

A KATONA EGYÉNI ELLENÁLLÓKÉPESSÉGE ÉS A HARC HELYZETEK PSZICHOSZOMATIKUS HOZADÉKAI

Szerző:

Varga Nóra ha
MH Haderőmodernizációs és
Transzformációs Parancsnokság

Lektorok:

Boldizsár Gábor ezredes (Ph.D.)
Nemzeti Közszolgálati Egyetem

Sticz László vezérőrnagy (Ph.D.)
MH Haderőmodernizációs és
Transzformációs Parancsnokság

Levelező szerző e-mail címe:

varga.nora@mil.hu

...és további két anonim lektor

Absztrakt

A katonai ellenállóképesség a hadviselés létfontosságú aspektusa, amely lehetővé teszi a fegyveres erők számára, hogy alkalmazkodjanak, ellenálljanak és felépüljenek a támadásokból és stratégiai sokkokból. A pszichológiai, fizikai és társadalmi ellenállóképesség előmozdításával a NATO fokozza tagállamai képességeit és felkészültségét a változó biztonsági kihívások hatékony kezelésére. A jövő biztonsági környezete egyre inkább megköveteli a kognitív képességek fejlesztését és a fokozottabb figyelem fordítását a mentális állóképesség karbantartására. A következőkben az ezeket meghatározó tényezőket vesszük górcső alá.

Kulcsszavak: reziliencia, kognitív képességfejlesztés, NATO, egészségmegőrzés

Diszciplína: hadtudomány

Abstract

*THE INDIVIDUAL RESILIENCE OF THE SOLDIER
AND THE PSYCHOSOMATIC EFFECTS OF COMBAT SITUATIONS*

Military resilience is a vital aspect of warfare that enables armed forces to adapt, resist and recover from attacks and strategic shocks. By promoting psychological, physical and societal resilience, NATO enhances the capabilities and preparedness of its member states to effectively address evolving security challenges. The security environment of the

future will increasingly require the development of cognitive capabilities and increased attention to the maintenance of mental resilience. The factors that determine these are discussed below.

Keywords: resilience, cognitive enhancement, NATO, health promotion

Discipline: military science

Varga Nóra (2023): A katona egyéni ellenállóképessége és a harci helyzetek pszichoszomatikus hozadékai. *Lélektan és hadviselés – interdiszciplináris folyóirat*, V. évf. 2023/1. szám. 9-22. Doi: [10.35404/LH.2023.1.9](https://doi.org/10.35404/LH.2023.1.9)

*„Nem az az igazán ügyes, aki száz csatában győzni tud,
hanem az, aki harc nélkül vesz erőt az ellenségén.”
(Szun-Ce: A Háború művészete)*

Előszó

Az elkövetkező években, évtizedekben a katonáknak összetett és szélsőséges fenyegetésekkel kell szembenéznük, ahol az a stabilitás és rugalmasság párhuzamos fennállta elengedhetetlen követelmény lesz (v.ö. Boldizsár 2019 a., b., Sitz és Seprődi-Kiss, 2020). Minden jel arra mutat, hogy a jövő műveleti környezete olyan módokon fogja próbára tenni a katonákat, ahogyan azt korábban még nem tapasztaltuk. Az aszimmetrikus hadviseléstől, a humanitárius válságokon át a nem hagyományos kihívásokig katonáinknak gyorsan kell majd alkalmazkodniuk az őket körülvevő környezethez.

Az ellenállóképesség segít a katonáknak, hogy felülkerekedjenek ezeken a kihívásokon. Felruházza őket azzal a mentális, fizikai és érzelmi erővel, amely lehetővé

teszi számukra, hogy szembeszálljanak a nehézségekkel, és győzedelmeskedjenek felettük (v.ö. Mező, 2007 a.,b., Mező és Mező, 2019).

Reziliencia a NATO kontextusában

A reziliencia napjaink egyik leggyakrabban használt katonai kifejezése. Annak ellenére, hogy a reziliencia kutatása a fejlődépszichológia alapjaihoz vezethető vissza, sok esetben azzal szembesülünk, hogy újkeletű jelenségként asszociál rá a nemzetközi közösség (Crane et al, 2019; van der Meulen., 2020). A biztonsági szektort illetően megfigyelhető, hogy a NATO a Krim és Kelet-Ukrajna 2014-es orosz megszállása óta ismerte fel teljes mértékben, hogy a háború küszöbénél alacsonyabb szintű ellenséges cselekményekkel

szemben sokkal szélesebb körű politikai, gazdasági, technológiai és társadalmi ellenállóképességre van szükség (Hall és Sandemann, 2020). Ez a fokozottabb összpontosítás a 2016-os varsói csúcstalálkozón kezdődött a nemzeti ellenállóképesség 7 alapkövetelményének: 1) a kormányzat és a kritikus kormányzati szolgáltatások folyamatosságának biztosítása; 2) rugalmas energiaellátás; 3) az emberek ellenőrizetlen mozgásának hatékony kezelése; 4) rugalmas élelmiszer- és vízkészletek; 5) a tömeges veszteségek kezelésének képessége; 6) rugalmas polgári kommunikációs rendszerek; 7) rugalmas polgári közlekedési rendszerek megfogalmazásával (I1).

A téma aktualitása megkérdőjelezhetetlen, hiszen a jelen és a jövő biztonsági és stratégiai környezete folyamatosan változik (a változásokról bővebben Mező, 2014, Mező et al. 2019), egyre komplexebb, ahol a felmerülő kihívásokat és fenyegetéseket nem lehet tisztán katonai eszközökkel kezelni.

