

HORNYÁK BEATRIX<sup>1</sup>**A mentális állóképesség fejlesztése, mint lehetséges védelmi jellegű lélektani művelet****Mental stamina as a tool of defensive psychological operations****Absztrakt**

*A mai komplex válságok kezelésében a lélektani műveletek kulcsszerepet töltenek be. Tanulmányomban bemutatom a lélektani műveletek helyét és szerepét az információs műveletekben, valamint a mentális állóképesség meghatározásával foglalkozom. A magas szintű mentális állóképesség hozzájárulhat az ellenséges erők felől érkező propaganda automatikus elutasításához, ebből a szempontból tekinthetünk rá úgy, mint egyfajta lélektani kondicionálásra, mint nem specifikus megelőző intézkedésre.*

*Kulcsszavak: pszichológiai műveletek, információs műveletek, reziliencia, mentális állóképesség*

**Abstract**

*The psychological operations play key role in the management of today's complex crises. This study present the place and role of the psychological operations in the information operations and deals with the definition of the mental stamina. The high level of mental stamina could contribute to the automatic refusal of opponent propaganda, from this perspective we can look it as a kind of psychological conditioning as non-specific preventive measures.*

*Keywords: psychological operations, information operations, resilience, mental stamina*

---

<sup>1</sup>Nemzeti Közszerződési Egyetem, Hadtudományi Doktori Iskola, doktorandusz hallgató/National University of Public Service, Doctoral School of Military Sciences, PhD student, E-mail: [bea.hornyak@gmail.com](mailto:bea.hornyak@gmail.com)

## BEVEZETÉS

Napjainkban a fegyveres erőknek a fenyegetések széles spektrumával kell szembenézniük, melyek közül a legfontosabbak a stratégiai szintű tömegpusztító fenyegetések, a regionális katonai fenyegetések, a transznacionális terrorizmus elleni küzdelem, az államok közötti konfliktusok, az aszimmetrikus kihívások [1], melyek jelentős fizikai és pszichikai igénybevételt jelentenek a személyi állomány számára. A komplex válságok kezelése széleskörű eszközrendszerrel igényel, melyben a kinetikus (vagy NATO terminológia szerinti halálos) hadviselési módszerek mellett egyre nagyobb szerep hárul az információs térben alkalmazott nem kinetikus (vagy NATO terminológiai szerinti nem halálos) műveletekre, melyek között a lélektani műveletek kulcsszerepet töltenek be. A katonapszichológia küldetése, hogy a fokozott igénybevétel következtében esetlegesen fellépő krízishelyzetek megelőzésére, a megpróbáltatások elviselésére, túrésére, a megküzdés képességére felkészítse az állományt a folyamatos készség és azonnali reagálás elve alapján, melynek egyik lehetséges módja a mentális állóképesség (reziliencia) fejlesztése. A mentális állóképesség a lélektani műveletek közül a kondicionáláshoz, mint nem specifikus megelőző intézkedéshez köthető, mely hozzájárulhat az ellenséges erők felől érkező üzenetek, propaganda automatikus elutasításához. Tanulmányom célja a mentális állóképesség fogalmának, mérési és fejlesztési lehetőségeinek, valamint a lélektani műveletek körében betöltött lehetséges szerepének ismertetése.

### 1. PSZICHOLÓGIAI MŰVELETEK HELYE ÉS SZEREPE AZ INFORMÁCIÓS MŰVELETEKBEN

A XXI. század társadalmi formációja az információs társadalom, melyben a meghatározó mozzanat az információ, valamint annak tömörített formája a tudás és a tudomány. [2] Az információ védelmi szektoron belüli alkalmazásának két területét különböztethetjük meg, egyrészt beszélhetünk az információ vezetési eszközként történő alkalmazásáról, másrészt az információ fegyverként történő felhasználásáról. [3] Ez utóbbi esetben az információval harcolnak, vagyis az erre a feladatra szakosodott információs harcosok védenek és támadnak az információs műveletek keretében. Az információs műveletek célja az információs fölény kivívása, fenntartása és információs uralommá, vezetési fölényé, végső soron pedig hadművelési fölényé történő konvertálása. A védelmi információs műveletek egyrészt az információkhoz való hozzáférés fenntartására és hatékony használatára, másrészt a kritikus információk védelmére irányulnak. Ezzel szemben a támadó információs műveletek célja, hogy hatást gyakoroljanak (elfogni, felfedni, befolyásolni, tönkretenni) az ellenség információira, információs rendszereire. [4] A NATO Összhaderőnemi Információs Művelési doktrínája alapján az információs műveletek komplex tevékenységek, melyekben különböző elemeket – művelési biztonság (OPSEC<sup>2</sup>), kato-

---

<sup>2</sup> Operation Security

## HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2016. IX. évfolyam 1. szám

nai megtévesztés (MILDEC<sup>3</sup>), pszichológiai műveletek (PSYOPS<sup>4</sup>), információs infrastruktúrák, vezetési objektumok fizikai pusztítása (PD<sup>5</sup>), elektronikai hadviselés (EW<sup>6</sup>), számítógép-hálózati hadviselés (CNO<sup>7</sup>), polgári-katonai együttműködés (CIMIC<sup>8</sup>), kulcsvezetőkkel való kapcsolattartás (KLE<sup>9</sup>) – integrálnak és alkalmaznak. [5] Az információs műveletek fókuszában az ellenség vagy potenciális ellenség, illetve a jóváhagyott csoportok akarata, képessége, megértése áll. A Katonai Bizottság Információs Műveleti irányelvei három területre fókuszálnak:

