása mind a testi, mind a lelki egészségre hatással van – ezt már Karasek Megterhelés-Kontroll-Támogatás modellje is magában foglalja –, növelheti egyes egészségkárosító viselkedések megjelenését, illetve kiégéshez vezethet. Mindez nem meglepő, ha végiggondoljuk, milyen hatással van munkahelyi stressz az emberre: fizikai (pl. szív-érrendszeri megbetegedések), viselkedéses (alkoholfogyasztás, dohányzás, egyéb szerhasználat), lelki (depresszió, szorongás, fásultság) és gondolkodási (összpontosítási problémák) síkon egyaránt jelen van a hatása (Marks et al., 2005; Lovelace, Manz & Alves, 2007; Szabó, 2009; Taylor, 2018).

A kutatás folyamatát – s ezáltal céljait is – menet közben alakította át a koronavírus okozta pandémia 2020 tavaszán. A járvány globális jellemzői és sajátosságai miatt a rendőrökre vonatkozóan is zajlottak kutatások, ugyanis világszerte bevetésre kerültek a rendőrök is a kijárási korlátozások, lezárások és a karantén betartatása érdekében (Farrow, 2020). A kutatási eredményeket górcső alá véve elmondható, hogy bár nagy vonalakban döntően egy irányba mutatnak a kutatások, de bizonyos részletek tekintetében már meglehetősen vegyes képet láthatunk. Összességében a koronavírus munkahelyi stresszt növelő hatása, depresszió és szorongás mértékének emelkedése jelentkezett a kutatási eredmények döntő többségében (Grover, Aho, Dua, Mehra & Nehra, 2020; Stogner, Miller & McLean, 2020; Frenkel et al., 2021; Huang, Bodla & Chen, 2021). Mindezek okán a koronavírus alatti feladatellátással kapcsolatos tényezők is vizsgálatra kerültek kutatásomban, miután a vizsgálati minta egy része érintetté vált benne.

Hipotézisek

Hipotézis 1.: A rosszabb egészségmagatartási szokások, vagyis

- a) a ritkább testedzés,
- b) a gyakoribb dohányzás, erősebb dohányzási motivációk,
- c) a gyakoribb alkoholfogyasztás és
- d) az egészségorientáció alacsonyabb szintje

magasabb szintű kiégéssel, munkahelyi stresszel, depresszióval, szorongással, illetve érzelme központú megküzdési stratégiákkal járnak együtt.

Hipotézis 2.: A próbaidő különböző tapasztalatai mind a kiégés, mind a munkahelyi stressz egyes összetevői mentén statisztikailag is detektálható különbségeket eredményeznek, ugyanakkor az egészségmagatartási szokások esetében statisztikailag számottevő különbség nem mutatható ki a különböző évfolyamok között.

Hipotézis 3.: A képzési idő alatt szerzett tapasztalatok a kiégési és munkahelyi stresszel kapcsolatos mutatók, illetve a mentális egészség mutatóinak romlásával, továbbá az egészségmagatartási szokások változásával járnak együtt: testedzés ritkábbá válik, a dohányzók körében megnövekszik a naponta elszívott cigaretta mennyisége, a dohányzás motivációs bázisa megerősödik, az alkoholfogyasztás gyakoribbá válik, az egészségorientációs mutatók romlanak.

Hipotézis 4.: A koronavírus okozta járványhelyzetben megtapasztalt félelmek, saját életben megtapasztalt változások, s ezek szolgálatellátást befolyásoló hatásainak intenzívebb volta növelte kiégést és a megélt munkahelyi stresszt, illetve rosszabb mentális egészségi állapottal jártak együtt.

Kutatási célok

A vizsgálat eredeti célkitűzése a kétéves tiszthelyettes képzés és a próbaidős év egybeesésének – vagyis a kettős jogállású lét – pszichés hatásainak vizsgálata volt, két megközelítésben:

- a második tanévre, 2015 szeptemberében és 2017 júliusában próbaidős hivatásos állományba felszerelt – s döntő többségükben határrendészeti végzettséget szerzett – állomány esetében a próbaidős évben megtapasztalt pszichés-mentális terhelés, illetve ennek egészségmagatartási szokásokra gyakorolt hatásának felmérése;
- az iskolai képzés során szerzett tapasztalatok pszichés-mentális és egészségmagatartási hatásainak vizsgálata, a képzési idő több pontján: beöltözés, első tanév befejezése, második tanév befejezése – szakmai vizsga időszaka.

A 2020 tavaszán kialakult helyzet – vagyis a koronavírus-járvány – következtében a második megközelítés módosításra szorult: a másfél és két éves tiszthelyettes képzésben részt vevők esetében a képzés során történő események pszichés hatásainak vizsgálata, két megközelítésben:

- az iskolai képzés során szerzett tapasztalatok pszichés-mentális és egészségmagatartási hatásainak vizsgálata, a képzési idő több pontján: beöltözés és első tanév befejezése, illetve a másfél éves képzésben 2020. februárjában szakmai vizsgát tevők körében a végzéskor
- a koronavírussal kapcsolatos kérdéskörök vizsgálata a 2020 júniusában szakmai vizsgát tevők körében.

Kutatási módszerek

A kutatás keresztmetszeti és longitudinális elrendezést is magában foglalt, rendszertudományi-pszichológiai témában, kérdőíves eljárással.

A kutatás során használt kérdőívcsomag a következő elemeket tartalmazza:

- szociodemográfiai kérdések (nem, életkor, lakóhely, családi állapot, kereseti viszonyok, próbaidős állománytagság)
- kiégés szintjét mérő kérdőív: Maslach Bournout Inventory magyar változata
- a stresszre vonatkozó kérdőívek:
 - a munkahelyspecifikus stressz kérdéskörét vizsgálandó: Rendvédelmi Szervek Munkahelyi Stressz Kérdőíve (röviden: RMSK)
 - az aktuális stressz-szint mérésére szolgáló Észlelt Stressz Kérdőív (röviden: PSS)
- az egészségmagatartási szokásokat vizsgáló kérdések – 3 terület:
 - testedzés gyakorisága, időtartama, teljesítményfokozók és táplálékkiegészítők használata
 - dohányzási státusz, naponta elszívott cigaretta mennyisége, leszokás kérdéséhez való viszonyulás, dohányzási motivációk (Wisconsin Inventory of Smoking Dependence and Motives rövidített, magyar változata, röviden: WISDM-37)
 - alkoholfogyasztás gyakorisága, intenzitása, körülményei
- az egészséges életmóddal kapcsolatos motivációs bázis vizsgálata: Egészségorientáció Kérdőív magyar változata
- a mentális egészséggel kapcsolatos mérőeszközök:

- depresszió aktuális szintje: Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D) magyar változata
 - stresszel való megküzdési módok vizsgálata: Lazarus-féle Ways of Coping rövidített, magyar változata (LWC)
 - szorongás vonásjellege: Strait and Trait Anxiety Inventory – Trait Anxiety magyar változata (STAI-T)
 - a depresszió és szorongás együttes mérésére szolgáló Kórházi Szorongás és Depresszió Skála (HADS)
 - frusztrációra adott reakciók: Frustration Discomfort Scale magyar fordítása (FDS)
- a koronavírus okán kialakult járványhelyzettel kapcsolatos rendőri tevékenységre vonatkozó kérdések

Bizonyos kérdőívek nem minden adatfelvételi ponton kerülnek alkalmazásra:

- az Észlelt Stressz Kérdőív és a Kórházi Szorongás és Depresszió Skála csak 2018-as adatfelvételektől kezdődően (1. vizsgálat 2. csoportja, valamint 2. vizsgálat), mert a 2016-os tapasztalatok rámutattak ezek szükségességére is
- a Rendvédelmi Szervek Munkahelyi Stressz Kérdőíve és a Maslach Burnout Inventory a 2. vizsgálat első mérési pontján nem került felvételre, mert a szervezetbe bekerüléskor történő mérésük a szervezettel kapcsolatosan annak tagjaként szerzett tapasztalatok hiányában még nem releváns, de a 2019-es és 2020-as adatfelvételek esetében már igen;
- a koronavírussal kapcsolatos feladatellátásra vonatkozó kérdések kizárólag a 2020. júniusban végzetek körében kerültek felvételre.