Ahhoz, hogy az Észak-atlanti Szövetség képes legyen három alapvető feladatát (lásd. NATO Strategic Concept 2022) hatékonyan végrehajtani és szavatolni az euroatlanti térség biztonságát, nagyobb hangsúlyt kell fektetni a békeidőszaki kognitív képességek, tudatosság és általában véve a stabilabb fizikai, mentális és szociális kondíciók fejlesztésére a civil lakosság és a katonák vonatkozásában egyaránt.

A 2021. évi ellenállóképességgel kapcsolatos megerősített állásfoglalással a szövetségesek voksukat tették amellet,

hogy a nemzeti és kollektív értelemben vett reziliencia elengedhetetlen a hiteles elrettentéshez és védelemhez (deterrence and defence, továbbiakban: D2). Ennek értelmében a reziliencia nemzeti felelősség és kollektív kötelezettségvállalás, melyet a Washingtoni Szerződés 3. cikke rögzít: „A jelen szerződésben kitűzött célok hathatósabb elérése érdekében a Felek külön-külön és együttesen, folyamatos és hathatós önszegély és kölcsönös segítség útján, fenntartják és kifejlesztik egyéni és kollektív védelmi képességüket fegyveres támadással szemben.” (I2)

A NATO elismeri az ellenállóképesség jelentőségét, az együttműködés és az ellenállóképességgel kapcsolatos megfontolások integrálása révén a Szövetség célja egy stabil és reagálókész közösség előmozdítása.

A katona egyéni ellenállóképességét meghatározó kondíciók

Azon hivatások vonatkozásában, ahol az egyének fokozott stressznek, extrém helyzeteknek és traumatikus eseményeknek vannak kitéve, a reziliencia kulcsfontosságú tényező a személyek számára.

Az ellenállóképesség nem új keletű jelenség, csupán pár éve kezdődött az össztársadalmi szintű megfigyelése (Berszán, 2015). A reziliencia a stresszből, a megpróbáltatásokból és traumákból való folyamatos felépülés, a megváltozott helyzetekhez való alkalmazkodás, valamint a kitartás képességeit foglalja magában.

Egyszerűbben megfogalmazva tekinthetünk rá úgy, mint „rugalmas stabilitás”.

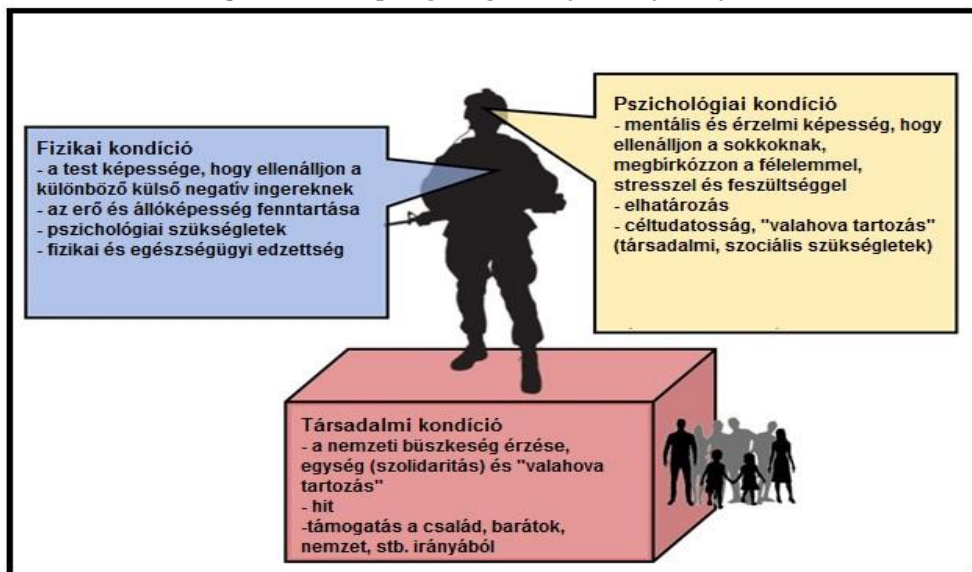
Bár ez a jellemvonás vagy képesség igen komplex, alapvetően az ember 3 fő kondíciójára épül (1. ábra), ezek a fizikai, pszichológiai és szociális szempontok (Simón, Rodríguez Jaime, 2023).

Pszichológiai kondíció

A katonák speciális stresszorokkal (stresszt kiváltó helyzet, életesemény – bővebben Teleki Szidalisz, 2022) küzdenek, beleértve a harci kitettséget, a szeretteiktől való elszakadást és a hosszú bevetéseket, melyek jelentősen befolyásolják a mentális egészségüket.

A pszichológiai feltételek nagymértékben befolyásolják az egyén stresszorokkal való megbirkózásra irányuló képességét, valamint az érzelmi stabilitás fenntartását (Flood és Keegan, 2022). Ahogy már említettük és nyilvánvaló tény, a katonák rendkívül intenzív és potenciálisan traumatikus helyzeteknek vannak kitéve (kifejezetten harci helyzetben), melyekben alkalmazkodó képességük és a destruktív állapotokból való kilábalásuk kritikus fontosságú. Az olyan pozitív pszichológiai feltételek, mint az önmagukba vetett hit, az optimizmus és az érzelmi intelligencia lehetővé teszik az egyén számára a stressz hatékonyabb kezelését, a szélsőséges érzelmek szabályozását és a normálistól nagyban eltérő élethelyzetek megfelelő kezelését.

