

Lestár József

Kiképzés és motiváció

Bevezetés

Dolgozatomban a rendészeti alapfelkészítés intenzív szakaszába a 2019/2020-as tanévben frissen bevonuló állomány motivációjának, illetve a rájuk az intenzív szakasz során legnagyobb hatással lévő tényezők változását vizsgáltam.

Témám kiválasztásához nagyban hozzájárult, hogy a fent említett időszakban az a megtiszteltetés ért, hogy a hallgatói kiképzői állomány parancsnoka lehettem – rendhagyó módon második alkalommal –, így az intenzív szakasz mind az öt hetében folyamatos kapcsolatban lehettem az állománnyal, és vizsgálhattam a tavalyi évhez képest a hasonlóságokat, illetve esetlegesen az eltéréseket. Folyamatos kapcsolat alatt értem azt, hogy a reggel 6:00-kor kezdődő testnevelésórától az este 22:00-s takarodóig lényegében minden pillanatot velük töltöttünk én és a 25 főből álló hallgatói kiképző csapatom. Feladataink közé tartozott az állománnyal az alapvető alaki fogások elsajátíttatása, a feladatok fegyelmezett, csapatban végrehajtására való felkészítése, valamint a csapatban gondolkodás megismertetése. Mivel összességében ez a harmadik kiképzés volt, amelyen részt vehettem, azt feltételeztem, hogy az idei frissen bevonuló állományt is hasonló motiváció viszi majd előre, mint két évvel ezelőtt a saját évfolyamomat vagy egy éve a jelenlegi második évfolyamot. Dolgozatomban a legutóbbi két alapfelkészítést nem kívánom részletesen elemezni, csupán a saját, illetve a mostani második évfolyam hallgatói parancsnokának akkori motivációjával kapcsolatban tudok néhány gondolatot leírni egyrészt a saját tapasztalatom, másrészt pedig hallgatótársam elmondása alapján.

Alapkérdésként az fogalmazódott meg bennem, hogy mi az, ami egy alapfelkészítés intenzív szakaszának viszontagságos öt hetén át tudja segíteni az újonnan bevonuló állományt, illetve hogy az milyen érzelmi és fizikai mélypontokra ér majd el, és mindezt az öt hét során hány alkalommal. Az eléjük állított akadályokat ebben a tanévben mindösszesen 19 fő nem tudta, nem akarta teljesíteni, és döntött úgy, hogy inkább más pálya után néz. Az előző évhez hasonlítva, mondhatni, ez nagyon pozitív irányú előrelépés, ugyanis egy évvel

korábban ugyanez a szám 39 volt. Ennek a változásnak az oka véleményem szerint az alapfelkészítés intenzív szakaszának alapvető metodikájában való változás, amelyre dolgozatomban konkrétan nem fogok kitérni, csak néhány szót ejtek róla.

Dolgozatomat alapvetően két részre osztottam fel. Az első felében a tisztjelölti jogviszony néhány sajátosságát fogom bemutatni, illetve a tisztjelölti szerződéseket, valamint a rendészeti alapfelkészítés alapvető tematikáját ismertetem. Ezek után kitérek a hallgatói kiképzői állomány pedagógiai felkészítésére is, amely az idei tanévtől már egy jóval hosszabb és tartalmasabb folyamat volt, mint a korábbi években. Néhány hallgatói kiképző személyes, kiképzés előtti motivációját is meg fogom osztani, amit külön nem kívánok majd elemezni, viszont a motivációikon végighaladva, a logikai menetet követve néhány motivációs modell bemutatásával, illetve a rendészeti tisztté válás első nehézségeinek bemutatásával zárom az első részt.

Tanulmányom második felében pedig rátérek az intenzív szakasz által az első évfolyam számára támasztott nehézségekre, arra, hogyan élték meg mindezt, hogyan változott a személyiségük az öt hét során, illetve milyen érzésekkel zárták le ezt az időszakot az életükben. Mindehhez segítségemre volt három anonim, online kérdőív, amelyből az egyiket még az alapfelkészítés előtt töltötték ki az előzetesen hallottak alapján.

A második kérdőívet a második hét után töltötték ki, amikor először haza tudtak menni a családjukhoz. Illetve a harmadikat az intenzív szakasz lezárulta után kapták meg, és töltötték ki. A három kérdőív kitöltésekor minden alkalommal külső segítséget vettem igénybe, hogy ezek eljussanak az állományhoz, mert semmiképpen sem akartam, hogy tudják, ki adja ki nekik ezt a kérdőívet, és emiatt esetlegesen bármilyen irányba befolyásolja ennek kitöltését az én és az évfolyam között fennálló függelmi viszony. Tehát a kérdőív kitöltését az ő részükről és az én részemről is anonimitás övezte.

A kutatás célja és módszertana

A kutatás alapkérdése, hogy vajon a frissen bevonuló állományt, amelynek tagjai már a 2000-es években születtek, milyen faktorok motiválták a rendészeti alapfelkészítés intenzív szakaszának öt hetében. Milyen tényezők okozták holtpontjaikat, hány alkalommal értek el ilyen holtpontra, illetve mi lendítette át őket ezen. A három általam készített kérdőív alapján kitérek arra is, hogy ez a fizikai

és mentális nyomás valójában csak pillanatnyi-e, illetve személyenként mennyire különböző módon élük meg ezt.

A kutatás írásbeli kikérdezés, kérdőívek útján zajlott. Korábban már említettem, de fontosnak tartom ismét megemlíteni, hogy ez részükről és részemről is anonim módon történt annak érdekében, hogy a köztem és az évfolyam között fennálló függelmi viszony ne befolyásolja, ne torzítsa a kérdésekre adott válaszokat. Az elsőt még az alapfelkészítésre bevonulás előtt töltötték ki az első évfolyam tagjai. Ez az előzetes motivációkra, családi, ismerősi támogatásra, a felkészítésről korábban hallottakra fókuszál. Ezenkívül pedig arra, hogy ki miért szeretne hivatásos pályára lépni. A kérdőív továbbá kitért azokra a tényezőkre, amelyek az alapfelkészítés során legnagyobb sokként érhetnek egy, a civil mindennapokból a rendvédelmi szervek kötelékébe becsöppenő 18–20 éves fiataalt.

A második számú kérdőívet az intenzív szakasz második hete után töltötték ki. Ez volt az első hétvége, amikor a bevonulás után haza tudtak menni, időt tudtak tölteni a családjuk, barátaik körében. A korábbi évek tapasztalata alapján ez a hétvége vízváltó jellegű, mivel a két hét folyamatos intenzív terhelésből hazatérnek az otthonukba, onnan pedig vissza kell jönni, és ismét folytatódik az erős terhelés. Ez a korábbi években többeket arra sarkallt, hogy feladják. Ez nem feltétlenül külső nyomás eredménye. Ebben az évben két fő adta fel ekkor a felkészítést, akik azt nyilatkozták, hogy otthon a család, a barátok támogatták a pályával kapcsolatban, ennek ellenére mégis leszereltek. Úgy gondolom, hogy emögött az ingadozás jelensége figyelhető meg: egyik nap még intenzív a terhelés, aztán „nyugalom szigete” az otthonában, majd ismét éles váltás a terhelésbe. Ez az, amit mentálisan nem tudnak feldolgozni, és úgy döntenek, hogy mégsem szeretnék folytatni. Ez a felmérés arra volt kihegyezve, hogy mik a tapasztalatok az alapfelkészítéssel kapcsolatban, mit kaptak ahhoz képest, amit vártak, hogyan élték meg a rájuk nehezedő fizikai és mentális nyomást. Továbbá ennek a nyomásnak a hatása okozott-e esetleg számukra mélyponthot? Amennyiben okozott, akkor hány alkalommal kerültek ilyen mélypontra, és mi segített abban, hogy kilábaljanak ebből? Ismételten kitértem néhány kardinális, az alapkiképzést meghatározó tényezőre. Arra kerestem a választ, hogy ezek közül melyik jelent számukra nagyobb nehézséget, melyik kisebbet. Megfogalmazták még az őket esetlegesen ért sérelmeket, valamint egyik motivációs jellegű foglalkozásról alkotott véleményüket, ezzel kapcsolatos észrevételeiket, benyomásaikat kértem ki.