Az adatfelvétel az utolsó adatfelvételi pontot leszámítva papíralapon, csoportos formában történt. Az utolsó adatfelvétel a koronavírus okozta járványhelyzet miatt online formában zajlott. A minta elérése személyes megkeresés útján történt. Az első vizsgálat esetében a szakmai vizsgák lezárultával, a kibocsátó ünnepségre készülés közben történt az adatfelvétel (2016. június és 2018. június), míg a második vizsgálat során több időpontban: a rendőri tanulmányok megkezdésekor, az első tanév kezdetén, az iskolai kompetenciaméréshez kapcsolódva, (2018. szeptember), ezt követően az első tanév végén (2019 júniusában), majd a tanulmányok befejeztével, a második tanév végén (2020. február a másfél éves képzésben részt vevők esetében, illetve 2020. június a kétéves képzésben részt vevők körében).

Az egyik hazai rendészeti szaggimnáziumban kétéves, illetve másfél éves tiszthelyettes képzésben résztvevő tanulói és próbaidős tiszthelyettes állománya képezte a vizsgálati mintát.

Az első vizsgálatban a 2016-ban és 2018-ban sikeres szakmai vizsgát tettek (kétéves képzés) vettek részt. A 2016-ban végzetek közül 145 fő vett részt a vizsgálatban, közülük 121 fő töltötte ki hiánytalanul a kérdőívcsomagot, valamint további 17 fő esetében nem teljes, de az elemzés szempontjából részben hasznosítható szintű kitöltés valósult meg. A 2018-as évfolyam esetében 94 fő vállalkozott a tesztcsomag kitöltésére. A kérdőívek kitöltése papír alapon történt, a vizsgálatot végző pszichológus jelenlétében.

A 2018-2020-as évfolyam esetében a kétéves képzés résztvevői közül 2018 szeptemberében 92 fő töltötte ki a kérdőívcsomagot, 2019 júniusában 76 fő – közülük 4 fő az első mérési ponton nem vett részt a vizsgálatban, illetve a lemorzsolódók jelentős hányada tanév közben leszerelt, már nem volt az állomány tagja. Esetükben az utolsó mérési pont eredetileg 2020 júniusára, a szakmai vizsgák utánra volt tervezve, végül 2020. május-júniusban történt meg, s összesen 33+1 fő töltötte ki a kérdőívcsomagot (legalább részben). A másfél éves képzés résztvevői közül 2018 szeptemberében és 2019 júniusában is 39 fő töltötte ki a kérdőívcsomagot. Esetükben 2020. február elején, az írásbeli szakmai vizsga után történt az adatfelvétel, akkor 34 fő válasza érkeztek be.

A kapott adatok az IBM SPSS 20 és 26 programcsomag alkalmazásával kerültek elemzésre.

Az elvégzett vizsgálat tömör leírása fejezetenként

A 2016-ban és a 2018-ban végzetek körében elvégzett vizsgálat (3.3.1. alfejezet) során elemzésre került az egészségmagatartási szokások kapcsolata a kiégéssel, munkahelyi stresszel és mentális egészséggel, illetve elvégeztem a két évfolyam eredményeinek összehasonlítása is. A kapott eredmények szerint az egészségmagatartási szokások és kiégés kapcsolata vegyes képet mutatott ebben a vizsgálatban, a testedzés rendszeressége, a dohányosok körében a dohányzás intenzitása, illetve az alkoholfogyasztás gyakorisága esetén jelentkeztek szignifikáns eltérések a vizsgált csoportok között. Emellett a dohányzási motivációk és az egészségorientáció skálái mentén több esetben is szignifikáns együttjárás mutatkozott a kiégés összetevőivel.

A munkahelyi stressz és az egészségmagatartási szokások kapcsolatára irányuló vizsgálatok eredményei esetében jellemzően a 2018-ban végzetek körében merült fel több ponton szignifikáns eltérés a vizsgált egészségmagatartási változók mentén az RMSK skáláit illetően – a legtöbb statisztikailag jelentős eltérés a rendszeres testedzés és az alkoholfogyasztás gyakorisága esetén mutatkozott. Ugyanakkor a dohányzási motivációk és az egészségorientációs mutatók inkább a 2016-ban végzetek körében jeleztek szignifikáns

együttjárást az RMSK skáláival, habár az egészségorientáció esetében több ponton volt hasonlóság az évfolyamok eredményei között.

Az egészségmagatartási szokások és a mentális egészség összefüggéseit vizsgálva a 2016-ban és a 2018-ban végzetek körében a testedzéssel kapcsolatosan mindössze néhány, mentális egészségre vonatkozó skála esetében jelentkezett szignifikáns eltérés a különböző csoportok képviselői között. Hasonló mondható el a dohányzási státusz, a dohányzás intenzitása, illetve az alkoholfogyasztás esetében is, ugyanakkor jellemzően más-más mutatók, skálacsoportok bizonyultak hangsúlyosnak a különböző évfolyamok esetében. A dohányzási motivációk és a mentális egészség mutatói a 2016-ban végzetek jelentősen nagyobb arányban mutattak szignifikáns együttjárást, s az egészségorientáció mért tényezői esetében is hasonló tendencia volt megfigyelhető.

A két évfolyam összehasonlítása kapcsán elmondható, hogy a vizsgált mutatók tekintetében a két évfolyam a kiégés, a munkahelyi stressz és a mentális egészség mérésére használt kérdőívek skálái mentén jellemzően szignifikáns mértékben különbözött egymástól.

Az egészségmagatartási szokások kapcsán a testedzés rendszeressége, gyakorisága, alkalmankénti időtartama, továbbá az alkoholfogyasztás gyakorisága mentén jelentkezett szignifikáns mértékű eltérés a két évfolyam között. A dohányzási motivációk esetében a különbségek nem minden skála esetében mutatkoztak statisztikailag jelentős mértékűnek, viszont az egészségorientáció esetében minden mutató mentén szignifikáns mértékben tért el egymástól a két évfolyam.

A 2018-2020-as évfolyam körében végzett vizsgálat eredményei az első két mérési pontra (3.3.2. alfejezet), illetve a végzés kori eredményekre (3.3.3. alfejezet) bontva kerültek ismertetésre. Az első tanév elején és végén felvett adatok esetében a vizsgált kérdések az egészségmagatartási szokások kapcsolata a kiégéssel, munkahelyi stresszel és mentális egészséggel, illetve a mérési pontok között jelentkező különbségek voltak az elemzések fókuszában.

