

TÁJÉKOZTATÓ – INFORMÁCIÓ

KÜLSZOLGÁLATOT TELJESÍTŐ KATONÁK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA A STRESSZ ÉS COPING JELLEMZŐKRE

Szilágyi Zsuzsanna – Svéd László – Kugler Gyöngyi ¹

Absztrakt. *Különösen fontos, hogy a külszolgálati beosztásokban lévő állomány pszichológiai állapotfelmérése időszakosan megtörténjen, kifejezetten a külszolgálat során fellépő stressz-helyzetek megélésére, hatásának feltárására, a jelen vizsgálathoz hasonló felmérések formájában². A jelen tanulmányban bemutatott vizsgálat céljai voltak: a külszolgálatot ellátó katonák (ISAF, MFOR, SFOR, KFOR) pszichés állapotának felmérését követően azok összehasonlítása és az eredményekben megjelenő eltérések és azonosságok beazonosítása, az eredményeink felhasználásával a külszolgálatra jelentkező állomány kiválasztásához egy korszerűbb pszichológiai alkalmasság vizsgálati tesztbateria kidolgozása, valamint az állomány pszichológiai felkészítésére és visszaillesztésére vonatkozó tematika és módszertan célorientált átdolgozása.*

Bevezetés

A Magyar Köztársaság biztonságpolitikájának fő célja, hogy elősegítse a nemzetközi béke fennmaradását, az euro-atlanti térség, Európa és szűkebb régiója biztonságának, stabilitásának erősítését. A Magyar Köztársaság biztonságát két alapvető pillérre építi: egyfelől

¹ Dr. Szilágyi Zsuzsanna Ph.D. orvos ezredes, Magyar Honvédség Egészségvédelmi Intézet, főigazgató helyettes.

Dr. Svéd László Ph.D. orvos vezérőrnagy, Honvédelmi Minisztérium Honvéd Vezérkar Egészségügyi Csoportfőnökség, egészségügyi csoportfőnök.

Kugler Gyöngyi pszichológus alezredes, Magyar Honvédség Egészségvédelmi Intézet Egészségfejlesztési és mentálhigiénés osztály, Mentálhigiénés csoport, csoportvezető.

² COMEDS Plenary Meeting 2004: Comparative analysis of stress and coping features of Hungarian soldiers serving abroad, Brussels, Col. Dr. Zsuzsanna Szilágyi PhD.

nemzeti önerejére, másfelől az euro-atlanti integrációra és a nemzetközi együttműködésre.

A honvédelemről szóló **2004. évi CV. törvény 70. § (1) bek. b) c) pont** szerint a honvédség feladata a szövetségi és nemzetközi szerződésekből eredő egyéb katonai kötelezettségek teljesítése.

Ezért Magyarország feladata, hogy hozzájáruljon más, közösen vállalt szövetségi küldetéshez, részt vegyen a nemzetközi szervezetek égisze alatt zajló nemzetközi béketámogató és humanitárius akciókban. A Magyar Köztársaság egyre aktívabb bekapcsolódása a nemzetközi békefenntartó tevékenységekbe bizonyítja hazánk elkötelezettségét a problémák nemzetközi normák szerinti megoldása iránt.

1995-ben minőségi változás következett be a magyar békefenntartás történetében. Az Országgyűlés első ízben adta hozzájárulását ahhoz, hogy egy fegyveres, katonai rendészeti funkciókat ellátó magyar kontingens teljesítsen szolgálatot a Sínai-félszigeten az **MFO (Multinational Force and Observers)** misszió keretein belül. Ezzel szinte egyidőben, 1995. november 14-én kezdte meg a szolgálatot egy békefenntartó szakaszunk az ENSZ égisze alatt működő **UNFICYP misszióban** Cipruson.

2001. végén az Országgyűlés elfogadta a „NATO irányítása alatt végrehajtott katonai békefenntartó műveletekhez történő magyar hozzájárulásról” szóló **94/2001. (XII. 21.) sz. határozatát.** Az **OGY határozat 4. pontjában** felhatalmazta a **Kormányt** a balkáni békefenntartó műveletekhez – a NATO igényeinek megfelelően -, hogy meghatározza az egyes magyar kontingensek összetételét, feladatait, valamint a települési helyeket.

Mikor az első magyar zászlóalj megkezdte működését háborús övezetben, (1999, Pristina) a katonai alkalmazás lélektani specifikumai alapján új elvárások merültek fel a katonai vezetés részéről. Megteremtődött az igény a **30 órás pszichológiai tréningek** alkalmazására, mely rendszer a mai napig hatékonyan működik. A külszolgálatra felkészítő pszichológiai tevékenységet a **Magyar Honvédség Egészségvédelmi Intézet** végzi felkészült szakpszichológusi állományával.

Elsősorban az egészséges emberből kiinduló felfogás az Intézet motója, annak érdekében, hogy a már külszolgálat ellátására alkalmas katonák szolgálatteljesítése a nagyobb hatékonyság felé mozduljon el. Az előzővel parallel koncepció magában foglalja azon preventív faktorok kialakítását, fejlesztését mely alapvetően a hadműveleti területen, harci

helyzetben jelentkező stresszorokkal szemben szükséges az egészséges pszichológiai állapot megőrzéséhez.

Minden külszolgálati misszióban résztvevő katona esetében a pszichológiai felkészítő tréning részét képezik a következő modulok:

- Stressz és azzal való megküzdés technikái.
- Harctéri stressz magatartás jelensége.
- Nagy veszteséggel járó harci cselekmények után parancsnoki teendők.
- Távollét, szociális támasztól megfosztott állapot.
- Hatékony kommunikáció (szervezetben vertikális és horizontális).
- Krízis intervenció.
- Zárt közösségek dinamikája, feszültség létrejötte, bűnbakképzés folyamata.
- Konfliktuskezelés.
- Szexualitás.
- Motiváció fenntartása.
- Egymás iránti felelősség fejlesztése.
- A szociokulturális eltérésekből adódó helyzetek kezelése.
- Monotónia.

A modulok hangsúlyát az adott misszió jellegzetessége határozza meg (**ISAF: harctéri stressz és a kapcsolódó témakörök, Ciprus: monotónia**). A felkészítés sorozat feladata az elméleti ismertetésen és a modellezésen túlmenően az önismeret növelése, a csoportban végbemenő csoportfolyamatok értelmezése, az alkalmazásra szánt alegység csoportkohéziójának növelése, továbbá az egyéni és csoportthatékonyság fokozása.

A kutatás kiindulópontjai

MC 326/2 - NATO Katonai Tanács dokumentuma, mely a NATO egészségügyi biztosításának elveit és politikáját határozza meg –, **AJP 4.10 – a NATO összhaderőnemi egészségügyi biztosítás doktrínája** -, **valamint a NATO MEDICAL Handbook a NATO Egészségügyi Bizottsága (COMEDS)** által előírt feladatrendszerből kiindulva, a honvéd egészségügy kiemelten kezeli a személyi állomány lelki (mentális) állapotának, illetve annak épségének megőrzését, valamint lelki teherbíró képességének fejlesztését. Ezen belül a **Honvéd Egészségügy** fő feladatai közé tartozik a külszolgálatot teljesítő állomány missziós feladatokra történő pszichológiai felkészítése. Ennek a felkészítésnek a célja: a katonák azon személyiség tényezőinek pszichológiai módszerekkel történő felerősítése, amely a külszolgálat ideje alatt segíti az alkalmazkodást a speciális helyzetekhez. Az említett cél elérése érdekében, a szakmai módszertan még hatékonyabb megtervezéséhez végeztük el a jelen kutatásunkat 2004. év folyamán a missziós szolgálatot teljesítő katonák körében.

A kutatásunkat megelőző főbb kérdéseink az alábbiak voltak:

- Milyen személyiségtényezők a legmeghatározóbbak a missziós katonai szolgálatra való alkalmasságot illetően?
- Milyen pszichológiai eszközökkel tesztelhetőek legmegbízhatóbban ezek a személyiségtényezők?
- A beazonosított pszichológiai háttértényezőknek milyen szerepe van a missziós tünetek megjelenésében és a stressz terhelés alakulásában?

A kutatásunk célja tehát az volt, hogy feltérképezzük és rendszerezzük azokat a képességeket és személyiség-komponenseket, amelyekre építve pontosan meghatározhatjuk a missziós munka követelményeit és kihívásait ellátni képes személyes kompetenciákat. Ezen felül a szignifikáns eredmények alapján a speciális pszichológiai felkészítések hatékonyabb módszertanának kidolgozása. A kutatás körülményeit röviden összefoglalva elmondhatjuk, hogy pszichológiai tesztek és strukturált interjút használtunk a felmérés során. *A feldolgozást több szempontú statisztikai elemzéssel végeztük:* regressziós vizsgálatokkal és varianciaanalízissel, míg az interjúkat tartalomelemzés alá vetettük, illetve **Chi-négyzet** statisztikával vizsgáltuk.

A külszolgálatra való pszichológiai alkalmasság vizsgálatok feltáró kutatásához egyrészt fel kellett mérnünk a missziós szolgálat alatt bekövetkezett személyiségbeli, illetve viselkedésszintű változások irányát és erősségét, másrészt az állomány hagyományos pszichológiai alkalmasság-vizsgálatában használt tesztek felvétele mellett alkalmaznunk kellett olyan, a személyiségben és a krízisek kezelésében jelentkező változások felmérését célzó pszichológiai tesztek is, melyek többszemponútú elemzést és összehasonlító vizsgálatot tettek lehetővé. Mindemellett strukturált interjú módszerével fel kellett tárunk azokat a külszolgálatot teljesítő állományt érintő tapasztalati és esemény szintű változókat (pl. a kritikus események, helyzetfelismerés, konfliktuskezelés), melyek egyébként egyáltalán nem, vagy csak nehezen, illetve közvetett módon tárhatóak fel.

A külszolgálatot teljesítő állomány körében szignifikáns eltéréseket vártunk az iraki, illetve más missziókban szolgálatot teljesített kontingensek katonái között, a személyiség és viselkedés szintű változók tekintetében. Feltételeztük, hogy az eltérő katonai helyzetből fakadó speciális szolgálati helyzetek más-más irányban fejtik ki hatásukat a különböző missziókban tevékenykedő katonák körében, mely tendencia megjelenik a vizsgálati eredményeinkben is, tipikus missziós tünetek és stressz jellemzők formájában. Az összehasonlító vizsgálat tapasztalatait használjuk fel a külszolgálatra jelentkező állomány speciális pszichológiai alkalmasság-vizsgálatához, a beválás-vizsgálataink megalapozásához és elvégzéséhez, illetve visszaillesztésük eredményes lefolytatásához.

A következőkben a jelen vizsgálatban alkalmazott eljárásokat (kérdőívek, tesztek és strukturált interjú) és mérési területeket mutatjuk be röviden.

A külszolgálatban részt vett katonák pszichés egészségének felmérése szolgáló tesztek bemutatása (főbb mérési területek és alskálák).

Az általunk használt tesztek nemzetközi szakirodalomban elismertek. A magyar populációra standardizálásuk megtörtént. A későbbiekben bemutatott ábrákon ehhez a standardizált átlagokhoz viszonyítjuk a kutatásunkban felmért missziós szolgálatot teljesítő állomány eredményeit.

I. „Big Five” Kérdőív:

A személyiség-lélektani kutatások bizonyítják, hogy a személyiség-jellemzők öt robosztus faktor köré szervezhetőek. A mérőeszköz ezt a – szakirodalomban igen népszerű – ún. „**Big Five**” modellt követve ad általános személyiségrajzot, az 5 fődimenziót 2-2 aldimenzióra bontva.

A vizsgált aldimenziók: Dinamizmus, Dominancia, Együttműködés, Udvariasság, Pontosság, Kitartás, Érzelmi kontrollhiány, Impulzivitás-kontrollhiány, Nyitottság a kultúrára, Nyitottság a tapasztalatokra, Szociális kíváncsiság.

II. Megküzdés kérdőív (Coping vizsgálat)

A vizsgált személy által használt megküzdési stratégiák feltérképezésére és azonosítására kifejlesztett kérdőív.

A vizsgált dimenziók: Problémacentrikus reagálás, Támaszkeresés, Feszültségkontroll, Figyelemelterelés, Emóciófókusz, Emóciókiürítés, Önbüntetés, Belenyugvás.

III. Jó Közérzet kérdőív

A pszichológiai jóllét teljes spektrumának átélését az önfogadás, a múlt pozitív értékelése, személyes fejlődés folyamatos érzése, minőségi emberi kapcsolatok birtoklása, és az a meggyőződés jelenti, hogy életünk értelmes célokat követ, amelyeket autonóm módon, a környezetünk fölött kontrollt gyakorolva valósítunk meg. Ezen területek alakulását tárja fel a Jó Közérzet kérdőív.

A vizsgált dimenziók: Önfogadás, Pozitív emberi kapcsolatok, Autonómia, Környezeti kontroll, Életcélok, Személyes fejlődés.

IV. A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK)

A „*Pszichológiai Immunrendszer*” dimenzióinak mérésére kifejlesztett kérdőív, illetve a személy aktuális állapotának felmérése. Ezen „*Pszichológiai Immunrendszer*” felfogás szerint a stressz-hatások eredményes leküzdésének szolgálatában létezik egy a protektív személyiségjegyekből integrálódó preventív pszichológiai rendszer, amely a szervezet védekező képességét a változó feltételekhez igazodóan folyamatosan fejleszti, és irányítja a környezet átalakításának folyamatát, szavatolva ezáltal a személy hatékonyságát és jó működését (egészségességét).