1. ábra: A katonai egyéni ellenállóképességét meghatározó három fő összetevő.



Ezek a pozitív adottságok elősegítik a rezilienciát a proaktív mentálhigiénés gyakorlatok előmozdításával, a segítségkérő magatartás ösztönzésével, valamint, nem utolsósorban a katonai szervezeteken belüli támogatási rendszerek megerősítésével. A mentálhigiénés erőforrásokhoz való hozzáférés biztosításával, a tudatosság előmozdításával és a támogatáskereséssel kapcsolatos pejoratív megbélyegzés felszámolása elengedhetetlen az egyéni ellenállóképességet fokozó pszichológiai feltételek előmozdításában. Egy reziliens állomány nagyobb valószínűséggel rendelkezik hatékony megküzdési és kezelési mechanizmusokkal, például, hogy képes legyen támogatást kérni bajtársaitól vagy szakemberektől. A pszichológiai kondíciók szintén kulcsfontosságú szerepet játszanak a poszttraumás növekedés (megjegyzés: a poszttraumás növekedés azokat a pozitív pszichológiai változásokat jelenti, amelyek a trauma vagy a megpróbáltatások átélése után bekövetkeznek. Azok az egyének, akik pszichológiailag reziliensek, nagyobb valószínűséggel mutatják a poszttraumás növekedés jeleit, mely során értelmet, személyi fejlődést és fokozott pszichológiai jólétre tesznek szert - Tedeschi és Calhoun, 1996) elősegítésében és az állomány mentális erőnlétének kialakításában.

A mentális „szívóosság” a reziliencia másik fontos eleme, mely olyan pszichológiai feltételek révén fejlődik ki, mint az elszántság, a kitartás és az erős céltudatosság (Lin et al, 2017). Azok a katonák, akik ezt a „szívóosságot” magukénak tudják, felkészültebbek a traumatikus eseményekből

való felépülésre, mivel rendelkeznek azzal a belső erővel, hogy szembe nézzenek a nehézségekkel, megtartsák a fókuszot és kitartsanak a megterhelő helyzetekben.

A katonák gyakran találkoznak kiszámíthatatlan és gyorsan változó környezettel, ami megköveteli tőlük, hogy azonnal alkalmazkodjanak az új helyzetekhez, nyomás alatt hozzanak döntéseket és ennek megfelelően alakítsák a stratégiát (v.ö.: Jakusné, 2016; Mező, 2016). A kognitív rugalmasság, a nyitottság és a bizonytalanság állapotának elfogadási képessége megkönnyíti ennek az alkalmazkodóképességnek a fejlesztését.

A pszichológia affektív területének hozzájárulása a reziliencia építéséhez

Az affektív pszichológia eszközöket és stratégiákat biztosít a katonai személyzet számára a hatékony érzelmszabályozáshoz (Krishnakumar et al, 2019).

Az érzelmszabályozás magában foglalja az érzelmek felismerését, megértését és kezelésének képességét (Mező K., 2018). Az érzelmszabályozási készségek fejlesztésével a katonai személyzet jobban eligazodik a stresszes és kihívást jelentő helyzetekben. Ez magában foglalja a negatív érzelmek, például a félelem, a harag és a szomorúság kezelését, valamint a pozitív érzelmek, például az optimizmus és az elszántság ápolását, fenntartását. A hatékony érzelmszabályozás lehetővé teszi az egyének számára, hogy megőrizzék a nyugalmukat, racionális döntéseket hozzanak, és képesek legyenek adaptálódni az extrém

körülményekhez (Bányai és Varga, 2013; Schild, 2014).

Az affektív pszichológia elősegíti az érzelmi tudatosságot és megértést, amelyek a katonai személyzet ellenállóképességének alapvető összetevői. Az érzelmekkel és azok hatásával kapcsolatos önismeret növelésével a személyi állomány jobban felismerheti és megértheti a különböző helyzetekre adott érzelmi reakcióit. Ez a tudatosság segít az egyéneknek azonosítani a kiváltó okokat, mintákat és a rosszul alkalmazkodó érzelmi reakciókat. Ezzel a tudással felvértezve aztán stratégiákat alkalmazhatnak érzelmeik hatékony szabályozására és a pszichológiai jólét fenntartására. Hangsúlyt helyez a kognitív szerkezetátalakításra, amely magában foglalja a nem hasznos gondolkodási minták és hiedelmek megkérdőjelezését és módosítását.

A katonák esetében a kognitív átstrukturálás kulcsfontosságú szerepet játszhat az ellenállóképesség kialakításában. A negatív vagy torz gondolatok azonosításával és átformálásával az egyének alkalmazkodóbb és pozitívabb gondolkodási mintákat alakíthatnak ki. Ez a kognitív rugalmasság lehetővé teszi a katonai személyzet számára, hogy a nehézségekkel szemben is konstruktív gondolkodásmódot tartson fenn, a kihívásokat a fejlődés lehetőségének tekintse, és kitarson a nehéz körülmények között. Mindemellett az affektív területek számos megküzdési stratégiával látják el a katonákat, melyek segítségével hatékonyabban tudnak megbirkózni a stresszel és a nehézségekkel. Ilyenek többek között a problémaközpontú megküzdés (gyakorlati