Az egészségmagatartási szokások vonatkozásában a kiégés csupán a dohányzók körében, a naponta elszívott cigaretta mennyisége mentén mutatott szignifikáns különbségeket a vizsgált csoportok között. A dohányzási motivációk és a kiégés között mindössze egyetlen ponton jelentkezett kapcsolódás, míg az egészségorientációval több ponton is, legalább egy kiégés skála jelzett szignifikáns mértékű együttjárást.

A munkahelyi stressz kapcsán vizsgált tényezők kapcsán érdekes eltérések voltak megfigyelhetők a két mérési pont vonatkozásában: míg az első mérési ponton az RMSK egyéni

tényezői (ekkor csak ezek kerültek felvételre) esetén jelentkezett néhány szignifikáns eltérés a vizsgált tényezőcsoportok között, míg az első tanév végén az ekkor már alkalmazott munkaterheléshez kapcsolódó tényezők túlsúlya volt megfigyelhető ilyen téren, s kevesebb esetben volt statisztikai szempontból jelentős eltérés az egyéni tényezők esetén. Ugyanez a tendencia jelentkezett a dohányzási motivációk és az egészségorientáció esetén. Az észlelt stressz esetében érdekesebben alakultak az eredmények: az egészségmagatartás kapcsán vizsgált csoportosító (gyakorisági, intenzitási) kérdések esetében nem mutatkoztak szignifikáns eltérések egyik mérési ponton sem, míg a dohányzási motivációk terén felszereléskor nem, de az első tanév végén megjelentek szignifikáns együttjárások, míg az egészségorientáció esetén felszereléskor jelentkezett több, statisztikailag jelentős együttmozgás.

A vizsgált egészségmagatartási szokások és a mentális egészséggel kapcsolatos mutatók esetén a tesztes az első mérési ponton jelezte a legtöbb szignifikáns eltérést a vizsgált csoportok között, a dohányzás esetén a vizsgálat időbeni előre haladásával jelentkezett egyre több szignifikáns eltérés, s az alkoholfogyasztás gyakorisága esetén is hasonló tendenciák voltak megfigyelhetők (a nagyivás esetében fordított tendencia volt jelen). A dohányzási motivációk kapcsán a felszereléskor főként a megküzdési és a frusztrációkezeléssel kapcsolatos skálák esetén jelentkeztek szignifikáns mértékű összefüggések, míg az első tanév végén a depresszió-szorongás vonal mentén jelentkező szignifikáns együttjárások erősödtek fel, s a megküzdéssel kapcsolatos mutatók ehhez képest a háttérbe szorultak, a frusztrációkezeléssel kapcsolatosak pedig szinte teljesen megszűntek. Az egészségorientáció szempontjából a két mérési pont meglehetősen hasonló képet mutatott, habár 2019 júniusában valamivel kevesebb esetben mutatkozott szignifikáns kapcsolat a mentális egészség és az egészségorientáció esetén vizsgált változók között.

A két mérési pont között a kapott eredmények az RMSK egyéni tényezői, egyes copingmechanizmusok és egyes frusztrációkezelési változók esetén jeleztek szignifikáns eltérést, míg az egészségmagatartás terén jellemzően szignifikánsan többen voltak, akik a vizsgált változók mentén nem mutattak változást, s ez a dohányzási motivációk esetében is jelentkezett. Ugyanakkor az egészségorientáció vizsgált tényezői több esetben is statisztikailag jelentős különbségeket jeleztek a mérési pontok között.

A végzéskor kapott eredmények (3.3.3. alfejezet) abból a szempontból sajátosak, hogy a koronavírus-járvány miatt a kétéves képzés résztvevői körében 2020. május-júniusban, online formában készült adatfelvétel jelentősen nagyobb lemorzsolódási rátát eredményezett, mint a másfél éves képzésben részt vevők körében 2020 februárjában lezajlott, személyes jelenlét

mellett történt adatfelvétel. Éppen ezen speciális körülmények miatt a vizsgálat céljai is módosításra kerültek: míg a másfél éves képzésben részt vevők mintáján a korábbi mérésekhez hasonló vizsgálatok kerültek elvégzésre – egészségmagatartási szokások összevetése kiégéssel, stresszel, mentális egészséggel, illetve a korábbi mérési pontok eredményeihez mérten a változások vizsgálata –, addig a kétéves képzésben végzők körében a koronavírussal kapcsolatos kérdések vizsgálata került a fókuszba.

A 2020. februárban végzettek körében az egészségmagatartási szokások és a kiégés kapcsán mindössze a testedzés rendszeressége és a dohányzási státusz mentén, egy-egy kiégési tényező vonatkozásában mutatkozott szignifikáns eltérés a vizsgált csoportok között, míg a dohányzási mutatók egyáltalán nem jeleztek statisztikailag jelentős együttjárást. Az egészségorientáció kapcsán vizsgált tényezők több ponton mutattak kapcsolatot a kiégés aspektusaival (a deperszonalizációval és az érzelmi kimerültséggel).

Az egészségmagatartás és munkahelyi stressz vonatkozásában nagyon csekély mennyiségű volt a szignifikáns különbség az egyes tényezőcsoportok mentén, ugyanígy a dohányzási motivációk esetében is minimális volt a statisztikailag jelentős együttjárások aránya a munkahelyi stressz vizsgált mutatóival. Az egészségorientáció esetében ugyanakkor a korábbi mérési pontokhoz képest is nagyobb arányban jelentkeztek egyes egészségorientációs tényezők esetében a szignifikáns kapcsolatok – de nem minden vizsgált egészségorientációs mutató esetében.

Az egészségmagatartás és a mentális egészség összefüggéseit vizsgálva a dohányzási státusz mentén több mutató is szignifikáns eltéréseket jelzett – egyedül ezen kérdéskör esetében nőtt meg a statisztikailag jelentős különbségek előfordulási aránya vizsgált egészségmagatartási kérdéskörök közül, a többi esetben kevesebb, vagy közel azonos volt a korábbiakhoz képest. A dohányzási motivációkkal elenyésző szignifikáns együttjárás mutatkozott ezen a mérési ponton, és az egészségorientáció terén is arányaiban kevesebb esetben jelentkezett statisztikailag jelentős mértékű kapcsolat.

A három mérési pont összevetése számos érdekes eredményt hozott. A kiégés és munkahelyi stressz bizonyos tényezői csak a második és harmadik mérési ponton kerültek felvételre, s a két mérés (2019. június és 2020. február) között eltelt majdnem nyolc teljes hónap is számos mutató mentén jelezett szignifikáns eltérést, melyek jellemzően az utolsó mérési ponton mutatták a rosszabb értékeket. Emellett mindhárom mérési pont eredményeit vizsgálva az RMSK egyéni tényezői, egyes mentális egészséggel kapcsolatos mutatók (depresszió, egyes copingmechanizmusok, és a frusztrációkezelés egyes összetevői) esetében szignifikáns eltérések mutatkoztak a mérési pontok között. Az egészségmagatartási szokások tekintetében

csökkent volt a szignifikáns különbségek száma: a teljesítményfokozók használata terén, illetve egyes egészségorientációs tényezők esetében volt megfigyelhető.