A vizsgált dimenziók: Pozitív gondolkodás, Kontrollérvés, Koherenciaérzés, Öntisztelet, Növekedésérzés, Rugalmasság, Kihíváskeresés, Empátia és társas monitorozás, Leleményesség, Énhatékonyság-érzés, Társas mobilizálás képessége, Szociális alkotóképesség, Szinkron-képesség, Kitartásképesség, Impulzivitáskontroll, Érzelmi kontroll, Ingerlékenység-gátlás.

V. Szociális-emocionális intelligencia teszt (félprojektív) (SEMIQ)

Félprojektív kérdőív a társas és érzelmi intelligencia mérésére. A felmért állománynak rajzokra reagálva kellett választania a felkínált 5 lehetőség közül.

A vizsgált dimenziók: Szenzitivitás, Akaratgyengesség és indulatkontroll-hiány, Emocionális inkompetencia, Empátiahiány és önzésre való hajlam, Társas inkompetencia, Konstruktív megküzdés, Menekülő-támaszváró magatartás, Támadó magatartás, Önregulációs képesség, Önbüntetésre való hajlam.

VI. A Missziós tünetek alakulását vizsgáló kérdőív

A skála itemei megmutatják, hogy a vizsgált állomány milyen gyakran érezte a külszolgálat alatt az alábbi tünetek előfordulását.

A vizsgált tünetek: fáradtság, levertség, elégedetlenség, unalom, ingerültség, figyelemzavar, szorongás, idegesség, alvási zavar, fejfájás, gyomorprobléma, feledékenység, szédülés, fáradékonyság, étvágytalanság vagy falási rohamok, döntésképtelenség, keringési zavarok, fokozottabb dohányzás, fokozottabb alkoholfogyasztás, lazítási képtelenség, alkalmatlanság érzése.

VII. Stressz jelenlét kérdőív

A stressz jelenlét kérdőív megmutatja, hogy a stressz tényezők közül melyik, milyen mértékben jellemezte a vizsgálati személyek missziós munkáját.

A vizsgált stressz-tényezők: időnyomás, igazságtalanság, verseny, felelősség, váratlanság, szakmai konfliktus, emberi konfliktusok, munka és magánélet összeegyeztethetlensége, szakmai nyomás, diszkrimináció, fizikai körülmények, visszajelzés hiánya, személyes fejlődés hiánya, információ hiány, függőség felettől, függőség munkatársaktól, támogatás hiánya, képzettség hiánya, nem megfelelő fizetés.

VIII. Stressz terhelés kérdőív

A Stresszterhelés kérdőív megmutatja, hogy a katonák a stressz tényezőket mennyire érezték megterhelőnek a missziós munkájuk során.

A vizsgált stressz-tényezők: időnyomás, igazságtalanság, verseny, felelősség, váratlanság, szakmai konfliktus, emberi konfliktusok, munka

és magánélet összeegyeztethetlensége, szakmai nyomás, diszkrimináció, fizikai körülmények, visszajelzés hiánya, személyes fejlődés hiánya, információ hiány, függőség felettől, függőség munkatársaktól, támogatás hiánya, képzettség hiánya, nem megfelelő fizetés.

A feltáró jellegű strukturális interjú főbb témakörei:

- Kritikus események feltárása.
- Társas támasz.
- Empátia.
- Burn out felmérés.
- Szorongás.
- Bizonytalanság érzet.
- Monotonitás igény.
- Alkalmazkodó képesség.
- Konfliktuskezelés.
- Probléma felismerés és megoldás.
- Helyzetfelismerés.

A vizsgált missziós minták bemutatása

A teljes értékelhető missziós minta 384 főből áll. Ezen belül 145 fő (38%) az ISAF misszióban szolgált, míg 141 fő (37%) a KFOR misszió tagjai. Emellett a mintában 78 fő (20 %) SFOR misszióban szolgálatot teljesítő katona és 20 fő (5 %) MFOR missziós katona is található. Nemi megoszlás szerint 369 férfi (96%) és 15 nő (4%) vett részt a vizsgálatban. A teljes minta nemi megoszlásának nagy eltérései és az ebből fakadó összehasonlítási és validitási problémák miatt nemi különbségeket nem vetünk figyelembe a vizsgálat során. A minta átlagéletkora 28,5 évre tehető. Végzettség szerint megoszlásuk szerint legtöbben középfokú végzettséggel rendelkeznek (316 fő - 83 %), csak 24 fő alacsony (6%), míg felsőfokú végzettséggel 42 fő rendelkezik (mely a minta 11 %-át jelenti).

Az iraki misszióban résztvevő katonák (145 fő) nemi megoszlása szerint 142 fő férfi (98%) és 3 (2%) nő vett részt a felmérésben. Életko-

ruk átlagosan 30 évre tehető. Végzettségük szerint alapfokú végzettséggel mindössze 5 fő (3%), középfokú végzettséggel 113 fő (79%) rendelkezett, míg felsőfokú végzettsége a mintában 25 főnek (18 %) volt.

A más missziókban szolgáló katonák almintájának (239 fő) összetétele a következőképpen alakult: KFOR misszióban részt vett 141 fő (59 %), SFOR misszióban szolgált 78 fő (33 %), illetve 20 fő (8%) MFOR missziós katoná vett részt a vizsgálatban. A nemi megoszlás alakulása szerint 227 férfi (95%) és 12 nő (5%) szolgált. Átlagéletkoruk 28 évre tehető. Végzettség szerint alapfokú végzettsége 19 főnek (8%), középfokú végzettsége 203 főnek (85 %), míg felsőfokú végzettsége 17 főnek (7 %) volt.

Eredmények

Az iraki és más missziós minták összehasonlítása "Big Five" dimenziók alapján

Ez a teszt alkalmas egy általános személyiségrajz vizsgálatára, amely a legnyilvánvalóbb előrejelzést adhatja a missziós munka hatékonyságára vonatkozólag. Az **összehasonlító elemzést bemutató 1. sz. táblázatból** és **1. sz. ábrából** látható, hogy az iraki misszióban résztvevő katonák magasabb szintet mutatnak a Dinamizmus, a Dominancia, az Együttműködés, az Udvariasság, a Pontosság, a Kitartás, a Nyitottság két területén (kultúrára és tapasztalatokra). A más missziókban szolgálatot teljesítő katonák azonban magasabb értéket képviselnek az Érzelmi kontrollhiány, az Impulzivitás kontrollhiány és az Érzelmi labilitás területein.

1. sz. táblázat. Az alábbi, missziók közötti eltérések valóban szignifikánsnak bizonyultak az alábbi dimenziók esetében (egyszempontos varianciaanalízis alapján):

A szignifikánsan eltérő <i>Big Five dimenziók</i>	df	F	Szign.
BFQ1 Dinamizmus	1	14,023	0,000
BFQ3 Együttműködés	1	5,362	0,021
BFQ6 Kitartás	1	13,507	0,000
BFQ7 Érzelmi kontroll	1	20,650	0,000
BFQ8 Impulzivitás	1	9,937	0,002
BFQ9 Nyitottság a kultúrára	1	5,035	0,025
BFQ10 Nyitottság a tapasztalatokra	1	13,814	0,000

Ezen eredmények azt jelentik, hogy az iraki misszióban résztvevő katonák magasabb szintű személyiségprofil nyújtottak a pozitív személyiségvonásoknak mondható dimenziókban. Magasabb a **Dinamizmus** szintjük, mely azt jelenti aktívabbak, ingerkeresőbbek, lelkesebbek és közlékenyebbek, mint a más missziókban résztvevő katonák. Őket inkább a szűkszavúság, az óvatosság és a visszahúzódas jellemzi.

Az Együttműködésben megjelenő eltérés arra utal, hogy az iraki misszióban résztvevő katonák a mások szükséglete iránt érzékenyebbek, mint más missziókban résztvevő társaik. Együttműködőbbek és jobban figyelemmel kísérik, hogy tetteik milyen hatással vannak másokra. A más missziókban résztvevő katonák inkább arra hajlamosak, hogy nem szeretnek mások problémáival foglalkozni, és az együttműködés helyett inkább a versengést választják.

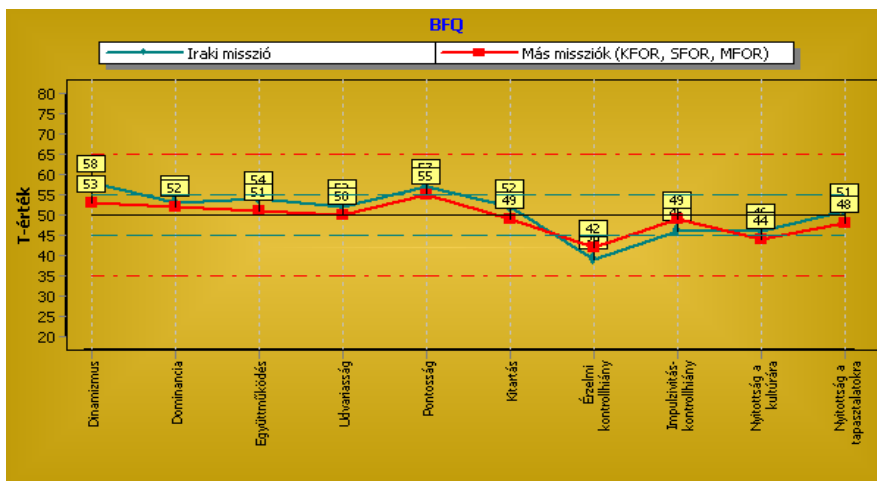
A Kitartás dimenziójában azt az eredményt kaptuk, hogy az iraki missziós katonák szorgalmasabbak, céljaik megvalósításáért keményebben tudnak dolgozni.

Az Impulzivitás kontrollhiányban talált különbségek arra utalnak, hogy az iraki misszióban szolgálatot teljesítők jobbak az ingerlékenység, az elégedetlenség és a düh szabályozásának képességében. Nyugodtak, az őket ért provokációkra nem reagálnak hevesen, frusztráció-tűrésük jó. A más missziókban résztvevők hajlamosabbak arra, hogy néha lényegtelen dolgokon is feldühödjenek és nehéz élethelyzetekben, hamar elveszítsék az önuralmukat.

A Nyitottság a kultúrára alskálában megjelenő eltérés arra utal, hogy az iraki misszióban résztvevők jobban figyelemmel kísérik a világ eseményeit, érdeklődnek más kultúrák iránt. A más missziós katonák azonban inkább közönyösek a körülöttük lévő világban történő események iránt a szolgálatteljesítés során.

A Nyitottság a tapasztalatokra alskála azt mutatja, hogy az iraki missziós katonák nyitottabbak az újdonságra és magasabb szintű az eltérő értékek iránti toleranciájuk, más emberek, szokások és életstílusok iránt érdeklődést mutatnak. A más missziókban szolgálatot teljesítőkre inkább az jellemző, hogy az újdonságok nem ragadják őket magukkal, érdeklődési körük nagyon szűk, és inkább tekintélyelvűek.

A Big Five dimenziókban mutatott missziós eltérések



1. számú ábra.

(Az 1. számú ábrán, illetve a következőkben megjelenő ábrákon a fekete vonallal jelölt középső „50”-es érték a Magyarországi átlagpopulációra mért értéket, a belső szürke szaggatott sáv az abszolút normál tartomány, a külső fekete szaggatott sáv a még elfogadható tartományt jelenti. A világosabb szürke szín az Irakban szolgálatot teljesítő állományra, a fekete az egyéb állományra vonatkozik).

Összefoglalóan elmondhatjuk, hogy a két „**Big Five**” profil átlagon felüli értékeket mutat a magyar átlaghoz viszonyítva. A missziós állomány dinamikus, kooperatív, fegyelmezett, akik érzelmeiket erősen kontrollálják és nyitottak az új dolgok befogadására. Érdekes odafigyelni, hogy kifejezetten magas az önkontroll szintjük.

Megküzdési Mód (Coping) eredmények összehasonlítása az iraki és más missziós minták között.

Ezzel a teszttel a nehezített alkalmazkodási feltételek esetén preferált helyzetmegoldási módokat és megküzdési stratégiákat vizsgáltuk.

A megküzdési módokban fellépő eltéréseket az iraki és más missziós minta között a 2. sz. **ábra** mutatja be. Azt láthatjuk, hogy míg a Problémacentrikus megoldásban, és a Feszültségkontrollban az iraki misszió mutat magasabb színvonalat, addig a Figyelemelterelésben, az Emóciófó-

kuszban és Emóciókiürítésben más missziós katonák mutatnak magasabb átlagértéket. A Támazskeresésben és Belenyugvásban nincs szignifikáns különbség a két minta között.

Ezen nyolc dimenzió közül a szignifikánsnak bizonyult eltérések a következők voltak (egyszempontos varianciaanalízis alapján):

A szignifikánsan eltérő Coping dimenziók	df	F	Szign.
Coping 1 Probléma-centrikus-ság	1	13,265	0,000
Coping 3 Feszültségkontroll	1	4,917	0,027
Coping 4 Figyelemelterelés	1	12,367	0,000
Coping 5 Emóciófókusz	1	30,379	0,000
Coping 6 Emóciókiürítés	1	32,107	0,000
Coping 7 Önbüntetés	1	16,931	0,000

2. számú táblázat.

