

Felkészítés, fejlesztés a stressz önerőből történő kezelésére különleges műveleti tevékenység kapcsán

Bevezetés

A 21. században a hadviselés jelentősen megváltozik. Paradigmaváltáshoz érkeztünk, ami nemcsak új elméleti megközelítések kialakításában érhető tetten, hanem a gyakorlati válaszok megalkotásában és azok professzionális szintű alkalmazhatóságában is meg kell hogy mutakozzon. Az elméleti kutatások és a gyakorlati tapasztalatok együttes alkalmazása képes leghatékonyabban hozzájárulni a változások során felmerülő problémák megfogalmazásához, azok elemzéséhez és a megoldási alternatívák kidolgozásához. A veszélyforrások és kockázatok gyakorisága feladatkörönként, szakmacsoportonként eltérő, ezért fontos lehet, hogy mind a segítő foglalkozásúak, mind a kiképzők és a parancsnokok rendelkezzenek azzal az ismeretanyaggal, amely a pszichológiai és a katonaszakmai tudáshalmaz metszeteként sajátos lélektani ismeretanyagul szolgálhat az állomány pszichofizikai alkalmasságának biztosításához.¹

Elméleti modellek

A paradigmaváltáshoz kapcsolódó elméleti modelleket generációs modelleknek nevezzük. Elnevezésük arra utal, hogy fejlődéstörténeti megközelítésben vizsgálják a hadviselés alakulását napjainkig.

A klasszikus generációs modell

A legismertebb klasszikus modell Thomas X. Hammes és William S. Lind nevéhez fűződik, akik a generációs különbségeket a hadtudomány és a technológia fejlődésén keresztül mutatták be. A háborúk négy generációját ismertetik a vesztfáliai békétől kezdődően. Az 1648-as békekötést megelőző háború vallási köntösbe (katolikus-protestáns) bújtatott, ugyanakkor birodalmi törekvéseknek (Francia Királyság és Német-római Császárság) lát-szó, ám a főrendi érdekek miatt kirobbanó, egész Európára kiterjedő konfliktust okozott. A békeszerződés az első diplomáciai úton rendezett, egyensúlyra irányuló megalkuvás, amely a béke fenntartásának zálogaként kialakította a főúri rendek feletti rendelkezés jogát. A békeszerződés ugyan nem tartalmazza az erőegyensúly elve vagy a szuverenitás

¹ Bolgár Judit: Viselkedési kockázat veszélyhelyzetben. *Repüléstudományi Közlemények*, 25. (2013), 2. 32.

szavakat, azonban a béke megszegése esetén jogi következményeket helyezett kilátásba.² Ennek hatására az uralkodónak rendkívül fontossá vált a béke fenntartása az országghatáron belül és kívül egyaránt. Ezáltal a hadviselés állami monopóliummá vált. A modern hadviselés korszakát is ettől a történelmi eseménytől tartja számon a szerzőpáros.

A szerzők szerint a modern hadviselés az első generációs hadviseléssel kezdődött, amely az élőerő koncentrálásán alapult. A vonalban, oszlopban, négyszögben felállított gyalogság célja nem a totális vereség mérése az ellenségre, hanem a hadművelleti előny kicsikarása és a megadás elérése volt. A kor hadviselésére a fegyelmezett haderő és az ennek megfelelő harcászat volt jellemző.

A technikai eszközök, ezen belül a fegyverek fejlődésével (például huzagolt csövű puskák) és elterjedésével törvényszerűleg a hadviselés is átalakult. Mivel a találati pontosság nagymértékben növekedett, így az első generációs hadviselésben alkalmazott eljárások működésképtelenné váltak, az addig megszokottól eltérően jelentős emberáldozatot követeltek. Az 1860-as évektől a második generációs hadviselés kezdetéről beszélhetünk, amely leginkább a tüzerő koncentrálásán alapult. A harc eljárások is ennek megfelelően alakultak: a korra a harctéri mozgások és a tüzéség szerepének megnövekedése volt a jellemző.

