

AZ ALVÁS ÉS A KATONAI FEGYELEM

DOI <https://doi.org/10.29068/HO.2025.1-2.70-78>

SZERZŐ **Dr. Nagy Attila**, Észak-Pesti Centrumkórház – Honvédkórház, a Nemzeti Közszerológiai Egyetem Hadtudományi Doktori Iskola doktorandusza (ORCID: 0000-0002-2038-8167, MTMT: 10064993)

KULCSSZAVAK *katonai hivatás, fegyelmezettség, önkontroll, alvásmegvonás*

ABSZTRAKT A katonai hivatás egyik elengedhetetlen eleme a fegyelem, amellyel elősegíthető a katonai munkavégzés és javítható annak hatékonysága. Amennyiben csökken a katonák fegyelmezettége, fokozódik a baleseti rizikó, kérdésessé válhat egy katonai akció sikeressége. Az alvás-megvonás negatívan befolyásolhatja a katonai fegyelmezettséget, valamint a teljesítményt. Az alábbi tanulmány konkrét eseteken keresztül szemlélteti a fegyelmezettség hiányában előforduló következményeket, valamint áttekinti, hogy az alvás hogyan befolyásolhatja az önkontrollt, ezáltal a katonai fegyelmezettséget.

BEVEZETÉS

A katonai erények a katonai hivatás ellátásához szükséges képességek, amelyek a katonai feladatvégrehajtásban nyújtanak segítséget. A fontosabb katonai erények a bátorság, a becsület, a hűség, a vezetői erény (karizma) és a fegyelmezettség.¹ A fegyelmezettség a parancsoknak való engedelmességet jelenti a katonai feladatvégrehajtás során, mai

értelmezésben a kapott parancs szigorú – szó szerinti – végrehajtásában áll.²

Jelen tanulmányban célom volt felmérni, hogy milyen baleseti rizikóval, következményekkel járhat a katonai fegyelmezettség csökkenése, valamint az alvás hogyan befolyásolja az önkontrollt, vagyis a fegyelmezettségre irányuló képességet.

KATONAI ELHIVATOTTSÁG

Az emberi munkavégzésnek három formáját különböztetjük meg: az elfoglaltságot, a szakmát és a hivatást.³ Az elfoglaltság tulajdonképpen különleges

képesítést nem igénylő, anyagi ellenszolgáltatás fejében végzett munka; a szakma speciális szakképesítéshez kötött, karrierépítés közvetlen vagy köz-

1 BODA Mihály: *A hivatás és a katonai hivatás története és elemei*.

2 BODA Mihály: *Katonai erények változása a 19. században Nyugat Európában és Magyarországon*.

3 HEDAHL, Marcus: *Blood and Blackwater: A Call to Arms for the Profession of Arms*.

vetett céljával végezhető munkatevékenység; végül a hivatás különleges szakképesítést igénylő, erkölcsi és morális értékek megvalósítása mellett folytatott munka.⁴

Az univerzális katonai erkölcs és morális szemlélet eredete és tartalma szerint legalább négyféle lehet: a professzionálisból származó autonómia és felelősség, a katonai hatékonyságot elősegítő értékek, valamint a tágabb társadalomhoz való integratív viszonyt biztosító jogok és köteleességek.

A katonai hivatásgyakorlás egyik elengedhetetlen eleme a hatékonyság elősegítése, mivel bizonyos erények elsajátítása effektívebbé teszi e karrier folytatását. Például a bátorság, a becsület, a hűség és a fegyelem erényei nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy a kijelölt feladatokat a katonák képesek legyenek véghez vinni, illetve ezeket hatékonyabban teljesítsék.⁵ Bizonyos erények a hatékonyságot az egyéni szinten segítik elő (például természetes bátorság), mások azonban a közösségi szinten. Az olyan érdemek ugyanis, mint a becsület és a fegyelem, a hatékonyságot úgy segítik elő, hogy növelik a hadsereg kisebb-nagyobb egységein belüli összetartást.⁶

A fegyelmezettség erénye ókori görög, makedón és római kezdeteket követően a korai újkorban kapott nagyobb hangsúlyt a katonai kiképzésben, gondolkodásban, etikában. A hadászati feladatok, különösen a háborús feladatok végrehajtásának természete miatt azonban a katonai fegyelmezettségnek mindig is volt valamilyen szerepe a hadseregek életében, bár mibenléte és előmozdításának eszközei koronként sokszor különböztek.