A *Problémacentrikus reagálás dimenzióban* az iraki misszióban szolgálatot teljesítő katonák szignifikánsan magasabb értéket mutatnak, mely azt jelenti, hogy sokkal jobban jellemző rájuk, hogy céljuk a fellépő fenyegetettség és probléma elhárítása, a problémás helyzet megváltoztatása, illetve kiiktatása mint más missziós katonákra. Ehhez minden lehetőségét számításba vesznek, amely segítheti a probléma kezelését.

Támazskeresésben nem mutatkozott szignifikáns különbség az iraki és más missziós katonák között, mindkét csoport egyaránt átlagos szintet mutat abban a törekvésben, hogy a fenyegetettség elhárításához mások segítségét vegyék igénybe.

A *Feszültségkontroll dimenzióban* az iraki misszió tagjai magasabb értéket mutatnak, ami azt jelenti, hogy alapvetően céljuk a személyiség stabilitásának megőrzése és igyekeznek távolabbról és objektívan szemlélni a problémás helyzetet, így próbálnak tárgyilagosak maradni. Így a problémás helyzet keltette feszültséget is a problémamegoldás irányába tudják kanalizálni.

Figyelemelterelés módszere inkább a más missziókban szolgáló katonákra jellemző, hogy hajlamosak kilépni a problémás helyzetből, illetve halogatják a közbeavatkozást, elterelik más feladattal a figyelmüket a megoldandó problémáról.

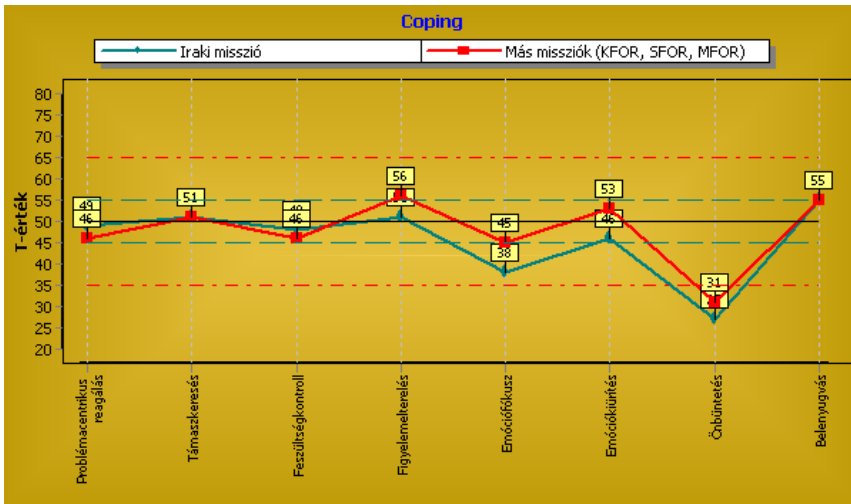
Az **Emóciófókusz, mint megküzdési mód** is inkább más missziós katonákra jellemző, mint az iraki misszióban szolgálókra. Erőfeszítéseik elsősorban arra irányulnak, hogy a fenyegetettség keltette negatív, kellemetlen érzelmi állapotot megszüntessék, arra törekednek, hogy jobban érezzék magukat, kerülik a kellemetlen érzésekkel járó konfliktusokat.

Emóciókiürités szintén kevésbé jellemző az iraki missziós katonáknál, más misszióban szolgálók szignifikánsan hajlamosabbak arra, hogy a fenyegetettség okozta feszültséget valamilyen kontrollálatlan, nem célirányos reakciókban vezessék le, hagyják, hogy az érzelmei szabadon megnyilvánuljanak.

Önbüntetés, mint megküzdési dimenzió nem igazán jellemző egyik missziós mintára sem, de más missziók tagjainál fokozottabban van jelen, mint az iraki missziós katonáknál. Az iraki misszió tagjai kevésbé érzik úgy, hogy a negatív élmények és problémás helyzetek jogos, törvényszerű válaszok a korábbi helytelen, nem kívánatos viselkedésükre, nem keresik feltétlenül önmagukban a hibát.

A **Belenyugvás jelensége** egyforma magasan jelen van a missziós katonák különböző mintái között. Úgy érzik, hogy el kell fogadniuk azt, ami történik, és együtt kell élniük a felmerülő problémákkal. Például a sors akarata, ami történt. Ez kissé a tanult tehetetlenség, illetve a nem befolyásolható környezet percepciójából eredhet, amely egy hadszíntéren, illetve fenyegető helyzetben teljesen elfogadható hozzáállás.

Coping tényezőkben jelentkező missziós eltérések:



2. számú ábra.

Összegzően azt találtuk, hogy a misszióba kiválasztott személyek az átlagnál gyakrabban élnek a figyelemelterelés stratégiájával és ritkábban élnek az érzelem kiürítés eszközeivel.

(Ugyanazt láthattuk a „**Big Five**” eredményekben, tehát túl erős az önkontroll). Az önbüntetés tudatos kerülése – mint egyensúlyfenntartó mechanizmus jóval alacsonyabb, mint az átlagos populációé. **Ez azt jelentheti, hogy a kellemetlen eseményeket saját személyüktől független élményként éli meg a missziós állomány, így kevesebb felelősséget érez.** Lehet egy kompenzáció megnyilvánulása is ez a jelenség az agresszív megnyilvánulásokkal való egyet nem értés tekintetében. Azonban felfogható egyszerűen a hadsereg jó szocializációjának eredményeként is.

A Pszichológiai Jólét eredmények összehasonlítása az iraki és más missziós minták között

Az iraki és más missziós katonák összehasonlítása a pszichológiai jólétük tekintetében igen érdekes képet mutat. A 3. sz. táblázatban és 3. sz. ábrán azt láthatjuk, hogy nagyjából hasonlóan alakul az iraki és más missziós katonák szubjektív jóléte, profiljuk szinte teljesen ugyanazt a lefutást mutatja, azzal a különbséggel, hogy az iraki misszióban szolgálatot teljesítők pszichológiai jólétének színvonala szignifikánsan maga-

sabb, **mind a 6 jóllét dimenzió tekintetében**. Ennek a jelenségnek a értelmezéséhez érdemes egyenként áttekintenünk a jóllét dimenziókat.

A missziók közötti szignifikáns pszichológiai jóllétebeli eltérések (egyszempontos varianciaanalízis alapján):

A szignifikánsan eltérő Jóllét dimenziók	df	F	Szign.
Jollet 1 Önfogadás	1	9,978	0,002
Jollet 2 Pozitív emberi kapcsolatok	1	24,093	0,000
Jollet 3 Autonómia	1	7,777	0,006
Jollet 4 Környezeti kontroll	1	26,121	0,000
Jollet 5 Életcélok	1	30,653	0,000
Jollet 6 Személyes fejlődés	1	19,942	0,000

3. számú táblázat

Az Önfogadás tekintetében megjelenő szignifikáns eltérés azt mutatja meg, hogy az iraki missziós katonák jobban elfogadják önmagukat más missziós társaiknál, önmaguk iránt pozitívabb attitűddel rendelkeznek, elismerik és elfogadják azt, hogy jó és rossz tulajdonságaik is vannak, sőt pozitívan értékeli és élük meg a múltbeli eseményeket, nem bántak meg semmit. Az alacsonyabb pontszámot elért más misszióbeli katonák elégedetlenebbek önmagukkal, kissé csalódottak azzal kapcsolatban, ami a múltban történt, zavarja őket némely személyes tulajdonságuk, mások szeretnének lenni, mint amik, illetve más környezetet átlagosan jobban elfogadhatónak érznek a jelenlegi állapotoknál.

A Pozitív Emberi Kapcsolatok dimenzió átlagértéke a legalacsonyabb mindkét vizsgálati mintában összehasonlítva a többi jóllét dimenziókkal. Ez arra utal, hogy bár az iraki misszió tagjai úgy érzik, hogy bizalomteljesebb kapcsolataik vannak másokkal, és törődnek mások jóllétével, azonban mindkét csoportnak kevés szoros, bizalmas kapcsolata van, aránylag nehezükre esik másokkal közvetlen, elfogadó, nyitott és törődő lenni. Kisebb elszigeteltséget élnek át személyközi kapcsolataikban.

Ezt a jelenséget azzal magyarázhatjuk, hogy a missziós szolgálatteljesítés során nemcsak a családtól, barátoktól szakadnak el, hanem megváltozik a mindennapi szociális életterük is, ezért visszahúzódóbbak és befelé fordulóbbak a szokásosnál.

Az *Autonómia dimenzióban* az iraki misszió tagjai magasabb pontszámot értek el, számukra fontosabb, hogy döntéseikben, életvezetésükben önállóak és független lehessenek, jobban képesek ellenállni a szociális nyomásnak, illetve fontosabb számukra az is, hogy autonóm módon cselekedjenek és gondolkodjanak, továbbá, hogy a viselkedésük belülről legyen irányított, és személyes mércerendszer alapján értékelhessék önmagukat. Más misszióbeli katonákra inkább jellemző, hogy mások elvárásainak és értékelésének próbálnak megfelelni, fontos döntések meghozatalában másokra támaszkodnak, behódnak a szociális nyomásnak, és konformista módon gondolkodnak és cselekednek. Ez az eltérés a feladattípusból is fakadhat, az iraki misszióban szolgálatot teljesítő katonák úgy tűnik többször vannak önmagukra utalva, gyakrabban kell önállóan megoldaniuk egy feladathelyzetet, illetve problémát.

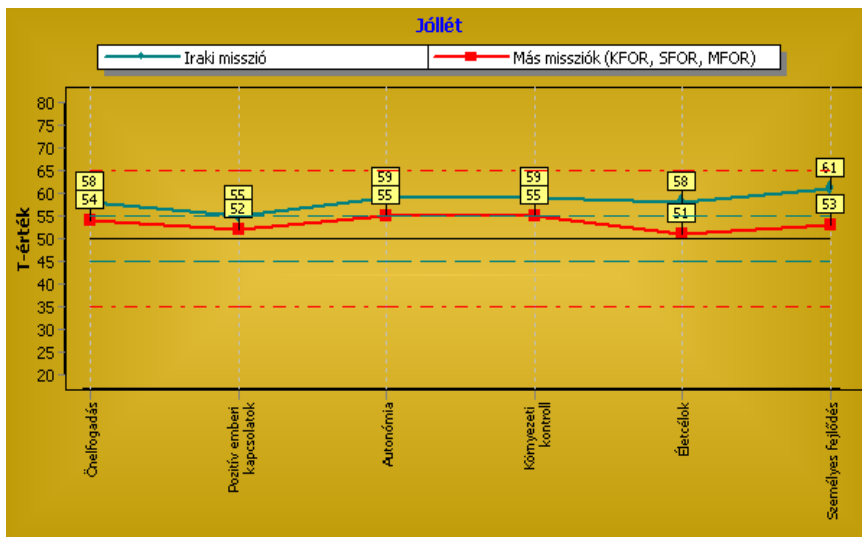
A *Környezeti Kontroll tekintetében* az iraki missziót teljesítő katonák magas pontszáma azt jelzi, hogy erős kompetencia-érzés hatja át őket, képesek uralni és befolyás alatt tartani környezetüket, illetve képesek arra is, hogy kiválasszák vagy megalkossák azt a környezetet, amely a személyes igényeiknek és értékeiknek jobban megfelel. Ez megjelenhet az aktívabb és kompetensebb kultúrközi együttműködésben is. Más missziós katonák a rájuk bízott feladatokat hiánytalanul teljesítik, azonban kevésbé képesek arra, hogy személyesen megváltoztassák, vagy javítsák a körülöttük levő környezetet.

Az *Életcélok esetében* szignifikánsan magasabb pontszámot elérő iraki missziós szolgálatot teljesítő katonáknak jól körülhatárolt céljaik vannak a szakmai és személyes életben, igen magas szintű elkötelezettséggel rendelkeznek, illetve bíznak abban, hogy a jövő történései racionálisan előre jelezhetőek. Az alacsonyabb értéket mutató más missziós katonák kevesebb és nem annyira szerteágazó céljaik vannak, nem érzik, hogy haladnak és fejlődnek. Úgy érzik, hogy a jövőjük bizonytalan.

A *Személyes fejlődés dimenzió* igen magas értéke az iraki misszióban szolgálatot teljesítő katonák körében azt jelzi, hogy ez a terület kiemelten fontos számukra. Valószínűleg ez adja motivációs bázisuk nagy részét. Továbbá úgy érzik, hogy folyamatosan fejlődnek szakmailag és személyiségükben, önismeretükben is, és fokozottan felismerik a fejlődési lehetőségeket. Más misszióban szolgáló katonák ezzel szemben inkább

azt érzik, hogy szakmai előmenetelük és személyiségük stagnál, nem érznek változást vagy fejlődést a szolgálat előrehaladtával, kissé unatkozhatnak, és kihívásoktól mentesnek érzik a szolgálatukat, illetve valószínűleg inkább képtelennek érzik magukat és a jelenlegi helyzetüket arra, hogy új viselkedésmódokat fejlesszenek ki önmagukban és szakmai tapasztalatokat szerezzenek.

A Pszichológiai Jólétben jelentkező missziós eltérések:



3. számú ábra.

Összehasonlító elemzések az iraki és más missziós mintákra a Pszichológiai Immunrendszerük alakulása alapján

Azt vizsgáltuk, hogy melyek azok a személyiség tényezők, amelyek a katonák megküzdési kapacitását elősegítik és szavatolják.