A 2020. júniusban végzetek körében a járványhelyzet kezelésben való részvétel kapcsán a különböző félelmek jellemzően leginkább a szervezettel kapcsolatos sajátosságok esetén, a saját magukon megtapasztalt változások az egészségi állapottal, a deperszonalizációval, illetve a frusztráció és distressz kezeléséhez kapcsolódó skálákkal járt együtt statisztikailag jelentős mértékben.

A szolgálatteljesítés közben a válaszadó által saját magán megtapasztalt élmények, változások az RMSK több skálájával, a kiégés kapcsán alig néhány ponton, emellett a megküzdési módok, valamint a frusztráció és distressz mutatói mentén jeleztek szignifikáns együttjárásokat.

Mindezek mellett a kifejezetten a koronavírushoz kapcsolódó rendőri tevékenységek tekintetében elmondható, hogy a hatósági házi karantén ellenőrzését végzők és nem végzők között kevesebb ponton mutatkozott szignifikáns különbség, mint a határátkelőhelyeken szolgálatot teljesítők között.

Összegzett következtetések

Az **1. hipotézis** az egészségmagatartási szokások és a kiégés, munkahelyi stressz és mentális egészség kapcsolatára irányult.

Az **1/a hipotézis**, vagyis a ritkább testedzés magasabb szintű kiégéssel és munkahelyi stresszel való együttjárása mindössze néhány ponton bizonyult igaznak, míg a magasabb szintű depresszióval, szorongással, illetve érzelmközpontú megküzdési stratégiákkal való együttjárás kapcsán szintén változó eredmények születtek, illetve nem minden vizsgálatban egységesen jelentkezett a kapcsolat.

Az **1/b hipotézis** alapján a gyakoribb dohányzás, erősebb dohányzási motivációk magasabb kiégéssel és munkahelyi stresszel való együttjárása szintén csak részlegesen és nem minden mérési ponton teljesült. A magasabb szintű depresszióval és szorongással való együttjárás elsősorban a dohányzási motivációk mentén teljesült, mint ahogyan az érzelmközpontú megküzdéssel való gyakoribb együttjárás is.

Az **1/c hipotézis** esetében, amely azt feltételezte, hogy a gyakoribb alkoholfogyasztás magasabb kiégési és munkahelyi stressz-szinttel, magasabb szintű depresszióval és szorongással, illetve érzelmközpontú megküzdési stratégiákkal járnak együtt, szintén részlegesen teljesült a különböző mérési pontokon (legerősebben a 2018-ban végzetek körében).

Az **1/d hipotézis** szerint az egészségorientáció rosszabb mutatói magasabb kiégési és munkahelyi stressz-szinttel, magasabb szintű depresszióval és szorongással, illetve érzelmközpontú megküzdési stratégiákkal járnak együtt, alapvetően igaznak bizonyult egyes kiégési és munkahelyi stressztényezők esetében, mint ahogyan a mentális egészséggel kapcsolatosan mért mutatók – vagyis a depresszió, szorongás és érzelmközpontú megküzdési módok esetén is.

A **2. hipotézis** értelmében a próbaidő különböző tapasztalatai mind a kiégés, mind a munkahelyi stressz egyes összetevői mentén statisztikailag is detektálható különbségeket eredményeznek, ugyanakkor az egészségmagatartási szokások esetében statisztikailag számottevő különbség nem mutatható ki a különböző évfolyamok között. A hipotézis vizsgálata a 2016-ban és 2018-ban végzetek körében történt meg, amely évfolyamok esetében a hipotézis első fele, vagyis a kiégésre és munkahelyi stresszre vonatkozó előfeltevés alapvetően igaznak bizonyult, míg az egészségmagatartási szokások kapcsán mért különböző mutatók tekintetében nem minden esetben teljesült.

A **3. hipotézis** szerint a képzési idő alatt szerzett tapasztalatok a kiégési és munkahelyi stresszrel kapcsolatos mutatók, illetve a mentális egészség mutatóinak romlásával, továbbá az egészségmagatartási szokások változásával járnak együtt: testedzés ritkábbá válik, a dohányzók körében megnövekszik a naponta elszívott cigaretta mennyisége, a dohányzás motivációs bázisa megerősödik, az alkoholfogyasztás gyakoribbá válik, az egészségorientációs mutatók romlanak. A hipotézis vizsgálata a 2018-2020-as évfolyam körében, a másfél éves képzésben végzett tanulók csoportján történt. A kiégés és munkahelyi stressz vonatkozásában több mutató mentén is helytállónak bizonyult a hipotézis, ugyanakkor az egészségmagatartás kérdéskörét illetően csak bizonyos egészségorientációs mutatók kapcsán teljesült.

A **4. hipotézis**, miszerint a koronavírus okozta járványhelyzetben megtapasztalt félelmek, saját életben megtapasztalt változások, s ezek szolgálatellátást befolyásoló hatásainak intenzívebb volta növelte kiégést és a megélt munkahelyi stresszt, illetve rosszabb mentális egészségi állapottal jártak együtt, szintén csak részlegesen teljesült a vizsgált mintában, a 2020 júniusában, kétéves képzésben végzetek körében, ugyanakkor a minta csekély elemszáma miatt a kapott eredmények fenntartásokkal kezelendők.

Új tudományos eredmények

1. Vizsgálatsorozatommal először vállalkoztam hazánkban arra, hogy a tiszthelyettes-képzés során átélt tapasztalatok hatásait pszichológiai szemszögből vizsgáljam. Mivel a Rendőrség végrehajtói állományának gerincét a tiszthelyettesi állomány teszi ki, ezért

érdemes már a képzésben levőkre is kiemelt figyelmet fordítani, hiszen a hosszabb távú hatékony munkavégzést is segítheti, ha minél jobb pszichés állapotban kezdi meg tanulmányai befejeztével a teljes értékű rendőri munkát a képzést befejező állomány.

2. Emellett újdonság a több évfolyam összehasonlítását célzó megközelítés, amely lehetővé teszi, hogy még inkább rálátást nyerhessünk mindazon tényezőkre, amelyek mentén két évfolyam a látszólagos hasonlóságok ellenére mégis merőben különbözik egymástól.
3. Szintén újdonság a longitudinális kutatás a képzésben részt vevők körében, ugyanis a vizsgált pszichés jellemzők ilyen szempontú felmérése nem történik meg a különböző alkalmassági vizsgálatok körében, ott ugyanis más tényezőkön van az alapellátó pszichológusok szeme. Mindez teljesen érthető, elvégre egy alkalmassági vizsgálat teljesen más helyzet, teljesen más szabályok vonatkoznak rá.
4. A vizsgálat korlátai ellenére a koronavírus okozta járványhelyzettel kapcsolatos kérdések ezen speciális csoportban történt vizsgálata szintén újdonság, ugyanis a vonatkozó – máig folyamatosan fejlődő – ismereteink szerint kifejezetten a képzésben részt vevők csoportját máshol sem vizsgálták.