A harmadik számú és egyben utolsó kérdőívet az alapfelkészítés intenzív szakaszának ötödik hete után töltöttem ki velük. Arra azonban figyeltem, hogy

ez ne hetekkel utána történjen, mert akármilyen nehéz is lehetett az alapfelkészítés, az emlékek róla megszépülnek. Igyekeztem utána rögtön ezt feladatul adni nekik, hogy még az objektív kép alapján tudjanak értékelni. A kérdőívben visszatértem a motivációra. Legfőképpen arra, hogy visszamenőleg fogalmazzak meg, mi motiválta őket, mi jelentette számukra azt, ami miatt folytatták, akármilyen nehéz is volt. Ismét felmerül a rájuk nehezedő mentális és fizikai nyomás, amelyről az itt kapott eredményeket összehasonlítom az előzőekben kapott eredményekkel. Ismét kitértem a mélypontokra, illetve arra, mi jelentette számukra a nehézségeket, valamint a véleményüket is kikértem arról, hogy milyen foglalkozásból kellett volna több vagy kevesebb. Arra is kíváncsi voltam, mivel voltak a legjobb, illetve a legrosszabb tapasztalataik. Zárókérdésként arra kértem őket, fogalmazzák meg a gondolataikat az intenzív szakasszal kapcsolatban, tegyenek javaslatokat, véleményezzék az öt hetet, mondják el, mit csináltak volna másként. Ebből a kérdésből, amikor dolgozatomban odaérünk, néhányat szó szerint fogok idézni.

Előzetes motivációk (az intenzív szakasz előtti kérdőív alapján)

A kérdőív kitöltési arányát egy nemi megoszlást is feltüntetető ábrán szemléltetem (1. ábra).

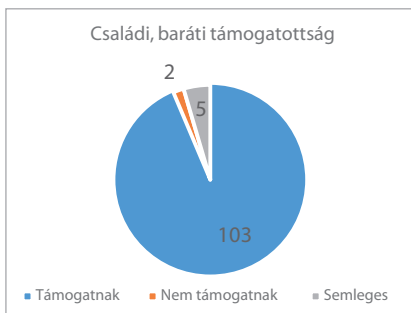


1. ábra: A kérdőívet kitöltők száma/nemek szerinti megoszlása

Forrás: a szerző szerkesztése

Azt tapasztalom, hogy mindenki számára fontos a szerettei véleménye, még akkor is, ha konkrétan nem azt fogadja meg, hanem csak iránymutatásként kezeli. Máshogy alakul a hozzáállásunk akkor, ha a szeretteink feltétlen támogatását

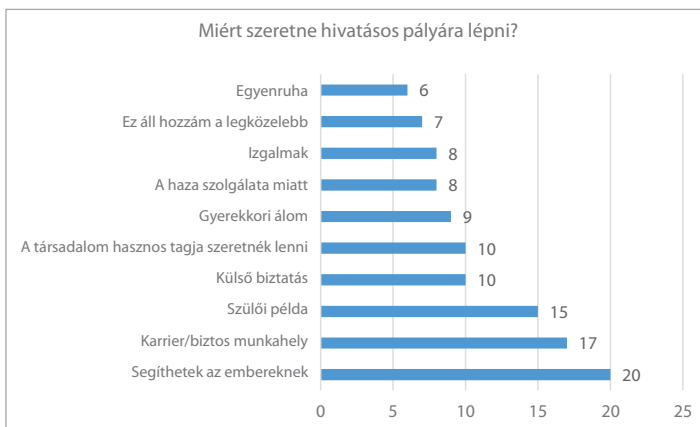
élvezzük. Azonban ha nem támogatnak, vagy véleményük szerint a meghozni kívánt döntés a legkevésbé sem jó irányba fogja lendíteni a jövőnket, ez ránk is hat. A rendvédelmi pályára lépés előtt különösen fontos tényező lehet a család, a barátok támogatása. Az idén felvettek a legnagyobb százalékban azt nyilatkozták, hogy a család és a barátok támogatását élvezik, néhányan adtak csak semleges választ, valamint mindössze ketten válaszolták, hogy nem támogatják őket, amiből az egyik választ szó szerint idézném: „bolondnak tartanak” (2. ábra).



2. ábra: Családi/baráti támogatottság

Forrás: a szerző szerkesztése

Arra, hogy ki miért szeretne hivatásos pályára lépni, személyenként eltérő válasz érkezett (3. ábra). Ezeket különböző kategóriákba soroltam, valamint egy-két számomra érdekesnek vélt választ mindenképpen szó szerint fogok idézni. Az adott válaszok alapján a kategóriák közül a következőket lehet megalkotni: szülői példa, a haza szolgálata, gyermekkori álmom, „ez áll hozzám a legközelebb”, „segíthetek az embereknek”, az egyenruha miatt, a társadalom hasznos tagjává válás, izgalmak, karrier, külső biztatás.



3. ábra: A hivatásos pályára lépés főbb motivációi

Forrás: a szerző szerkesztése

A három legtöbbet hivatkozott kategóriára térek ki. A szülői példa nagyon fontos lehet, ugyanis ha valaki előtt egész élete során ott van a hivatásos szülője, akitől azt látja, hogy szereti ezt a hivatást, élvezettel mesél róla, látszik rajta, hogy ez az élete, akkor ez olyan motivációs erő lesz a későbbiekben, amely a gyermeket is e felé a pálya felé fogja orientálni. Ugyanakkor előfordulhat az is, hogy a szülő hivatásos, de a gyermek azt látja, hogy nem szereti a munkáját, általában rosszakat nyilatkozik a szülő a pályáról, a hierarchikus rendszer hiányosságait emeli ki. Ebben az esetben kialakulhat a gyermek fejében az is, hogy biztosan nem lépek erre a pályára, nem szeretném magamnak ugyanezeket a viszontagságokat. Vagy minden ilyen jellegű élménybeszámoló ellenére a gyermek azt mondja: én is erre a pályára lépek, és megpróbálom jobbra tenni.

Az utóbbi csoportba tartozóknak jóval realisabb képük van a rendőrségi munkáról. Több barátom és ismerősöm is megfogalmazta, hogy habár ismeri a pálya nehézségeit, motiválja az, hogy valamit mások számára jobbra tudjon tenni, azért küzd, hogy a pálya pozitív irányba változzon. Azt gondolom, ennél jobb hozzáállása nem is lehet senkinek.

A második legtöbb hivatkozott válasz a biztos munkahely, karrier volt. Erre a válaszra nem kívánok hosszabban kitérni, csak annyi megjegyzést fűznék hozzá, hogy valóban vonzó a tisztai életpályamodell, ugyanakkor úgy vélem, hogy akik a karriert mondták, ők a válaszuk megadásakor még nem voltak tisztában

azzal, hogy a hivatásos pálya milyen felelősséggel jár. Röviden megemlíteném itt az alapvető jogok korlátozását.

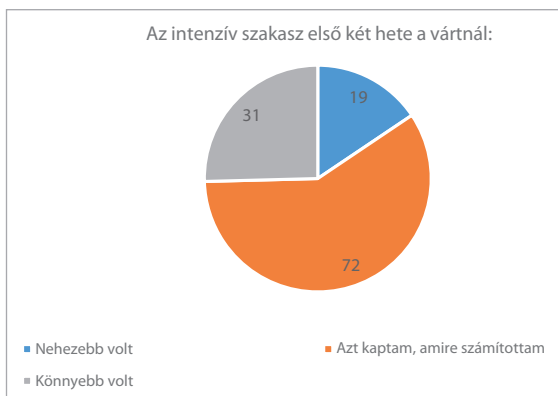
A legtöbbször adott válasz a feltett kérdésre az embereken való segítség lehetősége volt. Véleményem szerint kevés jobb érzés van annál, mint amikor tudunk valaki számunkra ismeretlennek segíteni a problémája megoldásában, és ez a személy utána azt mondja nekünk, hogy köszönöm, önök nélkül ez nem sikerült volna, vagy ha önök nem segítenek, biztosan nem alakult volna ilyen jól. A kérdésre érkezett válaszok közül idézek néhány gondolatot: „Szeretek emberek ügyeivel, problémáival foglalkozni, a bűn ellen küzdeni. Szerintem a rendőri szakma alkalmas, hogy hasznot jelentsünk az embertársainknak és a hazánknak.” „Mert egy olyan szellemileg, fizikailag erős személyt kívánó feladat, akinek első az állampolgárok megsegítése és védelme, így ez egy izgalmas hivatás a jó cél szolgálatában.” Szeretnék segíteni az embereknek – fogalmazódik meg valakiben a gondolat, amit ha elmond egy pályaorientációs beszélgetésen, akkor érkezik rá a kérdés: Miért rendőrként? A mentős is segít az embereken. Ez az, amire ott, abban a pillanatban nehéz választ találni. Nem is feltétlenül lehet. Érkezett egy olyan válasz a kérdésemre, ami ennek ékes példája. „Konkrétan nem tudom megfogalmazni, de a tipikus példája vagyok annak, hogy még kiskoromban elterveztem, hogy ez lenne számomra az ideális pálya, és azóta is kitartok mellette. Illetve úgy gondolom, hogy azok a tulajdonságok, amelyek az erősségeim, ebben a szakmában tudnának a legjobban érvényesülni (logika, csapatmunka, alázat).” Nem minden esetben tudja megfogalmazni az ember, hogy miért ezt szeretné, viszont érzi, hogy más nem menne számára, ez az a hivatás, amelyet szeretne magának, jó esetben élete végéig. A három legtöbbet hivatkozott válasz közül kettő az én személyes motivációm is képviseli. Ez a szülői példa és az emberek megsegítése. Ennek a kérdéskörnek a zárásaként egy olyan választ idéznék, amely ezt a kettőt foglalja magában. „Édesapám is rendőr, az ő példája nyomán, illetve szeretném családtagjaimat és barátaimat biztonságban tudni, segíteni az embereknek.”