A 4. sz. táblázat és 4. sz. ábra megmutatja, hogy az Empátia, Társas monitorozás és a Leleményesség dimenziók kivételével minden rendszerösszetevőben szignifikánsan eltér a két minta. Az is látható, hogy az iraki missziós minta kivétel nélkül magasabb értékeket mutat a pszichológiai immunrendszerüket tekintve, mint más missziós minták katonái.

A **Pozitív Gondolkodás** tekintetében megjelenő különbség szerint az iraki missziós mintára inkább jellemző a pozitív következmények, a kedvező változások elvárására és elővételezésére való hajlam. Sikerorientáltabbak és tapasztalataikból építkezve optimistábbak neheztelt alkalmaz-

kodási feltételek esetén is. A Kontrollézés magasabb szintje az iraki minta esetében azt jelzi, hogy aktív erőfeszítéseket tesznek a kontroll megszerzésére és megtartására, és a számukra új helyzetekben is kontrollra készen viselkednek. A Koherenciaérzés esetében jelentkező eltérés a fel-fogóképesség (a környezeti történések differenciált észlelése és elrendezése), a források kezelésének képessége (források felderítése és adekvát felhasználása) és az értelmesség (az élet értelmének érzése és értelem-teli életcélok találása) magasabb szintjét jelezheti az iraki missziós mintában. Továbbá az élet nehézségeit leküzdendő kihívásoknak tekintik ahelyett, hogy értelmetlen szenvedésként értékelnék azokat; amikor konfliktussal találkoznak, elkezdik keresni a helyzet értelmét, nem menekülnek el a megpróbáltatások elől.

Az *Öntisztelet* magasabb szintje az iraki missziós szolgálatot teljesítőknél azt jelezheti, hogy kifejezetten értékesnek ítélik önmagukat, kifejezésre juttatják jogos büszkeségüket. A Növekedésérzésben jelentkező magasabb érték az Irakban szolgálatot teljesítők a folyamatos megújulásra és növekedésre való képességüket mutatja. A Rugalmasság, kihívás-keresés dimenzióban megjelenő nagy eltérés az iraki misszió javára a kihívások nagyobb mértékű vállalását, a tevékenységekbe való belemerülést, az új iránti fogékonyságot és nyitottságot, valamint a változás és fejlődés igényét jelzi esetükben.

Az *Empátia*, társas monitorozás megegyező, éppen átlagos szintje mindkét minta esetében azt mutatja, hogy egyaránt átlagosan képesek a társas környezet információit érzékenyen és szelektíven észlelni, valamint adekvátan felhasználni az aktuális és távlati célok megvalósítására, azonban nem ez jelenti számukra a legfontosabb immunrendszer területet. A Leleményesség szintén megegyezik a két minta esetében, mely jelzi, hogy egyformán jelen van náluk a tervek, alternatív megoldások, eredeti ötletek kimunkálására, a tanult ismeretek átstrukturálására való képesség. Az Énhatékonyság-érzés kissé magasabb szintje az iraki missziós katonáknál jelzi, hogy inkább képesek azokat a viselkedéseket végrehajtani, amelyekkel az általuk kitűzött célt megvalósíthatják.

A *Társas mobilizálás* képessége eltérő színvonala mutatja, hogy az iraki misszió tagjai sikeresebbek mások irányításában, képesek kiaknázni mindazt, ami másokban rejlik; el tudják érni, hogy mások támogassák a céljaik megvalósításában. Eredményesebbnek mondhatóak a meggyőzésben és a kapcsolatteremtésben is. A Szociális alkotóképességben magasabb pontszámot elért iraki missziós katonák ügyesebbek a csoportszervezésben, a közös célok megvalósításában. Erre célirányosabban irányítanak másokat is. A Szinkronképesség magasabb szintje az iraki missziós

katonák esetében megmutatja, hogy jobban képesek a figyelemre és a tudati működés feletti kontrollra.

Bár a *Kitartásképesség* magasabb szinten van jelen az iraki missziós katonáknál, de még így is alacsony, az átlagostól elmaradó szintűnek mondható ez az érték mindkét minta esetében. További fejlesztésre javasolt ez a terület, amely akadályok keletkezése ellenére is befejezett teljesítményt és feladat végrehajtás színvonalát jelzi előre.

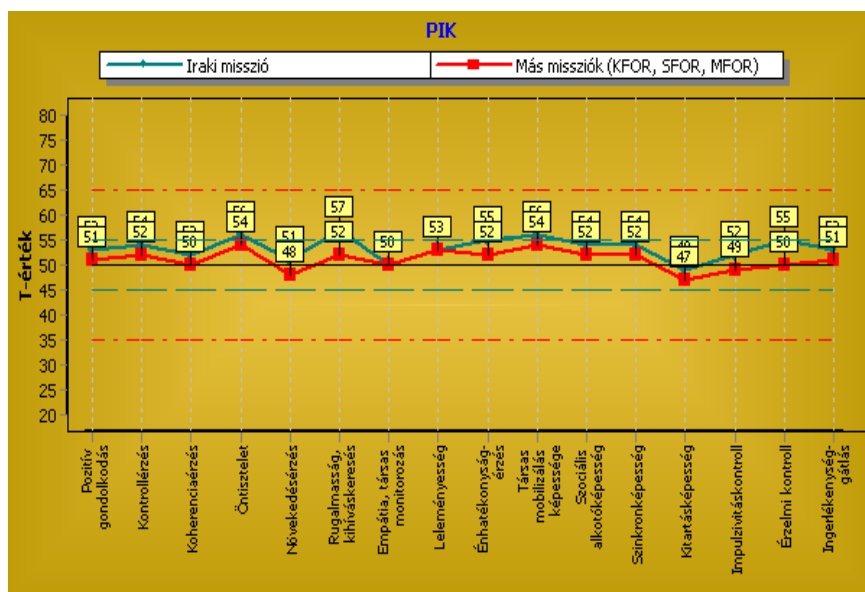
Az *Impulzivitáskontroll* magasabb szintje az iraki missziós minta esetében a magasabb szintű kontrolláltsági fokot jelzi. Az *Érzelmi Kontrollban* jelentkező eltérés szerint az iraki misszióban szolgálatot teljesítő katonák a kudarcok és fenyegetések keltette negatív emóciókat jobban képesek uralni, sőt esetükben a konstruktív viselkedésbe való transzformálásának képessége is jóval magasabb színvonalú. Az Ingerlékenység gátlás esetében jelentkező eltérés az iraki missziós katonák javára azt jelezheti, hogy az indulatok, a düh és a harag érzelme feletti racionális kontroll gyakorlásának képessége, illetve a düh konstruktív módon való felhasználásának képessége magasabb szintű az esetükben.

A missziók közötti szignifikáns pszichológiai immunrendszerbeli eltérések (egyszempontos varianciaanalízis alapján):

A szignifikánsan eltérő PIK dimenziók	df	F	Szig.
PIK 1 Pozitív gondolkodás	1	12,622	0,000
PIK 2 Kontrollérzés	1	15,236	0,000
PIK 3 Koherenciaérzés	1	12,206	0,001
PIK 4 Öntisztelet	1	7,929	0,005
PIK 5 Növekedésérzés	1	15,413	0,000
PIK 6 Rugalmasság	1	24,690	0,000
PIK 9 Énhatékonyságérzés	1	13,361	0,000
PIK 10 Társas mobilizálási képesség	1	4,225	0,041
PIK 11 Szociális alkotóképesség	1	5,776	0,017
PIK 12 Szinkronképesség	1	24,566	0,000
PIK 13 Kitartásképesség	1	8,467	0,004
PIK 14 Impulzivitáskontroll	1	9,510	0,002
PIK 15 Érzelmi kontroll	1	27,233	0,000
PIK 16 Ingergátlás	1	20,041	0,000

4. számú táblázat.

A Pszichológiai Immunkompetenciában jelentkező eltérések:



4. számú ábra.

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív eredményei (4. sz. táblázat és 4. sz. ábra) összefoglalóan azt mutatják, hogy az állomány stressz tűrőképessége, a kitartás képességet leszámítva jobb, mint a magyar átlag. Ez azzal is magyarázható, hogy miután ez a teszt egy aktuális állapotot jelez, és a tesztfelvétel időszaka a 6 hónapos szolgálat végére esett, az akadályok leküzdése a misszióban részt vevő katonák részéről akár egy befejezett teljesítményt is jelenthetett a tesztfelvétel időpontjában.

Szociális és Emocionális Intelligencia kérdőív alskála mutatók összehasonlító elemzése az iraki és más missziós mintákra

A szociális és emocionális intelligencia teszt az érzelmek akarat útján történő szabályozásának a képességét méri. Az érzelmi intelligencia az a képességünk, hogy a helyzeteket a tényleges érzelmi jelentésük szerint és nem a saját érzelmi állapotunk által vezérelve értelmezzük. A teszt ezeknek a kompetenciáknak a jellemzőit tárja fel a missziós katonák körében.

Az 5. sz. táblázat és 5. sz. ábráról leolvashatjuk, hogy az iraki és más missziós szolgálatot teljesítő katonák Szociális és Emocionális Intelligencia profilja igen hasonlóan alakul, szignifikáns eltérés csak a Menekülő és támaszváró magatartás, Támadó magatartás és az Önregulációs Képesség tekintetében található.

A Szenzitivitás esetében az iraki missziós katonák és más missziókban szolgálók között nincs különbség, mindkét minta átlagalatti értéket mutat, tejhát nem jellemző rájuk sem a túlzott pesszimizmus vagy kudarcgerülés a tekintetben, hogy a legtöbb élethelyzetben rosszat várnának, vagy érzelmi életüket a negatív emóciók dominanciája jellemezné. Az irreális optimizmus nem jelenik meg körükben.

Az Akaratgyengeség és Indulatkontroll hiány tekintetében szintén nincs különbség a missziós minták között, eltúrik azt az akadályoztatást, nem túlságosan indulatosak vagy fékezhetetlenek, amennyiben céljaik elérésében mégis előre nem látható akadályokba ütköznek. Azonban amit elhatároznak, azt azonnal szeretnék is realizálni.

Az Emocionális inkompetencia dimenzió esetében az iraki misszióban szolgálók alacsonyabb értéket mutatnak, rájuk kevésbé jellemző, hogy nehezen tudnák túltenni magukat a kudarcakon, vagy hajlamosak lennének arra, hogy eltúlozzák gyengeségeiket, illetve félnének az új megpróbáltatásoktól. Más missziós katonákra inkább jellemző, hogy negatív önértékeléssel jellemezhetőek, aggodalomra hajlamos emberek, akik ugyanakkor lelkiismeretesek és szabálytisztelők.

Az Empátiahiány és önzésre való hajlam értékei arra utalnak, hogy az iraki és missziós katonák egyaránt hajlamosak arra, hogy egocentrikusan viselkedjenek, pusztán saját problémáikkal törődjenek. Így sokszor képtelenek arra, hogy mások szempontjait is mérlegeljék vagy társaiknak is figyelmet szenteljenek. *A Társas inkompetencia* tekintetében az iraki misszió tagjai magasabb átlagértéket értek el, vagyis ők inkább érzik magukat elszigetelődöttnek, kapcsolatok építésében sikertelen, introvertált egyéneknek.

A Konstruktív megküzdés dimenzió tekintetében az iraki misszióban szolgálók magasabb szintet képviselnek, vagyis ők azok, akik stresszhelyzetekben inkább problémacentrikus, konstruktív magatartást mutatnak, az akadályokat kihívásként értelmezik és kitartóan küzdenek terveik realizálásáért. *A Menekülő és támaszváró magatartás* esetében a más missziós katonák magasabb értéke arra utal, hogy hajlamosak elkerülni a küzdelmet és a megpróbáltatásokon keresztül elérhető célokat. Gyakrab-

ban van szükségük arra, hogy támaszkodhassanak másokra, amikor bajban vannak. A **Támadó magatartás** szignifikánsan magasabb szinten van jelen más missziós katonáknál, ők hajlamosabbak, arra, hogy stresszhelyzetekben vagy személyközi konfliktusok esetén agresszív, támadó magatartással reagáljanak, hiszen a stressz keltette feszültségtől ilyen stratégiával próbálnak megszabadulni.

Az **Önregulációs Képesség** szignifikánsan magasabb színvonalon jelentkezik az iraki misszió tagjainál, ez azt jelzi, hogy arra törekednek, hogy a stressz keltette feszültséget mindenáron uralják, önmérsékletet és józanságot képesek mutatni a kritikus pillanatokban is. Feszültségtűrő képességük és énjük átlagon felüli.