A tüzerő és a találati pontosság folyamatos növekedése miatt a második generációs hadviselésben alkalmazott lineáris harc eljárások egyre több veszteséget okoztak, így ismételtelen alkalmazkodni kellett a helyzethez, ezért alakult ki a harmadik generációs hadviselés, amely az ellenség erejének megtörése helyett a hangulatra, a mentális felőrlésre helyezte a hangsúlyt. Ennek módszere a váratlanság, a gyorsaság, a megkerülés stb. volt.³

A negyedik generációs hadviselés megjelenése olyan új fogalmakkal kapcsolódott össze, mint: aszimmetrikus hadviselés, hibrid hadviselés, terrorizmus, infokommunikáció. Jellemzője, hogy nem reguláris szereplők intéznek támadásokat az infokommunikációs társadalom vívmányaira alapozva. A média és a közösségi média szerepe fokozódik, ezzel együtt a civil lakosságot fenyegető támadások számának növekedése, valamint az idő előrehaladásával a bizonytalanság nyomán kialakuló félelem fokozódása figyelhető meg, hiszen a támadások a saját otthonukban érik a lakosságot.⁴

Meg kell jegyeznünk, hogy Thomas X. Hammes szerint a jelen és a jövő hadviselésének leírására új fogalomként az „ötödik generációs” hadviselés elnevezést kell használni, amelyre a stratégiai kommunikáció, a hálózatalapú szerveződés és az egy országon belül különböző célokért harcoló több fegyveres csoport jelenléte a jellemző.⁵

Egyes szerzők az első három generációs hadviselést azonosítják a modern hadviseléssel, a negyediket posztmodern jelzővel illetik. A posztmodern hadviselés főbb mutatói,

² Nagy Hátori Zsuzsanna: Vesztfália: emlékezés vagy feledés? *Világtörténet*, 34. (2012) 1–2. 11.

³ Kiss Álmós Péter: Generációk a hadviselésben – a negyedik generáció. *Hadtudományi Szemle*, 2. (2009), 2. 11–12.

⁴ Somkuti Bálint: A 4. generációs hadviselés. *Hadtudományi Szemle*, 2. (2009), 2. 48.

⁵ Thomas X. Hammes: Fourth generation warfare evolves, fifth emerges. *Military Review*, 87. (2007), 3. 20.

hogy abban nem azonosítható az arcvonaltól, főleg polgári célok támadása történik, nincs egyértelmű kezdeti és végállapot, valamint destabilizáció és sokszínű eszköztár jellemzi.⁶

A hadviselés generációs típusainak ismertetésekor meg kell említeni a modern időszakot megelőző éveket is. Szendy István nomenklatúrája szerint ezt premodern időszaknak tekintjük. Ennek jellemzői, hogy a háborúnak határozott kezdete és vége van, döntően reguláris csapatok között zajlik, aminek eredménye, hogy az arcvonal és a háttér elkülönül egymástól. A haditechnika határozza meg a győzelmet, a küzdelem a döntő csata megnyerésére irányul.⁷

A harmadik hullám

A társadalomtudósok generációs elméleteinek egy része az előzőekben ismertetetthez hasonló felosztást mutat. Alvin Toffler amerikai szociológus szerint az emberiség történelmét három nagy hullám befolyásolta.⁸ Ezek társadalmi, technikai és kulturális változásokat generáltak. Az első hullámot mezőgazdasági hullámnak nevezi, ami a gyűjtögető-vadászó, a természetet maximálisan kihasználó életmódról a termelő életmódra, a gazdálkodásra való áttérést jelenti. A második hullámként az ipari forradalmat azonosítja, amit a tömegtermelés, a centralizáció jellemez. Az 1981-ben megjelent *Harmadik hullám* című könyvében az információs forradalom hatásait mutatja be. (Annál is érdekesebb ez a felvetés, hiszen abban az időben nemcsak az Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat és egyéb közösségi-média-alkalmazások, de az azokhoz szükséges eszközök, mint mobiltelefon, tablet stb. is hiányoztak.) Toffler elmélete szerint a harmadik hullám a mai korban folyamatosan jelen van. Elgondolása a hadviseléssel foglalkozó modern elméletekkel is párhuzamba állítható. Az első hullámban a nyers erő megjelenése, a másodikban a jelentős technikai fejlődés alakítja a hadviselést, ami eredményeként a tömeghadseregek korszerűsödő fegyverhasználatától kezdve a tömegpusztító fegyverekig széles a paletta. A harmadik hullámban az infokommunikációs, végső soron kiberhadviselés elméletének elemei jelennek meg.⁹

A hatgenerációs modell

Vlagyimir Szlipcsenko (1993) orosz hadtudós a haditechnikai eszközök, fegyverek, fegyverrendszerek fejlődése alapján hat generációt különböztet meg a hadviselés tekintetében. Elmélete a következő fázisokat különíti el:

- vágó-szűrő fegyverek;
- huzagolás nélküli löfőfegyverek;

⁶ Szendy István: A hadviselés, mint tudományelméleti és tudomány-rendszertani kategória. *Hadtudomány*, 27. (2017), 3–4. 116.

