

A PSZICHÉS DEKOMPENZÁCIÓ KOCKÁZATI TÉNYEZŐI KATONAI KONTEXTUSBAN: A TRAUMA ÉS A KÖTÖDÉSI MINTÁZATOK SZEREPE

DOI

<https://doi.org/10.29068/HO.2025.1-2.79-92>

SZERZŐK

Dr. Bolgár Judit ny. ezredes, professor emerita, Nemzeti Közszerződési Egyetem (ORCID: 0000-0003-0638-0027, MTMT: 10001762)

Fejes Csenge, MH Egészségügyi Központ, a Nemzeti Közszerződési Egyetem Katonai Műszaki Doktori Iskola doktorandusza (ORCID: 0009-0006-9150-562X, MTMT: 10076715)

KULCSSZAVAK

pszichológiai alkalmasságvizsgálat, katasztrófapszichológia, kötődési mintázat, pszichés trauma, katonai pszichológia, coping

ABSZTRAKT

A 21. századi hadviselés és válságkezelés új típusú biztonsági kihívásai fokozott pszichés alkalmazkodóképességet is megkövetelnek a katonai személyi állománytól. Jelen tanulmány célja, hogy szakirodalmi áttekintésként keresztül feltárja a katonai pszichológiai alkalmasságvizsgálatok és a katasztrófapszichológia metszetében megjelenő pszichológiai tényezőkkel kapcsolatos kutatási eredményeket. A tanulmány kiemelten foglalkozik a traumatikus események pszichés hatásaival, a pszichológiai csapdahelyzetek jelenségével, valamint a kötődési stílusok szerepével a stresszre adott válaszok és a maladaptív megküzdési mintázatok alakulásában. A vizsgálat békeidőszakban, különösen a vezetői és törzstiszti állomány pszichológiai szűrésének lehetőségeire összpontosít.

BEVEZETÉS

A 21. század biztonságpolitikai kihívásai, a hadviselés, valamint a válságkezelés dinamikusan változó jellege a katonai és civil biztonsági rendszerek minden elemét alkalmazkodásra készítik. A negyedik generációs és hibrid hadviselés komplex és adaptív gondolkodást követel meg a katonai vezetők és a teljes személyi állomány részéről is.¹

Az újonnan megjelenő fenyegetések és a folyamatosan változó műveleti körülmények szükségessé teszik, hogy a modern hadseregek ne csak technológiai,

hanem szervezeti és pszichológiai szinten is alkalmazkodjanak a megjelenő kihívásokhoz. E dinamikusan alakuló környezetben a katonai személyi állomány mentális alkalmassága nem pusztán a szolgálatképesség egyik feltétele, hanem a műveleti hatékonyság, a hadrafoghatóság és a reziliencia kritikus összetevője is. A katonai pszichológiai

1 Kovács László: *Hadviselés a 21. században: kiberműveletek*.

alkalmasságvizsgálatok célja, hogy feltárják azokat a személyiségbeli, kognitív és emocionális komponenseket, amelyek mentén előre jelezhető a katonai szerepben való adaptív viselkedés, akár a műveleti környezetben tapasztalható extrém stressz vagy veszélyhelyzetek esetében is.²

A katonai műveletek során átélt traumatikus élmények (pl. tömeges sérülések, erőszakos cselekmények) szorosan kapcsolódnak a klasszikus katasztrófhelyzetek során tapasztalható pszichológiai folyamatok dinamikájához. Ennek megfelelően a katasztrófapszichológiai ismeretek integrálása a katonai alkalmasságvizsgálatok értelmezési keretébe lehetőséget kínál arra, hogy mélyebb megértést nyerjünk a katonai szolgálat során előforduló maladaptív válaszreakciók megelőzésében és kiszűrésében alkalmazható pszichodiagnosztikai szempontokról.³

A pszichológiai alkalmasságvizsgálatok rendszerében fontos különbséget tenni a békeidős és a veszélyhelyzeti (háborús) toborzási és kiválasztási eljárások között. Békeidőszakban lehetőség nyílik a komplex, többdimenziós pszichológiai vizsgálatok lebonyolítására, amelyek részletesen feltérképezik a személyiségstruktúrát, a megküzdési stratégiákat és a pszichés sérülékenységre rizikótényezőit. Ezzel szemben háborús körülmények között – különösen a gyors reagálást igény-

lő, akut fázisokban – az idő és az erőforrások szűkössége miatt a pszichológiai szűrés célja elsősorban a legfontosabb kizáró tényezők gyors azonosítása és a bevetetheőség szempontjából kritikus jellemzők vizsgálata. Ugyanakkor elhúzódó konfliktushelyzetekben, ahol a pszichés terhelés kumulatív hatásai jelennek meg, ismét szükségessé válhatnak a mélyebb, célzott pszichodiagnosztikai vizsgálatok. Ezen változó elvárások és körülmények különösen indokoltá teszik a vezetői és törzstiszti állomány pszichológiai alkalmasságának vizsgálatát, mivel a vezetői döntéshozatal, stresszkezelés és adaptív működés válsághelyzetben is kiemelt jelentőséggel bír. Jelen tanulmány a békeidőben zajló, részletesebb szűrési protollokra koncentrálna, különös tekintettel a vezetői és törzstiszti állományt érintő pszichés kockázati tényezőkre, a traumatikus tapasztalatok és a kötődési mintázatok feltárára.

Jelen tanulmány célja, hogy a katonai pszichológiai alkalmasságvizsgálatok és a katasztrófapszichológia metszetében elhelyezkedő kérdésköröket szakirodalmi áttekintéssel keresztül vizsgálja. Különös figyelmet fordítunk a traumatizáció pszichológiai következményeire, valamint a kötődési stílusok szerepére a stresszre adott válaszok és a pszichés alkalmazkodás előrejelzésében.

A TRAUMATIKUS ESEMÉNYEK TÍPUSAI

Pszichés traumának azokat a folyamatokat tekintjük, amelyek során az egyén

olyan hirtelen és rendkívül megterhelő eseményt él át, amely meghaladja a meg-

2 ANDÓ Sándor: *A kognitív képességfejlesztés pszichológiai lehetőségei*; TEGYEY, A. C.: *Foglalkozási stressz kérdőív – A kérdőív felülvizsgálatának lehetősége*.