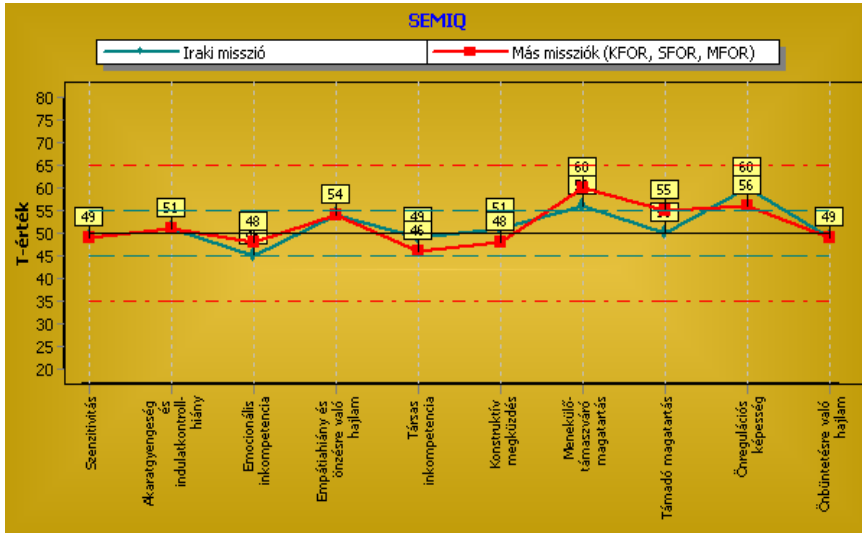
Stresszhelyzetekben és konfliktusos szituációkban a központi törekvésük az, hogy stabilitást mutassanak és megingathatatlannak látszódnak. Az **Önbüntetésre** való hajlam mindkét missziós mintában egyformán átlag alatt van jelen, ez azt jelzi, hogy nem önmagukat hibáztatják, ha konfliktushelyzet alakul ki vagy akadályok gördülnek a céljaik útjába. Nem hajlamosak a lemondásra, az akadályoztatást a sors csapásaként fogják fel és passzivitásba, önvádolásba vonulnak. Kifejezetten nem passzívak vagy tanult tehetetlenséggel jellemezhetőek, inkább belső kontroll attitűdöt mutató személyekként írhatók le.

A missziók közötti szignifikáns szociális és emocionális intelligenciabeli eltérések (egyszempontos varianciaanalízis alapján):

A szignifikánsan eltérő SEMIQ dimenziók	df	F	Szig.
SEMIQ7 Menekülő és támaszváró magatartás	1	4,317	0,038
SEMIQ8 Támadó magatartás	1	6,596	0,011
SEMIQ9 Önregulációs Képesség	1	5,412	0,008

5. számú táblázat.

Szociális és emocionális intelligencia eltérések:



5. számú ábra.

Elmondható, hogy a missziós állomány a magyar átlagnak megfelelő Érzelmi intelligencia szinttel rendelkezik. Viszont kifejezetten magas a támaszváro magatartásuk, mely arra utalhat, hogy stressz-helyzetekben nagyobb szorongást élhetnek meg, amelyet esetleg csak a helyzetből való kilépéssel tudnak leküzdeni (hasonlóan a Figyelem-elterelés dimenzió alakulásához a Coping vizsgálatban). Az Empátiahiány is kissé magasabb az átlagnál, amely tényezőt a pszichológia felkészítésnél fókusz orientáltan kell kezelni és fejleszteni. Kiemelendő az önregulációs képesség magas szintje, amely összefüggést mutat a „**Big Five**” vizsgálat magas szintű önkontroll eredményével.

A következő három teszt egyrészt a missziós tüneteket (pszichés, szomatikus tünetek gyakoriságainak az eloszlását); a stresszterhelést (a misszióban lévő stressz terhelés intenzitását) és a stressz jelenlétet (a misszióban jelenlévő stressz faktorok intenzitását) mérte az állomány-nál.

A missziós tünetek alakulása

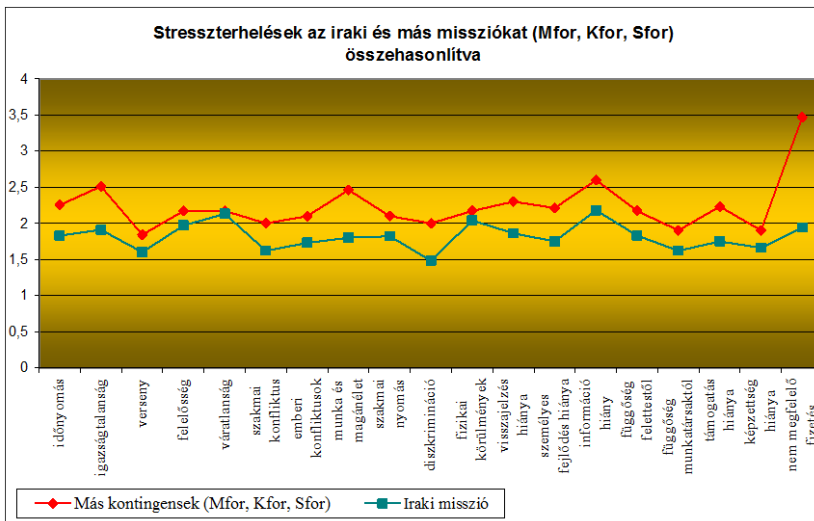
Az iraki és más missziós katonák mintáinak összehasonlításakor figyelembe kell vennünk, hogy ezek a missziós tünetek mindig szubjektí-

van átélt tünetként kezelhetőek, nem az igazságtartalmat, hanem az adott katonára által már zavarónak és mindennapi munkáját hátráltató szintet jelzik. A 6. sz. **ábrán** látható, hogy minden tünet kevésbé jelentkezett az iraki missziós mintában, azonban párhuzamosságok felfedezhetőek a tünetegyüttesek alakulásában és lefutásában. Ezek a tünetek felfoghatóak úgy is, mint az elvárásoknak megfelelő, illetve éppen szögesen ellentmondó valós tapasztalatok leképeződései, akár a szociális kapcsolatokban, akár a munkakörülményekben felmerülő nehézségek kapcsán.

A főbb tünetmegélési párhuzamosságok a fáradékonyság, a levertség, a figyelemzavar, a szorongás, az idegesség, a gyomorproblémák, a feledékenység, a szédülés, az evészavar, a döntésképtelenség, a keringési zavarok, a fokozottabb dohányzás, a fokozottabb alkoholfogyasztás, a lazítási képtelenség és az alkalmatlanságérzés átélésében jelentkeznek. ***A nem feltétlenül szignifikáns, azonban annál figyelemreméltó tünetmegélési különbségek a következő területeken jelentkeztek:***

A levertség, unalom és ingerültség triászát az iraki missziós mintába tartozó katonák egyrészt szignifikánsan alacsonyabb szinten tartják erős és gyakori problémának, másrészt az iraki missziós mintára jellemző, hogy az elégedetlenség átlagértéke ugrik ki, a más missziós mintában azonban az unalom jelentkezett leginkább terhelő tényezőként. Az alvási zavar és fejfájás tünetek esetében az iraki missziós minta alacsonyabb tünetmegéléséhez a fejfájás nagyobb mértékű hangsúlyozása járult.

A missziós tünetek alakulása: 6. sz. ábra).



Stressz jelenlét eredmények összehasonlító elemzése az iraki és más missziós katonák esetében

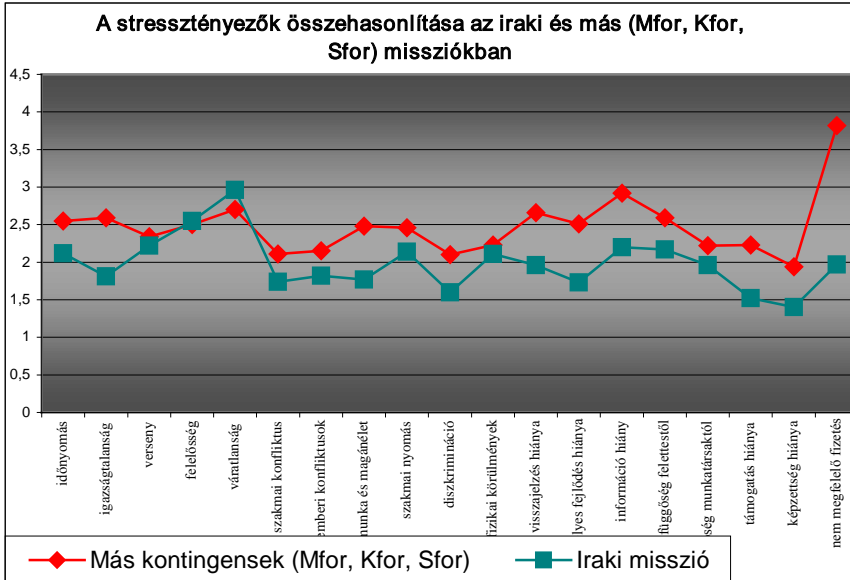
A 7. sz. ábrán látható, hogy az iraki missziós katonák mintája a váratlanság és a felelősség stressz jelenlét tényezőkön kívül minden más stressz tényezőt alacsonyabb szintűnek látnak a missziós munkájuk során. Újra hangsúlyoznunk kell, hogy ez a jelenség a missziós tünetekhez hasonlóan azt jelzi, hogy az iraki missziós szolgálatot teljesítő katonák más szintű és más területekre kiterjedő stressz forrásokkal rendelkeznek, illetve megoldási és feldolgozási módjaik (*coping, személyiségvonások, szociális és érzelmi intelligencia*) is eltérőek.

Tapasztalhatóak párhuzamosságok a két minta között a stressz források észlelésében, mint például a verseny, a szakmai és emberi konfliktusok, illetve a szakmai nyomás és diszkrimináció, és a fizikai munkakörülmények esetében. Hasonlóan alakul két minta tekintetében a további stresszként megjelölt források észlelésében: a visszajelzés hiánya, a személyes fejlődés és megfelelő szintű információ hiánya, illetve a függőség a munkatársaktól és a képzettség hiányának fennállása.

Azonban eltérő a minták közötti megítélés az igazságtalanság (ezt a területet az iraki misszió tagjai sokkal kevésbé tartják jelenlévő problémának a missziós munkájuk során), a munka és magánélet közötti konfliktus megítélése (ez a terület is kevesebb problémát okoz az iraki misszió tagjainak), a fizikai munkakörülményeknél kevésbé problémásnak tartják

az iraki misszió tagjai a visszajelzés hiányát. Az egyik legfontosabb terület a nem megfelelő fizetés más missziók állományában, az iraki misszió tagjai között ez szignifikánsan kevesebb problémát okoz.

A stresszorok alakulása:



7. számú ábra.

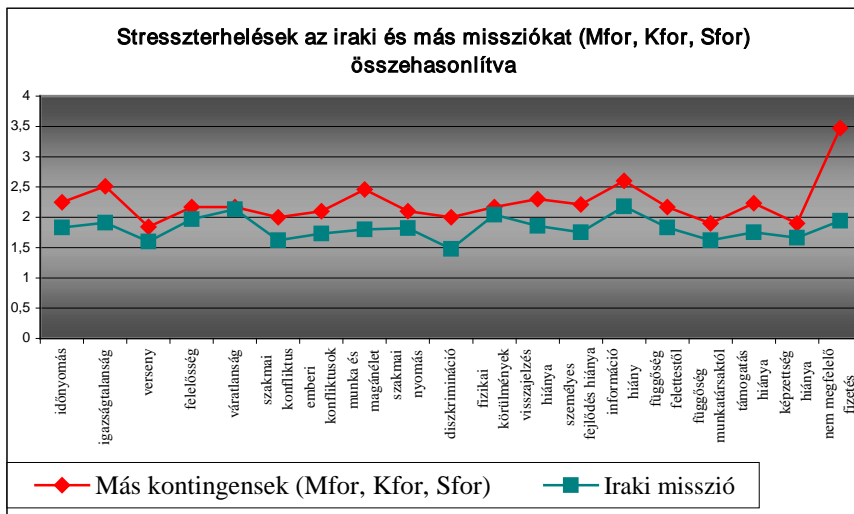
Stressz terhelés összehasonlító elemzése az iraki és más missziós minták között

A 8. sz. *ábra* azt mutatja, hogy az iraki misszió tagjainak kevesebb problémát és nehézséget okoznak a stressz terhelés tényezők leküzdése, illetve nem akadályozzák olyan nagy mértékben munkájukban, mint az a más missziókban szolgálatot teljesítők esetében megjelenik. Legnagyobb eltérés a két minta között a fizetés megítélésében van, a más missziókban szolgálók szignifikánsan megterhelőbbnek érzik ezt a területet. További nagy eltérés az igazságtalanság okozta terhelésben jelentkezik, az iraki misszió tagjai kevésbé érzik ezt megterhelő tényezőnek.

Ugyanez a helyzet a magánélet és a munka okozta konfliktus megítélésében is, az iraki misszió tagjainak úgy tűnik, hogy nem okoz akkora problémát e két szignifikáns tényező összeegyeztetése. Érdekes módon a diszkrimináció jelensége is több terhelést okoz a más missziókban szolgálóknak, mint az iraki missziós mintának. A két minta véleménye legin-

kább a verseny és a fizikai körülmények okozta terhelés megítélésében közeledik egymáshoz.

A stressz terhelés alakulása:



8. számú ábra.

Regressziós eredmények a Missziós tünetek, Stressz jelenlét és terhelés mutatókat befolyásoló személyiség és coping összetevők feltárására

A „Big Five” dimenziók befolyásoló szerepe

A Missziós tünetek, Stressz jelenlét és terhelésmutatók (mint célváltozók) és átlagértékek alakulását befolyásoló személyiség szintű és coping összetevők feltárására lineáris regressziós vizsgálatokat végeztünk a teljes missziós minta körében. Rávilágítottunk azokra az esetlegesen fejlesztésre szoruló vagy éppen a katonák szubjektív jóllétét és stressz kezelését jótékonyan befolyásoló tényezőkre, amelyek szerepet játszanak a missziós tünetek és stressz jellemzők megélésére.