⁷ Szendy (2017) i. m. 115.

⁸ Alvin Toffler: *The Third Wave*. New York, Bantam Books, 1981. 17–22.

⁹ Nagy Bianka: Az angolszász és az orosz hadviselési generációs elméletek elemzése és alkalmazhatósága a XXI. században. *Szakmai Szemle*, 16. (2018), 4. 118–132.

- huzagolt csövű löfegyverek;
- automata sorozatlövő és önjáró fegyverek, légi harceszközök;
- nukleáris eszközök;
- nagy pontosságú fegyverrendszerek.¹⁰

Szlipcsenko szerint hatodik generációs hadviselésről elsőként az 1999-es jugoszláv háború esetében beszélhetünk. Az orosz teoretikusok az 1991-es Öböl-háborúval együtt érintettségükből kifolyólag rendkívül sok elemzést készítettek az említett két háború tekintetében.¹¹

Elméleti modellek a gyakorlatban

A bemutatott elméletek részben különböznek egymástól, bizonyos tekintetben azonban kiegészítik egymást. Abban megegyeznek, hogy akár harmadik hullámnak, negyedik, ötödik vagy hatodik generációs hadviselésnek, akár posztmodern fázisnak nevezik őket, a hagyományos harctevékenységgel nem lehet győzelmet elérni. Az úgynevezett „gócjellegű harcászati küzdelem nem igényli nagyméretű kötelékek alkalmazását. [...] A különleges műveleti képesség a posztmodern háborúk fő fegyverévé vált.”¹²

A posztmodern háborúk megvívása komplex módon, politikai-gazdasági-társadalmi-katonai szinten zajlik, aminek végrehajtásában a kialakult világberendezkedésnek köszönhetően merőben új eszközök, módszerek alakultak ki. A technika fejlődése lehetőséget biztosít a távolról irányított műveletek végrehajtására, valamint az infokommunikációs eszközök miatt annak közvetítésére is. A vesztfáliai békeszerződés következményeként elismert állami monopólium, amely a hadviselésre vonatkozott, a posztmodern háborúkban semmissé vált, és ismételten a nem állami szereplők által előidézett, majd lefolytatott háborúk korát éljük. Ezt a tényt nagymértékben súlyosbítja, hogy a háország és a harcmező, valamint a civil és katona elkülönítése lehetetlen, hiszen a sikertelen műveletek után a reguláris erőkkel szemben álló fél pillanatok alatt állampolgárrá változik. Ezenkívül az iraki, afganisztáni invázió bebizonyította, hogy a nem állami szereplőkkel folytatott háborúk esetében az ország közigazgatásának, gazdaságának lerombolása nem célravezető. Az említett okok miatt a szakértők a különleges műveleti erők szerepvállalásának növekedését jósolják a következő időszakban.

¹⁰ Simicskó István: A hibrid hadviselés előzményei és aktualitásai. *Hadtudomány*, 27. (2017), 3–4. 5–6.

¹¹ Jójárt Krisztián: A háború orosz értelmezésének változása: A *The Russian Understanding of War* című könyv recenziója. *Nemzet és Biztonság*, 12. (2019), 3. 139.

¹² Takács Attila Géza: A posztmodern háborúk jellemzői. *Honvédségi Szemle*, 144. (2016), 3. 28.