3 BOLGÁR Judit; SZTERNÁK György: *A válságreagáló műveletek végrehajtására történő felkészítés*; CARLL, E. K.: *Trauma Psychology*; BOLGÁR Judit; KRAJNC Zoltán: *Some thoughts about psychological questions of asymmetric warfare*.

küzdési képességeit, így a feldolgozás a szokásos módon nem sikerül, ezáltal a traumatikus élmény a lélektani működés tartós megrendüléséhez vezet.⁴

A pszichés traumát kiváltó események spektruma széles, de közös jellemzőjük, hogy az egyén biztonságérzetét és/vagy testi épségét fenyegetik. A szakirodalom megkülönböztet természeti eredetű (pl. földrengés, árvíz) és ember okozta traumákat (pl. háború, baleset), melyek különböző pszichológiai válaszreakciókat válthatnak ki. Fontos továbbá különbséget tenni a hirtelen fellépő, akut események (pl. terroristámadás) és a krónikus, elhúzódó stresszhelyzetek (pl. családon belüli bántalmazás) között, mivel ezek eltérő módon befolyásolják a pszichés megküzdést és a lehetséges pszichopatológiai következményeket. A katonai személyi állomány esetében a hadrafoghatóság és a művelti alkalmasság szempontjából elsősorban a harci helyzetekhez és katasztrófhelyzetekhez köthető traumatikus megterhelések bírnak kiemelt jelentőséggel. Esetükben az érzelmszabályozás hatékonysága és a pszichológiai reziliencia fenntartása döntő szerepet játszik a művelti teljesítőképesség, valamint a hosszú távú szolgálatképesség megőrzésében. A speciális katonai feladatokból fakadóan a személyi állomány fokozottan ki van téve olyan extrém stresszhatásoknak, amelyek adekvát pszichés védekezés hiányában kumulatív pszichés terhelődéshez, dekompenzációs folyamatok kialaku-

lásához, végső soron pedig a hadrafoghatóság szignifikáns csökkenéséhez és a pszichés egészség destrukciójához vezethetnek.⁵

A katonai szolgálat során átélt extrém stresszhatások következtében fokozott a pszichológiai csapdahelyzet kialakulásának veszélye, amely az adaptív működés súlyos megbomlásához vezethet. A pszichológiai csapdahelyzet jelentése szorosan kapcsolódik az extrém stresszhelyzetek hatásmechanizmusaihoz. Fogalma olyan pszichés állapotot ír le, amelyben az extrém terhelés következtében sajátos torzulások jelennek meg a válaszreakciókban, különösen az információfeldolgozás, az érzelmszabályozás és a döntéshozatal működésének zavara révén. E folyamat következtében a cselekvések gyorsulása vagy gátlása figyelhető meg, amely a végrehajtott reakciók pontatlanságát eredményezi, miközben az értelmi működés beszűkül, a döntési kompetenciák zavart szenvednek, az egyén pedig fokozódó tehetetlenségérzést élhet meg. A pszichés működés megváltozása gyakran nem válik tudatossá az érintett személy számára, az önkontroll csökkenése pedig tovább fokozza a helyzetből való spontán kilábalás esélyének csökkenését. A pszichológiai csapdahelyzet kialakulása súlyosan veszélyeztetheti nemcsak az egyén művelti hatékonyságát és hadrafoghatóságát, hanem hosszú távon maradó mentális és fizikai károsodások kialakulásához is vezethet.⁶

4 HATVANI Andrea: *A trauma lélektana a korai pszichoanalízis tükrében.*; GARLAND, C.: *Understanding Trauma.*; FEJES Csenge; RÉVAY Rebeka: *A poszttraumás stressz szindróma (PTSD) történeti áttekintése, a trauma feloldásának lehetőségei.*

5 NAGY Károly; HALÁSZ László: *Katasztrófavédelem.*; BOLGÁR Judit; MÓGOR Judit: *A lakossági tájékoztatás lélektani kérdései.*; BARTONE, P.; KELLY, D.: *Psychological Hardiness Predicts Adaptability in Military Leaders: A Prospective Study.*; URBÁN Nóra: *A katasztrófhelyzetek pszichológiai vonatkozásai.*

6 ZELLEI Gábor: *Katasztrófa pszichológia.*

Az orosz–ukrán háború példája jól mutatja, hogy a modern, hibrid hadviselés komplex és összetett traumatikus élményekhez vezethet. A menekültek és a háborús övezetben maradók egyaránt ki vannak téve a tartós pszichés megterhelésnek, amely növeli az olyan betegségek

kialakulásának valószínűségét, mint a poszttraumásstressz-szindróma (PTSD) vagy a depresszió. A háborús trauma nem csupán az egyént, hanem egész generációkat érinthet, különösen akkor, ha a traumát nem követi megfelelő mentális egészségügyi ellátás és szociális támogatás.⁷

A PSZICHÉS TRAUMA KÖVETKEZMÉNYEI

A katasztrófapszichológia szakirodalmában évtizedek óta dokumentálja a válsághelyzetekben megjelenő pszichés reakciók alakulását, különös tekintettel a traumatizáció akut és hosszú távú következményeire. A pszichológiai reziliencia, a megküzdési stratégiák és a poszttrauma állapotok megelőzése nemcsak a civil lakosság körében, hanem a hivatásos első válaszadók – így a katonák, a rendvédelmi és mentőszolgálati dolgozók – esetében is meghatározó jelentőséggel bír. A nemzetközi és hazai tapasztalatok azt mutatják, hogy az extrém stresszhelyzetekre adott reakciók spektruma széles, és az egyéni, kulturális, szociális és élettörténeti tényezők egyaránt befolyásolják a trauma hatásmechanizmusát és a feldolgozás sikerességét.⁸

A traumatikus eseményekhez köthető poszttraumásstressz-szindróma, az akut stresszreakciók, valamint az egyéb kognitív és affektív diszregulációs tünetek rövid- illetve hosszú távon is komoly következményekkel járnak az egyénre nézve. Mind az orvostudomány, mind a pszichológia területén fontos kérdés,

hogy a rizikó- és protektív tényezők bizonyos pszichometriai profilok mentén szűrhetők-e, hiszen fontos megjegyezni, hogy a preventív fókuszú pszichológiai szűrések hozzájárulhatnak a pszichés dekompenzáció, a kiegészítés, illetve a szolgálatból való kiesés kockázatának csökkentéséhez.⁹