A Missziós tünetek és a "Big Five" dimenziók szignifikáns kapcsolatai (lineáris regressziós vizsgálat):

Big Five dimenziók	Beta	Szign.
BFQ7 Érzelmi kontroll	0,967	,007
BFQ8 Impulzivitás kontrollhiány	0,701	,024
BFQ14 Lelkiismeretesség	-0,406	,033

6. számú táblázat.

Az „**Érzelmi kontrollhiány**” dimenzió egyenes összefüggést mutat a Missziós tünetek megélésével, tehát minél nagyobb a katonák Érzelmi kontrollhiánya, annál magasabb szintű missziós tünetmegélést mutatnak. Ez azzal magyarázható, hogy ez a dimenzió a stressz-teli élethelyzetekkel való megküzdés képességének alakulását mutatja, és magasabb pontszámot elérő katonák könnyebben sebezhetőek, gyakran szomorúak, feszültek, szorongók és idegesek, így nehezebben tudják kezelni a missziós tüneteket és erősebben élik meg azokat.

Az „**Impulzivitás kontrollhiány**” összefüggése szintén egyenesen arányosan alakul a missziós tünetek megélésével, így az ingerlékenység, az elégedetlenség és a düh szabályozásának hiányosabb képessége ahhoz vezet, hogy a missziós tünetek magasabb szinten jelennek meg ezeknél a katonáknál, a missziós szolgálat helyszínétől függetlenül.

A „**Lelkiismeretesség**” dimenzió összefüggése a Missziós tünetek alakulásával fordítottan arányos, tehát minél magasabb színvonalat mutatnak a katonák ezen dimenzióban, annál kevesebb missziós tünetről számolnak be. Ez valószínűleg annak köszönhető, hogy a lelkiismeretes személyek megbízhatóak, pontosak, céltudatosak és erős akaratúak. A magas pontszámot elérő személyek kiváló tanulmányi vagy munkahelyi előmenetellel rendelkeznek, már-már kényszeres aprólékosság vagy munkamánia jellemzi őket.

A Stressz jelenlét és a "Big Five" dimenziók szignifikáns kapcsolatai (lineáris regressziós vizsgálat):

Big Five dimenziók	Beta	Szign.
BFQ3 Együtműködés	-0,492	,030
BFQ4 Udvariasság	-0,912	,018
BFQ7 Érzelmi kontroll	0,806	,038
BFQ8 Impulzivitás kontrollhiány	0,623	,042

7. számú táblázat.

Az „**Együtműködés**” regressziós hatása fordítottan arányos a stressz jellemzők jelenlétének észlelésével, vagyis az együtműködés magas szintje csökkenti a stresszorok okozta feszültség megélését. Ez a dimenzió voltaképpen a mások szükséglete iránti érzékenységet takarja. Ha a

katonák magas pontszámot érnek el az jelzi, hogy együttműködők és figyelemmel kísérik azt, hogy tettei milyen hatással vannak másokra.

Az „*Udvariasság*” dimenzió magas szintje szintén csökkenti a stressz jelenlét átlagértékét a katonák körében, vagyis azok a személyek, akik a skálán magas pontszámot értek el, toleránsabbak és együttműködőbbek másokkal, ezzel együtt alacsonyabb stressz szintet mutatnak.

Az „*Érzelmi kontrollhiány*” a Missziós tünetek megéléséhez hasonlóan a stressz jellemzők jelenlétének magasabb fokú feszültségkeltő hatásában is szerepet játszanak. Azok a katonák, akiket nyugodtság, a stabil hangulat és a tolerancia jellemez kevésbé fogják a stresszorok okozta feszültséget megélni.

Az „*Impulzivitás kontrollhiány*” a Missziós tünetek megélésében játszott szerepéhez hasonlóan alakul a Stressz jelenlét megélésében is. A magas pontszámot elérő katonák, akik néha lényegtelen dolgokon is feldühödnek és nehéz élethelyzetekben hamar elvesztik önuralmukat, nagyobb feszültséget élnek át a stresszorok hatására is. Míg akik nyugodtabbak, és az őket ért provokációkra nem reagálnak hevesen, illetve frusztráció-tűrésük jobb, azok alacsonyabb szintű stressz jelenlétről számolnak be a missziós munkájuk során.

A Stressz terhelés és a "Big Five" dimenziók szignifikáns kapcsolatai (lineáris regressziós vizsgálat):

Big Five dimenziók	Beta	Szign.
BFQ4 Udvariasság	-0,555	,037
BFQ7 Érzelmi kontroll	0,707	,044

8. számú táblázat.

Az „*Udvariasság*” dimenzió mutatott magasabb pontszám csökkenti a stresszorok okozta feszültség megélésének nagyságát, tehát az emberségesebb, jóindulatú és együttműködőbb viselkedés-megnyilvánulások csökkentik a megterhelés hatását. A másokkal szembeni barátságatlanság vagy ellenségeskedés ellenben elősegíti a megterhelés kialakulását a katonák körében.

Az „*Érzelmi kontrollhiány*” a Stressz jelenlét alakulásában játszott szerepéhez hasonlóan a megterhelések megélésében is egyenes arányos

hatást fejt ki. A dimenzió magas pontszámot elérő katonák könnyen sebezhetőek, gyakran szomorúak, feszültek, szorongók és idegesek, és emellett a stresszorok okozta megterheléseket is nehezebben viselik el.

A Coping dimenziók befolyásoló szerepe

A Missziós tünetek és a Coping összetevők szignifikáns kapcsolatai (lineáris regressziós vizsgálat):

Coping összetevők	Beta	Szign.
Coping3 Feszültségkontroll	-0,248	,032
Coping6 Emóció-kiürítés	0,465	,007
Coping7 Önbüntetés	0,547	,009

9. számú táblázat.

A Feszültségkontroll dimenzióban mutatott magas érték csökkenti a missziós tünetek megélésének erősségét. Mivel ezen coping megoldási mód során az egyén alapvető célja a személyiség stabilitásának megőrzése, a figyelem a fenyegetésről az énrre terelődik, miközben a helyzetmódosítás lehetőségét fenntartják. Igyekeznek távolabbról és objektívan szemlélni a helyzetet, így próbálnak tárgyilagosak maradni, és ez által a missziós tünetek leküzdése és kezelése sem jelent számukra akkora nehézséget, mint az alacsonyabb feszültségkontroll szinttel rendelkező katonák számára.

Az Emóció-kiürítés dimenzióban elért magas pontszám elősegíti a missziós tünetek magasabb szintjét, mely jelenség azzal magyarázható, hogy a fenyegetettség okozta feszültséget ezek a katonák sokszor kontrollálatlan, nem célirányos reakciókban vezetik le, hagyják, hogy az érzelmeik szabadon megnyilvánuljanak, ezzel másokban is feszültséget kelthetnek, így elvesztik a társas támogatás adta feszültségcsökkentő lehetőségeket. Sőt ez által a missziós tünetek felnagyításához és erősödéséhez is hozzájárulhatnak.

Az Önbüntetés, mint coping összetevő elősegíti a missziós tünetek erősödését, mivel ekkor a katonák a fenyegetést, a negatív emocionális élményeket úgy értelmezik, mint jogos, törvényszerű válaszokat korábbi

helytelen, nem kívánatos viselkedésükre, vagyis magukban keresik a hibát, ezzel növelve a missziós szolgálatból adódó tünetek nagyságát.

A stressz jelenlét és a Coping összetevők szignifikáns kapcsolatai (lineáris regressziós vizsgálat):

Coping összetevők	Beta	Szign.
Coping6 Emóció-kiürítés	0,228	,045

10. számú táblázat.

Az *Emóció-kiürítés* a missziós tünetek alakulásában betöltött szerepéhez hasonlóan, a Stressz jellemzők jelenlétének észlelését is felnagyítja. Tehát ha a katonák a feszültséget valamilyen kontrollálatlan, nem célirányos reakciókban vezetik le, akkor a stresszorok okozta feszültséget is sokkal erősebben élik át.

A Stressz terhelés és a Coping összetevők szignifikáns kapcsolatai (lineáris regressziós vizsgálat):

Coping összetevők	Beta	Szign.
Coping5 Emóciófókusz	0,274	,040

11. számú táblázat.

Az *Emóciófókuszú coping összetevő* elősegíti a stresszorok megéléseinek nehézségeit és az általuk kialakuló terhelések nagyságát. A magas pontszámmal rendelkező katonák erőfeszítései ekkor elsősorban arra irányulnak, hogy a fenyegetettség keltette negatív, kellemetlen érzelmi állapotot megszüntessék, és emellett még a stresszorok okozta megterhelést is nagyobbak érzélik.

A Pszichológiai Jóllét dimenziók befolyásoló szerepe

A Missziós tünetek és a Jóllét dimenziók szignifikáns kapcsolatai (lineáris regressziós vizsgálat):

Jóllét dimenziók	Beta	Szign.
Jollet2 Pozitív emberi kapcsolatok	-0,609	,001
Jollet3 Autonómia	0,631	,006
Jollet4 Környezeti kontroll	-0,340	,022
Jollet6 Személyes fejlődés	-0,584	,008

12. számú táblázat.

A **Pozitív Emberi Kapcsolatok** magas szintű átélése megakadályozza a Missziós tünetek erősödését, tehát ha a katonáknak bizalomteljes kapcsolatuk van társaikkal és feletteseikkel és törődnek mások jóllétével, akkor a missziós tünetek enyhébben jelentkeznek esetükben.

Az **Autonómiára törekvés** túlságosan erős jelenléte ahhoz vezet, hogy a missziós tünetek felerősödnek. Ez azzal magyarázható, hogy a döntéseiben és életvezetésében túlzottan önálló és független katonák elveszíthetik kölcsönösen támogató kapcsolatukat másokkal, így a missziós tüneteket is erősebben élik át.

A **Környezeti Kontroll** magasabb szintje csökkenti a missziós tünetek erősségét, mivel ezek a katonák képesek uralni és befolyásuk alatt tartani környezetüket, így képesek lehetnek a missziós tüneteket is kontrollálni, és negatív hatásukat csökkenteni.

A magas szinten átélt **Személyes fejlődés** érzése szintén csökkenti a missziós tünetek erősségét, ilyenkor a katonák folyamatos fejlődést élnek át, és van érzékük ahhoz, hogy felismerjék a saját magukban rejlő lehetőségeket.

A Stressz jelenlét és a Jóllét dimenziók szignifikáns kapcsolatai (lineáris regressziós vizsgálat):

Jóllét dimenziók	Beta	Szign.
Jollet2 Pozitív emberi kapcsolatok	-0,623	,001
Jollet3 Autonómia	0,348	,021

13. számú táblázat.

A Pozitív Emberi Kapcsolatok dimenzióban elért magas pontszám csökkenti a stresszorok okozta feszültség jelenlétét a katonák körében. Tehát ha a katonáknak megfelelő kapcsolata van másokkal, nem elszigeteltek és frusztráltak a társas kompetenciáikban; akkor csökken a stressz jellemzők észlelése a missziós munkájuk során.

Az Autonómia túlzott előtérbe helyezése felnagyíthatja a stresszorok jelenlétének észlelését, ekkor a katonák nem törődnek mások elvárásaival, fontos döntések meghozatalában mások véleményét nem kérik ki, így a döntésekkel járó felelősséget és kockázatot sem tudják megosztani társaikkal, mely egy idő után nagyobb szintű stressz okozta feszültséghez vezet.

A Stressz terhelés és a Jóllét dimenziók szignifikáns kapcsolatai (lineáris regressziós vizsgálat):

Jóllét dimenziók	Beta	Szign.
Jollet4 Környezeti kontroll	-0,242	,031

14. számú táblázat.

A Környezeti Kontrollban mutatott magasabb pontszám csökkenti a stresszorok okozta terhelés erősségét és a katonák által átélt szubjektív feszültséget, erős kompetencia-érzés hatja át őket, ekkor úgy érzik, hogy képesek uralni és befolyás alatt tartani környezetüket, nem élik meg a missziós szolgálatból fakadó nehézségeket úgy, hogy ami velük történik, azt a külvilág tartja kontroll alatt.

A Pszichológiai Immunkompetencia dimenziók befolyásoló szerepe

A Stressz jelenlét és a Pszichológiai Immunrendszer dimenzióinak szignifikáns kapcsolatai (lineáris regressziós vizsgálat):

Pszichológiai Immunrendszer dimenziók	Beta	Szign.
PIK12 Szinkronképesség	-0,650	,037
PIK15 Érzelmi kontroll	-0,577	,046

15. számú táblázat.

A *Pszichológiai Immunkompetencia rendszer* dimenziói közül a *Szinkronképesség* megvédi a katonákat attól, hogy a missziós szolgálat alatt jelentkező stresszforrásokat túlságosan nagy feszültséggel teli és kellemetlen helyzetként éljék át. Ekkor a katonák azon kapacitása kerül előtérbe, mely szerint képesek lesznek együtt fejlődni a környezeti változásokkal, és képesekké válnak energiáikat maradéktalanul a feladat végrehajtásra koncentrálni. Megjelenik körükben a figyelem és a tudati működés feletti kontroll képessége, mely kiterjedhet a stressz jellemzők kezelésére is.

Az *Érzelmi Kontroll* nagyobb mértéke csökkenti a stressz okozta nehézségek túlzott megélését a missziós szolgálat alatt, ekkor a katonák képessé válhatnak arra, hogy az esetleges kudarcok és fenyegetések, illetve egyéb stresszorok keltette negatív érzelmeket átalakítsák konstruktív viselkedésbe és valószínűleg a társas kapcsolatok jobb kezelésében is előrelépést mutatnak.