Második – intenzív szakasz közbeni – kérdőív

Mint korábban már említettem, az első hétvége, amikor családjukkal ismét találkoznak az alapfelkészítésen részt vevő tisztjelöltek, vízváltástónak szokott bizonyulni.

A fentiekben általam röviden összefoglalt megterhelő két hét után megkértem őket a második számú kérdéssoromban, hogy fejtse ki minden kitöltő a véleményét az elmúlt időszakkal kapcsolatban. Az előzetes várakozásom az általam tapasztaltak alapján az volt, hogy igazából egy könnyebb alapfelkészítést élnek majd át, mint amilyenre készültek. Gondoltam ezt amiatt, hogy az előző fejezetben kiértékelt kérdőív alapján a rémtörténetek és az, ami valójában történt, a legcsekélyebb mértékben sem fedik egymást. Úgy véltem, hogy a különbség számukra is olyan szembetűnő lesz, hogy azt fogják nyilatkozni, ennél jóval nehezebb feladatra számítottak.

Mivel szöveges választ kértem erre a részre, ezt alapvetően három kategóriára osztva fogom bemutatni egy grafikon segítségével. Szerepel rajta azoknak a száma, akik azt kapták, amire számítottak. Másodsorú feltüntettem azoknak a számát, akik ennél könnyebbre számítottak, harmadszor pedig azoknak a száma fog szerepelni, akik úgy gondolták, hogy ez ennél nehezebb feladat lesz (4. ábra).



4. ábra: Az intenzív szakasz első két hetének nehézségei

Forrás: a szerző szerkesztése

A válaszadók 59%-a azt kapta, amire számított. Csupán 16% nyilatkozott úgy, hogy szerinte nehezebb volt. 25% pedig könnyebbnek élte meg, mint amire számított előzetesen. Térjünk ki először azokra, akik azt kapták, amire számítottak. Néhány választ idéznék ezek közül: „Bebizonyosodott, amiket mondtak róla. Erősen igénybe veszi a testet és az akaraterőt, viszont e rövid idő alatt is

érezhető a hatása.” Úgy gondolom, ez egy igen szép válasz. Befogalmazta, hogy nem érte meglepetés, valamint hogy megterhelő, ám panasz helyett a megfogalmazás végén az áll, hogy fejlődést lát magán. Egy másik válasz: „Megterhelő fizikailag és szellemileg is, de bírható. Pár nap után beleszokik az ember, és nem tűnik majd olyan nehéznek.” A megterhelés természetesen itt is megjelenik, de ez nyilvánvaló, ugyanis mint említettem többször, folyamatosan ki vannak téve megpróbáltatásoknak. Ebből a kategóriából a személyes kedvenc válaszat idézném utoljára, amely a következő volt: „Egy rendőrkiképzésnek ilyennek kell lennie.” Rövid, tömör, lényegre törő. Nem köntörfalaz a válaszadó. Nem kér, nem panaszkodik, nem fogalmaz meg véleményt vagy kritikát, csak tudja, hogy ennek ilyennek kell lennie, és kész. Térjünk át azokra, akiknek nehezebb volt, mint amilyenre számítottak!

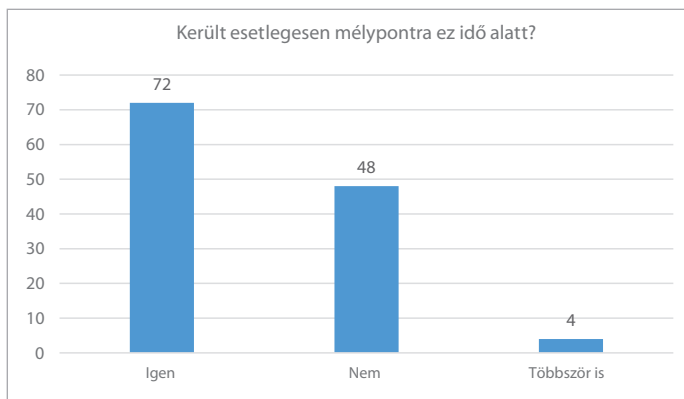
19 fő úgy élte meg ezt a két hetet, hogy még az előzetes rémtörténeteknél is rosszabb volt. Sajnos konkrétan nem tudok nyilatkozni arról, hogy mi idézte elő náluk ezt a fajta benyomást, és mivel anonim volt a kérdőív, nem is tudok rákérdezni személyesen, de az adott válaszok a következők voltak: „Fizikailag és mentálisan is megterhelő. Túl lehet élni, de a fizikai felvételi alapján könnyebbre számítottam. A fizikai felvételit nehezebbé kéne tenni, hogy ne érje akkora fizikai megterhelés a jövőbeli hallgatókat, mikor idekerülnek.” Sajnos ez egy olyan válasz, amivel nem tudok egyetérteni, vagy csak részben. Az szerintem nem elvárható dolog, hogy egy alapfelkészítésen ne érje fizikai megterhelés az idekerülő hallgatókat.

Amennyiben mégis ez a cél, és a fizikai felvételi reformációja rá a megoldás, akkor az olyan nehéz kellene hogy legyen, hogy a már emlegetett Navy Seal kommandósai közé is felvételt nyerhetne a jelentkező. Ugyanis ha májusban valaki megcsinálja a fizikai felvételit, és onnantól kezdve a motivációja megszűnik, hogy bármit is készüljön fizikailag, ugyanis ő már „megcsinálta”, akkor augusztusig az az erőnlét és fizikai állapot bizony romlani fog annyit, hogy nehézségeket okozzon a fizikai követelmények teljesítése. Egy másik válasz, amellyel már egyet tudok érteni: „Úgy gondolom, hogy az első kettő hét fizikálisan és mentálisan is megterhelőbb volt, mint a hétköznapijaink. Legfőképpen a család hiánya miatt.” A család hiánya valóban meghatározó negatív élmény lehet, főleg úgy, hogy telefonon sem volt túl sok idejük kommunikálni családtagjaikkal. Ez abszolút olyan válasz, amely tényleg egy olyan nehézséget fogalmaz meg, amelyre nem feltétlenül számít elsősorban az ember. Egy harmadik választ is idéznék: „Nem szeretnék még kettő ilyen nehéz hetet, mint az előző kettő.” Ez a válasz már utal az alapfelkészítés egyik fontos alapelve, a fokozatosságra. A fokozatosság elve

alatt azt értettük, hogy a szigor szintjén a magas foktól haladunk az enyhülés felé, ugyanakkor mentális és fizikai terhelés terén az alapoktól kezdjük, és onnan építjük fel az első évfolyam tagjait. Röviden fogalmazva az alapfelkészítés napról napra nehezebb az egyre növekvő tananyag és az egyre növekvő elvárások miatt. Úgy gondolom, hogy az első két hét nehézsége abban rejlett, hogy nagy az az időintervallum, ameddig nem tudnak érzelmileg feltöltődni, ám a „maradék” három hét, a már említett fokozatosság elvét figyelembe véve, könnyebbséggel biztosan nem kecsgetett.