A pszichés traumatizáció következtében jelentkező mentális zavarok tünetei igen sokfélék lehetnek. Az akut stresszreakció, az akut stressz-zavar és a poszttraumásstressz-szindróma esetében gyakori a kábultság, az intenzív szorongás, a különböző vegetatív tünetek jelentkezése, a tudatbeszűkülés, valamint a valóságtól való elszakadás élménye. Az elhúzódó, feldolgozatlan trauma kényszeresen visszatérő emlékképek, alvás- és affektív regulációs zavarok, valamint interperszonális kapcsolati zavarok formájában is megnyilvánulhat, ami nagy mértékben rontja az egyén életminőségét. A tünetek súlyossága és megjelenési formája az egyén személyiségétől, a premorbid személyiségstruktúrájától, a megküzdési módoktól, valamint a trau-

7 PATEL, S. S.; ERICKSON, T. B.: *The New Humanitarian Crisis in Ukraine: Coping with the Public Health Impact of Hybrid Warfare, Mass Migration, and Mental Health Trauma.*

8 CARLL, E. K.: *Trauma Psychology.*

9 URBÁN NÓRA: *A fizikai teljesítőképesség szerepe a traumát követő patológiai állapotok kialakulási valószínűségének csökkentésében.*

ma szubjektív élményfeldolgozásától is nagy mértékben függ.¹⁰

A fentiek alapján jól látható, hogy a pszichés trauma nem csupán átmeneti megterhelést jelenthet, hanem tartós, a mindennapi működést súlyosan befolyásoló pszichopatológiai állapotokat eredményezhet. A tünetek és következmények komplexitása indokolttá teszi a pszichológiai szűrés preventív szemlé-

letű alkalmazását, különösen azoknál, akik kiemelten magas pszichés megterheléssel járó szolgálati környezetben végeznek feladatot. A megfelelő diagnosztikai érzékenységgel végzett pszichológiai alkalmasságvizsgálat, valamint az utógondozás során alkalmazott célzott mentálhigiénés támogatás kulcsfontosságú a poszttraumás zavarok megelőzésében és gyógyításában.

A KÖTÖDÉSI MINTÁZAT MINT EGY LEHETSÉGES SZŰRÉSI SZEMPONT

A katasztrófahelyzetek során fellépő pszichés változások számos olyan jellegzetességet mutatnak, amelyek, ha megbízhatóan előre jelezhetők, akkor döntő befolyással bírhatnak az alkalmasságnak való megfelelőség szempontjából.

Az elmúlt évtizedekben egyre inkább a pszichológiai kutatások középpontjába kerülnek a kötődési mintázatok, amelyek döntő szerepet játszanak nemcsak a stresszhelyzetekre adott reakciók, hanem a neurobiológiai válaszmechanizmusok és a reziliencia alakulásának szintjén is. A felnőttkori kötődés és a stresszreguláció közötti összefüggések vizsgálata rámutatott arra, hogy a biztonságos kötődési mintázat hatékonyabb stresszkezelést, alacsonyabb kortizolszinttel járó fiziológiai válaszokat és adaptív érzelmszabályozási folyamatokat támogat. Ezzel szemben a bizonytalan kötődési formák, például az elkerülő vagy ambivalens mintázatok, fokozott

és elhúzódó kortizolfelszabadulással, valamint tartós szimpatikus aktivációval társulnak, amelyek hosszabb távon növelik a pszichés és szomatikus károsodások kockázatát. A biztonságos kötődés nem csupán a társas kapcsolatokat minőségének egyik alapvető meghatározója, hanem fontos védőfaktorként is működik a pszichofiziológiai reziliencia szempontjából. A közelmúlt kutatási eredményei szerint a reziliencia, vagyis a krízishelyzetek után bekövetkező gyors adaptáció és helyreállítás képessége, a korai kötődési tapasztalatok minőségével szoros kapcsolatban áll és alapvető prediktora a hosszú távú mentális egészség megőrzésének.¹¹

A kötődési mintázatok a személyiség fejlődésének egyik legkorábbi és legmeghatározóbb lenyomatai, melyek szoros kapcsolatban állnak a stresszkezelés, az érzelmszabályozás és a pszichés ellenállóképesség alakulásával. Az evolúciós

10 Semmelweis Egyetem: Országos Igazságügyi Orvostani Intézet 19. számú módszertani levele a traumákhoz kapcsolódó pszichés kórképek igazságügyi orvosszakértői véleményezéséről.; GYÖRFFY Ágnes; BOLGÁR Judit: *The characteristics of women soldiers' profession socialization, integration, adaptation and their emphasized fields of manifestation in the different types of corps.*

11 ZAYAS, V.; HAZAN, C.: *Bases of Adult Attachment.*

eredetű kötődési viselkedés célja a gondozó közelségének biztosítása a túlélés érdekében, amelyhez a gyermek a rendelkezésére álló viselkedési stratégiákat alkalmazza. Az így kialakuló kötődési mintázatok a gyermek számára belső munkamodellként fognak szolgálni, amely meghatározza a későbbi társas kapcsolatokhoz való viszonyát, illetve a stresszhelyzetekre adott adaptív vagy maladaptív válaszait is.¹²

Bowlby klasszikus elmélete nyomán négy kötődési mintázatot különböztünk meg, amelyek a biztonságos, bizonytalan-elkerülő, bizonytalan-ambivalens, illetve a dezorganizált típusok. A biztonságosan kötődő gyermekek szorongást élnek át szeparáció esetén, de a gondozó visszatérésekor megnyugszanak és folytatják a játékot, mivel a szülőre biztonságos bázisként tekintenek. A bizonytalan-elkerülő kötődésű gyermekek viselkedése a kötődési igények elfojtására utal, mivel azt tanulják meg, hogy az igényeik jelzéseire nem érkezik válasz a gondozótól. A bizonytalan-ambivalens típusú gyermekek fokozott közelségigénnyel reagálnak és gyakran keveredik bennük a kötődés igénye és a dühös ellenállás, mivel a gondozó kiszámíthatatlan reakciókat mutat. A dezorganizált kötődési stílusú gyermekek viselkedése zavaros és ellentmondásos: egyszerre mutatják a közeledési igény és a menekülés jeleit, mivel gyakran félelmet keltő vagy bántalmazó gondozói viselkedést tapasztaltak.¹³