lépések megtétele a stresszorok kezelésére), az érzelemközpontú megküzdés (a stresszre adott érzelmek kezelése) és a szociális támogatás keresése. E stratégiák alkalmazásával a katonák jobban tudják kezelni a hivatásukkal járó érzelmi és pszichológiai terheket. A hatékony megküzdési mechanizmusok nemcsak a mentális jólétet segítik elő, hanem az alkalmazkodóképességet, a kitartást és a kudarcokból való felépülés képességét is. Elősegíti továbbá az érzelmi intelligencia fejlesztését a katonai állományban. Ez magában foglalja az érzelmek realizálásának, megértésének, kezelésének és hatékony felhasználásának képességét, mind önmagunkban, mind másokban. A magas érzelmi intelligenciával rendelkező katonák képesek eligazodni az összetett társadalmi dinamikában, pozitív kapcsolatokat építeni, és hatékonyan kommunikálni a csapattársakkal, valamint felelőseikkel. Az érzelmi intelligencia hozzájárul az önismerethez, az önszabályozáshoz és az empátiához is, amelyek mind az ellenállóképesség létfontosságú összetevői.

Az affektív pszichológia elismeri a támogató környezet megteremtésének fontosságát a katonai személyzet rugalmasságának elősegítése érdekében. A katonai szervezetek elősegíthetik a rezilienciát olyan kultúra kialakításával, amely értékeli az érzelmi jólétet, elősegíti a nyílt kommunikációt, és csökkenti a mentális egészséget övező stigmát.

A támogató környezet alapvető eleme a mentális egészségügyi erőforrásokhoz való hozzáférés és a vezetés bevonása az érzel-

mi rugalmasság előmozdításába. Az ilyen közeg ösztönzi a segítségkereső magatartást, megkönnyítik a szociális támogatást, és lehetőséget biztosít a növekedésre és fejlődésre.

Az affektív pszichológia elveinek és stratégiáinak a katonai képzésbe, oktatásba és támogatási rendszerekbe való beépítésével a katonai szervezetek képessé tehetik személyzetüket arra, hogy megbirkózzanak a hivatásukkal járó érzelmi kihívásokkal, fenntartsák a pszichológiai jólétet, és boldoguljanak a nehézségekkel szemben. Az affektív pszichológián keresztül történő ellenállóképesség kialakítása végső soron hozzájárul a felkészültséghez, a hatékonysághoz és a katonai képességekhez. a katonai személyzet általános jólétéhez.

A pszichológiai kondíciók létfontosságú szerepet játszanak a személyi állomány rugalmasságának előmozdításában. Stabil mivoltuk lehetővé teszik az egyének számára, hogy hatékonyan megbirkózzanak a stresszel, fenntartsák az érzelmi stabilitást, poszttraumás növekedést mutassanak, mentális szívósságot fejlesszenek ki, és alkalmazkodjanak a változó körülményekhez. A személyi állomány mentális jólétének előtérbe helyezése, a támogató rendszerek biztosítása és a pozitív pszichológiai feltételek előmozdítása alapvető fontosságú a reziliencia ápolásához és a katonai erők általános készenlétének és hatékonyságának biztosításához.

Fizikai kondíció

A szilárd fizikai alap az egyéni ellenállóképesség egyik „sarokköve”, amely a

fizikai és mentális kihívások leküzdéséhez szükséges állóképességgel, erővel és kitartással ruházza fel az egyént (Szivák és Kraemer, 2015; Országné Faragó, 2020).

A fizikai erőnlét kulcsfontosságú szerepet játszik a katonák ellenállóképességének megerősítésében. A katonai műveletek komplex jellege megköveteli, hogy az egyén fizikailag felkészült legyen a kiképzés, a hosszú munkaidő és esetlegesen a harc elviselésére. A magas szintű fizikai erőnlét nemcsak a kiváló teljesítményhez járul hozzá, hanem lehetővé teszi az egyének számára, hogy gyorsabban felépüljenek sérüléseikből vagy a megterhelés negatív következményeiből. A jól kondicionált test nagyobb erővel, mozgékony-sággal, rugalmassággal bír. Ez segíti a katonát feladatai hatékony végrehajtásában és minimalizálja a sérülések kockázatát. A motoros képességek folyamatos fejlesztése, ezen belül az erős kardiovaszkuláris rendszer, az izomerő és az állóképesség lehetővé teszik a katona számára a huzamosabb ideig tartó fizikai terhelés elviselését, mint a menetelés, nehéz felszerelés cipelése és harci cselekmények. Az optimális fizikai állapot fenntartása révén a katonák szélsőséges környezeti körülmények között is képesek folyamatosan csúcsmódban végrehajtani feladataikat.