A válaszadók egynegyede úgy érezte, hogy ez a két hét könnyebb volt, mint amire összességében a hallottak alapján számított. A korábbiakban elemzett válaszok alapján ezen nem csodálkoztam annyira, mert a leírtak szerint előbb vonultak volna be „egy oroszlán barlangjába, mint az NKE-RTK rendészeti alapfelkészítésére”. Ezeknek a személyeknek viszont szembe-tűnő volt a különbség a tündérmese és a valóság között. „A hallottak alapján ennél nehezebbre számítottam” – fogalmazta meg az első évfolyam egyik tagja. Ezen a válaszon nem csodálkoztam el, ugyanis a már korábban is említett, az alapfelkészítésről szóló legendák miatt szinte még én is elkezdtem félni az öt héttől, pedig én mint kiképző vettem részt rajta. Egy másik válasz szerint: „Sokkal jobb volt, mint amire számítottam. Jól esett, hogy evés után nem sportoltunk rögtön, és hogy elméleti tudást is gyűjtöttünk, így közben fizikailag tudtunk pihenni. Emberségesek a kiképzők, sokkal megalázóbbra és igazságtalanabbra számítottam. Nem azt mondom, hogy könnyű volt, de nem annyira halálos.” Ennél a válasznál jól kijönnek az ellentétek, amelyeket remekül megfogalmaz a válaszadó. Megalázóra és igazságtalanra számított. Véleményem szerint hatalmas probléma, hogy ilyen előzetes érzésekkel jönnek az újonnan érkező hallgatók, ugyanis ez a motivációjukat nagyon tudja rombolni mindenféle szempontból. Utolsóként a következő választ idézem: „Az első két nap vízválasztó, nagyon stresszes idegen környezet, idegen emberek, minden új és ijesztő. A kiképzők ilyenkor nem terheltek minket, meg segítőkészek voltak, ami nagy segítség volt. A 3. nap után viszont egész megszokott lett, és élvezhető néhány szempontból és érdekes.” Csak az első két napot fogalmazta meg vízválasztóként, onnantól pedig mint érdekesség nyilatkozik róla. Remekül lejön a válaszból, hogy van az a bizonyos idő, amely ahhoz szükséges, hogy be tudjon illeszkedni az ember, ilyenkor még sem mentális, sem fizikai terhelést nem lehet alkalmazni, mert elvonja az újoncok figyelmét az új környezet. Onnantól viszont, hogy beilleszkedtek, már nincs akadály előttük, amelyet akarattal és kitartással ne lehetne legyőzni.

A következőkben az esetleges mélypontokra és az azokon való túllendülésre tereltem a kérdéseket. Véleményem szerint szükséges egy ilyen képzés során, hogy mélypontokat éljünk át, és túllendüljünk rajtuk. Ez saját fejlődésünk érdekében számít nagyon sokat, mivel ha megtapasztalunk egy ilyen érzést, példának okáért vegyünk egy fizikális terhelést, amikor már úgy gondoljuk, hogy ez biztosan nem megy tovább, nem tudok még egyet megcsinálni. Majd utána erőt veszünk magunkon, és mégis tudjuk folytatni, az egy olyan belső „löketet” ad, amely után legközelebb sokkal jobban akarjuk, még többet szeretnénk csinálni, és eszünkbe sem jut, hogy ez nem fog menni. Ha ez az átlendülés nem azonnal jön el, az sem probléma, van, akinek idő, támogatás, esetleg csak az kell, hogy át tudja gondolni magában, hogy mi is történt, hogy a következő nap hasonló eseményeinél jobban tudjon teljesíteni, könnyebben vegye ugyanazt, vagy akár a nehezebb akadályt is. A két hét után feltett kérdésemre, miszerint kerültek-e mélypontra, a következő megoszlott válasz érkezett:



5. ábra: Került-e mélypontra az első két hét során?

Forrás: a szerző szerkesztése

72 fő elérte a saját mélypontját, 48 fő egyáltalán nem ért el mélypontot ez idő alatt, 4 fő többször is került ebbe a helyzetbe. Mint fentebb említettem, fontos ezeknek a holtpontoknak az elérése és leküzdése, viszont az, aki nem ért el ilyet, arra sem lehet azt mondani, hogy nem fejlődött, egyszerűen csak magasabb a tűrőhatára, és ebben a két hétben ő azt még nem érte el. A korábbi évek tapasztalata során a holtpontokat a rendszer újszerűségébe való beilleszkedés,

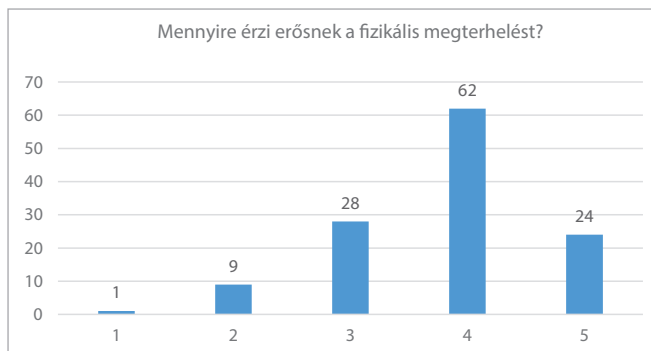
a család és a barátok hiánya, a fizikai és pszichikai megterhelés, valamint a kötött napirend okozta. Kíváncsian vártam a válaszokat, hogy az idei évben mi juttatta holtpontra az első évfolyam tagjait.

A továbbiakban idézek néhány választ arra a kérdésre, hogy: „Mi okozta ezt a mélypontot?” Valamint a válaszok párját is hozzáteszem, amely pedig a „Mi segített túllendülni ezen?” kérdésre adott felelet. Rögtön az első válaszadó a szabadidő hiánya miatt került mélypontra, de némi ellentmondás volt ebben a válaszban, amely így hangzik: „Szabadidőhiány, de így is több a szabadidő, mint amire számítottam.” Az első két hétben a szabadidő a fokozatosság elvét követve a több felől tendált a kevesebb felé. Az első évfolyam e tagja pedig úgy érezte, hogy ugyan kevés ez az idő, de mégis több, mint amit várt. Az előzetes várakozásokról alkotott véleményre nem térnék vissza ismét, de úgy gondolom, itt is az volt a háttérben, amit a korábbiakban hosszasan kifejtettem. Jelen esetben a túllendülésben egy, a rendvédelmi tagozat kiképzője által tartott remek motivációs beszéd segített.

Az anonimitás jegyében a válaszból a nevet és a rendfokozatot kivettem, és „B”-ként tüntettem fel. „B motivációs beszéde.” Erről a motivációs jellegű beszédről a későbbiekben még szót fogok ejteni. Egy következő válaszadó holtpontját a „Lelki megterhelés” okozta. Ez is, mint a válaszok legnagyobb része, az előzetes várakozásokhoz hűen a fent felsorolt tényezőkből emel ki egyet. Ami őt túllendítette, az pedig egy nagyon szép válasz; így hangzik: „Akarat. Kitartás. Elhatározás.” Véleményem szerint ezt nem is kell magyarázni. Saját magát motiválta, eldöntötte, hogy meg akarja csinálni, és megcsinálta. A következő válasznál nem a holtpont oka, hanem az abból való kilábalásra adott válasz lesz érdekes. „A folyamatos terhelés szünet nélkül.” Ez okozta a holtpontot, viszont ami miatt átlendült ezen: „Emlékeztettem magam, hogy mennyit küzdöttem azért, hogy itt lehessenek, valamint hogy mennyire büszke rám a családom és a barátaim, azért mert eljutottam idáig.” Tökéletes példája annak, hogy ha emlékezteti magát az ember, hogy mennyit küzdött azért, hogy bekerüljön, mennyi jelentkezőből lett kiválasztva, illetve hogy a családját és a barátait büszkeséggel tölti el, hogy itt van, az mekkora erőt és motivációt tud adni. Utolsóként egy fizikai megpróbáltatások miatt holtpontra kerülő tisztjelölt választ idézem: „A teljesítőképességemen túl voltam, és még akkor is mindent bele kellett adni, amikor úgy éreztem, hogy lehet, hogy nem vagyok elég erős.” Fizikai teljesítőképességünk határát súrolva vagy azt elérve kerülhetünk olyan lelkiállapotba, amely azt sugallja, hogy inkább a feladás felé gondolkodunk, mert hajlamosak vagyunk azon rágódni, ha már most elértük a határt, akkor mi

lesz később. Véleményem szerint ez nem a megfelelő gondolkodásmód, mert akarattal, elszántsággal sokkal többre leszünk képesek, mint ahogy azt gondoljuk. De ilyenkor a külső motivációs erők is segíthetnek, hogyha látom magam előtt a példát, hogy más meg tudja csinálni, ha biztatnak, ha mondják, hogy ne adjam fel. Ebben az esetben is ez történt. Ugyanis átadni a holtpontra a következő segített neki: „A szakasztársaim, a kiképzők, akik ugyanúgy csinálják velünk a feladatokat és a családom.” A példa előtte a kiképzők, akik szintén végrehajtották a feladatot, a külső ösztönzés pedig a család volt.