A fegyelmezettség általában véve a figyelemtartás és a koncentráció, azaz annak a képessége, hogy valaki összpontosít a feladatra és azt adekvátnan végzi el. A helyzethez illő cselekvést éppúgy meghatározhatja az, hogy párhuzamosan mi történik vele, illetve az, hogy milyen elvárások vagy szabályok vonatkoznak a cselekvésre. Az előbbi esetben a figyelem és a koncentráció eredményeként jön létre az aktuális eseményekre való odafigyelés (gyakorlati okosság), az utóbbi esetben pedig maga a fegyelmezettség jelenik meg. A fegyelmezettség így tulajdonképpen annak a képessége, hogy valaki engedelmeskedik azoknak az elvárásoknak vagy szabályoknak, amelyek meghatározzák, hogy miként kell cselekedni.⁷

A FEGYELMEZETTSÉG HIÁNYA A HIVATÁSOS ÁLLOMÁNYBAN

A katonai fegyelmezettség csökkenése következtében növekedhet a baleseti rizikó, illetve súlyos morális és erkölcsi következményei lehetnek. A követ-

kezőkben néhány példát mutatok be arra vonatkozóan, hogy mi történik, ha hiányzik a fegyelem a fegyveres erőknél.

4 ZELCER, Mark: *Ethics for the Weekends: The Case of Reservists*.

5 BODA Mihály: *Az erkölcs és a morál katonai jelentősége: Mire jó a katonai cselekvés erkölcsi és morális nézőpontja?*

6 BODA Mihály: *Az alapvető katonai erények mibenléte és helyük a hosszú 19. századi magyar hadtudományos gondolkodásban*.

7 BODA Mihály: *A beosztott katonai erény: a fegyelmezettség*.

Nukleáris fegyverrel kapcsolatos incidens

2008-ban a Peterson Légi Bázison Minotban hat nukleáris robbanófejjel ellátott cirkálórakétát tévedésből az Egyesült Államok Légierőjének szállítottak Barksdale-be. A rakétákban lévő nukleáris robbanófejeket nem távolították el, mielőtt kivették volna azokat a tárolójukból. A rakéták átvizsgálását idejében megkezdték a fegyverraktárban,

azonban a korán érkező szállítószemélyzet elvontatta őket anélkül, hogy megvizsgálta volna azokat. A lőszerirányító központ sem vizsgálta, hogy az ellenőrzés megtörtént-e. Így a nukleáris robbanófejekkel ellátott rakéták 36 órán keresztül mind Minotban, mind Barksdale-ben a repülőgépre szerelve maradtak.

Elalvásos incidens

2008. július 12-én a rakétavezérlő és a Minot melletti rakétasilók közötti kommunikációért felelős alkatrészek cseréje során a személyzet három tagja elaludt, miközben azt az alkatrészt kellett volna felügyelnie, amely a nukleáris interkontinentális ballisztikus rakéták kilövési kódjait tartalmazta. A szabály szerint a létesítmény négy tisztjéből álló legénységnek kell biztosítania az alkatrészt,

amíg az vissza nem kerül a bázisra. A legénység az alkatrészt a létesítmény feletti épületbe vitte és egy zárszekrénybe zárta, ezt követően a legénységből hárman elaludtak. Ez megsértette a légierő eljárási szabályzatát, amely megköveteli, hogy a legénység legalább két tagjának ébren kell maradnia a művelet ideje alatt.