A fizikai állapot közvetlen hatással van a mentális jólétre is (Takács, 2020). A rendszeres testmozgás endorfint és más neurokémiai anyagokat szabadít fel, melyek csökkentik a stresszt és elősegítik az egészséges mentális állapotot. A mozgás pozitívan befolyásolja az olyan kognitív funk-

ciókat, mint a figyelem, a memória és a problémamegoldó készség. A fittség elősegíti az agy optimális működését, mely a katonák esetében kiemelkedő fontossággal bír, kifejezetten akkor, amikor gyors döntések meghozatalára van szükség, nagyfokú nyomás alatt, kritikus helyzetekben. A megfelelő fizikai kondíció fenntartása révén jelentősen csökkenthető a katonák sérülésveszélye. Az egészséges testedzés alapelveinek betartása, az optimális testsúly fenntartása, valamint az izomerő- és hajlékonyság fejlesztésére irányuló tevékenységek mellett csökkenthető a mozgásszervi sérülések kockázata (húzódás, rándulás, törés). Ezek révén a katona aktív marad, képes végrehajtani a parancsot, valamint gyorsabban felépül, ha fizikai visszaesés éri. Azokban az esetekben, amikor a katona balesetet szenved, a megfelelő fizikai állapot közreműködik a felépülési folyamat gyorsításában és megkönnyíti az alkalmazkodást. A személyre szabott rehabilitációs edzésprogramok kulcsfontosságúak a fizikai funkciók, az erő és a mobilitás helyreállításában. Ezek a programok segítenek megelőzni a kondícióromlást, valamint elősegítik a sérülést megelőző teljesítményszint gyorsabb elérését.

A fizikai fittség akképp is támogatja az ellenállóképességet, hogy segíti a katonát az új környezethez, éghajlathoz és fizikai követelményekhez való alkalmazkodásban. Azok, akik nagyobb figyelmet fordítanak edzettségükre, nagyobb valószínűséggel tudnak alkalmazkodni a műveleti terület kihívásaihoz, beleértve a magassági változásokat, a szélsőséges hőmérséklet-

változást és az ismeretlen terep támasztotta nehézségeket. A fizikai adottságok szinten tartása és fejlesztése döntő jelentőséggel bír a katona egyéni ellenállóképességének előmozdításában, fenntartásában és fejlesztésében (Országné Faragó, 2020). A testi erőnlét fokozása hozzájárul a teljesítményjavuláshoz, a mentális jóléthez, a sérülések megelőzéséhez, a rehabilitációhoz és az alkalmazkodókészséghez. Az erős fizikum alapot ad az egyén számára, hogy elviselje a műveletek fizikai és mentális terheit; hogy helyre rázódjanak a kudarcokból és a lehetőségekhez mérten a legjobb teljesítményt nyújtsák.

Szociális kondíció

A pszichológiai és fizikai kondíciókon túl fontos felismerni a társadalmi feltételek szerepét a reziliencia megteremtésében. A szociális feltételek magukban foglalják azokat a tágabb társadalmi, kulturális és támogatási rendszereket, amelyeken belül a katonai állomány tevékenykedik (McGarry, R., Walklate, S., & Mythen, G., 2015).

A szociális feltételek, különösen a szilárd támogató hálózatok jelenléte, elengedhetlenek a katona egyéni ellenállóképességének fokozásában. Ezek a rendszerek mind a katonai közösségeken belül, mind a civil társadalomban érzelmi támogatást, gyakorlati segítséget és a valahova tartozás érzését nyújtják az egyén számára. Mindemellett lehetőséget kínálnak arra, hogy az egyének megosszák tapasztalataikat, tanácsot kérjenek és érezzék, hogy az őket erő

kihívásokkal nem kell egyedül megküzdenniük.

A társadalom irányából érkező támogatás nem csak azért fontos, mert csökkenti az elszigeteltség érzetét és a stresszt, hanem az egyén számára motivációt biztosít a nehéz időszakokban. Az összetartó és támogató hálózatok jelenléte elősegíti a közösség, a bajtársiasság és a közös cél érzését, amelyek mind hozzájárulnak a korábbiakban tárgyalt pszichológia kondíciók erősítéséhez.

Ebbe a rétegbe tartoznak az olyan kulturális hiedelmek és értékek, mint a hazafiság, a becsület és a kötelesség. Ezek mind erős céltudatosságot ébresztenek az egyénben, ami szintén fokozza az ellenálló akaratot és képességet a különböző megpróbáltatásokkal szemben.

A kulturális értékekkel erősen azonosuló katonák erőt merítenek ezekből a kötelekekből, mely motiválja őket a kihívások kezelésére és rugalmasságuk fenntartására. Mindezekon túl a katonákkal szembeni társadalmi hozzáállás és áldozatvállalásuk elismerése is alakíthatja az egyén és állomány rezilienciáját. Azok a társadalmak, amelyek értékelik, és valóban elismerik a katonák szolgálatát, olyan támogató közeget biztosítanak, melyben a katona, mint egyén biztonságérzete nő. Ezzel szemben a negatív társadalmi hozzáállás és a megbecsülés hiánya aláassa a morált, ami egyenlő az ellenállóképesség temetésével.

A bizonyos erőforrásokhoz és szolgáltatásokhoz való hozzáférés, mint a megfelelő egészségügyi ellátás (mentális, lelki és fizikai), rehabilitációs programok az egyén

ellenállóképességét elősegítő társadalmi feltételek alapvető elemei. A minőségi és „azonnali” ellátáshoz és támogatási rendszerekhez való hozzáférés segít a felmerülő problémák megelőzésében és kezelésében. Ezek mellett az oktatást, szakképzést és karrierépítést támogató társadalmi egységek is meghatározóak az ellenállóképesség mivolta szempontjából. A magánéleti és szakmai fejlődés biztosítja az egyén számára a folyamatosan változó körülményekhez való fokozottabb adaptációs képességet, ismeretek bővítését és ebből fakadóan a tudatosabb helyzetértékelést, döntéshozatalt és cselekvést.