Amikor a fizikai terhelésre térünk rá, akkor pedig elsősorban mindenki arra gondol, hogy fekvőtámaszok ezrei, guggolások tömkelege az, ami ezt a fizikai terhelést takarja. Pedig ennél jóval többről van szó. Fizikai terhelés alatt kell érteni a testnevelés-foglalkozásokat, a lökiképzés-foglalkozásokon való részvételt is, az egy helyben állást, valamint az alaki foglalkozásokat. Minderről az első évfolyam megítélése a következőképpen alakult (6. ábra).



6. ábra: A fizikális megterhelés nehézségének érzete

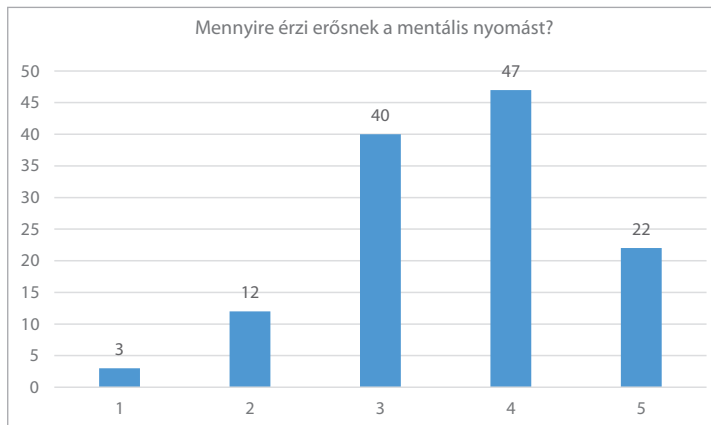
Forrás: a szerző szerkesztése

Nagy százalékban 5-ből 4-re értékelték a fizikális megterhelést. Ez átlag szintjén azt jelenti, hogy a fizikális megterhelést 3,79-os erősségűnek érezték. Ennek több oka is lehet, de véleményem szerint két olyan indok van, amely erősen a magasabb érték felé mozgatja a szavazatokat. Az első az lehet, hogy amikor március–április–május során megtörténik a fizikai felvételi, és a jelentkező alkalmas minősítést kap, onnantól kezdve abbahagyja az edzést. Hogy miért? Mert a fizikai részt teljesítette, innentől pedig már „csak” a pszichológiai vizsgálat van hátra, inkább pihen, kikapcsolódik. Amikor ezt az akadályt is sikerrel veszi, jön

a legyőzhetetlenség érzése, már nincs szükség véleménye szerint edzésre, ő már megtette, amit megkövetelt a haza. A testedzés iránti motiváció teljes mértékben megszűnik, okafogyottá válik a sport. Nyár végére pedig, mire a bevonulás eljön, 3-4 hónap edzés nélküli idő van a háta mögött. Ez az idő pontosan elég egy olyan mértékű leépülésre, hogy egy közepes mértékű fizikális terhelést olyan szintű „kínzásnak” éljen meg, amelyre rá tudja mondani azt, hogy a kibírhatatlanság határát súrolja. A másik indok pedig, úgy gondolom, mentális tényező lehet. Ehhez vegyünk például a már emlegetett fekvőtámaszt! Gondolkodjunk abban, hogy az első évfolyam bármely tagja meg tud csinálni 50 darabot ebből bármikor. De amikor elhangzik, hogy fekvőtámasz fog következni, az nem hangzik el mellé, hogy milyen mennyiségű. Így lehet, hogy a mennyiség 40 darab lesz, de a fejekben ott van az a kétely, hogy nem tudják, mi és mennyi fog következni, ami megalkotja a „mentális gátat”, és eljuttatja odáig az egyént, hogy 10 darab után feladja, mert a bizonytalanság miatt nem fogja bírni. A „mentális gát” kifejezést dolgozatomban olyan tényezőként értelmezem, amikor bizonytalanságban van az adott személy arról, hogy mi fog történni, mi várja a nap további részében, és ezért leblokkol mentálisan, ami kihatással van a fizikai teljesítményére is. A látottak alapján a 2019-es évi rendészeti alapfelkészítésen ez a „mentális gát” okozott nagyobb problémát, ezzel és ennek leküzdésével kellett több időt foglalkoznunk. Dolgozatom során még ki fogok térni a megfelelő motiváció után mutatott teljesítménynövekedésre.

Áttérve a mentális nehézségekre, amelyek a napról napra tanulást, a napról napra számonkéréseket, a szabadidő fokozatos csökkentését, a szigorú napirendet és ezek társait foglalja magában, a fizikai megterheléséhez hasonló grafikon alakult ki a válaszok alapján (7. ábra).

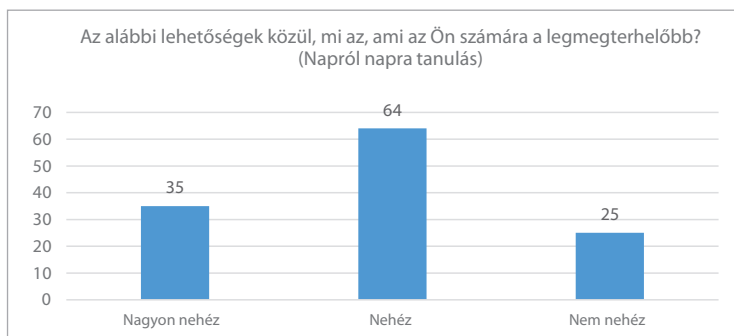
Habár itt már többen gondolták „csak” hármasságúnak a terhelést, így is a négyes erősség kapta a legtöbb szavazatot. Ez átlag szinten 3,42-os terhelést jelent. Teljes mértékben érhetően hajlanak a válaszok a közép- vagy a magasabb érték felé, ugyanis nem megszokott dolog az, hogy a mellettem állóval nem beszélgethetek; ugyanakkor ez egy szakaszalakzatban elvárás. Szintén nem megszokott dolog az, hogy reggel 6 óra és este 22 óra között minden egyes percemet beosztják; viszont egy rendészeti alapfelkészítés intenzív szakaszában ez így van. Továbbá nem feltétlenül volt eddig számukra megszokott az, hogy egy ilyen feszített munkatempójú kiképzésben nemcsak fizikálisan kell topon lenni, hanem napról napra az elméleti anyagot is tanulni kell, az esetlegesen előforduló számonkérések miatt.



7. ábra: A mentális nyomás erősségének érzete

Forrás: a szerző szerkesztése

A másik tényező, amelyet kiemelnék, a napról napra tanulás. Mindezt úgy kellett megoldaniuk, hogy a rendelkezésre álló szabadidő nem volt sok, viszont az ismeretanyag elsajátítására megfelelő mennyiségű volt. Vagy fogalmazhatunk úgy is, hogy lett volna. Mivel stresszhelyzetben voltak, hogy tudták, a következő napon számonkérés lesz, így ismét a „mentális gát” problémája jött elő, ami miatt ezt az egyik napról a másikra tanulást nem tudták mindig sikeresen abszolválni (8. ábra).



8. ábra: A napról napra tanulás nehézségének érzete

Forrás: a szerző szerkesztése

Ők is érezték, hogy ezt a feladatot nem sikerült kifogástalanul teljesíteni minden alkalommal, ezért is jelölték meg többségében nehézségként. A csapattal nekünk is feltűnt, hogy a kezdetben alkalmazott módszer nem lesz célravezető egyrészt a „mentális gát” miatt, másrészt az általunk alkalmazott pedagógiai módszerek miatt. Azt tapasztaltuk, hogy nem fogják tudni megtanulni a feladatokat, nekünk pedig az volt a célunk, hogy ezek az ismeretanyagok rögzüljenek, így változtattunk a módszertanon. A tanulásra szánt időt nem bővítettük, ám amennyiben valaki jól teljesített a számonkérések alkalmával, azt plusz szabadidővel vagy egyéb feladatok alóli mentességgel jutalmaztuk. Ez pedig olyan szintű motivációt jelentett számukra, hogy ugyanannyi idő alatt képesek voltak elsajátítani az ismeretanyagot. Nem arra koncentráltak, hogy kevés lesz az idő, hanem arra, hogy amennyiben ez sikerül, akkor kiváltságok érik őket, amelyek miatt érdemes jól teljesíteni.