Abu Ghraib

2004-től kezdődően az iraki Abu Ghraib börtönben (más néven bagdadi büntetés-végrehajtási intézetben) foglyok bántalmazásáról, kínzásáról, szoldómiájáról és megöléséről szóló be-

számolók kerültek a nyilvánosság elé. Mindezek a tettek súlyos következményekkel jártak az érintettekre nézve, és a fegyelem hiányának közvetlen következményei voltak.⁸

AZ ALVÁS ÉS A FEGYELMEZETTSÉG

A jó alvási szokások és a hatékony önkontroll a sikeres működés fontos összetevői. Sajnos a krónikus alvásvesztés és az önkontroll károsodása populációs szinten gyakori jelenség, ami nehézségeket okozhat a napi problémákkal

kapcsolatban, mint például az impulzusoknak való ellenállás és a figyelemtartó viselkedés fenntartása. Fontos kérdés annak megértése, hogyha az önuralom kimerült, akkor a jó alvási szokások hogyan segíthetik annak feltöltődését és

8 BAKER, Christopher: *History shows examples of failure to discipline.*

fennmaradását. Az alváshiányos egyén, aki az önkontrollhoz szükséges erőforrásokat elhasználta, fokozottan ki van téve annak a kockázatának, hogy behódol az impulzív vágyaknak, csökken a figyelme és korlátozott lesz a döntéshozatala.

Az elegendő éjszakai alvás hozzájárulhat az önkontrollhoz szükséges belső erőforrások helyreállításához, mivel az alvás egy bonyolult fiziológiai mechanizmus része, amely helyreállítja az idegrendszert és hozzájárul a hosszú távú egészséghez és jóléthez. Bizonyos kutatások azt sugallják, hogy az alvás elősegíti az agy plaszticitását (anatómiai és funkcionális változásra való képességét) a szinapszis szintjén,⁹ javítja az immunrendszer működését,¹⁰ valamint növeli a napközbeni vitalitást és hosszú élettartamot biztosít.¹¹ A rendszeres inkonzisztens alvásidő vagy krónikus részleges alvásmegvonás megterheli az alvás/ébredés-szabályozási folyamatokat.¹² Az alvás és az önkontroll visszahathat egymásra. Amíg a jó alvási szokások hozzájárulhatnak a megfelelő belső fegyelmezetttség kialakulásához, addig a kimerült energiaforrások rossz alvási szokásokhoz vezethetnek.

Az alvás önkontrollban játszott szerepével eddig viszonylag kevés kutatás foglalkozott. Korábbi vizsgálatok szerint

azok az egyének, akik jó alvási szokásokról számolnak be, alacsonyabb pszichológiai feszültséggel és jobb önkontrollal rendelkeznek, és az elegendő alvás elégséges a fegyelmezetttséghez szükséges energia pótlásához.¹³ Ehhez hasonlóan Zohar és munkatársai¹⁴ is arra a következtetésre jutottak, hogy például az egészségügyi rezidensek alváshiánya is negatívan befolyásolja az önkontrollhoz szükséges kognitív képességeket. Egy másik tanulmány azonban azt találta, hogy az éjszakai alvásmegvonás nem befolyásolta közvetlenül az önkontrollt, amit a játék agresszív reakcióival mértek.¹⁵ Jövőbeli kutatásokra van szükség a viselkedési válaszok és a döntéshozatali folyamatok szélesebb körében, hogy tisztázzuk az alvás, az alvászavar, az önkontroll és a napi működés közötti lehetséges összefüggéseket. A helyes alvási szokás az egészséges életmód egyik kulcsfontosságú összetevője, és az önuralom és az alvás mögöttes konstrukciói közötti összetett kapcsolatok kutatása értékes alapot nyújthat annak megértéséhez, hogy az emberek hogyan tudnak jobban működni.

Korlátozott számú tanulmány foglalkozik azzal, hogy a rossz alvási szokások és az alvásmegvonás hogyan befolyásolják az önkontroll olyan elemeit, mint a szubjektív erőfeszítés, az észlelt

9 RIBERIO, Sidarta: *Sleep and plasticity*.

10 BRYANT, Penelope A. és mások: *Sick and tired: does sleep have a vital role in the immune system?*

11 KARASEK, M.: *Melatonin, human aging and age-related diseases*.

12 BARBER, Larissa K. és mások: *Sleep consistency and sufficiency: are both necessary for less psychological strain?*

13 BARBER, Larissa K. és mások: *Are better sleepers more engaged workers? A self-regulatory approach to sleep hygiene and work engagement*.