A szociális kondíciókat alapvetően a közpolitikák és a kormányzati akarat formálja. A katonai állomány jólétét elősegítő politikák, mint a fent említett átfogó egészségügyi ellátás, pénzügyi- és családtámogatási kezdeményezések kulcsfontosságúak a morál megfelelő szinten tartásában. Az olyan erőforrások, mint a lakhatási támogatás, katonacsaládok foglalkoztatási lehetőségei, gyermekgondozási juttatások mind hozzájárulnak az egyéni ellenállóképesség fejlesztéséhez.

Az életpályamodell népszerűsítése és a hosszú évek áldozatos szolgálatának elismerése szempontjából nagyon fontos a katonai életből a polgári szférába való integráció megsegítése a kormányzat által (például munkaközvetítési programok vagy mentálhigiénés segítségnyújtás a megváltozott életkörülmények proaktív és hatékony feldolgozásához).

A társadalmi körülmények is, ahogy látható, jelentősen befolyásolják a morált, az

egyéni ellenállóképesség mozgásirányát. Az erős társadalmi támogató hálózatok, kulturális hiedelmek és értékek, az erőforrásokhoz és szolgáltatásokhoz való hozzáférés és a politika mibenléte mind elengedhetetlen tényező egy erős hadsereghez és egy stabil lakossághoz.

Ezek felismerésével és gyakorlatba ültetésével javítható a katonák teljesítménye és felkészültsége.

A harci helyzetek pszichoszomatikus hozadékai

A pszichoszomatikus tünetek (Sztankai, 2014), a pszichés distressz (megjegyzés: „a distressz egy kontinuum mentén terjed ki a mindennapi normális szomorúság, sérülékenység és félelem érzésektől olyan problémákig, melyek bénítóak lehetnek, mint pl. adepresszió, szorongás, pánik, szociális elszigeteltség és az egzisztenciális vagy spirituális krízis.”- Mailáth és mtsai, 2017) fizikai megnyilvánulásaira utalnak. Harci helyzetekben a veszélynek való állandó kitettség, a traumatikus események szemtanúja és a hosszan tartó stressz megzavarhatja a test és a lélek kapcsolatát, ami pszichoszomatikus tüneteket okozhat. Ezek a tünetek nem fizikai sérülésben vagy betegségben gyökereznek, hanem inkább a háború pszichológiai és érzelmi áldozataiból erednek.

- Gyomor-bélrendszeri problémák: A katonák gyakran tapasztalnak olyan tüneteket, mint a gyomorfájdalom, emésztési zavarok, hasmenés vagy há-

nyás. Ezek a tünetek összefüggésbe hozhatók a szervezet stresszre és szorongásra adott válaszával, ami megváltoztatja az emésztési folyamatokat és funkcionális gyomor-bélrendszeri zavarokhoz vezet.

- Fejfájás és migrén: A fejfájás és migrén gyakori a harci helyzeteknek kitett katonai személyzet körében. Ezek a tünetek a hadviselés során tapasztalt feszültségből, stresszből és fokozott érzékszervi ingerekből adódhatnak.
- Fáradtság és alvászavarok: A harc okozta stressz és trauma megzavarhatja az alvási szokásokat, ami kialvatlan-sághoz, rémálmokhoz vagy túlzott fáradtsághoz vezethet. A harci helyzetekben megkövetelt állandó hipervigilancia mentálisan és fizikailag kimerítheti a katonai személyzetet.
- Légzési problémák: A katonák légszomjat, szapora légzést vagy mellkasi szorítást tapasztalhatnak, még olyan esetekben is, mikor fizikai bántalom nem közvetkezett be. Ezek a tünetek a megnövekedett szorongásszintnek és a szervezetnek a vélt fenyegetésekre adott válaszreakciójának tulajdoníthatók.

A pszichoszomatikus tünetek jelentősen befolyásolhatják a katonai személyzet általános jólétét és működését (Kiss és Sz. Makó, 2020). A katonák által tapasztalt fizikai tünetek nyomasztóak lehetnek, ami fokozott szorongáshoz, frusztrációhoz és az életminőség romlásához vezethet. Ezen túlmenően ezek a tünetek akadályozhatják

őket abban, hogy hatékonyan végezzék feladataikat, ami hatással van mind az egyéni, mind az egység teljesítményére. E problémák felismerése és kezelése kulcsfontosságú a katonai személyzet harc utáni rehabilitációja és felépülése szempontjából. A csak említés szintén ismertetett tünetek elhanyagolása meghosszabbíthatja a katonák szenvedését és akadályozhatja a polgári életbe való visszailleszkedésüket. A pszichoszomatikus tünetek megfelelő azonosítása és kezelése alapvető fontosságú a szorongás csökkentése, a gyógyulás elősegítése és a harci környezetből a pszichológiai és fizikai jólét állapotába való átmenet megkönnyítése szempontjából.

A pszichoszomatikus tünetek kezelése átfogó és holisztikus megközelítést igényel, amely egyesíti az orvosi, pszichológiai és szociális beavatkozásokat. A mentálhigiénés támogatás által az egészségügyi szolgáltatásokhoz, például tanácsadáshoz vagy terápiához való hozzáférés biztosítása segíthet a katonáknak feldolgozni traumatisztikus élményeiket és megküzdési mechanizmusokat fejleszteni. Oktatás és tudatosítás révén a katonák tudatossága a pszichoszomatikus tünetekkel és a harci stresszel kapcsolatban növelhető, mely segíthet csökkenteni a megbélyegzést, és ösztönözheti a prevenció jellegű segítségkérést és beavatkozást. A fizikoterápia és a relaxációs technikák hozzájárulhatnak a fizikai tünetek enyhítéséhez és az általános jólét előmozdításához.