1. A szövetség mozgásszabadságának biztosítása és védelme az információs környezetben.
2. A jóváhagyott célcsoportok attitűdjének, percepcióinak és viselkedésének megerősítése, befolyásolása, támogatása.
3. Az ellenérdekelt felek vezetési-irányítási képességeinek és propagandájának elensúlyozása. [6]

Az információs műveletek hatásukat fizikai-, információs- és tudati dimenziókban fejtik ki, melyek közül a pszichológiai műveletek egyértelműen a tudati, kognitív dimenzióban fejtik ki hatásukat. [4] A hatásgyakorlás a célcsoportok kognitív szférájában történik, célja az egyén magatartását és viselkedését meghatározó percepció (észlelés), attitűd (beállítottság) és motiváció (szándék) megváltoztatása. A NATO Lélektani Műveleti Doktrínában [7] és a Katonai Bizottság Lélektani Műveleti irányelvében [8] megfogalmazott definíció szerint a pszichológiai művelet olyan kommunikáció és egyéb eszközök módszereit alkalmazó lélektani műveleti tevékenység, amely a jóváhagyott célcsoport észlelésének, attitűdjének, magatartásának és viselkedésének befolyásolására irányul, ezáltal támogatja a politikai és katonai célok elérését. A definícióból kitűnik, hogy a PSYOPS egyik leghatékonyabb eszköze a kommunikáció, azonban Pix szerint célzott lélektani hatást nemcsak információközléssel lehet elérni, hanem például katonai műveletekkel (új fegyverfajtákkal, új harcéljárásal), a szükségletek manipulációjával (például szimpátia ébresztés érdekében valamilyen szükséglet kielégítésével), pszichikumra ható fegyverfajták alkalmazásával (például tudatzavart előidéző bódító gázok, személyiségzavart előidéző infrahangfegyver) és a pszichotronikai hadviselés eszközeivel (például parapszichológiai kutatások, telepátia). [9] Knezović és Milković a lélektani műveletekhez kapcsolódó különleges eszközök között a következőket említi: gazdasági nyomás, diplomáciai erőfeszítés, szabotázsakciók, terrorizmus, merényletek, diverzió. [10]

---

<sup>3</sup> Military Deception

<sup>4</sup> Psychological Operations

<sup>5</sup> Physical Destruction

<sup>6</sup> Electronic Warfare

<sup>7</sup> Computer Network Operations

<sup>8</sup> Civil-Military Co-operation

<sup>9</sup> Key Leaders Engagement

## HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2016. IX. évfolyam 1. szám

A Doktrína alapján a lélektani műveletek három fő célkitűzése az ellenség vagy potenciálisan ellenséges célcsoport akaratának gyengítése, a baráti célcsoport támogató érzéseinek megerősítése és az el nem kötelezett, vagy bizonytalan célközönség támogatásának és együttműködésének megnyerése. [7] A Katonai Bizottság irányelve alapján a PSYOPS rendeltetése, hogy a Szövetség politikai és katonai céljainak támogatása érdekében egyrészt kialakítsa vagy megerősítse az Észak-atlani Tanács által jóváhagyott csoportok percepcióit, attitűdjeit és viselkedését, másrészt, hogy csökkentse a saját erők, helyi lakosság és más NATO számára fontos csoportok ellen irányuló ellenséges propaganda hatásait. [8]

A PSYOPS-hoz kötődő tevékenységek elnevezésére sokféle meghatározással találkozhatunk a szakirodalomban, melyeket hol egymás szinonimájaként, hol pedig eltérő jelentéstartalommal és/vagy pejoratív felhanggal bíró kifejezéseként használtak, illetve használnak mind a mai napig. Érdekes megvizsgálni a PSYOPS tevékenység terminológiájának változását a XVII. századtól, vagyis a propaganda fogalmától napjainkig, a Katonai Információs Támogató Műveletek (MISO)<sup>10</sup> elnevezésig. A propaganda kifejezés 1662-ben jelent meg először Rómában a Hitterjesztési Kongregáció című, egyházi műben, melynek célja a missziós tevékenység erősítése volt, ezt követően a világi irodalomban is használták a kifejezést, melynek negatív felhangja a XIX. század közepén alakult ki, a propaganda politikai felhasználásával. 1920-ban új kifejezésként jelent meg a lélektani hadviselés (psychological warfare) elnevezés, mely a köztudatba húsz évvel később, 1941-ben került be. A fogalommal háromféle használatban találkozhatunk [11]:

1. Köznyelvi értelmezés: lélektani hadviselés alatt azt értjük, ha valaki tudatos lélektani ráhatással kívánja céljait elérni az élet valamely területén.
2. Politikai értelmezés: a kétpólusú világrend idején, a hidegháború korszakában terjedt el, amikor is a két szembenálló fél között zajló szisztematikus lázító tevékenységre vonatkozott.
3. Katonai értelmezés: a Hadtudományi Lexikon megfogalmazása szerint *„a harc-tevékenységek sajátos formája, amelyen térben és időben meghatározott cél (harcászati, hadműveleti, hadászati) elérése érdekében, tartalmában és módszerében részletesen kimunkált, az erre a célra létrehozott és felkészített katonai (esetenként polgári) szervezetek által kifejtett tevékenység értendő, amely tartalmát tekintve alapvetően a szemben álló ellenséges csoportosítás személyi állományára és hátszágára (lakosságára) irányul, azzal a határozott céllal, hogy eltántorítsa őket a további fegyveres küzdelemtől, megadásra, dezertálásra késztetve az állományt, aminek következtében az ellenség harcoló csapatainak harcképessége megóvható, és az alkalmazó szempontjából a harccselekmények kedvezően befolyásolhatók.”* [12]