Itt megjegyezném, hogy mindazok mellett, hogy többen rendkívül jól teljesítettek a számonkérések alkalmával, és járt nekik a plusz szabadidő, a legtöbbször nem kérte ezt a kiváltságot, hanem bajtársiasságból ott maradt a szakaszával, és részt vett az irányított szabadidős foglalkozásokon. Tehát mondhatjuk, hogy a jutalom lehetősége is megadta a motivációs erőt, ám ezzel a lehetőséggel utána önként nem kívántak élni.

Az intenzív szakaszt záró kérdőív

Harmadik, egyben utolsó kérdéssoromat az intenzív szakaszt lezáró alaki szemle után töltötték ki. A 154 fős végleges létszámból a kitöltők száma 100 fő lett.

Mivel dolgozatom fő kérdése a különböző motivációs tényezőkre és azok hatására, feltettem a kérdést, hogy visszagondolva az öt hétre mi volt az, ami a legfőbb motivációt jelentette számukra. A szöveges válaszok alapján ezeket kategóriákba soroltam. Mielőtt kategorikusan bemutatnám, számomra két nagyon kedves választ idéznék. Ezek olyan válaszok, amelyek engem is motiválnak arra, hogy a későbbiekben is, ha alkalmam lesz ilyen jellegű munkát végezni, hasonlóképpen tegyem, mint ezt. „Leginkább, hogy fejlődjek és megmutassam magamnak, hogy meg tudom csinálni. És az 5 hét után kamatoztassam azt, amit tanultam a kiképzőimtől.” Örömmel olvastam a választ, miszerint a csapattal elértünk valamit, és több ember számára mi jelentettük a motivációt. A másik választ pedig az anonimitás jegyében szó szerint nem tudom idézni, de a feltett kérdésre, miszerint: „Kérem, fogalmazza meg, hogy mi volt az 5 hét

során az, ami a legfőbb motivációt jelentette az Ön számára!"; válaszként az én nevem szerepelt két alkalommal is két különböző személynél. Itt éreztem azt, hogy ez az ötletes folyamatos, reggeltől estig tartó munka megérette. Örömmel töltött el a válasz. A diagramok segítségével az általános eredményeket is tudom szemléltetni (9. ábra).



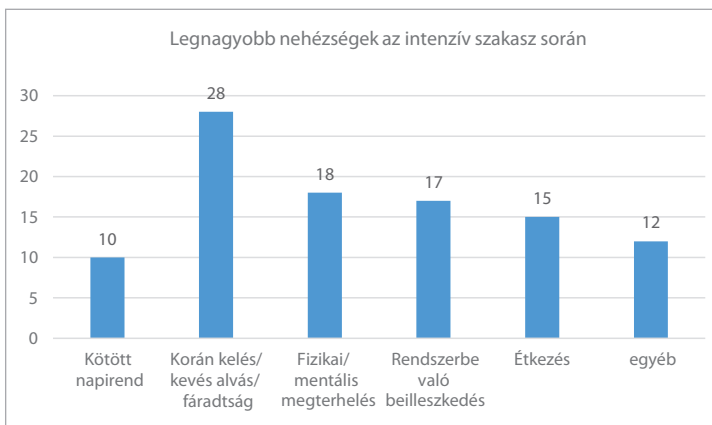
9. ábra: Az intenzív szakasz során a legfőbb motivációs erők

Forrás: a szerző szerkesztése

A legnagyobb motiváló erő a szakasztársak, a csapatszellem, a céltudatosság, az akaraterő és a kiképzői állomány általi példamutatás volt. „Számomra azt jelentette, hogy mindig biztattuk egymást szakaszon és évfolyamon belül, ezért senki nem adta fel” – a legtöbbször a szakasztársak általi motivációra utaltak a válaszok. Úgy gondolom, az, hogy az intenzív szakasz alatt ilyen jellegű kapcsolatok alakultak ki, és azt tudják mondani, hogy a társaik biztatása jelentette a legtöbbet, példaértékű. Egy öt héttel ezelőtt még ismeretlen emberrel eljut olyan szintig a kapcsolatuk, hogy törődnek egymással, biztatják egymást, kiállnak egymásért. Mivel az intenzív szakasz fontos része, hogy megtanuljanak csapatban gondolkodni, és bajtársiasság terén is fejlődjenek, az ilyen arányú válaszadás arra utal, hogy a foglalkozás e része elérte a célját. A céltudatosságot tükröző válaszhoz idézném a következőt: „Az, hogy én választottam ezt a pályát, ez pedig hozzá járt, így mindenképp teljesíteni kellett, valamint nagyapám is, aki elsőként támogatott abban, hogy az NKE-re jöjjenek, de sajnos ő nemrég meghalt, de már csak miatta sem akartam feladni.” Nagyon szép gondolat, amely családi vonatkozást is rejt magában. A választott pálya lebegett

a szeme előtt, és emlékeztette magát, hogy miért is választotta ezt, így a válasz adója végig motivált tudott maradni. Az akarat motiválókerejéről is idézek egy választ: „A tény, hogy ezt akarom csinálni.” Szükszavú ugyan, de lényegre törő. A kiképzők példamutatásával kapcsolatban nem emelnék ki több választ, hiszen ezt az előzőekben már megtettem.

A motivációs tényezők után a legnagyobb nehézségekre tereltem a szót. Előzetes várakozásaim szerint ilyenkor a legnagyobb nehézséget a korán kelés, a fáradtság, valamint a kötött napirend okozza (10. ábra).



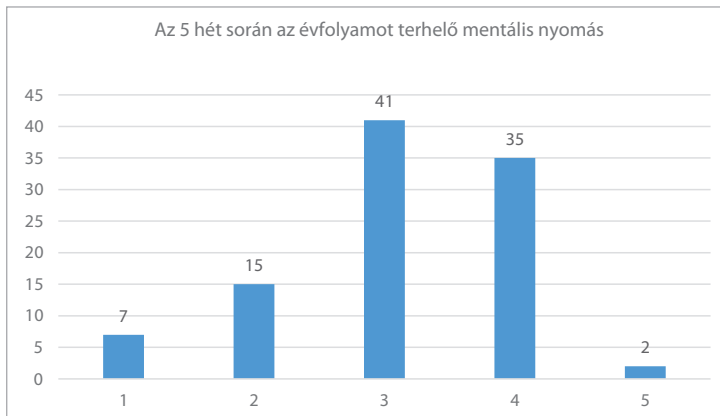
10. ábra: Az intenzív szakasz legnagyobb nehézségei

Forrás: a szerző szerkesztése

Az első két tényező a várakozásoknak megfelelően alakult, ez jól látható a grafikonon is. Viszont a kötött napirend meglehetősen hátrányba szorult, utolsóként, legkevesebb szavazatot kapottként jelenik meg. A rendszerbe való beilleszkedés viszont nehézséget okozott néhány tisztjelölt számára. Idegen rendszer, életidegen situációk, a civil élettől meglehetősen eltérő helyzetek, viselkedési normák és életstílus – mindezeket egyik napról a másikra kellett megszokni. Ez a gyors és rendkívül éles váltás természetesen nehézséget okoz mindenki számára. Viszont a tapasztalat azt mutatta, hogy ezt viszonylag gyorsan le tudta küzdeni a nagy többség, és folytatni tudta a munkát a rendszer által megkövetelt módon és szinten.