Ajánlások és az eredmények gyakorlati felhasználhatósága

A kutatás eredményei elsősorban a képzésben dolgozó pszichológus kollégák, illetve iskolai oktatók és osztályfőnökök számára jelenthet támpontokat, miszerint mik azok a sarokpontok, amikre a fiatalokkal végzett munka közben leginkább érdemes lehet odafigyelniük mind az egészségtudatosság, mind a stresszkezelés és a mentális egészség vonatkozásában.

Nem elhanyagolható továbbá az egészségtudatos szemléletmód fontosságának képzésbe történő, jelenleginél még mélyebb integrációja – ebben szintén elsődlegesen az oktatási intézményeknek lehet kiemelkedő szerepe, illetve azoknak a szakembereknek, akik nap mint nap részt vesznek az érintett célcsoport képzésében.

Emellett mindenképpen elgondolkodtató lehet a longitudinális kutatás eredményei a hatékony stresszkezelés fontossága és a képzés versus gyakorlati tapasztalatok örökös ellentétét illetően – hosszabb távon mindenképpen érdemes volna a különböző képzési formákra (iskolarendszerű és iskolarendszeren kívüli képzések esetében egyaránt) vonatkoztatva is alaposan, nagy minta bevonásával megvizsgálni ezeket a kérdéseket, majd a releváns eredmények és tapasztalatok nyomán akár a képzés megfelelő pontjaira a változtatásokat beépíteni. Azt gondolom, hogy az ezen szempontok mentén történő változtatások kialakítása és beépítése a képzésbe segíthetné annak megvalósulását, hogy a képzést befejező állomány

pszichésen fittebb, ezáltal még felkészültebb állapotban kezdhesse meg a rendőri szolgálatot, amely hosszabb távon az állománymegtartás szempontjából is fontos lehet.

Mindezek mellett jelen kutatás eredményeiben is megmutatkozott az a tendencia, amit az alapellátásban dolgozó pszichológusok is rendszeresen megtapasztalnak a szűrések során: azok a válaszadók, akik a ténylegesen a szöveg szerint meghatározott értékelést adják az RMSK Munkahelytel kapcsolatos elégedettség vizsgálat blokkjában, azok esetében előfordulhat, hogy a kérdőív vonatkozó skálái esetében magasabb értékekkel jelentkeznek, pedig nem feltétlenül érzik megterhelőbbnek az itemekben jelzett tényezőket a társaiknál. Ezen a problematika jelen kutatás során történt felmerülése felveti az RMSK megújításának, átdolgozásának kérdéskörét is. Ez hosszú távon az alapellátás és az időszakos alkalmasságvizsgálatok szempontjából lehet fontos tényező, hiszen az alapellátó pszichológusi munka fontos részét képező feladatban jelentene segítséget, támaszt egy minél pontosabb, hazai tapasztalatokon alapuló kérdőív alkalmazása a rendvédelmi munkahelyi stresszt illetően.

Ezen utóbbi két kérdéskört illetően az alapellátói munkát adminisztratív módon támogató KLIR rendszer¹ akár komoly segítséget és alapot is nyújthat, hiszen mind longitudinális, mind keresztmetszeti jelleggel megtalálható benne sok olyan adat, amelyek ezen tényezők vizsgálataiban segítséget jelenthetnek.

Irodalomjegyzék

- Acquadro Maran, D., Varetto, A., Zedda, M., & Ieraci, V. (2015). Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. *Occupational Medicine*, 65(6), 466–473. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv060>
- Ambrusz, A., Borbély, Zs., & Malét-Szabó, E. (2022). A kiégés vizsgálata a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Rendőr-főkapitányság hivatásos állománya körében. *Belügyi Szemle*, 70(12), 2569–2589. <https://doi.org/10.38146/BSZ.2022.12.2>
- Anshel, M. H. (2000). A Conceptual Model and Implications for Coping with Stressful Events in Police Work. *Criminal Justice and Behavior*, 27(3), 375–400. <https://doi.org/10.1177/0093854800027003006>
- Backteman-Erlanson, S., Padyab, M., & Brulin, C. (2013). Prevalence of burnout and associations with psychosocial work environment, physical strain, and stress of conscience

¹ KLIR rendszer: a 45/2020. (XII.16.) BM rendelet a belügyminiszter irányítása alatt álló egyes rendvédelmi feladatokat ellátó szerveknél foglalkoztatott hivatásos állomány és rendvédelmi igazgatási alkalmazotti állomány alkalmasságvizsgálatáról által bevezetett Kétlépcsős Integrált Alkalmasságvizsgálati Rendszer, amelynek online felületén az alkalmasságvizsgálati eredményeket is rögzítik az alapellátásban dolgozók.

- among Swedish female and male police personnel. *Police Practice and Research*, 14(6), 491–505. <https://doi.org/10.1080/15614263.2012.736719>
- Bali, M. (2011). A rendőrkép és a rendőrségkép. *Magyar Rendészet*, 11(2), 13–33.
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., & Ekeberg, Ø. (2006). An exploration of job stress and health in the Norwegian police service: A cross sectional study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 1(1), 26. <https://doi.org/10.1186/1745-6673-1-26>
- Bissett, D., Bissett, J., & Snell, C. (2012). Physical agility tests and fitness standards: Perceptions of law enforcement officers. *Police Practice and Research*, 13(3), 208–223. <https://doi.org/10.1080/15614263.2011.616142>
- Bowler, R. M., Kornblith, E. S., Li, J., Adams, S. W., Gocheva, V. V., Schwarzer, R., & Cone, J. E. (2016). Police officers who responded to 9/11: Comorbidity of PTSD, depression, and anxiety 10–11 years later. *American Journal of Industrial Medicine*, 59(6), 425–436. <https://doi.org/10.1002/ajim.22588>
- Cséplő, M., Balla, I., & Tigyiné Pusztai, H. (2016). A Budapesti Rendőr Főkapitányság Közlekedésrendészeti Főosztály rendőri állománya egészségi állapotának és egészségmagatartásának követéses vizsgálata 2012-2014-ben. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 17(4), 65–66.
- De la Fuente Solana, E. I., Aguayo Extremera, R., Vargas Pecino, C., & Cañadas de la Fuente, G. R. (2013). Prevalence and risk factors of burnout syndrome among Spanish police officers. *Psicothema*, 25(4). <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.81>
- Euwema, M. C., Kop, N., & Bakker, A. B. (2004). The behaviour of police officers in conflict situations: How burnout and reduced dominance contribute to better outcomes. *Work & Stress*, 18(1), 23–38. <https://doi.org/10.1080/0267837042000209767>
- Farrow, K. (2020). Policing the Pandemic in the UK Using the Principles of Procedural Justice. *Policing: A Journal of Policy and Practice*, 14(3), 587–592. <https://doi.org/10.1093/police/paaa031>
- Frenkel, M. O., Giessing, L., Egger-Lampl, S., Hutter, V., Oudejans, R. R. D., Kleygrewe, L., Jaspert, E., & Plessner, H. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on European police officers: Stress, demands, and coping resources. *Journal of Criminal Justice*, 72, 101756. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2020.101756>
- Fridrich, A. C. (2015). *Az eltérő szakterületeken dolgozó rendőrök teszteredményeinek vizsgálata—Hasonlóságok és különbségek az RMSK tükrében.* [Szakdolgozat, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar].