A kötődésemélet nem csupán a pszichológiai fejlődés, hanem az immunrendszer működésének megértésében is új távlatokat nyitott. A pszichoneuroimmunológia (PNI) kutatásai alapján egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy a szoros érzelmi kapcsolatok befolyásolják az immunválaszokat, ideértve a gyulladásos folyamatokat és a sejtszintű immunaktivitást is. A biztonságos kötődés mérsékelheti a különböző pszichoszociális stresszorok (pl. párkapcsolati konfliktus) immunológiai következményeit, ezzel szemben a bizonytalan kötődési mintázatok felerősíthetik a gyulladásos reakciókat, vagy immunszuppresszióhoz vezethetnek.¹⁴

Mindezek azt jelzik, hogy a kötődési mintázatok nemcsak a stresszre adott pszichológiai válaszokat határozzák meg, hanem hosszú távon alakítják a szervezet fiziológiai rendszerét. Az ismeretek arra is rámutatnak, hogy ezek a folyamatok már intrauterin szinten, az anya kötődési mintázata és stresszválaszai révén befolyásolhatják a magzati immunfejlődést. A kutatások még kezdeti fázisban vannak, ám egyre világosabban kirajzolódik, hogy a biztonságos kötődés jelentős védőfaktor lehet a stressz okozta immunológiai károsodásokkal szemben. Ezáltal érdemes lehet a kötődési mintázatot a pszichológiai alkalmasságvizsgálatok egyik releváns szűrési szempontjaként értelmezni.¹⁵

12 TÓTH Ildikó: *Korai kötődés, társas kapcsolatok és lelki egészség – Legújabb fejlemények.*

13 COLE, M.; COLE, S. R.: *Fejlődéslélektan.*; TÓTH Ildikó: *Korai kötődés, társas kapcsolatok és lelki egészség – Legújabb fejlemények.*

14 EHRlich, K. B.: *Attachment and Psychoneuroimmunology.*

15 LÁNG András; NAGY László: *Kötődésemélet és fejlődési pszichopatológia – szemlélet, modellek, közvetítő mechanizmusok.*

A KÖTÖDÉSI MINTÁZATOKHOZ KAPCSOLHATÓ MALADAPTÍV MEGKÜZDÉSI MÓDOK

A bizonytalan kötődés (bizonytalan-elkerülő, bizonytalan-ambivalens, dezorganizált) gyakran társul maladaptív coping mechanizmusokkal, amelyek nem csupán a pszichés alkalmazkodást nehezítik, hanem hosszú távon megnövelik a pszichopatológiai zavarok kialakulásának kockázatát is.¹⁶

Emellett a kötődési mintázatok alapvetően befolyásolják az egyén válaszait extrém stresszel terhelt környezetben is. A korai életszakaszban kialakuló kötődési élmények hosszú távon befolyásolják a jobb agyfélteke fejlődését, amely kulcsszerepet játszik az érzelmszabályozásban és a stresszkezelésben. Amennyiben ebben az időszakban a gyermek ismétlődő traumatikus hatásoknak van kitéve, úgy ezek a tapasztalatok mélyen bevésoznak a limbikus rendszerbe és az autonóm idegrendszerbe, így a későbbi stresszhelyzetekben a korábban rögzült minták a válaszreakciókban újraaktiválódhatnak.¹⁷

A maladaptív megküzdési módok hátterében a bizonytalan kötődési stílusok mentén eltérően szerveződő érzelmszabályozási stratégiák állnak, amelyek stresszhelyzetben aktiválódva torzíthatják a kognitív feldolgozást és döntéshozatalt is.¹⁸

A bizonytalan-ambivalens kötődésű egyének megküzdési módjára jellemző, hogy fokozott érzelmi reakciókat ad-

nak, túlbecsülik a fenyegetést, segítségkérésük túlzott, illetve a rumináció is fokozottan jelentkezik esetükben. Ezek az érzelemfókuszú coping mechanizmusok az azonnali megnyugvást célozzák, azonban hosszú távon aláássák az adaptív stresszkezelést és negatívan befolyásolják a reziliencia alakulását. Ezzel szemben a bizonytalan-elkerülő kötődésű személyek gyakran minimalizálják a problémát, elutasítják a támogatás igénybevételét, illetve kerülnek az érzelmi bevonódást. Bár ez látszólagos önállóságot eredményezhet, azonban valójában gátolja a problémaközpontú megküzdés hatékony alkalmazását. Mindkét bizonytalan kötődési stílus esetében a belsővé tett diszfunkcionális munkamodellek (pl. negatív énkép, a másokba vetett bizalom hiánya) hozzájárulnak ahhoz, hogy ezek az egyének kevésbé tudjanak rugalmasan és konstruktívan alkalmazkodni a stresszhelyzetekhez. A kutatások szerint a bizonytalan-ambivalens kötődés közvetlenül is negatívan hat a rezilienciára, míg a bizonytalan-elkerülő kötődés csak közvetett módon, az alkalmazott megküzdési mechanizmuson keresztül hatva okoz negatív változást.¹⁹

A dezorganizált kötődés sajátos megküzdési mintázatokat eredményezhet, amelyeket gyakran jellemez a kognitív és érzelmi feldolgozás rendezetlen-

16 LÁNG András; NAGY László: *Kötődéelmélet és fejlődési pszichopatológia – szemlélet, modellek, közvetítő mechanizmusok.*