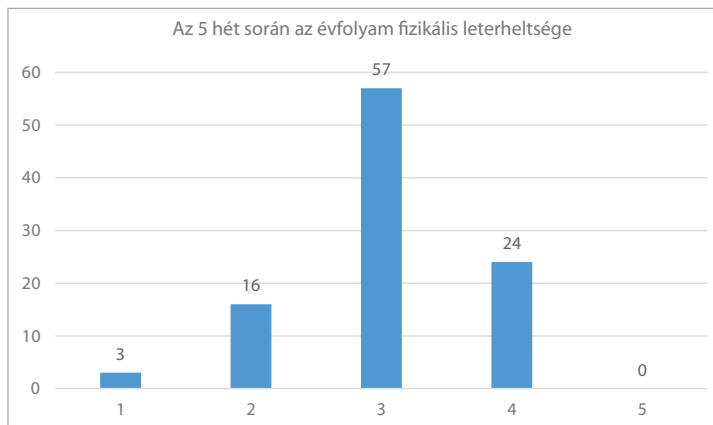
Ismételen kitérek a fizikai és mentális terhelésre (11. és 12. ábra). Kíváncsi voltam, hogy az adott válaszok alapján változik-e ennek érzete. Értem ez alatt

azt, hogy legutóbbi kérdésemkor még előtte is, utána is presszionálva volt az évfolyam, így az érzet nyilván más, mint amikor már tudták, hogy vége az alapfelkészítés intenzív szakaszának.



11. ábra: Az évfolyamot terhelő mentális nyomás

Forrás: a szerző szerkesztése

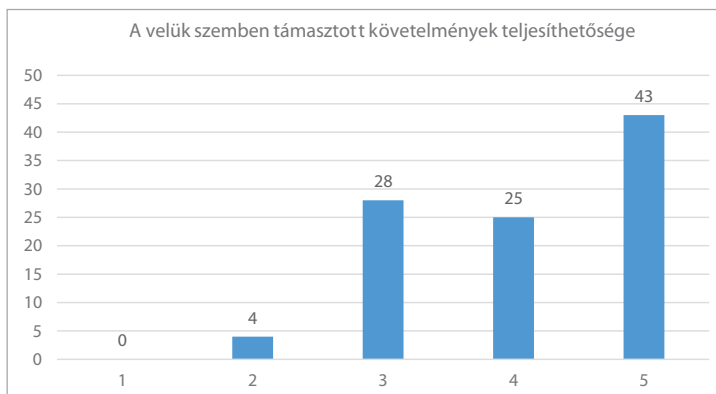


12. ábra: Az évfolyam fizikai leterheltsége az 5 hét során

Forrás: a szerző szerkesztése

Míg korábbi kérdéseimre a 4-es erősségű nyomás volt a válasz mindkét esetben, addig most a válaszadók többsége közepes terhelést jelölt meg. A mentális leterheltség szintjén átlag 3,1, a fizikai leterheltség szintjén pedig 3,02 eredmény született. Ez betudható annak, amit fent említettem, hogy már nem érzik, hogy továbbra is presszionálva lesznek, így pedig nem tekintenek rá vissza olyan nehézként. Vagy a másik lehetőség, hogy a kezdeti nehézségeket leküzdve folyamatosan erősebbnek érezték magukat, így hiába lett egyre nehezebb az alapfelkészítés követelményeit teljesíteni, ők ennek a fejlődésnek köszönhetően mégis könnyebben teljesítették mindezt.

A velük szemben támasztott követelmények a fokozatosság elvét követve napról napra növekedtek, ami felvetette bennem a kérdést, hogy szerintük ezek mennyire voltak teljesíthetők (13. ábra).



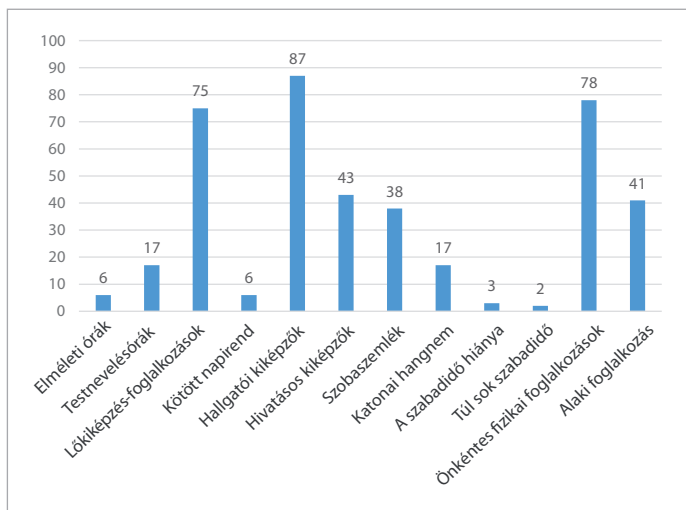
13. ábra: A követelmények teljesíthetősége

Forrás: a szerző szerkesztése

Örömmel nyugtáztam a válaszokat, miszerint ezeknek a követelményeknek – habár növekedtek folyamatosan – a teljesíthetősége azért nem súrolt lélektani határokat. Átlagosan a velük szemben támasztott követelmények szintje 4,07 volt, ami véleményem szerint pozitív eredmény. Voltak nehezebb és könnyebb napok is, de összességében én is azt mondtam volna, hogy az alapfelkészítés minden elvárását gond nélkül teljesíti mindaz, aki egy kicsit is odateszi magát.

Kíváncsian tettem fel a kérdést, hogy mi okozta ezeket a mélypontokat, amelyekre most nem konkrét tényezőket adtam meg, hanem szöveges választ kértem,

hogyan jobban átlátható legyen számomra. A legjellemzőbb válaszok közül idéznék néhányat. „Második hét utáni folyamatos pszichikai és fizikai igénybevételből eredő legyengülés.” A válasz íróját a fizikai és pszichikai nyomás vitte el a holtpontra, ami rajta kívül még több válaszadóra is igaz volt. A másik jellemző válaszcsoporthoz azok tartoztak, akik a határaikat feszegetve kerültek holtpontra: „A határaim feszegetéséből adódóan.” A harmadik legjellemzőbb válasz pedig egyértelműen az volt, hogy távol voltak a szeretteiktől, az ő hiányuk okozta ezeket a kellemetlen perceket, órákat, napokat számukra: „A család hiánya.”



14. ábra: A legjobb tapasztalatok

Forrás: a szerző szerkesztése

Ezekből a mélypontokból viszont kivétel nélkül mindegyiküknek sikerült kilábalni. Arra pedig nagyon kíváncsi voltam, milyen motivációs tényezők segítettek, vagy kinek a közbenjárása kellett, hogy átlendüljenek a holtpontra. Itt sem konkrét tényezőket jelöltem meg a kérdőívben, hanem szöveges választ vártam. Ezek közül is idéznék néhányat. „Telefonon beszéltem a szüleimmel, illetve a szakasztársakkal is beszélgettünk sokat.” Az előbbieken megjelenő legfőbb motivációs erő, a szakasztársak itt is megjelentek. Ugyanis ha egy alapfelkészítés intenzív szakasza során ők jelentik a legfőbb motivációt, akkor ki más segítene túllenni egy holtpontra? A szakasz, illetve a családi támogatás segített

számos esetben. Egy másik, szintén többször megjelölt tényezőre utaló válasz: „Akaraterő és motiváció.” Ismét lényegre törő magyarázat.

Az akaraterő továbbra is elég ahhoz, hogy a válaszadók nagy része mindössze erre hivatkozzon, külső tényező megjelölése nélkül. „A céljaim, illetve az évfolyamtársak és a kiképzőkkel való beszélgetés.” A korábban elemzett legfőbb motivációs tényezőkből pedig több is megjelent a válaszokban: céltudatosság, szakasztársak, valamint a kiképzők. Belső és külső motivációk együttesen lendítették túl a nehéz időszakon a válaszadó tisztjelöltet.

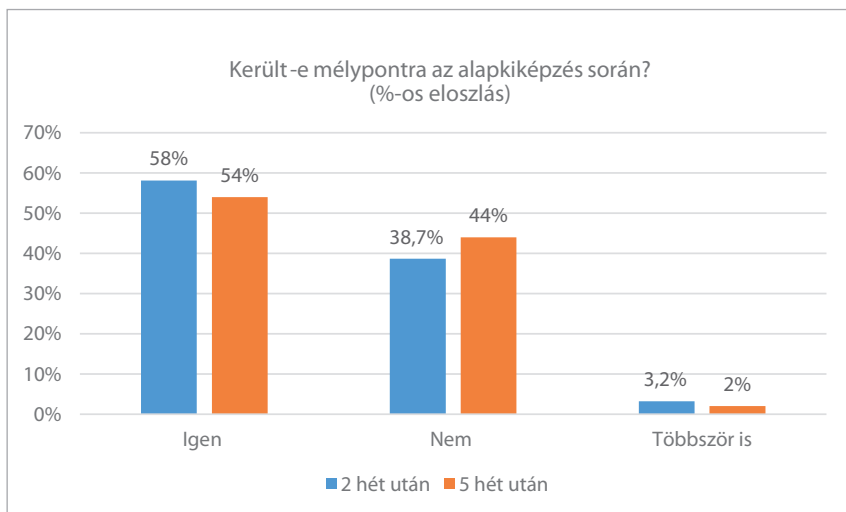
A legjobb tapasztalatokra áttérve egy olyan válaszokat mutató grafikon fogadott, amely abszolút meglepetés volt számomra és az egész csapatom számára is (14. ábra).