A szociális támogató hálózatok kiemelt jelentőséggel bírnak a gyógyítás tekintetében. A katonai közösségen belüli szociá-

lis támogató hálózatok ösztönzése és a családok bevonása a rehabilitációs folyamatba hozzájárulhat a gyógyulási folyamat-hoz és segítheti a katonai személyzet reintegrációját a társadalom bármely szegletébe.

Összegzés, zárógondolatok

A katonák ellenállóképessége a pszichológiai, fizikai és társadalmi feltételek integrációjától függ. A katonai szervezetek a személyek pszichológiai jólétének előtérbe helyezésével, a fizikai erőnlét és egészség erőforrásainak biztosításával, valamint a támogató társadalmi környezet elősegítésével fokozhatják személyzetük ellenállóképességét.

A harci helyzetek következményeinek elismerése, beleértve a pszichoszomatikus tünetek kialakulásának lehetőségét, valamint a megfelelő támogatás és ellátás biztosítása alapvető lépések a katonai személyzet általános ellenállóképességének és jólétének előmozdításában.

A műveleti környezetet kiszámíthatatlan kihívások és összetettség jellemzi ma, holnap és a távoli jövőben egyaránt. Ha azonban katonai állományunk egyszerre stabil és rugalmas alapokkal rendelkezik, akkor hatékonyan tudunk szembenézni ezekkel a kihívásokkal. A pszichológiai jólétbe, a fizikai erőnlétbe és a társadalmi támogatásba való befektetéssel képessé tehetjük katonáinkat arra, hogy alkalmazkodjanak, legyőzzék és gyarapodjanak a nehézségekkel szemben.

Katonáink rugalmasságának, ennek alapján egyéni ellenállóképességük fontossá-

gának felismerése létfontosságú mindannyiunk szempontjából, hiszen ők alkotják nemzetünk védelmének gerincét. Ennek meglétéhez multidiszciplináris megközelítésre és segítségnyújtásra van szükség össztársadalmi szinten, hogy rendelkezzenek a szabadságunk védelméhez, értékeink megőrzéséhez és a jövőbeli művelési környezetben való győzelemhez szükséges erővel, elszántsággal és rendíthetetlen rugalmassággal.

Irodalomjegyzék

- Bányai Éva; Varga Katalin (2013): *Affektív pszichológia – Az emberi késztetések és érzelmek világa*. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest.
- Berszán Lídia (2015). Megküzdés és reziliencia? Amikor a kevesebb több. *Erdélyi Társadalom - Társadalomtudományi szakfolyóirat* 1.(1).9-21.
- Boldizsár Gábor (2019a). „Aki életében nem virrasztott, az nem tudhatja, hogy milyen hosszú az éjszaka”: A védelmi képességek fejlesztése napjainkban. *Hadtudományi Szemle* 12: különszám. 65-75. DOI [0000-0001-7641-833X](https://doi.org/10.1000-0001-7641-833X)
- Boldizsár Gábor (2019b). *A haderő helye és szerepe a biztonsági kihívások kezelésében*. Budapest, Magyarország: Nemzeti Közszolgálati Egyetem Közigazgatási Továbbképzési Intézet.
- Crane, M. F., Boga, D., Karin, E., Gucciardi, D. F., Rapport, F., Callen, J., & Sinclair, L. (2019). Strengthening resilience in military officer cadets: A group-randomized controlled trial of coping and emotion regulatory self-reflection training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(2), 125–140. DOI [10.1037/ccp0000356](https://doi.org/10.1037/ccp0000356)
- Flood, Andrew & Keegan, J. Richard (2022): Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel DOI: [10.3389/fpsyg.2022.809003](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003)
- Hall, Jonny & Sandeman, Hugh (2022): *NATO's Resilience: The first and last line of defence*.5. <https://www.lse.ac.uk/ideas/Assets/Documents/updates/2022-SU-NATO-HallSandeman.pdf> Letöltés dátuma: 2023. 06. 03.
- Jakusné Harnos Éva (2016): a befolyásolás módszereinek változása a média fejlődésének fényében. *Honvédségi Szemle* 2016/2. pp.70-81.
- Kiss, Enikő Csilla; SZ. Makó, Hajnalka: *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Budapest.
- Krishnakumar, S, Perera, B, Persich, MR, Robinson, MD (2019). Affective and effective: Military job performance as a function of work-related emotional intelligence. *Int J Select Assess*. 2019; 27: 203– 215. DOI [10.1111/ijsa.12239](https://doi.org/10.1111/ijsa.12239)
- Lin Y, Mutz J, Clough PJ and Papa-georgiou KA (2017) Mental Toughness and Individual Differences in Learning, Educational and Work Performance, Psychological Well-being, and Personality: A Systematic Review. *Front. Psychol*. 8:1345. DOI [10.3389/fpsyg.2017.01345](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345)