17 DUSCHINSKY, R. és mások: *The psychology of attachment.*

18 KURAL, Ayşe Iraz; KOVÁCS Mónika: *Attachment anxiety and resilience: The mediating role of coping.*

19 LÁNG András, NAGY László: *Kötődéelmélet és fejlődési pszichopatológia - szemlélet, modellek, közvetítő mechanizmusok.*; KURAL, Ayşe Iraz; KOVÁCS Mónika: *Attachment anxiety and resilience: The mediating role of coping.*

sege, valamint az ellentmondásos viselkedés stresszhelyzetekben. Jellemző a megküzdés szempontjából különösen kedvezőtlen coping mechanizmusok alkalmazása, mint a tagadás, az érzelmek kitörései, a tehetetlenség, az izoláció, de gyakori a pszichoaktív szerek használata, illetve jellemző a negatív érzelmi túlingerlékenység is. A dezorganizált kötődési típushoz erősen társulnak éretlen és neurotikus elhárító mechanizmusok, bizalmatlanság vagy elhagyatottságérzés, amelyek mind torzíthatják az önértékelést, ezzel fokozva a negatív affektivitást. Ennek értelmében a dezorganizált kötődés különös figyelmet érdemel az alkalmasságvizsgálatok

során, mivel súlyosan befolyásolhatja a személy krízishelyzetekben mutatott reakcióit, együttműködési képességét és érzelmi stabilitását, így potenciális kockázati tényezőt jelenthet extrém terhelés alatt álló beosztások esetén.²⁰

Összességében elmondható, hogy a kötődési sérülésekből kialakuló maladaptív megküzdési módok hatásainak, prediktív értékeinek feltérképezéséhez elengedhetetlen a kötődési stílusok további részletes vizsgálata. Ennek megfelelően a pszichológiai alkalmasságvizsgálatokban a kötődési mintázatok beazonosítása fontos eszközzé válhat a stresszre adott válaszok megbízható előrejelzésében.

A KÖTÖDÉSI MINTÁZATOK VIZSGÁLATÁNAK PSZICHOLÓGIAI MÓDSZEREI

A kötődési mintázatok megbízható azonosítása többféle pszichológiai mérőeszköz segítségével lehetséges, attól függően, hogy az adott vizsgálat milyen mélységű feltárást kíván meg. Az egyik legelterjedtebb mélyinterjú módszer az ún. AAI (Adult Attachment Interview), amely félig strukturált formában méri fel a korai kötődési tapasztalatok emlékeit, valamint ezek aktuális pszichológiai reprezentációit. Az interjú során a válaszok tartalmának és érzelmi koherenciájának elemzése révén állapítható meg az egyén kötődési stílusa. Az AAI különösen alkalmas a korai traumák, veszteségek hatásainak feltárására, valamint a dezorganizált kötődés kimutatására, amely releváns lehet a pszichés sérülékenység előrejelzésében is.

A módszer sajátossága, hogy nem csupán az események ténybeli tartalmára, hanem a narratívák strukturáltságára, érzelmi integráltságára is hangsúlyt helyez, ezáltal komplex képet adva a kötődési reprezentációk működéséről. Az AAI hátránya, hogy idő- és erőforrásigényes, illetve speciális képzést igényel a szakértői értékeléshez.²¹

A kötődési mintázatok feltáráására projektív pszichológiai mérőeszközök is rendelkezésre állnak. Az AAP (Adult Attachment Projective Picture System) standardizált képsorozatokra adott narratívák elemzése révén nyújt betekintést a felnőttkori kötődési reprezentációk mélyebb, gyakran tudattalan aspektusaiba. Az AAP alkalmazása során a vizsgálati személynek képek alap-

20 NASIRZADEH, S.; KERASKIAN, A.: *Comparing the relationship between early maladaptive schemas, defense mechanisms and type D personality among individuals with secure and insecure attachment style.*

21 GEORGE, C. és mások: *Adult Attachment Interview (AAI).*

ján történeteket kell alkotnia, amelyek szimbolikus szinten tükrözik a kötődési szükségletek, félelmek és megküzdési stratégiák szerveződését. A módszer különös érzékenységgel képes azonosítani a szorongó, elkerülő, illetve dezorganizált kötődési mintázatokat, így hasznos kiegészítője lehet a strukturált interjú-alapú vizsgálatoknak. Az AAP nemcsak a kötődési sérülékenységek feltárására alkalmas, hanem pozitív erőforrásokat is azonosít, amelyek terápiás intervenciók alapját képezhetik. Ugyanakkor az AAP interpretációja szintén jelentős szaktudást és képzettséget igényel, ami korlátozhatja a szélesebb körű alkalmazhatóságát.²²

A gyakorlati alkalmazhatóság szempontjából fontos megemlíteni az önkitöltős kérdőíves mérőeszközöket is, amelyek lehetővé teszik a kötődési mintázatok gyors, standardizált felmérését, különösen nagy minták vagy szűrési célú vizsgálatok esetében. A magyarországi gyakorlatban kiemelt jelentőséggel bír az ún. RSQ-teszt (Relationship Scale Questionnaire) honosított és standardizált kérdőív, mely a függetlenségi és aggodalmaskodási dimenziók mérésére alkalmas, a klasszikus biztonságos és bizonytalan kötődési mintázatok helyett.²³

Emellett az ASQ-SF-kérdőív (Attachment Style Questionnaire) rövidített változata egy korszerű, 29 tételes önkitöltős eszköz, amely a szorongó és elke-

rülő kötődés fő dimenziói mellett öt alskálát is vizsgál (pl. közelségkerülés), így finomított képet ad a kötődési mintázatok működéséről.²⁴ Más önkitöltős kérdőív az ún. RAAS-kérdőív (Revised Adult Attachment Scale), egy szintén széles körben alkalmazott mérőeszköz, amely három dimenzió mentén (szorongás, függés, közelség) méri a felnőttkori kötődési jellemzőket.²⁵

Léteznek továbbá rövidített kötődésskálák is, amelyeket kifejezetten szűrési céllal vagy időmegtakarítás miatt fejlesztettek ki. Például az ún. ECR-kérdőívnek (Experiences in Close Relationships) van 12 tételes, rövidített formája (ECR-S), amely a teljes skála két dimenzióját (szorongás és elkerülés) rövidebben méri, mégis elfogadható megbízhatósággal.²⁶

Az önkitöltős kérdőíves mérőeszközök előnye, hogy standardizált, gyors és költséghatékony módot kínálnak a kötődési mintázatok becslésére, különösen nagyobb mintákban vagy szűrési célú alkalmazás esetén. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy ezen eszközök főként az önjellemzés szintjén történő értékelésre építenek, így a mélyebb, implicit kötődési reprezentációk feltárására kevésbé alkalmasak, mint az interjú- vagy projektív módszerek.