A lélektani műveletek (psychological operations) kifejezés 1945-ben jelent meg, elsőként E. M. Zacharias használta először a japán katonák átadásakor [13], majd a kifejezés a katonai

<sup>10</sup> Military Information Support Operatinos

# HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2016. IX. évfolyam 1. szám

terminológiában világszerte elterjedt. A terminológia változása a *lélektani hadviselés* fogalomról a *lélektani műveletek* fogalmára egyúttal azt is jelzi, hogy ezek a műveletek baráti vagy semleges csoportokra is irányulhatnak. 2010-ben az USA Védelmi Minisztériuma a PSYOPS elnevezést Katonai Információs Támogató Műveletek kifejezésre cserélte, a fogalom tartalmi változása nélkül, a cél inkább a kellemetlen asszociációk elkerülése volt. [11] A Katonai Információs Támogató Műveletek olyan ellenséges, saját vagy semleges csoportok irányába történő szelektált információk közvetítésére tervezett műveletek, melyek célja a külföldi kormányok, szervezetek, csoportok és egyének érzelmeinek, motivációinak és végső soron viselkedésének befolyásolása. [14]

A lélektani műveletek aktív befolyásolási tevékenységek, melynek során a különböző csoportok attitűdjének, viselkedésének befolyásolása célzott üzenetek küldésével történik többféle kommunikációs csatorna (például közvetlen kommunikáció, röplapok, rádió és TV műsor, plakátok, közösségi oldalak stb.) felhasználásával.

Tartalmukat tekintve a lélektani műveleteknek két fajtáját különíthetjük el, beszélhetünk támadó illetve védelmi jellegű pszichológiai műveletekről. A támadó jellegű műveletek alapvetően a szembenálló fél ellen irányulnak, céljuk bizonytalanság előidézésével a fegyveres küzdelem befejezésére, megadásra kényszeríteni a szembenálló felet. A védelmi jellegű lélektani műveletek ezzel szemben főként a saját erőkre irányulnak, fő céljuk az ellenséges pszichológiai műveletek hatásának csökkentése [15], melyet nevezhetünk „ellen-PSYOPS-nak.

## 2. ELLEN-PSYOPS

A lélektani műveletek körében sajátos kategóriát képez az ellen-PSYOPS (counter-PSYOPS), vagy másnéven ellenpropaganda (counter propaganda), melynek célja az ellenséges lélektani tevékenységek felderítése és az ellenük való tevékenység. A NATO Lélektani Doktrína szerint az ellenpropaganda egy válasz az ellenség propaganda tevékenységére, melynek illeszkednie kell a NATO információs stratégiájához és formáját tekintve lehet támadó vagy védekező jellegű. A támadó jellegű ellenpropaganda az ellenséges PSYOPS üzeneteket támadja, míg a védekező jellegű ellenpropaganda a célközönséget védi az ellenséges propagandától illetve annak hatását igyekszik csökkenteni. [7] Az ellenséges PSYOPS tevékenység hatásának felmérésére, megszüntetésére, csökkentésére az ellenséges katonai lélektani művelet részletes elemzése történik meg, melynek gyakran használt eszköze a SCAME technika. A SCAME mozaikszó az elemzésnél figyelembe vett tényezők angol elnevezésének kezdőbetűjéből tevődik össze: forrás (source), tartalom (content), közönség (audience), média (media) és hatások (effects). [16] A SCAME elemeit az I. táblázatban foglaltam össze.

## HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2016. IX. évfolyam 1. szám

<b>S</b>	<b>Forrásanalízis (source analysis)</b> Az ellenséges PSYOPS forrásának azonosítása, kategorizálása (fehér- a megadott forrás ismert, valódi; szürke- a forrás ismeretlen; fekete- hamis információs forrást adtak meg)
<b>C</b>	<b>Tartalomelemzés (content analysis)</b> Meghatározzák: a) a célközönségből kiváltani szándékozott reakciót b) az ellenséges PSYOPS technikáját c) a ténytiszta információkat d) a felhasznált szavak, képek kulturális jelentőségét e) a korábbi ellenséges PSYOPS dokumentumokkal való kapcsolatot f) az üzenet tartalmát g) a végeredmény minőségét
<b>A</b>	<b>Közönségelemzés (audience analysis)</b> Az ellenséges PSYOPS által célzott és/vagy elért célcsoport megismerése.
<b>M</b>	<b>Médiaelemzés (media analysis)</b> Az ellenséges PSYOPS tevékenység okának, céljának és tömegkommunikációs képességeinek/lehetőségeinek megismerése.
<b>E</b>	<b>Hatáselemzés (effects analysis)</b> Az ellenséges pszichológiai tevékenység hatásának, illetve sikerének vagy kudarcának a feltárása (a célközönség reakciói, beszámolók, megfigyelések és közvetett indikátorok alapján).