14 ZOHAR, Dov és mások: *The effects of sleep loss on medical residents' emotional reactions to work events: a cognitive-energy model*.

15 VOHS, Kathleen D. és mások: *Ego depletion is not just fatigue: evidence from a total sleep deprivation experiment*.

erőfeszítés és a választás. Egy vizsgálat szerint, ha megengedik, hogy megválaszthassák, hogy melyik feladatot végezzék el, az alváshiányos személyek a kisebb kihívást jelentő feladatokat választják, mint teljesen kipihenten.¹⁶ Ez azt jelenti, hogy az alváshiányos személyek megpróbálhatnak kompenzálni a választással a könnyebb feladatok irányába. Hockey és munkatársai¹⁷ arra a következtetésre jutottak, hogy az alváshiányban szenvedő személyek kevésbé megerőltető feladatokra töreksenek, hogy alkalmazkodjanak a csökkent kapacitásukhoz. Egy további tanulmány stabil vércukorszintet talált 48 órás alvásmegvonás alatt, ahol a résztvevők szabályozhatták a sebességüket egy gyaloglási feladat során, és önként csökkentették sétatempójukat, miközben megnövekedett munkaterhelésről számoltak be.¹⁸ Úgy tűnik, hogy a feladat típusa is befolyásolja a szubjektív erőfeszítés mértékét, de a ráfordított erőfeszítés nem mindig elegendő az alvásvesztés negatív hatásainak leküzdésére.¹⁹ Ez alapján valószínű, hogy az alvászavar két mechanizmuson keresztül is hat az önkontrollra. Az alváshiány pedig negatívan befolyásolja a személy teljesítő-képességét, valamint a fiziológiai energiaforrásokhoz való hozzáférést.²⁰

Az alváshiánnyal küzdő katonák végére tudják pontosan hajtani a kognitív feladatokat, ám azok megvalósításának gyorsasága csökken az ébrenléti idő növekedésével. Alvásmegvonás esetén olyan mértékben lelassulhat a gondolkodásuk, hogy már nem képesek meghozni a helyes döntést a rendelkezésre álló időn belül. A harctéren elveszíthetik a tudatosságot, amivel képesek értelmezni az eseményeket az adott taktikai helyzetben.²¹ Ez nem jár azzal, hogy egyáltalán ne tudnának harcolni a katonák és a harci egységek alvásmegvonásban, csak az eredményességük csökken. Ellentétben a tudatossággal, az egyszerű mentális folyamatok nem változnak. A katonák még mindig jól, pontosan tudnak célozni alvásmegvonásban, azonban a terephez és a taktikai körülményekhez való alkalmazkodás romlik, így megeshet, hogy a barátot az ellenségtől már nem képesek megkülönböztetni.²²

Annak ellenére, hogy az alvást és az önkontrollt gyakran külön folyamatnak tekintik, a legújabb idegi képalkotó vizsgálatok is azt mutatják, hogy ez egy integrált rendszer lehet. Bebizonyosodott, hogy az alvásmegvonás az agyi aktivitás csökkenésével jár, különösen a prefrontális kéregben és a

16 ENGLE-FREADMAN, M.; RIELA, S.: *Self-imposed sleep loss, sleepiness, effort and performance.*

17 Hockey, G. R. és mások: *Effects of sleep deprivation and user interface on complex performance: a multilevel analysis of compensatory control.*

18 RODGERS, C. D. és mások: *Sleep deprivation: effects on work capacity, self-paced walking, contractile properties and perceived exertion.*

19 ODLE-DUSSEAU; HEATHER N. és mások: *Subjective perceptions of the effects of sustained performance under sleep-deprivation conditions.*