Alternatív megoldásként egyszerű állításokkal, skálakérdésekkel is lehet tájékozódni a kötődési mintázatról. Például

22 GEORGE, C.; WEST, L.: *The Adult Attachment Projective Picture System*; GEORGE, C.; BUCHHEIM, A.: *Use of the adult attachment projective picture system in psychodynamic psychotherapy with severely traumatized patient*.

23 CSÓKA Szilvia és mások: *Kísérlet a felnőttkori kötődés mérésére – A kapcsolati kérdőív (Relationships Scale Questionnaire) magyar változata*.

24 NovoPsych: *Attachment Style Questionnaire – Short Form (ASQ-SF)*.

25 TEIXEIRA, R. és mások: *Collins and Read Revised Adult Attachment Scale (RAAS) validity evidences*; KANTH, B. és mások: *Measuring Couples and Family Dynamics in India*.

26 CONSTANTINESCU, N. és mások: *A Romanian version of the Experiences in Close Relationship Scale – Short Form (ECR-S) measure of adult attachment*.

egyetlen Likert-skála tétel is utalhat a szorongó kötődésre: „Gyakran aggodom, hogy a számomra fontos személy végül elhagy.” Az erre adott magas egyetértés jelzi a szorongó kötődési attitűdöt. Hasonlóképpen egy rövid kérdés az intimitáskerülésre is rávilágíthat: „Kényelmetlenül érzem magam, ha valaki túl közel kerül hozzám.” Ezek a kérdések az említett standard kérdőívek tételeihez hasonló tartalmúak és szűrőjelleggel alkalmazva gyors képet adhatnak a kliens belső munkamodelljéről. Természetesen tisztában vagyunk azzal, hogy egyetlen kérdés nem ad olyan megbízható profilt, mint egy teljes kérdőív, de iránydiagnosztikai célra hasznos lehet és segíthet annak eldöntésében, hogy érdemes-e részletesebb kötődésvizsgálatot végezni.

Összességében megállapítható, hogy a kötődési mintázatok feltárására széles

eszköztár áll rendelkezésre, az interjúalapú, projektív és önkitöltős módszerek egyaránt alkalmazhatók a vizsgálati célok és a rendelkezésre álló erőforrások függvényében. Míg a mélyinterjú és projektív eljárások részletesebb, implicit kötődési reprezentációkat tárhatnak fel, addig a standardizált kérdőívek gyors és költséghatékony módon képesek nagyobb minták kötődési jellemzőinek szűrésére. A rövidített skálák és célzott kérdések lehetőséget kínálnak arra, hogy a pszichológiai exploráció során is tájékozódjunk a kötődési attitűdökről, ezzel kiegészítve a komplex pszichológiai értékelést. A kötődési mintázatok megbízható azonosítása különösen jelentős lehet a pszichés sérülékenység előrejelzése és az alkalmasságvizsgálatok finomhangolása szempontjából.

A LEHETSÉGES SZAKMAI EGYÜTTMŰKÖDÉS PERSPEKTÍVÁI

A katonai pszichológiai alkalmasság kérdésköre önmagában is összetett, ám a katasztrófapszichológiai és fejlődéslélektani aspektusok bevonásával olyan értelmezési keret tárul fel, amely a pszichés működés mélyebb rétegeit is képes felfedni. A traumatikus élmények feldolgozása, a kötődési mintázatok alakulása, valamint a maladaptív megküzdési módok megértése nem írható le kizárólag egyetlen pszichológiai diszciplína megfontolásaival. A traumakutatás és a katasztrófapszichológia eredményei, a pszichoneuroimmunológiai megfigyelések, valamint a korai kötődési mintá-

zatok mentális egészséget befolyásoló hatásainak feltárása azt jelzi, hogy a katonai pszichológiai szűrési rendszernek érdemes lehet hosszabb távú élettörténeti és neurobiológiai mintázatokkal is számolnia.²⁷

A lehetséges fejlesztési irányokat tekintve mindez egy olyan interdiszciplináris szemlélet beemelését indokolja, amely integrálja többek között a fejlődéslélektan, a klinikai pszichológia, a pszichofiziológia vagy a katasztrófapszichológia elméleti és gyakorlati eredményeit. E komplex megközelítés nemcsak a pszichés rizikófaktorok pontosabb

27 BOLGÁR Judit; KRAJNC Zoltán: *Some thoughts about psychological questions of asymmetric warfare.*; LÁNG András; NAGY László: *Kötődésemélet és fejlődési pszichopatológia – szemlélet, modellek, közvetítő mechanizmusok.*; EHRlich, K. B.: *Attachment and Psychoneuroimmunology.*; URBÁN Nóra: *A katasztrófahelyzetek pszichológiai vonatkozásai.*

beazonosítását segítheti, hanem hozzájárulhat a reziliencia fejlesztéséhez, a prevenció célzottabb tervezéséhez és a pszichés leterheltség csökkentéséhez is. Ezen megközelítés integrálása a katonai pszichológiai alkalmasságvizsgálatokba egy holisztikus, rendszerszintű szemléletet tükröző pszichodiagnosztikai eszköztár felállításához járulhat hozzá.²⁸

Mivel a katonai alkalmasság békeidőben történő vizsgálata lehetőséget ad a komplexebb pszichológiai szűrési eljárások alkalmazására – különösen a vezetői és törzstiszti állomány esetében –, a kötődési mintázatok feltárása hozzájárulhat a szolgálatra való alkalmasság holisztikusabb és hosszú távon is megbízhatóbb megítéléséhez. A kötődési stílusok alapvetően határozzák meg az egyén stresszkezelési és érzelmszabályozási képességét, valamint azt, hogy miként reagál nem megjósolható, extrém terhelésre vagy krízishelyzetekre. A háborús helyzetek gyors reagálást igénylő fázisaiban a szűrési szempontok szükségszerűen leegyszerűsödnek, azonban éppen ezért válik különösen értékes az olyan előzetes, mélyebb pszichológiai tényezők vizsgálata, amelyek jelentősen befolyásolhatják a döntéshozatalt, a rezilienciát és az együttműködési képességet erős pszichés nyomás alatt is.²⁹

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS AJÁNLÁSOK

Jelen tanulmány célja a katonai pszichológiai alkalmasságvizsgálatok és a katasztrófapszichológia határterületein megjelenő összefüggések feltárása volt, különös tekintettel a traumatikus események pszichés hatásaira és a kötődési stílusok szerepére a megküzdésben.