A strukturált interjú eredményei

A misszióban részt vevő katona személykonstrukcióinak és motivációs rendszerének feltérképezése

A külszolgálatban részt vevő katonák strukturált interjú eredményeiből kiemelhető, hogy *a külszolgálat elvállalása* melletti döntésüket befolyásoló tényezők között a katonák főként a saját és a hozzájuk közelállók sorsát befolyásoló külső célokat említették (75,6%), melyek főleg az anyagi elismerés kategóriájába estek. Az önmagáért való belső cél is jelen

volt a katonák körében (17,4%), ezek közé többek között a szakmai kihívás, a kalandvágy és a képességeinek kipróbálása tartozott.

Valamilyen *jobb teljesítményre motiváló tényezőt* az interjúban résztvevő missziós katonák közül egy fő kitételével mindenki említett. Ezek főként saját maguk és szeretteik érdekét szolgáló belső célban jelentek meg (49 %), melyek a bizonyítási vágy, a megmérettetés, a siker élménye, a maximalista és sikerorientált beállítottság voltak. Körülbelül hasonló mértékben jelentkezett a másokért, külső vagy belső célért való teljesítményigény, mely a felettétől származó elvárásoknak való megfelelésből, a szóbeli elismerés, a dicséret, a jó társaság, a parancsnoknak való megfelelés igényéből tevődik össze.

A közös munkához, a csapathoz való viszonyulásukat tekintve az állomány tagjai főként kollektivisták (mások és a csoport érdekeit szem előtt tartók) és alkalmazkodóak (közel 90 %), egyéni érdekeket szem előtt tartók (individualisták) mindössze 10,5 százaléka a katonáknak. A katonák sokkal inkább a csapat, a saját csoport és mások érdekeit helyezik előtérbe. Ez azt jelenti, hogy kifejezetten szívesen dolgoznak együtt másokkal és szeretik a közös munkát. Indokként azt emelik ki, hogy a közös munka nagyobb biztonságot, változatosságot, illetve jobb hangulatot teremt. Ezek kifejezetten a kollektivista beállítottságú személyekre jellemző magyarázatoknak foghatók fel.

A missziós állományra jellemző, hogy a *missziós szolgálat előtt legfőbb erősségüknek* a teherbírásukat, kitartásukat tartották, majd ezt követte a személyiségbeli vonásaik (megbízható, becsületes) és társas együttműködési készségeik (alkalmazkodó, együttműködő) kiemelése. A katonák több mint 10 százaléka gondolja úgy, hogy a *missziós szolgálat megkezdése előtt nem volt semmilyen gyengesége*, hiányossága. Legtöbbször a társas kapcsolataikban jelentkező hiányosságokat emelik ki (pl. nyers, nehezen barátkozó, túlzottan befolyásolható), illetve ezt követték személyiségbeli problémák (pl. túl makacs, alacsony kudarctolerancia).

A missziós szolgálat utáni, illetve jelenlegi erősségek közül a katonák főként a szakmai tudásuk fejlődését emelik ki, illetve a társas kapcsolatok terén bekövetkezett pozitív változásokat említik (pl. jobban tud most már bánni az emberekkel, illetve pontosabb emberismerettel rendelkezik).

A missziós szolgálat alatt kiderült gyengeségek esetében közel 12 százaléknál nem talál ilyen területet. A társas kapcsolatok szerepe itt is felértékelődik (pl. családdal romlott a kapcsolat, türelmetlenebb, engedéke-

nyebb) és a személyiség szintű változások (ingerelhetőbb, kevésbé toleráns, robbanékony) is nagymértékben nyomon követhetőek.

A missziós munkából fakadó **jó élmények** jórészt a szakmai feladatok sikeres véghezvitelével és a társas kapcsolatok kialakulásával kapcsolatosak. Sajnos a nyelvtanulással kapcsolatos pozitív élmény csak elhanyagolható százalékban fordult elő (1,2%).

A **sikerese feladatmegoldást** kiemelő kérdésre kapott válaszok megoszlása is főként a szakmai területekre vonatkozott (76,7 %), de az a jelenség igen pozitívnak mondható, hogy a katonák közül csak mintegy 6 fő (7%) jelezte, hogy nem volt sikeres feladatmegoldásban része a missziós szolgálata során.

A **kevésbé sikeres vagy sikertelen feladatmegoldás** esetében azt találtuk, hogy a katonák több mint 40 százalékának nem volt ilyen eseményben része, tehát a kapott feladatokat maradéktalanul végrehajtották. A mégis előforduló hiányos feladatmegoldás a szakmai területek, illetve külső, főként természeti akadályok leküzdéséből fakadtak. Társas kapcsolati problémák megoldása (saját, illetve más kontingensek katonáival való) szinte alig (kevesebb, mint 10 %) szerepelt a sikertelen feladatmegoldások között, mint mögöttes ok.

A katonák **saját teljesítményük megítélése** során a kiváló, nagyon jó fokozatot adták, illetve sokan említették, hogy kifejezetten elégedettek és büszkék a misszióban nyújtott munkájukra. Az elfogadható kategóriába mindössze az állomány 6 százaléka helyezte önmagát.

A **bizonytalanság érzésükre, illetve tanácsalanságukra** rákérdezve azt az eredményt kaptuk, hogy közel 70 százalékuknak nem volt ilyen élménye a missziós szolgálata alatt, illetve ha mégis előfordult ilyen helyzet, azt a külső körülményeknek (támadás, szokatlan időjárás) tulajdonították, nem szakmai felkészületlenségüknek.

A **misszióból való hazatérés utáni változások** önmagukon való dektálása tekintetében látható, hogy a katonák 17,4 százaléka nem észlelt változást, a pozitív személyiségbeli változások (pl. komolyabb, felelősségteljesebb és megfontoltabb lett) szerepe tekinthető számottevőnek. A fizikai képességekben jelentkező változások a túlsúlyosság, az izzadás, az alvási problémák és a kézzsibbadás területein mérhetőek.

A **jövőbeni külhoni missziós munkát illetően** azt az eredményt kaptuk, hogy a katonák kevesebb, mint 20 százaléka nem szeretne részt venni további missziókban valamilyen belső (pl. már bizonyított, nincs szükség-

ge megmérettetésre) vagy külső ok miatt (pl. nyugdíjba vonul, a családtól való nagy távolság). Az állomány 80 százaléka viszont a jövőben is szívesen vállalna külszolgálatot, mely szándék mögött 50 százalékkal az anyagi, 14 százalékkal a szakmai tapasztalatszerzés indoka szerepel.

A katonák jövőképét illetően azt találtuk, hogy összességében jónak vagy kifejezetten optimistának tartják a missziós szolgálatban résztvevők a jövőjüket (62,8%), körülbelül a katonák negyede látja rossznak, vagy legalábbis nem jónak a jövőjét (26,7 %).

A jövőbeni célkitűzéseik között igen nagymértékben szerepel a további missziókon való részvétel (43 %), de emellett az itthoni katonai szakmai előmenetel is nagymértékű (39,5%). A megkérdezett katonák mindössze 9,3 (8 fő) százaléka nem szeretne a hadsereg kötelékénél maradni.

A missziós szolgálat alatti feszültségcsökkentő megoldások esetében látható, hogy legnagyobb mértékben a sport (pl. testépítés, futás), illetve a káros szenvedélyek (pl. dohányzás) és az egyedül végzett tevékenységek (pl. olvasás, számítógépezés) nyugtatják meg leginkább a katonákat. Igen kis mértékben az agresszív megnyilvánulások is megjelennek (pl. kötekedés, veszekedés), a válaszmegoszlások tekintetében, mint a feszültségcsökkentés módszere.

Katonatársakkal és más szociális környezettel való kapcsolat fel-tárása

A katonatársakban a megkérdezettek nagy része a társas kapcsolati területről származó pozitív tulajdonságokat értékeli nagyra, ez alapján választanák őket katonatársuknak. Ilyen tulajdonságok többek között az együttműködés, az alkalmazkodás, a segítőkészség, az odafigyelés és a barátságosság voltak. A szakmai tudás is felmerült nagyszámban, mint fontos és méltányolandó tulajdonság.

A célirányosan a **missziós teljesítményt elősegítő tulajdonságok** esetében a katonák nagyrészt a szakmai felkészültséget, a társas kapcsolatok kezelésében való jártasságot (pl. emberség, támogató magatartás, a bizalom, jó kapcsolatteremtő) és az erős személyiségre utaló jegyeket tartották fontosnak (pl. önfegyelem, türeklépesség, akaraterő, elszántság), illetve a fizikai állóképesség megléte számított alapvető fontosságúnak.

A katonatársaktól való **segítségnyújtás megtagadása** a katonák közel felének (47 %) szemében elítélendő vagy „megbosszulandó” (hasonló

módon ők sem segítenének neki a jövőben) cselekedet (17,4 %), főleg missziós szolgálat alatt, sokan kifejezetten eltávolítanák az ilyen embereket a katonai kötelékből.

A másoktól kért és kapott támogatás tekintetében mindössze egy ember volt, aki úgy érezte, hogy nem kellett másokra támaszkodnia a missziós szolgálat során, az állomány főként a katonatársakat (55,8 %), közvetlen parancsnokukat (24,4%), illetve az otthonmaradt családot, barátokat jelölték meg (11,6%). Ez azt jelenti, hogy a katonák több mint 80 százaléka kért és kapott a saját kontingensén belül segítséget a missziós szolgálata során.

Az állomány tagjainak a **családtól kapott visszajelzése** a missziós szolgálat alatt bekövetkezett esetleges változásokról főként a személyiségbeli (pl. komolyabb, megfontoltabb) és a társas kapcsolati (pl. ragaszkodóbb, figyelmesebb) változások területéről származott. A katonák több mint 40 százaléka nem kapott ez irányú visszajelzést a családjától.

A misszióbeli munkakörülmények és elégedettség felmérése

A katonák 73,2 százalékát **nem zavarta semmi a missziós szolgálat alatt**, vagy legalábbis nem említett ilyen esetet. A misszióbeli szolgálat alatt megjelenő zavaró tényezőket vizsgálva láthatjuk, hogy a zavaró eseményt említő katonák főként a külső körülményeket (pl. túlságosan nagy meleg, nehéz felszerelés) és társas kapcsolati problémákat említenek (pl. túl sokan voltak egy körletben, emiatt konfliktusok, agresszivitás megjelenése a saját kontingensen belül).

A missziós munka során átélt kellemes szituáció esetében a sikeres szolgálati feladattal kapcsolatos élményt emelték ki a katonák (43%), illetve a saját kontingensen belüli közösségi események (pl. sportnap, szilveszter, közös főzések) hagytak bennük maradandó nyomot.

A kellemetlen események kategóriájában a válaszolók nagy része nem tudott beszámolni ilyen eseményről, de többen voltak azok, akik a tábor elleni támadást ítélték meg olyan eseményként, amire nem szívesen emlékeznek vissza, illetve amely először bizonytalanította el őket.

Az itthoni munkakörülmények összehasonlítása a missziós körülményekkel azt az eredményt adták, hogy a válaszadók nagyobb része a kinti körülményeket tartják jobbnak mind felszereltség, mind ellátottság szempontjából (53,2 %). Azonban az itthoni körülményeket, a biztonsá-

got és a megszokott munkakörülményeket is sokan többre tartják, mint a kinti missziós szolgálatot (35,5 %).

A missziós munka és szolgálat megszakításával kapcsolatosan katonák 22,1 százaléka semmiképpen nem jött volna haza, míg közel 60 százalékuk is csak a közvetlen hozzátartozójuk halála esetén. Érdekes eredmény és a kollektivista szemlélet jelenlétét támasztja alá, hogy néhány katona akkor szakítaná meg a szolgálatát, ha más katonatársaiak úgy döntenének.

A strukturált interjúterületek és a missziók közötti összefüggések vizsgálata

A missziók közötti szignifikáns eltérések a felvett strukturális interjúterületek tekintetében a misszió előtti elvárásokban, a misszió előtti erősségekben, a jövőbeni külszolgálatban való részvételben, katonatársakban respektált tulajdonságok esetében és a missziós szolgálat alatti együttműködési problémák területén jelentkeztek.

Azok a katonák, akik az iraki misszióban teljesítettek szolgálatot szignifikánsan nagyobb arányban jelezték, hogy *belső célokkal kapcsolatos elvárásaik* voltak a missziós szolgálat megkezdése előtt a külhoni misszióval kapcsolatban (pl. képességeik kipróbálása, szakmai tapasztalatok szerzése, és önmaguknak való bizonyítás). A más missziókban résztvevők inkább valamilyen külső céllal kapcsolatos elvárásról számoltak be (pl. anyagi javak és elismerés megszerzése).

A misszióbeli legfőbb erősség tekintetében az iraki misszió tagjai szignifikánsan kevesebben jelölték meg személyiségbeli fejlődést (pl. akarat erő növekedett, elszántabb lett), hanem sokkal inkább a kitartás, teherbírás és a fizikai állóképesség területén láttak magukon változást. Feltehető, hogy a sikeres missziós szolgálattal összefüggő és elvárt személyiség szintű változók már a misszió előtt úgy érezték, hogy rendelkeztek.