- Mailáth Mónika; Laczkóné Majer Réka; Horváth Zsolt; Szabó Gergely Sándor (2017): A pszichés morbiditások korai felismerése a pszichoonkológiai ellátás során. *Magyar Onkológia*, 61.(3.). 276-283.
- McGarry, R., Walklate, S., & Mythen, G. (2015). A Sociological Analysis of Military Resilience: Opening Up the Debate. *Armed Forces & Society*, 41(2), 352–378. DOI [10.1177/0095327X13513452](https://doi.org/10.1177/0095327X13513452)
- Mező Ferenc (2016). Prognosztizálható változások az emberi tényezők mentén katonai aspektusból. *Hadtudomány: A Magyar Hadtudományi Társaság Folyóirata* 26: különszám. 59-68. DOI [10.17047/HADTUD.2016.26.K.59](https://doi.org/10.17047/HADTUD.2016.26.K.59)
- Mező Ferenc (2014): *PSYOPS – avagy: kalandozás a hadak útján, a pszichológia ösvényein, a történelem útvesztőiben*. Kocka Kör, Debrecen
- Mező Ferenc (2007a). Az emberi szükségletekre irányuló lélektani műveletek (PSYOPS): Elmélet és hadtörténeti példatár. *Hadtudomány: a Magyar Hadtudományi Társaság Folyóirata* 2007/1:1, URL: https://www.mhht.eu/hadtudomany/2007/1/2007_1_15.pdf
- Mező Ferenc (2007b). Az emberi szükségletekre irányuló lélektani műveletek (Psyops). *Hadtudomány: A Magyar Hadtudományi Társaság Folyóirata* 17 : 2007/1. 121-125.
- Mező Ferenc és Mező, Katalin (2019). Lélektan és hadviselés. *Lélektan és Hadviselés* 1: 1. 9-25. DOI [10.35404/LH.2019.1.9](https://doi.org/10.35404/LH.2019.1.9)
- Mező Ferenc, Mező Katalin és Raffai, Gel-lért (2019). A lélektani hadviselés példa-tára: barangolás a hadak útján, a pszichológia ösvényein, a történelem útvesztőiben. In: Lóderer Balázs; Stohl, Róbert (szerk.): *Fegyver nélküli műveletek és háttértényezőik: tanulmánykötet*. Budapest, Magyarország: Honvéd Tudományos Kutatóhely. 68-98.
- Mező Katalin (2018). A kora gyermekkori családi nevelés hatása az érzelmi intelligencia kialakulására és fejlődésére. In: Vargáné, Nagy Anikó (szerk.) *Családi nevelés 3*. Debrecen, Magyarország: Didakt (2018). 43-59.
- NATO Strategic Concept 2022. https://www.nato.int/nato_static_fl2014/assets/pdf/2022/6/pdf/290622-strategic-concept.pdf Letöltés dátuma: 2023.06.03.
- Országné Faragó Éva (2020). Sport és haderő kapcsolata. *Katonasportolók, sportoló katonák. Hadtudomány*:104-117. DOI [10.17047/HADTUD.2020.30.3.104](https://doi.org/10.17047/HADTUD.2020.30.3.104)
- Schild Marianna (2014). A katonák motivációját befolyásoló pszichológiai tényezők, különös tekintettel az érzelmekre. *Hadtudományi Szemle*. 7 (2.).146-158.
- Simón Rodríguez Jaime (2023): Importance of Resilience Development in Military Personnel. *Security and Land Power Journal* Vol. 2 N.º 1 Enero –

- Marzo DOI [10.56221/spt.v2i1.22](https://doi.org/10.56221/spt.v2i1.22)
[p.149.](#)
- Sticz László ; Seprődi-Kiss Árpád (2020).
A Magyar Honvédség képességfejlesztése, egy korszerű haderő megteremtése. *Hadtudomány: A Magyar Hadtudományi Társaság Folyóirata* 30 : 4. 3-21.
DOI
[10.17047/HADTUD.2020.30.4.3](https://doi.org/10.17047/HADTUD.2020.30.4.3)
- Szivak TK, Kraemer WJ. (2015)
Physiological Readiness and Resilience: Pillars of Military Preparedness. *J Strength Cond Res.* 29 Suppl 11:S34-9. DOI
[10.1519/JSC.0000000000001073](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001073).
[PMID: 26506195.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26506195/)
- Sztankai Krisztián (2014): A külföldi missziók pszichés kockázatai. *Hadtudományi Szemle* 7. 1. Budapest.
- Takács Johanna (2020). *Fizikai aktivitás és mentális jóllét - A testmozgás szerepe a depressziós és/vagy szorongásos tünetek megelőzésében és kezelésében, valamint az alvásminőség javításában.* Doktori disszertáció, Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Tedeschi RG, Calhoun LG (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress.* (3): 455-71.
DOI [10.1007/BF02103658.](https://doi.org/10.1007/BF02103658)
- Teleki Szidalisz Ágnes (2022): *Szívügyünk. A szívkoszorúér-megbetegedések bio-pszichoszociális szempontjai, az elsődleges, másodlagos és harmadlagos megelőzés lehetőségei.* Akadémia Kiadó, Budapest.
- Van der Meulen, E., van der Velden, Peter G., van Aert Robbie C.M., & van Veldhoven, Marc J.P.M. (2020). Longitudinal associations of psychological resilience with mental health and functioning among military personnel: A meta-analysis of prospective studies. *Social Science & Medicine*, Volume 255, DOI [10.1016/j.socscimed.2020.112814](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112814)
I1:<https://www.nato.int/docu/review/articles/2019/02/27/resilience-the-first-line-of-defence/index.html> Letöltés dátuma: 2023. 06. 03.
- I2:https://www.nato.int/cps/en/natohq/official_texts/17120.htm?selectedLocale=hu Letöltés dátuma: 2023. 06. 05.