- Futóné Kartai, Zs., Vizinger, E., & Andrási, Zs. (2009). Lelki egészségvédelem a kulturált rendészetért. In Gaál, Gy. & Hautzinger, Z. (Szerk.), *Pécsi Határőr Tudományos Közlemények X. – Tanulmányok “A rendészet kultúrája – kulturált rendészet” című tudományos konferenciáról* (pp. 257–264). Magyar Hadtudományi Társaság Határőr Szakosztály Pécsi Szakcsoportja.
- Gershon, R. R. M., Lin, S., & Li, X. (2002). Work Stress in Aging Police Officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 44(2), 160–167.
- Ghazinour, M., Lauritz, L. E., Du Preez, E., Cassimjee, N., & Richter, J. (2010). An investigation of mental health and personality in Swedish police trainees upon entry to the police academy. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 25(1), 34–42. <https://doi.org/10.1007/s11896-009-9053-z>
- Grover, S., Sahoo, S., Dua, D., Mehra, A., & Nehra, R. (2020). Psychological Impact of COVID-19 Duties During Lockdown on Police Personnel and Their Perception About the Behavior of the People: An Exploratory Study from India. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00408-8>
- Hajduska, M. (2012). *Krizislélektan (bővített kiadás)*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Huang, Q., Bodla, A. A., & Chen, C. (2021). An Exploratory Study of Police Officers’ Perceptions of Health Risk, Work Stress, and Psychological Distress During the COVID-19 Outbreak in China. *Frontiers in Psychology*, 12, 632970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632970>
- Husain, W. (2014). Depression, Anxiety and Stress among Junior & Senior Police Officers. *Academic Research International*, 5(3), 239.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178–187. <https://doi.org/10.1108/02683940510579803>
- Kapade-Nikam, P., & Shaikh, M. (2014). Occupational stress, burnout and coping in police personnel: Findings from a systematic review. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 6(2), 144–148.
- Kohli, K., & Bajpai, G. S. (2006). A Comparative Study of Frustration, Depression and Deprivation amongst Trainee and Serving Police Officials. *Indian Journal of Criminology and Criminalistics*, XXVII(3). <http://forensic.to/webhome/drgsbajpai/fruskal.pdf>
- Kop, N., Euwema, M., & Schaufeli, W. (1999). Burnout, job stress and violent behaviour among Dutch police officers. *Work & Stress*, 13(4), 326–340. <https://doi.org/10.1080/02678379950019789>

- Lovelace, K. J., Manz, C. C., & Alves, J. C. (2007). Work stress and leadership development: The role of self-leadership, shared leadership, physical fitness and flow in managing demands and increasing job control. *Human Resource Management Review*, 17(4), 374–387. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2007.08.001>
- Mácsár, G., Bognár, J., & Plachy, J. (2017). Sportolási és életmódszokások kérdőíves vizsgálata a Budapesten szolgálatot teljesítő rendőrállomány körében. *Recreation*, 7(3), 13–15. <https://doi.org/10.21486/recreation.2017.7.3.1>
- Malét-Szabó, E., & Szatmári, A. (2012). A rendőr lelki biztonsága—Avagy a biztonság megőrzésének egyik alappillére a rendőr lelki biztonsága. In Gaál, Gy. & Hautzinger, Z. (Szerk.), *Pécsi Határőr Tudományos Közlemények XIV. – Tanulmányok „A változó rendészet aktuális kihívásai” című konferenciáról* (pp. 399-412). Magyar Hadtudományi Társaság Határőr Szakosztály Pécsi Szakcsoportja.
- Marks, D. F., Murray, M., Evans, B., Willig, C., Woodall, C. M., & Sykes, C. (2005). *Health Psychology. Theory, Research and Practice* (2nd Edition). SAGE.
- McCarty, W. P., “Solomon” Zhao, J., & Garland, B. E. (2007). Occupational stress and burnout between male and female police officers: Are there any gender differences? *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 30(4), 672–691. <https://doi.org/10.1108/13639510710833938>
- Mészáros, G. (2010). A rendészeti szakközépiskolába járó tanulók pályamotivációjának vizsgálata. *Magyar Rendészet*, 10(3–4), 172–186.
- Plieger, T., Melchers, M., Montag, C., Meermann, R., & Reuter, M. (2015). Life stress as potential risk factor for depression and burnout. *Burnout Research*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2015.03.001>
- Queirós, C., Kaiseler, M., & da Silva, A. L. (2013). Burnout as a predictor of aggressivity among police officers. *European Journal of Policing Studies*, 1(2), 110–135.
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Faria, S., Fonseca, S. M., Marques, A. J., Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6718. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186718>
- Queirós, C., Pereira, A. M., & Martins, J. R. (2012). *The influence of work-home interaction on burnout among portuguese police officer.* <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/62337/2/15762.pdf>

- Schaufeli, W. B., & Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology & Health, 16*(5), 501–510. <https://doi.org/10.1080/08870440108405523>
- Slaven, J. E., Mnatsakanova, A., Burchfiel, C. M., Smith, L. M., Charles, L. E., Andrew, M. E., Gu, J. K., Ma, C., Fekedulegn, D., & Violanti, J. M. (2011). Association of sleep quality with depression in police officers. *International Journal of Emergency Mental Health, 13*(4), 267–277.
- Smith, D. R., Devine, S. U. E., Leggat, P. A., & Ishitake, T. (2005). Alcohol and tobacco consumption among police officers. *The Kurume Medical Journal, 52*(1+ 2), 63–65. <https://doi.org/10.2739/kurumemedj.52.63>
- Stogner, J., Miller, B. L., & McLean, K. (2020). Police Stress, Mental Health, and Resiliency during the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Criminal Justice, 1–13*. <https://doi.org/10.1007/s12103-020-09548-y>
- Storch, J. E., & Panzarella, R. (1996). Police stress: State-Trait Anxiety in relation to occupational and personal stressors. *Journal of Criminal Justice, 24*(2), 99–107. [https://doi.org/10.1016/0047-2352\(95\)00058-5](https://doi.org/10.1016/0047-2352(95)00058-5)
- Szabó, E. (2009). *A munkahelyi egészségpszichológia és egészségfejlesztés a Magyar Köztársaság Rendőrségén, valamint a szubjektíve észlelt munkahelyi stresszterheltség jellegzetességei – különös tekintettel az idői tényezőre – a hivatásos állományú rendőrök körében. Valóban megterhelő-e a hivatásos állományú rendőri lét?* [Doktori értekezés, Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola]. <https://dea.lib.unideb.hu/items/9d8d194d-b389-40c5-bbe3-38b9e81a2156>
- Tari A. (2011). *Z generáció: Klinikai pszichológiai jelenségek és társadalom-lélektani szempontok az információs korban*. Tericum Kiadó.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10.). McGraw-Hill Education.
- Violanti, J. M. (1993). What does high stress police training teach recruits? An analysis of coping. *Journal of Criminal Justice, 21*(4), 411–417. [https://doi.org/10.1016/0047-2352\(93\)90022-F](https://doi.org/10.1016/0047-2352(93)90022-F)
- Violanti, J. M., Slaven, J. E., Charles, L. E., Burchfiel, C. M., Andrew, M. E., & Homish, G. G. (2011). Police and alcohol use: A descriptive analysis and associations with stress outcomes. *American Journal of Criminal Justice, 36*(4), 344–356. <https://doi.org/10.1007/s12103-011-9121-7>
- Wang, Z., Inslicht, S. S., Metzler, T. J., Henn-Haase, C., McCaslin, S. E., Tong, H., Neylan, T. C., & Marmar, C. R. (2010). A prospective study of predictors of depression symptoms in police. *Psychiatry Research, 175*(3), 211–216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.11.010>