A 21. századi hadviselés komplexitása és a hibrid fenyegetések megjelenése új kihívásokat támasztanak a katonai személyi állománnyal szemben. A békeidőben megvalósítható, részletes pszichológiai szűrések, amelyek különösképpen fókuszálnak a vezetői és törzstiszti állományra, lehetőséget nyújtanak olyan mélyebb pszichés kockázati tényezők azonosítására, mint a maladaptív kötődési mintázatok vagy a csökkent reziliencia, amelyek döntően befolyásolják a

stresszhelyzetben mutatott válaszokat és a megküzdést. A katonai szerepkörökből fakadó extrém terhelés szükségessé teszi a pszichés monitorozást és a lehetséges sérülékenységek felismerését, hogy csökkentsük a hosszú távon is fennálló mentális zavarok kialakulásának esélyét. A pszichés sérülékenység megbízható azonosítása elősegítheti a szolgálatra való alkalmasság differenciáltabb értékelését, valamint célzott, preventív mentálhigiénés intervenciók hatékonyabb alkalmazását.³⁰

A pszichológiai alkalmasság komplex értelmezéséhez elengedhetetlen a holisztikus szemléletű megközelítés, amely nemcsak az aktuális mentális állapotot, hanem a fejlődési tényezőket, a stresszreakciókat és a hosszú távú alkalmazkodóképességet is figyelembe veszi.

28 SANDRA Sándor és mások: *Gondolatok a katonai alkalmasság múltjáról és jelenéről*.

29 CARLL, E. K.: *Trauma Psychology*.

30 CARLL, E. K.: *Trauma Psychology*; LÁNG András; NAGY László: *Kötődésmélelet és fejlődési pszichopatológia – szemlélet, modellek, közvetítő mechanizmusok*.

A hagyományos krízismegközelítési metodikák mellett szükség van új, standardizált vizsgálati módszerek kidolgozására, amelyek képesek előre jelezni a fokozottan kockázatos élethelyzetekben jelentkező pszichés terheléseket. Az olyan helyzetek, mint a kiber- és biológiai hadviselés, a tömegkatasztrófák vagy tömegjárványok gyakran kiszámíthatatlanok és véletlenszerű eseményekből következhetnek, így a hagyományos előrejelzési modellek nem mindig alkalmazhatók. Ezért szükséges, hogy a pszichológusok proaktívan, jövőkutatási módszerekkel vizsgálják meg, hogy milyen súlyos stresszhatások érhetik az egyéneket ezekben a helyzetekben.

A virtuális valóság alapú felkészítések új dimenziót nyithatnak a stressztényezők vizsgálatában és a reziliencia fejlesztésében. Ezek a technológiák lehetővé

teszik, hogy a katonai személyzet szimulált, de valóságű környezetben tapasztalja meg a potenciális stresszhelyzeteket, ezáltal javítva a stresszkezelési képességet és az alkalmazkodóképességet. Az ilyen típusú tréningek különösen hasznosak lehetnek a kiberhadviselés és más, új típusú fenyegetések kezelésében, ahol a hagyományos felkészítési módszerek nem elegendők.³¹

Összefoglalva: a katonai pszichológiai alkalmasságvizsgálatok és a katasztrófapszichológia területén elengedhetetlen a multidiszciplináris megközelítés, amely integrálja a pszichológiai, orvosi és technológiai tudományterületek eredményeit. A holisztikus szemlélet, a proaktív jövőkutatás és az innovatív technológiák alkalmazása kulcsfontosságú a katonai személyzet mentális egészségének megőrzése és a szolgálatra való alkalmasság biztosításában.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- ANDÓ Sándor: *A kognitív képességfejlesztés pszichológiai lehetőségei*. In: Honvédségi Szemle, 2023/3, 118–129. o. <https://doi.org/10.35926/HSZ.2023.3.9>.
- BARTONE, P.; KELLY, D.: *Psychological Hardiness Predicts Adaptability in Military Leaders: A Prospective Study*. In: International Journal of Selection and Assessment, 2013/2, 200–210. o. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12029>.
- BOLGÁR Judit; MÓGOR Judit: *A lakossági tájékoztatás lélektani kérdései*. <https://vedelem.hu/letoltes/anyagok/257-a-lakossagi-tajekoztatas-lelektani-kerdesei.pdf> (a letöltés dátuma: 2025. április 10.)
- BOLGÁR Judit; KRAJNC Zoltán: *Some thoughts about psychological questions of asymmetric warfare*. In: Hadmérnök, 2010/3, 212–218. o.
- BOLGÁR Judit; SZTERNÁK György: *A válságreaktáló műveletek végrehajtására történő felkészítés*. In: Nemzetvédelmi Egyetemi Közlemények, 2005/2, 75–105. o.
- CARLL, E. K.: *Trauma Psychology*. Praeger Publishers, London, 2007.
- COLE, M.; COLE, S. R.: *Fejlődéslelektan*. Osiris Kiadó, Budapest, 2006.
- CONSTANTINESCU, N. és mások: *A Romanian version of the Experiences in Close Relationship Scale – Short Form (ECR-S) measure of adult attachment*. In: Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 2022/1, 103–116. o. <https://doi.org/10.24193/jebp.2022.1.6>.
- CsÓKA Szilvia és mások: *Kísérlet a felnőttkori kötődés mérésére – A kapcsolati kérdőív (Relationships Scale Questionnaire) magyar változata*. In: Pszichológia, 2007/4, 333–355. o.
- DUSCHINSKY, R. és mások: *The psychology of attachment*. Routledge, London, 2023.

31 RIZZO, A. A. és mások: *Stress resilience in virtual environments: training combat relevant emotional coping skills using virtual reality*.