Az iraki missziós szolgálatot teljesítők közül csak valamilyen külső ok (pl. nyugdíj) miatt nem szeretne *részt venni további külhoni missziókban*. A részvételi szándékukat az iraki missziós katonák főként az anyagi szolgáltatások miatt szeretnék vállalni (más missziós szolgálatot teljesítőkhez hasonlóan), azonban az iraki missziósoknál a kalandvágy, a társaság és a szakmai tapasztalatok szerepe szignifikánsan nagyobb, mint más missziós katonáknál. Más missziós katonák belső okra is hivatkoz-

nak a további missziós szolgálat elkerülésében, mint a bizonyítási vágy hiánya és az averzió a missziós szolgálattal kapcsolatosan.

Az iraki misszióban szolgálók szignifikánsan nagyobb számban a *szakmai tudást, a munkaszeretetet és felkészültséget méltányolják katonatársaikban*, ha missziós szolgálatról van szó, illetve esetükben a személyiségbeli változók (pl. megbízható) és a kitartás, teherbírás is megjelenik respektált tulajdonságként. A más missziós katonák főként a társas kapcsolati készségeket értékelik katonatársaikban, mint a barátságos, segítőkész, együttműködő, bajtársias, odafigyelő és más, a közösséget összetartó jellemzőket.

Az iraki misszióban szolgálatot teljesítők esetében a misszió alatt *felmerülő együttműködési problémát gyakoribbnak láttak*, illetve sokkal inkább másoknak (nem a kontingens tagjainak) vagy külső körülménynek tulajdonították, míg más missziókban résztvevők kevesebb ilyen problémát említettek és egyenlő arányban tartották azokat saját hibájukból kialakultnak, mint mások hibájának. Ez a jelenség megerősíti azt a tendenciát, hogy más missziókban szolgálatot teljesítők sokkal inkább hangsúlyozzák és támogatják a társas kapcsolatokat, mint az iraki misszió tagjai, ahol inkább a szakmai felkészültség és tudás a mérvadó.

A Missziós tünetek, a Stressz jelenlét és terhelés összefüggései a strukturális interjú eredményeivel

A feltárt Missziós tünetek, Stressz jelenlét és Stressz terhelés jellemzők területén megjelenő missziós különbségek leírásán túl többszemponatos elemzéseket is végeztünk a Missziós tünetek, a Stressz jelenlét és a Stressz terhelés speciális, missziónkénti eltérést mutató alakulásáért felelős háttértényezők feltárására a strukturális interjúk eredményei alapján a teljes missziós mintában.

Azok a katonák (missziós szolgálati helytől függetlenül), akik úgy érzik, hogy *nincsenek gyengéik és a missziós szolgálat alatt nem merültek fel sem szakmai, sem személyiségbeli hiányosságaik, azok szignifikánsan alacsonyabb szintű tünetjellemzőkről számoltak be*. A legmagasabb tünetátéléssel a személyiségbeli hiányosságaikat (pl. megbízhatatlan, lusta, alacsony kudarcűrés, túl laza) felsoroló katonák rendelkeznek. Ez azt jelzi, hogy a személyiségbeli problémák feltárása és tudatosítása még a missziós szolgálat megkezdése előtt (pl. önismereti foglalkozások keretében) elősegítheti a missziós tünetek csökkentését, mert ekkor a katona nem a missziós szolgálat alatt szembesül a személyiségbeli hiányok okozta nehézségekkel.

A saját missziós teljesítmény megítélése egyenes arányosságban van a Stressz terhelések jobb elviselésével, vagyis minél elégedettebbek a katonák saját teljesítményükkel, annál alacsonyabb szintű stressz terhelésről számolnak be, illetve annál jobban elviselik a stresszorok okozta feszültséget. A missziós szolgálat alatti folyamatos teljesítményértékelés és erről adott visszajelzés ezáltal elősegíthetné a katonákban a stressz okozta terhelések elviselését és eredményesebb kezelését és feldolgozását.

A legmagasabb szintű missziós tünetszintet azoknál a katonáknál találtunk (missziótól függetlenül), akik **szakmai területen jelentkező hiányosság vagy éppen nyelvi nehézségek** miatt éltek át valamilyen bizonytalan helyzetet a missziós szolgálat során. Ez alátámasztja a szakmai felkészültség és a nyelvi képzések fontosságát és szükségességét. Azon katonák esetében, akik nem éltek át vagy megfelelően kezelni tudtak bizonytalan helyzeteket, illetve valamilyen külső körülményre tehetők a felelősséget a bizonytalan vagy sikertelen feladatmegoldás miatt, azok sokkal alacsonyabb missziós tünetszintről tettek tanúságot.

A feszültségcsökkentő megoldások használatának hatása a missziós tünetekre a missziós szolgálat alatt igen figyelemreméltóan alakulnak. A társas kapcsolatok keresése tűnik a legeredményesebb feszültségcsökkentőnek, de ezt igen szorosan követik a káros szenvedélyek használata (pl. dohányzás), míg az egyedül végzett tevékenységek (pl. olvasás, számítógépezés) csökkenti legkevésbé a missziós tüneteket. Ez igen figyelemreméltó, mivel a társas viselkedések, sőt sporttal kombinálása, pl. csoportos sportesemények szervezése eszerint átvehetné a káros szenvedélyek szerepét (melyek eredményeink szerint is **„eredményesek”** a feszültségcsökkentésben a katonák körében, bár az egészségükre kifejezetten károsak). Ezért lenne tehát igen fontos a társas tevékenységek szerepének növelése a missziós szolgálat során.

Azok a katonák (missziótól függetlenül), akik **kifejezetten elítélik, vagy éppen megbosszulják a társak nem támogató viselkedését, azok sokkal magasabb szintű stresszterhelés szintet mutatnak**, mint akik toleránsak vagy éppen elfogadják azt. Úgy tűnik, hogy a stressz feldolgozásában a szakirodalmi adatoknak megfelelően valóban előtérbe kerül az együttműködés és támogatás szerepe, még akkor is, ha olyan személlyel működnek együtt vagy elfogadóak a katonák, akik éppen elutasítók vagy nemtörődömök velük szemben. Tehát az altruista vagy éppen kollektivistá viselkedés nemcsak a csoport összetartását, hanem a katonák saját szubjektív jóllétének növekedését is elősegíthetik.

Azok a katonák (missziótól függetlenül), akik **valamilyen társas kapcsolati vagy a családdal kapcsolatos problémáról** számoltak be a missziós szolgálat során, azoknál a missziós tünetek szintje a legmagasabb. Összefüggésben van a missziós tünetek szintje azzal is, ha a katonákat nem zavarta semmi a szolgálat alatt, ekkor a legalacsonyabb a missziós tünetszint. A társas kapcsolati problémák szerepe tehát ezen a területen is beigazolódtott. Nagy figyelmet szükséges fordítani a pszichológiai felkészítés során a társas kompetenciák és készségek további fejlesztésére.

A kulturális különbségek okozta probléma jelenléte szignifikánsan emelte a stressz terhelés mutató alakulását a missziós állomány körében, mely azt jelenti, hogy a kulturális különbségek kezelésére és feldolgozására, azaz a már kialakult előítéletekre célorientáltan szükséges a pszichológiai felkészítést végeznünk.

Érdemes megemlíteni, hogy azoknál a katonák, akik családi konfliktusról számoltak be a missziós szolgálat során, a missziós tünetek szintje jóval magasabb volt a többiekéhez képest.

Összegzés

A különböző missziókban szolgálatot teljesítő katonák között szignifikáns eltéréseket találtunk az iraki, illetve más missziókban szolgálatot teljesített kontingensek katonái között, számos személyiség és viselkedés szintű változó tekintetében. Bebizonyosodott, hogy az eltérő katonai helyzetből fakadó speciális körülmények más-más irányban fejtik ki hatásukat a különböző missziókban tevékenykedő katonák körében, mely tendencia megjelent a vizsgálati eredményeinkben is, tipikus missziós tünetek és stressz jellemzők formájában. **Arra törekedtünk, hogy a jelen vizsgálat tapasztalatai sikeresen felhasználhatóak legyenek** a külszolgálatra jelentkező állomány pszichológiai alkalmasság és beválás vizsgálatának megalapozásához és elvégzéséhez, a pszichológiai felkészítésük, illetve visszaillesztésük eredményes lefolytatásához.

A missziós tünetek (pl. fáradékonyság, ingerültség, alvászavar, szorongás) megjelenését nagymértékben befolyásolja a katonák pszichológiai felkészültsége és állapota. E hatás igen jól nyomon követhető olyan szignifikánsnak mutatkozó pszichológiai tényezőkön keresztül, mint az érzelmek és indulatok kontrollálására való képesség, illetve az együttműködési készség, melyek védőfaktorokként jelentkeznek a missziós tünetek ellen. A katonák fejlesztendő együttműködési készségével összefüggés-

ben a kielégítő és stabil emberi kapcsolatok (támaszkeresés, szociális támasz) kialakítása is védőfaktorként hat a missziós tünetek megjelenése ellen. A feszültség elviselése és annak hatására keletkező indulatok megfelelő kezelése, illetve produktív módon történő levezetésének képessége is jelentős protektív szerepet játszik a missziós tünetekkel szemben.

A személyiségen belül a pszichológiai háttértényezők, a pszichológiai immunrendszer, az érzelmi intelligencia, a megküzdési kapacitás mind-mind dinamikus kölcsönhatásban állnak egymással, amelyek a tapasztalatoknak, az elvárásoknak megfelelően változnak és fejleszthetők.

Választ kaptunk a kutatásunkat megelőző kérdéseinkre, azaz beazonosítottuk azokat a pszichológiai háttértényezőket, amelyeknek szerepe van a missziós tünetek megjelenésében és a stressz terhelés alakulásában. ***Ezek a tényezők a következők:***

- érzelmek és indulatok kontrollálása és kezelése,
- együttműködési készség,
- támaszkereső magatartás,
- magas feszültség kontroll,
- erős kompetenciaérzés,
- együttműködő képesség,
- teljesítménnyel való elégedettség,
- frusztrációs tolerancia szint.

A vizsgálatunk eredményei tükrében elmondhatjuk, hogy végeredményben meghatároztuk azokat a személyiség tényezőket, amelyek előre jelzik a missziós katonai szolgálatra való alkalmasságot. Nyilvánvaló, hogy a jelen tanulmányban bemutatott tesztek azok, amelyek a legbiztonságosabban jelzik előre az alkalmasságot jelentő személyiség tényezőket a kiválasztáshoz. A fenti megállapítások fényében a külszolgálatra jelentkező állomány pszichológiai kiválasztásának módszertana a személyes kompetenciákat illetően átdolgozásra került. A katonák missziós felkészítésének tematikájába a védő pszichológiai tényezők hangsúlyos fejlesztését integráltuk: konfliktuskezelési, csapatépítési és érzelmi intelligencia tréningeket fókusz orientáltan végezzük. ***Mind ezek alkalmazásával azt várjuk, hogy a missziós szolgálat alatt a magyar katona a követelmények magas szintű teljesítése mellett, lelki egészségét megőrizhesse,***

mindezzel elősegítve az egészséges visszailleszkedésüket a katonai szervezetbe, illetve családjukba.

A szerzők köszönetet mondanak mindazoknak a pszichológusoknak, akik a kutatásban a tesztek felvételében részt vettek:

Andó Sándor pszichológus alezredes

Fekete Melinda pszichológus alezredes

Koós László pszichológus alezredes

Kovács Gabriella pszichológus őrnagy

Szűcs Erika pszichológus őrnagy

Stiblár József pszichológus őrnagy

Tarnóczi Richárd pszichológus őrnagy

Rajnai Ágnes pszichológus százados

Győrffy Ágnes pszichológus főhadnagy

Felhasznált irodalom:

1. **Costa, P. T. & McCrae, R. R.** (1992). *NEO PI-R Professional Manual*. PAR, Odessa, Florida.
2. **Goldberg, L. R.** (1990). An alternative “description of personality”: The Big Five factor structure, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216-1229.
3. **Grob, A.** (1994). *The Subjective Well-Being Cultural Contexts: Structural Equivalence and Cultural Variations*. Santiago de Compostela, May 21-22.
4. NATO MEDICAL Handbook
5. **Oláh A.** (1998). *A Szociális Emocionális Intelligencia Teszt (SZEMIQ) Tesztkönyve*. ELTE Pszichológiai Intézet, Személyiség és Egészségpszichológiai Tanszék, Kézirat.
6. **Oláh A.** (1998). *A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK) Tesztkönyve*. ELTE Pszichológiai Intézet, Személyiség és Egészségpszichológiai Tanszék, Kézirat.

7. **Oláh A.** (2002). *A Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív Teszt-könyve*. ELTE Pszichológiai Intézet, Személyiség és Egészségpszichológiai Tanszék, Kézirat.
8. **O'Sullivan, M. & Guilford, J. P.** (1986). Measuring the ability to recognize facial expression of emotion. In: P. Ekman (Ed.) *Emotion in the Human Face*. New York Cambridge University.
9. **O'Sullivan, M. & Guilford, J. P.** (1989). *A Manual for Six Social Intelligence Tests*. Beverly Hills, Sheridan Psychological Services Inc.



A cikkeket lektorálták (bírálták)

- Prof. Dr. Báthy Sándor
- Prof. Dr. Turcsányi Károly
- Prof. Dr. Ungvár Gyula
- Dr. Csontos András
- Dr. Jároscsák Miklós
- Dr. Németh Ernő
- Dr. Rádli Tibor
- Dr. Szolnoki László
- Dr. Szücs László
- Dr. Tóth Rudolf
- Dr. Veres Gábor
- Briák Ottó
- Jósvai Attila