Wiese, L., Rothmann, S., & Storm, K. (2003). Coping, stress and burnout in the South African police service in KwaZulu-Natal. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(4), 71–80. <https://doi.org/10.4102/sajip.v29i4.124>

Williams, V., Ciarrochi, J., & Patrick Deane, F. (2010). On being mindful, emotionally aware, and more resilient: Longitudinal pilot study of police recruits. *Australian Psychologist*, 45(4), 274–282. <https://doi.org/10.1080/00050060903573197>

A doktori értekezés benyújtójának a témakörből készült publikációs jegyzéke

Folyóiratcikkek

Borbély, Zs., Farkas, J., & Tózsér, E. (2017). A tömeges méretű illegális migráció pszichés következményei a rendészeti feladatellátás során = The psychological consequences of the massive illegal migration in the policing service provision. *Hadtudományi szemle*, 10(3), 288–304. <http://hdl.handle.net/20.500.12944/14107>

Borbély, Zs., Fridrich, A. C., & Tózsér, E. (2018b). Az ideiglenes biztonsági határzár menti feladatellátás hatása a határzárát védők magánéletére. *Honvédségi Szemle*, 146(6), 65-79. <https://kiadvany.magyarhonvedseg.hu/index.php/honvszemle/article/view/328/315>

Farkas, J., Borbély, Zs., Tegye, A. C., & Tózsér, E. (2018). A „migránshelyzet” feladatellátása következtében jelentkező pszichés hatások. *Pro Publico Bono - Magyar Közigazgatás*, 6(1), 4–33. <http://hdl.handle.net/20.500.12944/12745>

Borbély, Zs. (2019b). Egészségmagatartás és mentális egészség – nemi különbségek a munkahelyi stressz megélésében. *Belügyi Szemle*, 67(7–8), 37-50. <https://doi.org/10.38146/BSZ.2019.7-8.3>

Borbély, Zs. (2020). Health behavior, stress and police trainees. *Hungarian Defence Review*, 148(SI 2), 112-131. <https://doi.org/10.35926/HDR.2020.2.8>

Borbély, Zs. (2021). A járványügyi veszélyhelyzet megélése a próbaidős tiszthelyettesek körében. *Magyar Rendészet*, 21(2), 111-125. <https://doi.org/10.32577/mr.2021.2.7>

Borbély, Zs. (2021). Specifikus stresszorok a rendvédelmi szerevezti kultúrában. *Honvédségi Szemle*, 149(3), 92-107. <https://doi.org/10.35926/HSZ.2021.3.8>

Borbély, Zs. (2022). Mental Health of Police Trainees during the First Wave of the COVID-19 Pandemic. *European Law Enforcement Research Bulletin*, (SCE 5), 129-136. <https://doi.org/10.7725/eulerb.v0iSCE%205.468>

Ambrusz, A., Borbély, Zs., & Malét-Szabó, E. (2022). A kiegészítő vizsgálata a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Rendőr-főkapitányság hivatásos állománya körében. *Belügyi Szemle*, 70(12), 2569–2589. <https://doi.org/10.38146/BSZ.2022.12.2>

Recenziók

Borbély, Zs., Cielešky, P., Éberhardt, G., Pesti, T., Schmidt, L., Veprik, Z., & Vizvári, F. (2021). Nemzetközi Rendészeti Figyelő I. *Belügyi Szemle*, 69(2), 285-303. <https://doi.org/10.38146/BSZ.2021.2.6>

Könyvfejezetek

Borbély, Zs., Fridrich, A. C., & Tózsér, E. (2018a). A XXI. század biztonsági kihívásai a rendőrségi szervezeti kultúrában. In Gaál, Gy. & Hautzinger, Z. (Szerk.), *Pécsi Határőr Tudományos Közlemények XX. – A XXI. század biztonsági kihívásai* (pp. 97–102). Magyar Hadtudományi Társaság Határőr Szakosztály Pécsi Szakcsoportja. http://www.pecshor.hu/periodika/XX/borbely_fridrich_tozser.pdf

Tózsér E., Fridrich, A. C., & Borbély, Zs. (2018). Ügyfélszolgálati szemlélet a szervezeti kultúrában. In Kiglics, N. (Szerk.), *II. Turizmus és Biztonság Nemzetközi Konferencia. Tanulmánykötet.* (pp.119-127). Pannon Egyetem Nagykanizsai Kampusz. https://www.uni-pen.hu/files/konferencia/2017/Teljes_konf_tanulmanykotet.pdf

Borbély, Zs. (2019a). Az iskolarendszerű rendőrképzés napjainkban. In Zsámbokiné Ficskovszky, Á. (Szerk.), *Biztonság, szolgáltatás, fejlesztés, avagy új irányok a bevételi hatóságok működésében* (pp. 38–51). Magyar Rendészettudományi Társaság Vám-és Pénzügyőri Tagozata. <https://doi.org/10.37372/mrttvpt.2019.1.2>

Borbély, Zs. (2019c). Egészségmagatartás, mentális egészség—Különbségek a munkahelyi stressz megélésében. In Bencsik, B. & Sabjanics, I. (Szerk.), *A biztonság sokszínű arca. Innováció – tudomány – információbiztonság – közszolgálat* (pp. 129–142). Dialóg Campus Kiadó. https://bm-tt.hu/wp-content/uploads/2022/02/A-biztonsag-sokszinu-arca_konferenciakotet.pdf

Borbély, Zs. (2019). A munkahelyi stressz és a rendőrtanulók. In Baráth, N. E. & Mezei, J. (Szerk.) *Rendészet – Tudomány – Aktualitások. A rendészettudomány a fiatal kutatók szemével* (pp. 39-47). Doktoranduszok Országos Szövetsége, Rendészettudományi Osztálya.

Borbély, Zs. (2020). Specifikus stresszorok és a szervezeti kultúra. In Farkas J. & Horváth J. (Szerk.) *Szervezeti kultúrák és kutatásuk* (pp.116-138). Nemzeti Közszerológati Egyetem Közigazgatási Továbbképzési Intézet. <https://nkerepo.uni-nke.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/16047/Szervezeti%20kulturak%20es%20kutatasuk.pdf?sequence=1>

Borbély, Zs. (2020). Megküzdés kapcsolata a próbaidős rendőri munka során megélt stresszel, illetve egészségmagatartási szokásokkal. In Baráth, N. E. & Pató, V. L. (Szerk.) *A haza szolgálatában. Konferenciakötet* (pp.118-126). Doktoranduszok Országos Szövetsége. http://real.mtak.hu/107230/1/A_haza_szolgalatabanBTT.pdf

Borbély, Zs. (2021). Munkahelyi stressz és a koronavírus-járvány első hulláma a rendőrtanulók körében. In Baráth, N. E. & Mezei, J. (Szerk.) *Rendészet – Tudomány – Aktualitások 2021. A rendészettudomány a fiatal kutatók szemével.* (pp. 57-66). Doktoranduszok Országos Szövetsége Kiadó, Doktoranduszok Országos Szövetsége Rendészettudományi Osztály. <http://hdl.handle.net/20.500.12944/17894>

Egyéb, a disszertáció témájához nem szervesen kapcsolódó publikációk

Farkas, J. & Borbély, Zs. (2018). Önismeret. In Haller, J. & Farkas J. (Szerk.) *Pszichológia a közszolgálatban I.* (pp. 97-115.) Dialóg Campus Kiadó.