I. táblázat: A SCAME elemei [11]

Többféle ellen-PSYOPS technika létezik, melyek közül az adott helyzetnek leginkább megfelelő/megfelelőket kell kiválasztani. A gyakorlatban gyakran előfordul, hogy egy ellenséges lélektani művelet ellen egyszerre több technika összehangolt használatára van szükség:

- közvetlen cáfolat pontról-pontra;
- közvetett cáfolat, az ellenséges lélektani művelet hitelességének megkérdőjelezése;
- a célközönség figyelmének elterelése az ellenséges PSYOPS üzenetről;
- hallgatás, az ellenséges PSYOPS üzenet figyelmen kívül hagyása;
- korlátozó intézkedések bevezetése, a célközönség eltiltása az ellenséges PSYOPS üzeneteket közvetítő kommunikációs forrásoktól;
- megtévesztés, az ellenséges PSYOPS üzenet szándékos torzítása (veszélyes és ritkán használt technika);

- kondicionálás, egy nem specifikus megelőző intézkedés, a saját erők felkészítése, tájékoztatása, hogy automatikusan elutasítsa az ellenségtől jövő üzeneteket;
- ellenséges üzenet megelőzése saját üzenet korábbi közreadásával;
- lekicsinylés, az ellenséges PSYOPS üzenetben szereplő dolgok lekicsinylése, triviálisnak tekintetése a célközönséggel. [16]

Tanulmányom további részében a mentális állóképesség (reziliencia) meghatározásával, mérési és fejlesztési lehetőségeivel foglalkozom, mely az ellen-PSYOPS technikák közül a kondicionáláshoz, mint nem specifikus megelőző intézkedéshez köthető, mely hozzájárulhat az ellenséges erők felől érkező üzenetek, propaganda automatikus elutasításához.

### 3. A REZILIENCIA, MINT PSZICHOLÓGIAI VÉDŐFAKTOR

A reziliencia egyfajta lelki edzettséget jelent, azt a tulajdonságot vagy inkább képességet jelöli a pszichológiában, hogy az egyén gyorsan vissza tudja szerezni eredeti jó állapotát testi-lelki szenvedés, illetve nehéz, traumatikus élethelyzetek átélése után. A rezilienciának egységes, általánosan elfogadott definíciója jelenleg nincsen. Masten szerint a reziliencia a sikeres alkalmazkodás folyamata, képessége vagy kimenete a kihívást jelentő vagy fenyegető körülmények ellenére. [17] Rutter meghatározása szerint egy karakterjegy, ami lehetővé teszi az egyének számára a megpróbáltatásokkal való sikeres megküzdést. [18] A definíciók közös vonása, hogy a jelenség kvintesszenciája a rizikónak való kitettségen és a sikeres alkalmazkodáson alapul. Jelenleg a szakirodalomban egy szűkebb és egy tágabb megközelítés a jellemző. A szűkebb definíció képviselője Bonanno, aki egyszeri, rövid ideig tartó trauma hatását veszi figyelembe. Véleménye szerint a rugalmas/reziliens egyén trauma hatására átélhet rövid idejű érzelmi, fizikai diszregulációt, változásokat, de ezt követően képes folytatni és teljesíteni a személyes és szociális feladatait. [19] A definíció hátránya, hogy a krónikus stressz többszörös trauma hatását nem veszi figyelembe. Bonanno a rezilienciát inkább statikus és vonás jellegű entitásnak feltételezi, mintsem dinamikus folyamatnak. A tágabb értelmezés hívei egymástól jól elhatárolt konstrukcióként kezelik a gyógyulás és a reziliencia fogalmát. Egyesek az ellenállóképességet egy dinamikus és kontextusfüggő konstrukcióként írják le. [20] Az egyes reziliencia definíciók és ezzel együtt a jelenség mérésére kifejlesztett eszközök közötti további különbségek abból is adódnak, hogy ki milyen „forrásokból” származtatja a pszichológiai ellenállóképességet. Néhány kutató egyénen belüli forrásokat fogalmaz meg, véleményük szerint rezilienciára tekinthetünk úgy, mint olyan karakterjegyek összességére, melyek birtokában az egyén képes szembenézni és megküzdeni a kihívásokkal. Connor szerint a reziliencia nem más, mint a stresszel való megküzdési készség, illetve kapacitás mértéke. Ebben a modellben a reziliencia olyan személyiségtényezőt jelent, amelyek lehetővé teszik az egyénnek, illetve egy közösségnek a fejlődést, a növekedést kedvezőtlen körülmények ellenére is. [21] A legtöbb jelenleg rendelkezésre álló reziliencia mérésre szolgáló eszköz [például Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Trauma Resilience Scale (TRS), Multidimensional Trauma Recovery and Resiliency Scale (MTRR)] ezt a vonáselméleti megközelítést alkal-

## HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2016. IX. évfolyam 1. szám

mazza. Ezek a mérőeszközök, tesztek a reziliens személyiség karakterjegyeit exponálják (például elfogadom magam, az életemnek értelme van stb.), és az egyén önjellemzéséből adódó egyetértésének mértéke (általában 5 vagy 7 fokozatú Likert típusú skálákon adott pontszám) alapján próbálnak meg következtetni a reziliencia mértékére. Az ilyen skálák hátránya, hogy nem objektív formában mérhető képességként tekintenek a rezilienciára, hanem inkább egy velünk született karakterjegyként. [22] Más kutatók úgy vélik, hogy a reziliencia többféle és nemcsak egyéni belüli forrásokból alakulhat ki, így figyelembe kell venni akár pszichológiai és diszpozicionális tulajdonságokat, valamint a külső, környezeti faktorokat, a szociális kontextust is (például családi és egyéb külső támogató hálózat). Wilson modellje alapján a reziliencia a pszichológiai traumára adott válaszként érvényesül, mely olyan faktorok kombinációja, melyek befolyásolják egymást. Ezek a faktorok a személyiségvonások, az érzelmi modulációért felelős tényezők, az énvédő mechanizmusok és a megküzdési (coping) stílus. [23] Friborg a rezilienciát különböző dimenziókat tartalmazó konstruktumnak tartja, amely a pszichológiai készségek mellett azokra az előnyökre is vonatkozik, amelyeket az egyén számára a családi, a szociális, és más külső támogató rendszerek közvetítenek, ahhoz hogy képes legyen a stresszhelyzetekkel megbirkózni. [24] Ennek megfelelően beszélhetünk egyéni belüli, individuális faktorokról (alkalmazkodó képesség, extravertió, szívósság, pozitív önértékelés, énhatékonyság, belső kontrollosság, koherenciaérzék, optimizmus, hit, kreativitás stb.) és egyéni kívüli, környezeti, szociális faktorokról (például szociális támogatottság-, családi, közösségi, spirituális, kulturális, érzelmi elérhetőség és jelenlét, megfelelő szocioökonómiai státusz).