A különleges műveleti erők „különleges” lélektani helyzete

A különleges műveleti erőkre vonatkozó magyar szabályzók a következő feladatokat azonosítják az Ált/49. Magyar Honvédség Különleges Műveleti Doktrína 1. kiadása szerint:

- „az idegen elnyomás alatt élő civil lakosság irreguláris kiképzését”¹³ hajtják végre;
- a „befogadó nemzet biztonsági erőinek szakmai tanácsadásával, felkészítésével és kiképzésével”¹⁴ foglalkoznak;
- „a hadműveleti döntésekhez szükséges információk megszerzését”¹⁵ végzik;
- „a csoportok behatolását az ellenséges területre, a célpont (ok) támadását, majd a csoportok kivonását, illetve átcsoportosítását”¹⁶ hajtják végre.

A különleges erők feladatai folyamatosan bővülnek, azonban alkalmazásuk körülményei mindig is kihívás elé állították a kiválasztást és a kiképzést végző szakembereket. A modern hadviselés időszakára az állandóan gyorsuló változás jellemző, ami rengeteg olyan helyzettel állítja szembe a katonát, amivel addigi élete során nem találkozott. Ezért lehetetlenség az állomány tagjait minden helyzetre felkészíteni, sőt a minden esetben alkalmazható gondolkodási sémák, cselekvési minták kialakítása is valóságtól elrugaszkodott „igény”. Ezen okok miatt egyre fontosabbá válik a személyre szabott pszichológiai biztosítás magas színvonalon történő végrehajtása. A pszichológiai eszközök használata során a bizonytalan helyzethez alkalmazkodó, mentálisan stabil, a fokozódó stresszel való megküzdőképesség kialakítása vált fontossá.

A feladat-végrehajtás rutincselekvések alkalmával nem jelent különösebb feszültséget, abban az esetben azonban, amikor a helyzet számunkra ismeretlen, problémaként, konfliktusként jelentkezik, megoldása fokozott feszültséget kelt. Harci körülmények között az említettek hatványozottabban jelennek meg, hiszen a katonai feladat-végrehajtás során az általánosnál egyébként is magasabb éberségi (*arousal*-) szint a jellemző. Ennek oka a saját, valamint a társak megsérülésének, halálának reális esélye. A váratlan események megjelenése, valamint a megemelkedett arousalszint fokozott stresszhatással jár, ami a viselkedést is befolyásolja.

A félelem és remény árnyékában hozott, esetenként torz valószínűségi elvárások, a várható események, érdekek, nem azonosított attitűdök, hitek függvényében való fölül- vagy alulbecsülése súlyos döntési hibákat eredményezhetnek a harci körülmények között. Az eltérő kultúrkör, a szokások és az adott társadalom lélektani működési jellemzőinek ismerete nélkül hozott döntések súlyos károkat okozhatnak. A döntéshozókban igen erős lehet a késztetés a korábbi valószínűségi ítéleteik fenntartására, akár

¹³ Völgyi Zoltán: A különleges műveleti erők funkcionális elődei a magyar hadtörténelemben. *Hadtudomány*, 27. (2017), e-szám. 68.

¹⁴ Völgyi (2017) i. m. 68.

¹⁵ Völgyi (2017) i. m. 69.

¹⁶ Völgyi (2017) i. m. 71.

makacs védelmezésére is, hiszen a döntéseik kritikus felülvizsgálata a kompetenciájuk leértékelését, a pozitív énképük sérülését eredményezné.¹⁷

Stresszhatások a műveleti területen

A katonai feladatok során pszichés változások történnek, amelyek a viselkedésben is megjelennek. Ez a mitológiában és az ókori történelmi leírásokban is olvasható. Az első orvosi diagnosztikai értelmezéseket a 17. századra teszik, azonban a nagy áttörést a témában az orvostudomány 19. századi fejlődése jelentette, amikor is Jean-Martin Charcot francia neurológus pszichés problémaként azonosította az addig megmagyarázhatatlannak tartott működésmódokat. A stressz elnevezést először Selye János használta 1936-ban.

A műveleti területen tapasztalt stressz két típusát különíthetjük el:

- kumulatív stressz, amely a tartós nehézségek és mentális megterhelések következménye;
- a stresszorok összeadódása mentális, kognitív és viselkedéses szinten is megjelenő problémákat okozhat;
- extrém stressz, amely hirtelen, intenzív hatású események által kiváltott szervezeti válasz. Műveleti területen harcérinkezés közben, sérüléseknél, halálesetek szemtanúinál figyelhető meg.