- EHRlich, K. B.: *Attachment and Psychoneuroimmunology*. In: *Current Opinion in Psychology* 2019/25, 96–100. o. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.012>.
- FEJES Csenge; Révay Rebeka: *A poszttraumás stressz szindróma (PTSD) történeti áttekintése, a trauma feloldásának lehetőségei*. In: *Lélektan és Hadviselés* 2021/2, 63–75. o. <http://doi.org/10.35404/LH.2021.2.63>.
- GARLAND, C.: *Understanding Trauma. A Psychoanalytical Approach*. Duckworth, London, 1998.
- GEORGE, C.; BUCHHEIM, A.: *Use of the adult attachment projective picture system in psychodynamic psychotherapy with severely traumatized patient*. In: *Frontiers in Psychology*, 2014/5. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00865>.
- GEORGE, C. és mások: *Adult Attachment Interview (AAI)*. University of California, Berkeley, 1985.
- GEORGE, C.; WEST, L.: *The Adult Attachment Projective Picture System*. Guilford Press, New York, 2012.
- GYÖRFFY Ágnes; BOLGÁR Judit: *The characteristics of women soldiers' profession socialization, integration, adaptation and their emphasized fields of manifestation in the different types of corps*. In: *Academic And Applied Research In Military And Public Management Science* 2014/2, 379–388. o. <http://doi.org/10.32565/aarms.2014.2.15>.
- HATVANI Andrea: *A trauma lélektana a korai pszichoanalízis tükrében*. In: *Trauma és válság a századfordulón*. Eszterházy Károly Főiskola Líceum Kiadó, Eger, 2015. 77–86. o.
- KANTH, B. és mások: *Measuring Couples and Family Dynamics in India*. Springer Nature, Berlin, 2024.
- KOVÁCS László: *Hadviselés a 21. században: kiberműveletek*. Ludovika Egyetemi Kiadó, Budapest, 2023.
- KURAL, Ayşe Iraz; KOVÁCS, Mónika: *Attachment anxiety and resilience: The mediating role of coping*. In: *Acta Psychologica*, 2021/103447. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103447>.
- LÁNG András; NAGY László: *Kötődéelmélet és fejlődési pszichopatológia – szemlélet, modellek, közvetítő mechanizmusok*. In: *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2013/1, 23–37. o. <http://dx.doi.org/10.1556/MPSzle.68.2013.1.3>.
- NAGY Károly; HALÁSZ László: *Katasztrófavédelem*. Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, Budapest, 2002.
- NASIRZADEH, S.; KERASKIAN, A.: *Comparing the relationship between early maladaptive schemas, defense mechanisms and type D personality among individuals with secure and insecure attachment style*. In: *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 2017/2, 96–104. o. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2017.8496>.
- NovoPsych: *Attachment Style Questionnaire – Short Form (ASQ-SF)*. <https://novopsych.com/assessments/formulation/attachment-style-questionnaire-short-form-asq-sf> (A letöltés dátuma: 2025. április 20.)
- PATEL, S. S.; ERICKSON, T. B.: *The New Humanitarian Crisis in Ukraine: Coping with the Public Health Impact of Hybrid Warfare, Mass Migration, and Mental Health Trauma*. In: *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 2022/6, 2231–2232. o. <https://doi.org/10.1017/dmp.2022.70>.
- RIZZO, A. A. és mások: *Stress resilience in virtual environments: training combat relevant emotional coping skills using virtual reality*. <https://ict.usc.edu/pubs/Stress%20resilience%20in%20virtual%20environments-%20training%20combat%20relevant%20emotional%20coping%20skills%20using%20virtual%20reality.pdf> (A letöltés dátuma: 2024. április 20.)
- SANDRA Sándor és mások: *Gondolatok a katonai alkalmasság múltjáról és jelenéről*. In: *Honvédorvos*, 2018/3–4, 5–13. o. <https://doi.org/10.29068/HO.2018.3-4.5-13>.
- Semmelweis Egyetem: *Országos Igazságügyi Orvostani Intézet 19. számú módszertani levele a traumákhoz kapcsolódó pszichés kórképek igazságügyi orvosszakértői véleményezéséről*. <https://semmelweis.hu/igazsagugy/>

- files/2012/06/19_mszlev.pdf (A letöltés dátuma: 2025. április 15.)
- TEGYEY A. C.: *Foglalkozási stressz kérdőív – A kérdőív felülvizsgálatának lehetősége*. In: Belügyi Szemle, 2025/1, 181–191. o. <https://doi.org/10.38146/bsz-ajia.2025.v73.i1.pp181-191>.
- TEIXEIRA, R. és mások: *Collins and Read Revised Adult Attachment Scale (RAAS) validity evidences*. In: Psicologna 2019/2, 1–11. o. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.2.29567>.
- TÓTH Ildikó: *Korai kötődés, társas kapcsolatok és lelki egészség – Legújabb fejlemények*. In: Danis I. és mások: *A kora gyermekkori lelki egészség támogatásának elmélete és gyakorlata I. Fejlődésméletek és empirikus eredmények*. Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet, Budapest, 2020, 244–268. o.
- URBÁN Nóra: *A fizikai teljesítőképesség szerepe a traumát követő patológiás állapotok kialakulási valószínűségének csökkentésében*. In: Hadtudományi Szemle, 2012/1–2, 280–287. o.
- URBÁN Nóra: *A katasztrófahelyzetek pszichológiai vonatkozásai*. In: Honvédorvos, 2023/1–2, 56–66. o. <https://doi.org/10.29068/HO.2023.1-2.56-66>.
- ZAYAS, V.; HAZAN, C.: *Bases of Adult Attachment: Linking Brain, Mind and Behavior*. Springer Science, New York, 2015.
- ZELLEI Gábor: *Katasztrófapszichológia*. Cedit Kft., Budapest, 1993.

RISK FACTORS OF PSYCHOLOGICAL DECOMPENSATION IN THE MILITARY CONTEXT: THE ROLE OF TRAUMA AND ATTACHMENT PATTERNS

AUTHORS

Col. (ret.) Judit Bolgár, PhD, National University of Public Service
Csenge Fejes, HDF Medical Centre

KEYWORDS

psychological assessment, disaster psychology, attachment style, psychological trauma, military psychology, coping

ABSTRACT

The new types of security challenges emerging in 21st-century warfare and crisis management demand an increased level of psychological adaptability from military personnel. This study aims to explore, through a literature review, the relevant psychological factors that lie at the intersection of military psychological assessment and disaster psychology. This paper focuses particularly on the psychological impact of traumatic events, the phenomenon of psychological entrapment, and the role of attachment styles in stress responses and the development of maladaptive coping patterns. The investigation is situated in a peacetime context, with special emphasis on the psychological screening possibilities for the leadership and staff officer personnel.