A legjobb tapasztalatok a 2019-es rendészeti alapfelkészítés intenzív szakaszában egyértelműen a hallgatói kiképzőkkel és az általunk tartott önkéntes fizikai foglalkozásokkal voltak. Úgy gondolom, az első évfolyam elfogadta azt, hogy akár emelt hangon, akár indulatosan szoltunk rájuk, az ő érdeküket szolgálta, minden alkalommal próbáltunk segítséget nyújtani számukra, motiválni, biztatni őket. Akármilyen problémájukkal fordultak hozzánk, kerestünk rá megoldást, és nem hagytuk magukra őket. Véleményem szerint ennek köszönhető az, hogy nem ellenségeként tekintettek ránk, és nem a legrosszabb tapasztalatok grafikonján értünk el a csapatommal kimagasló eredményt. A második helyen pedig az új ötletként, idén első alkalommal bevezetett önkéntes foglalkozás zárt. Jó eredményét annak köszönheti, hogy mivel ez mindig motivációs jellegű volt – mindamelllett, hogy nehéz és fizikailag megterhelő –, azt a célt szolgálta, hogy fizikailag, valamint akaraterőben fejlődjenek, így ez számukra is szimpatikus foglalkozás volt. A legjobb tapasztalataikkal kapcsolatban kértem, hogy szöveges választ is fogalmazzanak meg. „A szerdai nap, amikor igazi kiképzéshangulat volt, és a szakaszunk ott kovácsolódott össze a legjobban” – utalt ezzel a válasz adója a második kérdőívem során sokat emlegetett motivációs estére. A következő válaszadó legjobb élményként az önkéntes foglalkozást elevenítette fel: „Mindenképpen az önkéntes fizikai foglalkozások. Nagyon jó hangulatban teltek, s ennek köszönhetően úgy érzem, hogy erősödtem is fizikailag, mert minden nap részt vettem benne, ahogyan az egész szakasz, ami jobban összehozott minket.” Úgy vélem, hogy ez a válasz önmagáért beszélt. A kiképzőkkel kapcsolatban pedig: „A kiképzők hozzáállása, példamutatásuk.” Igyekeztünk mind a 25-en mind az öt hét során olyan példát mutatni, amelyet követhetnek, valamint azzal ösztönözni őket, hogy mi is ott vagyunk, mi is csináljuk, így ez nekik sem lehet akadály.

A kutatás összefoglalása

Mielőtt rátérnék két hallgató személyes motivációjának elemzésére, ebben a fejezetben néhány összehasonlító diagramot osztanék meg a több kérdőívben is felmerült kérdésekkel kapcsolatban, hogy szemléltetni tudjam a válaszadásbéli különbségeket.

Elsőként a már korábban százalékos arányokban is említett mélypontokra utaló kérdések diagramját mutatom be (15. ábra).



15. ábra: A mélypontokat összehasonlító diagram

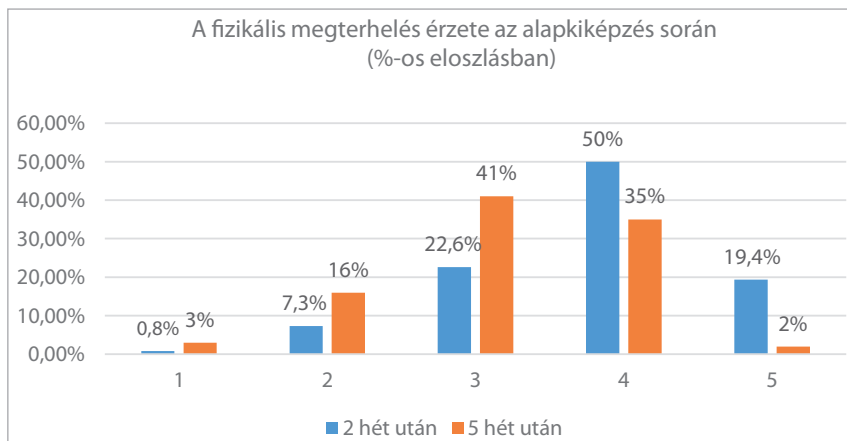
Forrás: a szerző szerkesztése

Jól látható, hogy az első két hét eseményei voltak nagyobb hatással az első évfolyam tagjaira. Többen érték el ott a határaikat, többeknek okozott ez a folyamatosan bent töltött két hét nehézségeket. Lényeges különbségek nem fedezhetők fel, ugyanakkor látványos, amit már korábban említettem, mégpedig az, hogy az utóbbi három hét történései után az első két hét mélypontjait már többen nem is tekintik mélypontnak.

A holtponatok összehasonlításán kívül még a fizikai és mentális nyomás érzetét kívánom bemutatni egy-egy diagrammal. A fizikai megterheléssel kezdem. Azért tartottam fontosnak egy összehasonlító diagram megjelenítését ebben

a kérdésben, mert így jól látható, hogy a fizikális leterheltsége az első évfolyamnak nem volt olyan szintű, mint ahogyan és amilyen szintűnek ők érezték. A hetek múlásával ugyanis a kérdésekre folyamatosan kisebb értékű válaszok érkeztek. Ez betudható a folyamatos fejlődésnek is, ugyanakkor úgy érzem, ennek az érzetnek mentális okai is vannak, amelyeket pedig már korábban említettem, amikor kifejtettem a „mentális gátat” saját értelmezésemben.

A 16. ábrán lévő diagram a következő képet adta:

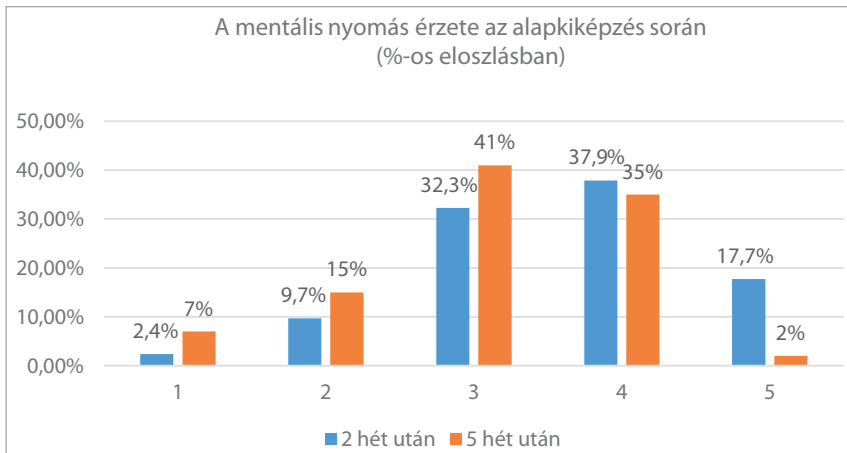


16. ábra: A fizikai leterheltséget összehasonlító diagram

Forrás: a szerző szerkesztése

A két egybefüggő hét során a kisebb értékek jóval kevesebb szavazatot kaptak, viszont amikor az alapfelkészítés intenzív szakasza véget ért, a válaszok rögtön elkezdtek az alacsonyabb értékek felé tendálni. Maga a tudat is, hogy már nem fog folytatódni ez a fajta leterheltség, ebbe az irányba terelhetette a válaszokat, valamint a saját magukon tapasztalt fejlődés és a rádöbbenés, hogy ezt is megcsinálták, túlélték az öt hetet is, a kisebb értékek felé húzta a válaszadókat.

Az utolsó, 17. ábrán pedig az első évfolyamra nehezedő mentális nyomás érzetét hasonlítottam össze. Az ábra a következő:



17. ábra: A mentális nyomás érzetét összehasonlító diagram

Forrás: a szerző szerkesztése

A fizikális leterheltség változásánál felsorolt összes tényező vonatkozhat a mentális terhelés érzetének változására is. Ami miatt csökkentek az értékek, az legfőképpen az a tudat, hogy véget ért az alapkiképzés intenzív szakasza.