20 ENGLE-Freadman, Mindy: *The effects of sleep loss on capacity and effort.*

21 SZAKÁCS Zoltán: *A több műszakos munkavégzés következményei a cirkadián alvás-ébrenléti ritmusra.*

22 NAGY Attila; SZAKÁCS Zoltán: *Az alvásmegvonás hatása a figyelemre és a koncentrációra.*

talamuszban.²³ Ezenkívül az agyi aktivitás csökkenése valós következményeket is okoz, mivel az alváshiány rontja a prefrontális kéreg működését, ami a divergens gondolkodás hiányát eredményezi.²⁴ Próbálták modellezni, hogy az agyi tevékenység hogyan teremti meg a belső fegyelmezettségre való képességet. Egyensúly jön létre a magasabb szintű prefrontális régiók között, amelyek felülről lefelé irányítják az önkontrollt az alsó kéreg alatti régiókban. Ezek vesznek részt az érzelmi reakciókban, a késztetéseken és a tudatlan attitűdökben.²⁵ A magasabb szintű kérgi struktúrák az agykéreg alatti régió meghatározott területeit célozzák meg attól függően, hogy az egyén milyen típusú viselkedést próbál szabályozni. Például, ha egy egyén fogyni próbál, a kéreg alatti régióban az éhség

és a jóllakottság által érintett területek felülről lefelé szabályozódnak. Ezzel szemben az agy legfőbb szabályozójának számító régiója, az oldalsó prefrontális kéreg, következetesen aktiválódik, függetlenül attól, hogy milyen típusú viselkedést szabályoz.²⁶ Egyéb vizsgálatok szerint az önkontroll és az irányított figyelem aktiválja a prefrontális kérget, ami egy közös fiziológiai mechanizmusra utal.²⁷ Fontos megjegyezni, hogy az alváshiány potenciálisan elensúlyozhatja az agy azon képességét, hogy megfelelő önkontrollt és figyelmet generáljon. Eszerint az alvás egy lehetséges mechanizmusa segít stabilizálni a fegyelmezettségre való képességet, mivel az alvásmegvonásban bekövetkezett csökkent agyi aktivitás ronthatja a megfelelő önkontrollhoz szükséges kérgi struktúrák aktiválásának létrejöttét.

KONKLÚZIÓ

A katonai fegyelmezettség erénye a figyelem és az engedelmesség erénye, amely által a beosztott katona hiányos információi és képességei ellenére, a katonai vezető irányítása mellett, képes hatékonyan részt venni a katonai műveletek megvalósításában. Fegyelem hiányában fokozódik a baleseti rizikó egy katonai művelet kapcsán, ami súlyos következményekhez vezethet. A fegyelmezettség megőrzése érdekében fontos egyen-

súlyt teremteni a személyes erőfeszítések és a választások között oly módon, hogy az önkontroll fenntartásának képessége stabil maradjon, valamint a másnapi munkavégzéshez szükséges erőforrások feltöltődjenek. Sajnos az önkontrollt lehetővé tevő energiaforrások hamarabb merülnek ki, mint ahogyan feltöltődnek. Ennek megfelelően mindennapos, hogy a nap előrehaladtával kifogynak az ahhoz szükséges energiatartalékok.

23 THOMAS, M. és mások.: *Neural basis of alertness and cognitive performance impairments during sleepiness. I. Effects of 24 h of sleep deprivation on waking human regional brain activity.*

24 VARTANIAN, Oshin és mások.: *The effects of a single night of sleep deprivation on fluency and prefrontal cortex function during divergent thinking.*

25 HEATHERTON, TODD F.; WAGNER, Dylan D.: *Cognitive neuroscience of self-regulation failure.*

26 COHEN, J. R.; LIEBERMAN, M. D.: *The common neural basis of exerting self-control in multiple domains.*

27 LANGER Robert; EICKHOFF, Simon B.: *Sustaining attention to simple tasks: a meta-analytic review of the neural mechanisms of vigilant attention.*

Ha jobban megértjük, hogy az alvás hogyan járul hozzá a fegyelmezettséghez szükséges napi energiatartalékok stabil feltöltődéséhez, akkor az jelentős lépést jelenthet a rendelkezésre álló és a felhasznált energiakészletek közötti természetes egyensúlyhiány leküzdése felé, amivel a katona ezen képessége javítható. A jó alvási szokások továbbá hozzájárulhatnak ahhoz, hogy komplexebb döntéseket hozzanak a hivatásos állomány tagjai ahelyett, hogy a könnyebb feladatot választanák.