Ha azonban figyelembe vesszük azt a kikötést, hogy rezilienciáról csak rizikófaktorok jelenléte esetében beszélhetünk, akkor a reziliencia felfogható a sikeres megküzdés (coping) mértékeként is. A képességalapú felfogás implikálja, hogy feladatalapú megközelítésben, objektív formában mérhető konstruktumról van szó. Ebben a tekintetben a reziliencia olyan tanulási, tapasztalatszerzési folyamatok során megszerzett képességek konstruktumaként fogható fel, mely az érzelmi választ kiváltó helyzetben (stresszteli szituációkban) megjelenő énhatékonysággal definiálható. A feladat alapú megközelítés érzelmi- leg telített helyzeteket exponál, és azt vizsgálja, hogy a személy milyen gondolkodási séma és viselkedési mintázat alapján reagál a kihívásra. [22] Ilyen jellegű megközelítést alkalmaz Stoltz a mentális állóképesség kvóciens (AQ<sup>11</sup>) mérésére szolgáló tesztjében. [25] Tekintettel arra, hogy tanulmányom szempontjából a Stoltz-féle koncepció a releváns, így a könnyebb érthetőség és követhetőség érdekében a továbbiakban egy rövid áttekintést nyújtok a mentális állóképesség kvócienssel kapcsolatban.

---

<sup>11</sup> Adversity Quotient

## 4. A MENTÁLIS ÁLLÓKÉPESSÉG STOLTZ FÉLE KONCEPCIÓJA

Stoltz szerint az AQ választ ad arra, hogy az egyén mennyire áll ellen a megpróbáltatásoknak és mennyire képes azokat leküzdeni, valamint a megpróbáltatás tűrésiprofilon (ARP<sup>12</sup>) keresztül méri az egyénre jellemző automatikus gondolkodási minták hatékonyságát. Az ARP négy, kognitív pszichológiai elméleteken nyugvó dimenzióból áll, melyeket a CORE<sup>13</sup> modell foglal össze [22]:

1. Kontrol dimenzió: a vonatkozó kognitív pszichológiai elmélet a tanult tehetetlenség elmélete, mely szerint, ha olyan helyzetbe kerülünk, ahol saját cselekedeteinknek nincs hatása a helyzet kimenetelére, akkor elveszítjük a kontroll érzését és a későbbiekben már nem is próbálkozunk a helyzet befolyásolásával. Ez a dimenzió az észlelt kontrol nagyságára utal, választ ad arra, hogy (1) milyen mértékű kontrollt érez az egyén a helyzet felett és (2) milyen mértékben tudja befolyásolni annak kimenetelét.
2. Aktív felelősségtudat: a vonatkozó kognitív pszichológiai elmélet a kontrollhely elmélet, mely szerint megkülönböztethetünk belső és külső kontrollos egyéneket. A belső kontrollos személyek úgy látják, hogy befolyásuk van az életük történéseire, viselkedésük és annak kimenetele között ok-okozati kapcsolatot feltételeznek, míg a külső kontrollosok úgy gondolják, hogy az életük történései tőlük független okokra vezethetők vissza. Az aktív felelősségtudat dimenzió megmutatja, hogy az egyén mennyire érzi magát felelősnek a situáció kezelésére, vagyis (1) milyen mértékben érzi magát felelősnek a helyzet kialakulásában és (2) mennyire tartja magát felelősnek a helyzet megoldásában.
3. Reális hatótávolság megítélése: ez a dimenzió leginkább az én-hatékonyság elméletéhez köthető. Az észlelt én-hatékonyság az egyén véleményét tükrözi saját képességeiről, mely befolyásolja az egyén érzéseit, gondolatait, motivációját és viselkedését egyaránt. A dimenzió megmutatja, hogy a jó/rossz események mennyire befolyásolják a személy életének egyéb területeit, vagyis (1) egy bizonytalan helyzet negatív kimenetele hogyan érinti az egyén szakmai megítélését és (2) milyen mértékben érinti az élet más területeit.
4. Időbeli fennmaradás: ez a dimenzió az én-hatékonyság elméletéhez és az attribúciós elméletéhez köthető a leginkább. Az attribúciós elmélet szerint azok a személyek, akik az élet megpróbáltatásait személyes okokra vezetik vissza, nehézségeiket állandónak és megváltoztathatatlanoknak tartják, míg azok a személyek, akik a kellemetlen situációkat külső okokra vezetik vissza, problémáikat alkalminak tekintik. Ez a dimenzió megmutatja, hogy az egyén mennyire tartja állandónak a helyzetet, vagyis (1) mennyi ideig fog a megpróbáltatás, illetve a bizonytalan stresszel teli helyzet fennállni. [25]

<sup>12</sup> Adversity Response Profile

<sup>13</sup> Controll-Ownership-Reach-Endurance

A tanulmány további részében a fegyveres erőkből folytatott reziliencia kutatásokról, programokról kívánok egy rövid áttekintést nyújtani.