A stresszorokra adott válasz nagymértékben függ számos tényezőtől, úgymint személyiség, tapasztalat, pszichés állapot, megküzdési módok, társas kapcsolatok. Ezek a tényezők meghatározzák a pszichológiai támogatás módját és tartalmát.

Extrém szituációkban a bizonytalanságot és ezzel együtt a stresszt három fő pszichológiai tényező növeli:

- Az adott állapot felismerésének nehézsége, vagyis gyakori, hogy váratlan események alkalmával a stressz szintje jelentősen megugrik és kontrollálhatatlanná válik, ami oda nem illő viselkedéseket eredményez. Ezek korrigálásának nehézsége abból is ered, hogy az állomány tagjai nem képesek azonosítani a stresszállapotot korai fázisban. Később pedig a stresszhatás szinte „lavinaként” terjedve nagymértékben befolyásolja a reakciókat.
- Az adott helyzetben megvalósítható legjobb célállapot ismeretének hiánya az adott pillanatban. Természetes körülmények között azt az állapotot akarjuk elérni, amikor az adott helyzetben hatékonyságunk optimális. Érzünk feszültséget, de az növeli a teljesítményünket, úgynevezett facilitáló (izgalmi, aktivizáló) szorongás lesz úrrá rajtunk. A katonai feladatvégzés során azonban extrém helyzetekben nagyon nehezen azonosítjuk saját érzéseinket, állapotunkat, ebből adódóan a kívánt állapot meghatározása is nehézkessé válik, így már ekkor könnyen előfordulhat, hogy

¹⁷ Szekeres György: Katonai vezetői döntések sajátosságai az interkulturális katonai műveleti területen. *Társadalom és Honvédelem*, 16. (2012), 1–2. 466–476. 476.

a fokozott feszültség nem a „kívánt” cselekvést facilitálja, hanem úgynevezett pótcselekvést vagy egyenesen tehetetlenséget kelt, vagyis „debilizál”.

- Abban az esetben, amikor ugyan képesek vagyunk beazonosítani a kívánt célállapotot, a hatékony reagáláshoz szükséges kevesebb feszültséget jelentő állapotot, a következő probléma, hogy nem tudjuk, miként jussunk el oda. Ez a helyzet is az előzőekhez hasonlóan tévcselekvéshez vagy tehetetlenség érzéséhez vezethet. A debilizáló szorongás, vagyis a célravezető viselkedést gátló feszültség csökkentése harci körülmények között a túlélés záloga, ezért rendkívül fontos ennek a képességnek kialakítása.

Az előzőkből kiindulva mind a végrehajtó, mind a parancsnoki állomány körében fontos tudatosítani, hogy a váratlan, kihívást jelentő ismeretlen helyzetek mindig fokozott stresszt okoznak. A stressznek azonban mindig vannak jelei már a kialakulásának kezdeti szakaszában is. Ha ezeket az egyéni sajátosságokat mutató jeleket ismerik a katonák, akkor annak csökkentése nagyobb valószínűséggel történhet meg.

A váratlan helyzetből adódó stressz kezelését befolyásoló tényezők

Szervezetünk stresszhelyzetben szinte mindig az információgyűjtésre és az alternatív lehetőségek értékelésére fókuszál, hogy megértse, mi történik körülötte és hogyan tud a leghatékonyabban reagálni. A probléma alapvetően az információ elérhetőségéből és feldolgozásának hiányosságából adódik, mivel:

- a stressz nagymértékben befolyásolja az érzékszerveinket, extrém stresszhelyzetben nem teljesen azt a külvilágot érzékeljük, amely reálisan körülvesz bennünket;
- agyunk kapacitása nem elég arra, hogy az összes információt befogadjon és feldolgozza;
- nagyon kevés az idő arra, hogy minden részletet alaposan átgondoljunk;
- az információk nem számszerű adatok, amelyek összehasonlíthatósága egyszerű feladat lenne.

A stressz csökkentése az adott helyzetben belső erőforrások használatával történhet. Belsőerőforrás-mozgósításnak nevezzük azokat az egyéni feszültségcsökkentő technikákat, amelyek természetesen adott körülmények között használhatók. A belső erőforrásokon alapuló stresszcsökkentés alapvető eleme a bizalom, amelynek a következő összetevői vannak: önbizalom (önbecsülés, önismeret), bizalom a társakban, bizalom a parancsnokokban és bizalom a felszerelésben.