Egészen a közelmúltig az alvás területén dolgozó szakemberek külön dolgoztak a kognitív alapú önkontroll területén dolgozóktól. A két terület kombinálásával jobban megértjük, hogy az alvás és az önkontroll

hogyan alkot egy olyan integrált rendszert, amely alapja a komplex döntéshozatalnak és az emberekben rejlő képességeknek. Az alvás és a fegyelmezettségre való képesség jobb megértése javíthatja a katonák teljesítményét és egészségét. A napi döntések jobb kezelésében kulcsfontosságú lehet, ha többet tudunk arról, hogyan kezelik az emberek az önuralom vele született képességét. A jövőben fontos lesz jobban megérteni, hogy a jó alvási szokások, a fiziológiai energiatartalékok, valamint az egyén személyes erőfeszítései és döntései hogyan hatnak az önkontrollra, amely hosszú távon hozzájárulhat az egészség megőrzéséhez, valamint a teljesítmény javulását eredményezheti.²⁸

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BAKER, Christopher: *History shows examples of failure to discipline*. ptersonschriever.spacefor.mil, 2008. október. 21. ptersonschriever.spaceforce.mil/Newsroom/News/Display/Article/328233/history-shows-examples-of-failure-to-discipline (A letöltés időpontja: 2025. január 3.)
- BARBER, Larissa K. és mások: *Are better sleepers more engaged workers? A self-regulatory approach to sleep hygiene and work engagement*. In: Stress Health, 2013/4, 307–316. o. <https://doi.org/10.1002/smi.2468>.
- BARBER, Larissa K. és mások: *Sleep consistency and sufficiency: are both necessary for less psychological strain?* Stress Health, 2010/3, 186–193. o. <https://doi.org/10.1002/smi.1292>.
- BODA Mihály: *A beosztott katonai erény: a fegyelmezettség*. Boda Mihály (szerk.): A katonai erények. Ludovika, Budapest, 2021, 151–180. o.
- BODA Mihály: *A hivatás és a katonai hivatás története és elemei*. In: Hadtudomány, 2018/3–4, 135–155. o. <https://doi.org/10.17047/HADTUD.2018.28.3-4.135>.
- BODA Mihály: *Az alapvető katonai erények megjelenése és helyük a hosszú 19. századi magyar hadtudományos gondolkodásban*. In: Hadtudomány, 2018/1, 38–47. o. <https://doi.org/10.17047/HADTUD.2018.28.1.38>.
- BODA Mihály: *Az erkölcs és a morál katonai jelentősége: Mire jó a katonai cselekvés erkölcsi és morális nézőpontja?* In: Honvédségi Szemle, 2017/4, 88–98. o.
- BODA Mihály: *Katonai erények változása a 19. században Nyugat Európában és Magyarországon*. In: Hadtudományi szemle, 2021/3, 89–104. o. <https://doi.org/10.32563/hsz.2021.3.7>.
- BRYANT, Penelope A. és mások: *Sick and tired: does sleep have a vital role in the immune system?* In: Nature Reviews Immunology,