## 5. REZILIENCIA A FEGYVERES TESTÜLETEKBEN

Napjaink professzionális haderejének – melynek jellemzői: önkéntesség alapján szerveződő, képességalapú, expedíciós jellegű, gyors és hatékony műveletekre képes, multinacionális erők részeként bárhol és bármikor bevethető – fenntartása komoly felkészültséget kíván meg a személyi állománytól katonai és pszichológiai téren egyaránt. A nemzeti és nemzetközi katonai szervezetekben, törzsekben történő szolgálatteljesítés a lélektani terhek növekedésével, a megpróbáltatások, krízisek, traumatizáló hatások és konfliktusok gyakoriságának emelkedésével jár együtt, mely komoly ellenálló és alkalmazkodó képességet kíván a szervezet tagjaitól. A modern hadviselés tartós, fokozott és extrém fizikai és pszichikai stressz-terhelései a személyi állomány adaptációs kapacitásának jelentős igénybevételével veszélyeztetik az állomány pszichés egészségi állapotát és ezzel együtt hadrafoghatóságát, ami szervezeti szinten a harckészültség veszélyeztetettségét jelenti. Az elmúlt évtizedekben a modern hadseregekben a harckészültség mérésére, értékelésére bonyolult rendszereket fejlesztettek ki, elérhetőek az állapotot és felszereltséget jelző mutatók, az állomány kiképzettségének jelzőszámai, ugyanakkor a „hadsereg lelki erejét”, melyet kulcsfontosságúnak tartanak a háborúk eldöntésében, nem tudják egyértelműen meghatározni. A lelki erőt többféle fogalommal írják körül: pszichikai harci készenlét, reziliencia, stressztűrő képesség, mentális állóképesség.

A 2001. szeptember 11-i terrortámadást követően az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA) publikációi a traumatikus eseményekkel való megküzdéssel kapcsolatban egyre inkább a rugalmas ellenállóképesség szerepére helyezik a hangsúlyt. [26] Az APA definíciója alapján a rugalmas ellenállóképesség egy olyan adaptációs folyamat, amelynek segítségével kezelhetővé válik egy nehéz élethelyzet, trauma, és az egyének hatékonyan képesek megküzdenni a trauma okozta distressz tüneteivel. [27]

A kanadai védelmi erők a korábban már említett Stoltz-féle mentális állóképesség teszt (AQ) és a hozzá kapcsolódó tréningprogramok bevezetését fontolgatták, melynek bevezetésével kapcsolatban egy átfogó tanulmányt készítettek 2002-ben. Az elemzés során megvizsgálták a teszt alkalmazásának előnyeit és hátrányait – melynek eredményét a II. táblázatban foglaltam össze – majd a mérlegelést követően a teszt alkalmazásának elhalasztásáról döntöttek, melynek oka főként az empirikus kutatások és szakmai publikációk hiánya volt. [28]

## HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2016. IX. évfolyam 1. szám

Előnyök	Hátrányok
Az AQ használható a stressz valamennyi formájánál	Nem bizonyított, hogy az AQ konstruktuma a korábbiakénál jobb (pl. ASQ, diszpozicionális optimizmus stb.)
Az ARP valamennyi megpróbáltatással szemben képes mérni az egyén ellenállóképességét	Az AQ feltételezett négyfaktoros struktúráját empirikus vizsgálatok nem támasztják alá
Az AQ megfelelő tréningprogramokkal fejleszhető	Kevés tudományos publikáció áll rendelkezésre az AQ-val kapcsolatban
Az AQ elméleti alapja az attribúciók szerepe a stresszel szembeni (pszichológiai) rezilienciában	Nem állnak rendelkezésre a teszt és tréningprogramok fontos reliabilitás mutatói (pl. teszt-reteszt adatok)
Az ARP mérésének módja és az AQ tréningprogram világos és könnyen megérthető, könnyen adaptálható	Egyetlen tanulmány sem vonatkozik az ARP és AQ fegyveres testületekben való alkalmazhatóságára

*II. táblázat: Az AQ és ARP kanadai honvédségben történő bevezetésével kapcsolatos előnyök és hátrányok (készítette a szerző)*

Az American Psychologist folyóirat 2011. évi első száma az Egyesült Államok fegyveres testületének szervezeti keretein belül kialakított, komplex megközelítésmódon alapuló preventív programmal a Comprehensive Soldier Fitness (továbbiakban: CSF) programmal foglalkozott, melynek fő célja a pszichológiai reziliencia fejlesztése a személyi állomány és családtagjaik körében a hatékony stresszkezelés érdekében. [29] A CSF program az individuális erősségek öt dimenziójára tér ki: fizikai állóképesség, emocionális állóképesség, szociális állóképesség, család és spiritualitás/transzcendencia, mint védőfaktor. A pozitív pszichológia egyedülálló egészségmagatartási kutatásaként aposztrofált program négy, egymás hatását erősítő pillérré épül: [30]