Önbizalom

Az önbizalom egyik alapköve a reális önismeret, vagyis az erősségek és a fejlesztendő területek tudatosítása. Az önbizalom növelése elérhető a képességekre vonatkozó

gondolkodás átstrukturálásával. Szemléletmódváltásra van szükség e tekintetben, ami abból áll, hogy mindenkinek vannak pozitív tulajdonságai, erősségei, amelyek megfelelő gyakorlással helyettesíthetik azokat a tulajdonságokat, amelyek az optimális működést hátráltatják vagy akadályozzák. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy nincs szükség fejlesztésre. Az erősségek mellett egy sor olyan tulajdonság alkotja személyiségünket, amelyek fejleszthetők, és ezek esetében igenis szükséges a gyakorlás, a tanulás. Vannak azonban olyan képességeink, amelyek fejlesztése valamilyen okból kifolyólag nem lehetséges, ezeket valamilyen „más” erősséggel kell helyettesíteni. (Nagyon egyszerű példa, hogy a felnőtt testmagasságának növelése nem lehetséges, azonban ez bizonyos mértékben helyettesíthető a ruganyossággal, ami viszont fejleszthető.)

Harci körülmények között rendkívül fontos tudatosítani az állományban, hogy probléma esetén képes lesz a legjobb megküzdési módot választani és azt kivitelezni. Az említett szemléletmód kialakításához nélkülözhetetlen a tapasztalaton alapuló sikerélmény és a helyzeti tudatosság, ami a külső körülmények kontrollálásának képességén alapul.

Az önbizalom fejlesztéséhez két módszer szükséges. Egyrészt rögzíteni kell azokat az eljárásmódokat, amelyek a váratlan helyzetekben megoldást jelenthetnek. Olyan eljárásokról beszélünk, amelyek felhasználása a legtöbb rendkívüli esemény során hatékony lehet. Ez azt eredményezi, hogy a katona nem veszíti el a kontroll érzését az adott szituációban. Az előzőekben ismertetettek miatt ez a modern hadviselésben egyre nehezebben megvalósítható.

Másrészt egyéni vagy csoportos stresszfelismerést és -csökkentést lehetővé tevő módszereket kell kidolgozni, amelyek a stressz kialakulásának kezdeti állapotában működésbe lépnek, ezáltal csökkentik a súlyosabb tünetek, esetleges betegség kialakulásának esélyét. Ehhez önismeretre, önbizalomra van szükség.

A parancsnoki állománynak rendkívül fontos feladata van az önbecsülés és az önbizalom növelésében. A modern vezetési eszközök katonai környezetre szabása és az így megszerzett ismeretek alkalmazása nagymértékben elősegíti a harcéri működésmódot. Fontos a határozottság és a követelménytámasztás a parancsnoki munkában, hiszen népszerűtlen döntéseket is kell hozni és azokat végre is kell hajtatni. Ezenkívül a szocioökonomiai változások, a munkaerőpiaci átrendeződés és a generációs különbségekből adódó pszichés tényezők is korszerűbb vezetésmódszertani ismereteket tesznek szükségessé. A parancsnoki munka során a fizikai és mentális állóképesség megőrzésének kulcsa a hatékony kommunikáción alapuló kritika, dicséret és feladatszabás-ellenőrzés módszere. Ez azt jelenti, hogy a véleményalkotás és annak fejlesztő szándékú átadása mindenképpen történjen meg. Az nem kérdés, hogy a problémákat azonosítani, feltárni és kommunikálni egyaránt szükséges, a sarkalatos kérdés a mód, ahogy ez történik. Rendkívül fontos a személyeskedés kizárása, a gúny, az ironia és a megalázás elkerülése, valamint nem a személy, hanem a konkrét cselekedet, adott helyzetben mutatott viselkedés értékelése.