28 PILCHER, June J. és mások: *Interactions between sleep habits and self-control*.

- 2004/4, 457–467. o. <https://doi.org/10.1038/nri1369>.
- COHEN, J. R.; LIEBERMAN, M. D.: *The common neural basis of exerting self-control in multiple domains*. In: Hassin, R. és mások (szerk.): *Self-Control in Society, Mind and Brain*. Oxford University Press, New York, 2010, 141–162. o.
- ENGLE-FREADMAN, M.; RIELA, S.: *Self-imposed sleep loss, sleepiness, effort and performance*. In: *Sleep and Hypnosis*, 2004/6, 155–162. o.
- ENGLE-FREADMAN, MINDY: *The effects of sleep loss on capacity and effort*. In: *Sleep Science*, 2014/7, 213–224. o. <https://doi.org/10.1016/j.slsci.2014.11.001>.
- HEATHERTON, Todd F.; WAGNER, Dylan D.: *Cognitive neuroscience of self-regulation failure*. In: *Trends in Cognitive Sciences*, 2011/3, 132–139. o. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>.
- HEDAHL, Marcus: *Blood and Blackwater: A Call to Arms for the Profession of Arms*. In: *Journal of Military Ethics*, 2009/1, 19–33. o. <http://dx.doi.org/10.1080/15027570902781987>.
- HOCKEY, G. R. és mások: *Effects of sleep deprivation and user interface on complex performance: a multilevel analysis of compensatory control*. In: *Human Factors*, 1998/2, 233–253. o. <https://doi.org/10.1518/001872098779480479>.
- KARASEK, M.: *Melatonin, human aging and age-related diseases*. In: *Experimental Gerontology*, 2004/1–2, 1723–1729. o. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2004.04.012>.
- LANGER, Robert; EICKHOFF, Simon B.: *Sustaining attention to simple tasks: a meta-analytic review of the neural mechanisms of vigilant attention*. In: *Psychological Bulletin*, 2012/4, 870–900. o. <https://doi.org/10.1037/a0030694>.
- NAGY Attila; SZAKÁCS Zoltán: *Az alvásmegvonás hatása a figyelemre és a koncentrációra*. In: *Honvédorvos*, 2022/1–2, 36–43. o. <https://doi.org/10.29068/HO.2022.1-2.36-43>.
- ODLE-DUSSEAU, Heather N. és mások: *Subjective perceptions of the effects of sustained performance under sleep-deprivation conditions*. In: *Chronobiology International*, 2010/2, 318–333. o. <https://doi.org/10.3109/07420520903502226>.
- PILCHER, June J. és mások: *Interactions between sleep habits and self-control*. In: *Frontiers in Human Neuroscience*, 2015/9, 284. o. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00284>.
- RIBERIO, Sidarta: *Sleep and plasticity*. In: *Pflügers Archive: European Journal of Physiology*, 2012/463, 111–120. o. <https://doi.org/10.1007/s00424-011-1031-5>.
- RODGERS, C. D. és mások: *Sleep deprivation: effects on work capacity, self-paced walking, contractile properties and perceived exertion*. In: *Sleep*, 1995/1, 30–38. o. <https://doi.org/10.1093/sleep/18.1.30>.
- SZAKÁCS Zoltán: *A több műszakos munkavégzés következményei a cirkadián alvás-ébrenléti ritmusra*. In: *Honvédorvos*, 2019/3–4, 5–22. o.
- THOMAS, M. és mások: *Neural basis of alertness and cognitive performance impairments during sleepiness. I. Effects of 24 h of sleep deprivation on waking human regional brain activity*. In: *Journal of Sleep Research*, 2000/4, 335–352. o. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2869.2000.00225.x>.
- VARTANIAN, Oshin és mások: *The effects of a single night of sleep deprivation on fluency and prefrontal cortex function during divergent thinking*. In: *Frontiers in Human Neuroscience*, 2014/8, 214. o. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00214>.
- VOHS, Kathleen D. és mások: *Ego depletion is not just fatigue: evidence from a total sleep deprivation experiment*. In: *Social Psychological and Personality Science*, 2011/2, 166–173. o. <https://doi.org/10.1177/1948550610386123>.
- ZELCER, Mark: *Ethics for the Weekends: The Case of Reservists*. In: *Journal of Military Ethics*, 2012/4, 333–352. o. <http://dx.doi.org/10.1080/15027570.2012.758405>.
- ZOHAR, Dov és mások: *The effects of sleep loss on medical residents' emotional reactions to work events: a cognitive-energy model*. In: *Sleep*, 2005/1, 47–54. o. <https://doi.org/10.1093/sleep/28.1.47>.

SLEEP AND MILITARY DISCIPLINE

AUTHOR **Attila Nagy, M.D.**, Central Hospital of Northern Pest – Military Hospital

KEYWORDS *military profession, discipline, self-control, sleep deprivation*

ABSTRACT One of the essential elements of the military profession is discipline, which can be used to facilitate military work and improve its efficiency. If the discipline of soldiers decreases and the risk of accidents increases, the success of a military operation may become questionable. Sleep deprivation can negatively impact military discipline and performance. In the course of the following study, I will illustrate the consequences of a lack of discipline through specific cases and give an overview of how sleep can affect self-control, and thus military discipline.