1. emocionális, szociális, családi és spirituális állóképesség felmérése: a mérés során használt teszt (GAT<sup>14</sup>) önjellemzésen alapul, segít meghatározni az aktuális állóképességet valamennyi mérésre kerülő dimenzióban; [31]
2. individuális szükségleteken alapuló tanulási modulok: számítógép alapú oktató modulok az egyéni fejlődés érdekében; [32, 33]
3. általános reziliencia tréning;

<sup>14</sup> Global Assessment Tool

## HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2016. IX. évfolyam 1. szám

4. multiplikátorok képzése: mester szintű reziliencia kiképzők felkészítése, kiképzése a honvédség saját személyi állományából, akik egy 10 napos felkészítő tréning keretében jártassá válnak a reziliencia fejlesztésében és annak oktatásában. [34]

A nemzetközi tendenciáknak megfelelően a Magyar Honvédség is kiemelt figyelmet fordít 2006 óta a személyi állomány mentális állóképességének mérésére, fejlesztésére. Az elmúlt években elkészült, és 2008 óta az éves egészségügyi szűrővizsgálatok során bevezetésre került az MH személyi állományára kifejlesztett Mentális Állóképesség (MÁQ) Teszt, mely a Stoltz-féle koncepciót követve került kialakításra. A teszt célja egyrészt, hogy felmérje az állomány körében a mentális állóképesség szintjét, másrészt, hogy célirányos megoldási módok (tréningek) kifejlesztéséhez járuljon hozzá a Megpróbáltatás Tűrés Profil (MTP) elemzésével meghatározott neuralgikus pontokra vonatkozóan, adekvát módon erősítve a mentális állóképesség szintjét. A mérőeszköz pszichometriai ellenőrzése, azaz megbízhatóságának (reliabilitás) és érvényességének (validitás) vizsgálata, standardizálása és feltételezett 4 faktoros struktúrájának vizsgálata jelenleg folyamatban van.

## KÖVETKEZTETÉSEK

A komplex válságok kezelése széleskörű eszközrendszer igényel, melyben a kinetikus hadviselési módszerek mellett egyre nagyobb szerep hárul az információs térben alkalmazott nem kinetikus műveletekre, melyek között a lélektani műveletek kulcsszerepet töltenek be. A lélektani műveletek célja az emberi észlelés, attitűd, viselkedés befolyásolása a politikai és katonai célok elérése érdekében. A védelmi jellegű lélektani műveletek fő célja az ellenséges pszichológiai műveletek hatásának csökkentése. Az ellenséges propaganda elleni védelemnek többféle technikája létezik, melyek közül az egyik nem specifikus megelőző intézkedés a pszichológiai kondicionálás, a saját erők felkészítése, hogy automatikusan elutasítsák az ellenségtől jövő üzeneteket. Ez felfogható úgy, mint egy „védőoltás” az ellenséges propagandával szemben. A katonapszichológia küldetése, hogy a megküzdés képességére – mely jelentheti az ellenséges propagandával szembeni megküzdést is – felkészítse az állományt, melynek egyik lehetséges módja a mentális állóképesség fejlesztése. Tanulmányomban a mentális állóképesség Stoltz-féle koncepcióját vettem alapul, melyet a Magyar Honvédség állományára kifejlesztett tesztnél is alkalmaztunk. A koncepció szerint a magas mentális állóképességgel rendelkező személy jobban tudja kontrollálni és befolyásolni a stresszel járó helyzetek kimenetelét, így nem érzi annyira félelmetesnek vagy megterhelőnek az adott helyzetet. Felelősnek érzi magát a szituáció kezeléséért, függetlenül attól, hogy ki idézte elő a helyzetet, így kisebb az esélye, hogy kétségbeesik, tehetetlennek vagy tanácstalannak érezze magát. Képes a helyzetet reálisan észlelni, úgy érzi, hogy kézben tartja az eseményeket és nem engedi, hogy a munkájából adódó stressz az éltének más területére is kihasson. A nehézségeket nem tekinti állandónak, hanem egy éppen fennálló, ideiglenes problémaként tekint rá. Mindezen jellemzők hozzájárulnak a befolyásolhatóság csökkentéséhez, az ellenséges propaganda elleni védelemhez.

## HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2016. IX. évfolyam 1. szám

## FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Resperger, I.: Biztonsági kihívások, kockázatok, fenyegetések és ezek hatása Magyarországra 2030-ig. *Felderítő Szemle*, 2013, 12. évf., 3. szám, p. 5-37.
2. Haig, Zs.: Az információ biztonság komplex értelmezése. *Hadmérnök különszám* 2006. nov. 22. [http://hadmernok.hu/kulonszamok/robohadviseles6/haig\\_rw6.html](http://hadmernok.hu/kulonszamok/robohadviseles6/haig_rw6.html) (letöltés: 2016. január 18.)
3. Haig, Zs.: *Számítógép-hálózati hadviselés rendszere az információs műveletekben*. Bolyai szemle, 2006, 1. szám, p. 54-73.
4. Haig, Zs.: Az információs hadviselés kialakulása, katonai értelmezése. *Hadtudomány*, 2011, 1-2. szám, p 12-28. [http://mhht.eu/hadtudomany/2011/1/HT-2011\\_1-2\\_4.pdf](http://mhht.eu/hadtudomany/2011/1/HT-2011_1-2_4.pdf) (letöltés: 2015. 01. 19.)
5. AJP-3.10. Allied Joint Doctrine For Information Operations. November 2009. <https://info.publicintelligence.net/NATO-IO.pdf> (letöltés: 2015. 12. 04.)
6. MC 0422/4. NATO Military Policy on Information Operations. 20. July 2012. <https://publicintelligence.net/nato-io-policy/> (letöltés: 2015. 12. 01.)
7. AJP-3.10.1. Allied Joint Doctrine For Psychological Operations. September 2014. [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/450521/20150223-AJP\\_3\\_10\\_1\\_PSYOPS\\_with\\_UK\\_Green\\_pages.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/450521/20150223-AJP_3_10_1_PSYOPS_with_UK_Green_pages.pdf) (letöltve: 2015. 11. 24.)
8. MC 402/2 NATO Military Policy on Psychological Operations. 22. June 2012. <https://publicintelligence.net/nato-psyops-policy/> (letöltve: 2015. 11. 3.)
9. Pix G.: A lélektani műveletek jellemzőinek vizsgálata. Doktori értekezés, ZMNE, 2005.
10. Knezovic, Z. and Miklovic, D.: Pszichológiai manőverek, pszichológiai háború és a háborús hírverés. In: Pavlina, Z. and Komar, Z. (ed.): *Katonapszichológia- Horvát tudományos tapasztalatok (3. kötet)*. Budapest: Zrínyi Kiadó, 2007.
11. Mező F.: *PSYOPS- avagy: kalandozás a hadak útján, a pszichológia ösvényein, a történelem útvesztőiben*. Debrecen: Kocka Kör, 2014. 152p.
12. Szabó József (szerk.): *Hadtudományi Lexikon I. kötet*. Budapest: Magyar Hadtudományi Társaság, 1995. p. 812-813.
13. Zacharias, E. M.: *Secret Missions: The Story of an Intelligence Officer*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1946. 433 p.
14. JP 3-13.2 Military Information Support Operations. 7. January 2010. [https://www.pksoi.org/document\\_repository/Lessons/JP3\\_13\\_2\\_MISO\\_%2820-Dec-2011%29-LMS-1255.pdf](https://www.pksoi.org/document_repository/Lessons/JP3_13_2_MISO_%2820-Dec-2011%29-LMS-1255.pdf) (letöltés: 2015. 12. 29.)
15. Haig, Zs. és Várhegyi, I.: *Hadviselés az információs hadszíntéren*. Budapest: Zrínyi kiadó, 2005. 286p.
16. FM 3-05.301 Psychological Operations Tactics, Techniques, and Procedures. August 2007. <https://info.publicintelligence.net/USArmy-PsyOpsTactics.pdf> (letöltés: 2015. december 4.)
17. Masten, A.S.: Ordinary Magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001, Vol. 56., No. 3., p. 227-238.
18. Rutter, M.: Children in substitute care: some conceptual considerations and research implications. *Children and Youth Services Review*, 2000, Vol. 22., No. 9-10., p. 685-703.

## HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2016. IX. évfolyam 1. szám

19. Bonanno, G. A.: Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004, Vol. 59., No. 1., p. 20-28.
20. Wald, J., et al: *Literature Review of Concepts Psychological Resiliency*. Toronto, Defence R&D Canada, 2006.
21. Connor, K. M.: Assessment of Resilience in the Aftermath of Trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 2006, Vol. 67., No. 2., p. 46-49.
22. Hornyák, B.: Mentális állóképesség összefüggése az egészségmagatartással. *Honvéddorvos*, 2012, Vol. 64., No. 3-4., p.129-142.
23. Agaibi, C. E., and Wilson, J. P.: Trauma, PTSD, and resilience. A review of literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 2005, Vol. 6., No. 3., p. 195-216.
24. Friborg, O. et al.: A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2003, Vol. 12., No. 2., p. 65-76.
25. Stoltz, P.G.: *Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunities*. Wiley, New York: Wiley, 1997.
26. Urbán, N.: A fizikai teljesítőképesség szerepe a traumát követő patológiás állapotok kialakulási valószínűségének csökkentésében. *Hadtudományi Szemle*, 2012, 5. évf., 1-2. sz., p. 280-287.
27. Mansdorf, I. J.: Psychological interventions following terrorist attacks. *British Medical Bulletin*, 2008, No. 88., p. 7-22.
28. Angelopoulos, P. A. et al.: *Canadian Forces Training and Mental Preparation for Adversity: Empirical Review of Stoltz „Adversity Quotient (AQ) Training for Optimal Response to Adversity”, A review of the AQ Literature and Supporting Studies. Defence research and development, Canada: Ottawa, 2002.*
29. Casey, G. W.: Comprehensive soldier fitness: A vision for psychological resilience in the U.S. Army. *American Psychologist*, 2011, Vol. 66., No. 1., p. 1-3.
30. Cornum, R., Matthaus, M. D. and Seligman, M.E.P.: Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in challenging institutional context. *American Psychologist*, 2011, Vol. 66., No. 1., p.4-9.
31. Peterson, C., Park, N. and Castro, C.A.: Assessment for the U.S. Army Comprehensive Soldier Fitness Program: The Global Assessment Tool. *American Psychologist*, 2011, Vol. 66., No. 1., p. 10-18.
32. Cacioppo, J.T., Reis, H. T. and Zautra, A. J.: Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. *American Psychologist*, 2011, Vol. 66., No.1., p. 43-51.
33. Pargament, K.I. and Sweeney, P.J.: Building spiritual fitness in the Army: An innovative approach to a vital spect of human development. *American Psychologist*, 2011, Vol. 66., No. 1., p. 58-64.
34. Reivich, K.J. and Seligman, M.E.P.: Master resilience training in the U.S.Army. *American Psychologist*, 2011, Vol. 66., No. 1., p. 25-34.