Borbély, Zs. & Tegyei A. C. (2020). Ügyfélszolgálati pszichológia. In Farkas, J. & Haller, J. (Szerk.) *Pszichológia a közszolgálatban II.* (pp. 29-42.) Dialóg Campus Kiadó.

A doktori értekezés benyújtójának szakmai-tudományos önéletrajza

Név: Borbély Zsuzsanna

Születési hely, idő: Mór, 1985. november 19.

Beosztás: Repülőtéri Rendőr Igazgatóság, Humánigazgatási Szolgálat, Egészségügyi és Pszichológiai Alosztály, szakpszichológus

Korábbi munkakörök

2018-2019: Somogy Megyei Rendőr-főkapitányság Humánigazgatási Szolgálat Egészségügyi és Pszichológiai Csoport, alapellátó pszichológus

2014-2018: Körmenyi Rendészeti Szakgimnázium, pszichológus

Tanulmányok

2017-2021: Nemzeti Közszerológati Egyetem, Rendészettudományi Doktori Iskola, levelező PhD képzés

2015-2017: Eötvös Loránd Tudomány Egyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Tanácsadó szakpszichológus szakirányú továbbképzés, krízistanácsadó szakirány

2004-2012: Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, pszichológus életvezetés és tanácsadás, illetve egészségpszichológia szakirányokkal, valamint pszichológia szakos tanár

Nyelvismeret

angol nyelv – középfokú C típusú nyelvvizsga

német nyelv – középfokú C típusú nyelvvizsga

oroszl nyelv alapszintű ismerete

Oktatási tevékenység

2022 – óraadóként közreműködés a Nemzeti Közszerológati Egyetem Rendészettudományi Kar, a Rendészeti Magatartástudományi Tanszékének Rendészet pszichológiája óra keretében, a rendőrségi pszichológusi feladatok kapcsán

2019 – óraadóként közreműködés a Nemzeti Közszerológati Egyetem Rendészettudományi Kar, Rendészeti Magatartástudományi Tanszékének Társadalmi és kommunikációs ismeretek óráin (szemináriumi foglalkozások és előadás tartása)

2014-2018 – Körmen di Rendészeti Szakgimnázium: a *Társadalmi és kommunikációs ismeretek* tantárgy pszichológiai témájú foglalkozásainak tartása rendőrtanulóknak, tűzoltó alapképzésen és körzeti megbízotti szaktanfolyamon résztvevőknek; foglalkozások tartása a D.A.D.A. oktatói képzésben részt vevők számára, valamint ESR-112 segélyhívó operátori képzés *Pszichológia, kommunikáció* tréning tartása (2015)

Konferenciaelőadások

2017. szeptember 27-29., Balatonlelle – a Belügyi Tudományos Tanács és az Alkotmányvédelmi Hivatal közös pszichológiai konferenciája „*Út a kiteljesedés felé – kihívások, fejlődési lehetőségek a generációs különbségek tükrében*” Résztvétel és előadás: *Az „Egy megyei rendőr-főkapitányság szervezeti kultúrájának vizsgálata” című kutatás bemutatása* címmel, Fridrich Andreával és Tözsér Erzsébettel közösen
2017. december 1., Zalakaros – *II. Turizmus és biztonság* nemzetközi tudományos konferencia. Előadás: „*Ügyfélszolgálati szemlélet a szervezeti kultúrában*” címmel Borbély Zsuzsannával és Fridrich Andreával közösen. 2017. november 8-9., Budapest – „*Társadalom és Honvédelem*” című konferencia. Résztvétel és előadás: „*Az Ideiglenes Biztonsági Határzár menti feladatellátás hatása a határzárát védők családi életére*” címmel Fridrich Andreával és Tözsér Erzsébettel közösen
2018. május 4., Miskolc – „*Hazámat szolgálom!*” című tudományos konferencia. Résztvétel és előadás: „*Specifikus stresszorok és a szervezeti kultúra*”
2018. június 28., Pécs – „*A XXI. század biztonsági kihívásai*” című nemzetközi tudományos konferencia. Résztvétel és előadás: „*A XXI. század biztonsági kihívásai a rendőrségi szervezeti kultúrában – generációk a szervezetben*” címmel Fridrich Andreával és Tözsér Erzsébettel közösen
2018. november 7., Budapest – „*A biztonság sokszínű arca*” című, nemzetközi tudományos-szakmai konferencia; előadás: „*Egészségmagatartás, mentális egészség – különbségek a munkahelyi stressz megélésében*”
2018. november 21., Budapest – Nemzeti Közs zolgálati Egyetem Rendészettudományi Kar, „*A Haza Szolgálatában*” című konferencia. Résztvétel és előadás: „*Egészségmagatartás, mentális egészség – nemi különbségek a munkahelyi stressz megélésében*”
2019. április 25., Budapest – Nemzeti Közs zolgálati Egyetem Rendészettudományi Kar „*Rendészet-Tudomány-Aktualitások*” című konferencia. Résztvétel és előadás: „*A munkahelyi stressz és a rendőrtanulók*”

2019. november 22., Budapest – Nemzeti Közszerológati Egyetem Rendészettudományi Kar, „*A Haza Szerológatában*” című konferencia. Részvétel és előadás: „*Megküzdés kapcsolata a próbaidős rendőri munka során megélt stresszel, illetve egészségmagatartási szokásokkal*”
2020. december 10., Budapest – online, Nemzeti Közszerológati Egyetem Rendészettudományi Kar, „*Rendészet-Tudomány-Aktualitások – A rendészettudomány a fiatal kutatók szemével*” című konferencia. Részvétel és előadás: „*Egészségmagatartási szokások, stressz és rendőrtanulók*”
2021. április 23., Budapest – online, Nemzeti Közszerológati Egyetem Rendészettudományi Kar, „*Rendészet-Tudomány-Aktualitások – A rendészettudomány a fiatal kutatók szemével*” című konferencia. Részvétel és előadás: „*Munkahelyi stressz és a koronavírus-járvány első hulláma a rendőrtanulók körében*”
2021. május 7. – online „*CEPOL Research & Science Conference*” Előadás: „*Mental health of police trainees during the first wave of COVID-19 pandemic*”

Pályázat

2017. június 1. – 2018. május 31. – pályázat a KÖFOP-2.1.2-VEKOP-15-2016-00001 azonosító számú, „A jó kormányzást megalapozó közszolgálat-fejlesztés” című kiemelt projekt keretében, az „*Egy megyei rendőr-főkapitányság szervezeti kultúrájának vizsgálata*” című 2016/131/NKE-RTK Ludovika Kutatócsoport (szerződés szám: NKE/3299-1/2017) tagjaként a Komárom-Esztergom Megyei Rendőr-főkapitányságon a kutatás szervezése.