A megfelelő önbizalommal, önbecsüléssel rendelkező emberek döntéseikben is hatékonyabbak. Ez természetesen nem abból adódik, hogy megnő az agykapacitásuk, vagy több információt képesek befogadni, esetleg megfelelő algoritmusokat használnak az információk értékelésénél. Arra vezethető vissza, hogy a döntések során, mivel

ügynevezett heurisztikákat alkalmazunk (ezek az addigi tapasztalatból eredő sémák, amelyek leegyszerűsítik az észlelés-érzékelés folyamatát, olyan megszokások, amelyek kevesebb értékelést tesznek szükségessé egy-egy döntés alkalmával), a reális önbecsüléssel és önbizalommal rendelkező személyek mernek alapozni ezekre a folyamatokra. Hisznek benne, hogy az adott pillanatban, az adott helyzetben, amikor gyors döntések szükségesek, akkor a rendelkezésre álló információk alapján a legmegfelelőbb alternatívát választják és ez a tudat egész viselkedésüket képes meghatározni. Fontos cél, hogy a katonák higgyenek benne: a tapasztalatok, a személyiség és a tudás alapján a legjobban fognak reagálni adott körülmények között.

Bizalom a társakban

A katonai feladat-végrehajtás során a modern hadviselésben nagyon nagy mértékű az egymásrautaltság a speciális helyzetek és a hibrid hadviselés miatt. A mai háborúk során egy-egy feladat kapcsán a végrehajtás helyszínén is folyamatos döntéseket kell hozni, amelyek nemcsak a saját, hanem az alegységben szolgáló társak viselkedését, működését, adott esetben a túlélését is befolyásolják. A csapattagok minden esetben kiegészítik egymást, és ezzel tisztában vannak. Rendkívül fontos ezért a csapattagok közötti bizalom kialakítása és fenntartása. A bizalom ebben a kontextusban nem az egyén jellemzője, hanem két személy közötti viszony. Ebből adódóan a két vagy több személy közötti viselkedés minősége eredményezheti a harctéren kívánatos, társak közötti bizalom megteremtését. Elaine Biech szerint a következő feltételeknek kell teljesülniük ahhoz, hogy az említett bizalom kialakulhasson:

- őszinteség: a bizalmi viszonyban a kapcsolatban állók őszintén elmondják véleményüket és elvárják a másiktól ugyanezt;
- nyitottság: megfogalmazzák az érdekeiket, elvárásaikat;
- elfogadás: előítélet és bírálat nélkül alkotnak véleményt, gondolkodnak a másikról, valamint képesek a megbocsátásra;
- megbízhatóság: megtartja az ígéretét és lehet rá számítani.¹⁸

Bizalom a parancsnokban

„A bizalom a vezetői képesség egy jellemzője, mely a vezetők és kollégák közötti kapcsolatot is minősíti. Azok az alkalmazottak, akik bíznak a vezetőikben és szervezetükben, kreatívak, kockázatvállalók és együttműködők (Dittmaretalii, 2007). Ezt a kultúrát kialakítani, ápolni és megtartani sok odafigyelést és energiát igényel.”¹⁹

¹⁸ Elaine Biech: A Model for Team Building. In: Elaine Biech: *The Pfeiffer Book of Successful Team-Building Tools*. Jossey-Bass, New York, 2008. 22–23.

¹⁹ Bencsik Andrea – Juhász Tímea: Tudásorientált szervezetek értékítélete a bizalom gazdasági hatásairól. *Vezetéstudomány-Budapest Management Review*, 49. (2018), 1. 32.

Veszélyes helyzetekben felértékelődik a képesség (döntés, utasítás és a személyes példamutatás, valamint a szakmai tudás, céltudatosság), a nem veszélyes helyzetekben pedig a gondoskodás és a kapcsolatalapú megközelítés.

A 2011-ben megalkotott, Patrick Sweeney és munkatársai nevéhez kötődő személyiség–kapcsolat–szervezet–kontextus- (Individual–Relationships–Organization–Context-) modell bizalomfejlesztési elmélete szerint a veszélyes helyzetekben az alábbi tényezők fokozzák a vezető felé irányuló bizalom kialakulását:

- a személyiségfaktor összetevői: kompetencia (döntésképeség, szervezeti ismeretek, stresszmenedzsment); jellem (integritásfeddhetetlenség, bátorság, kötelességtudat, hűség); gondoskodás (kiáll a beosztottjaiért, harcol az érkeikért és a feladatvégrehajtáshoz szükséges eszközökért akkor is, ha számára ez kellemetlenséget okozhat);
- a kapcsolati faktor (alapvetően a bizalom kialakítását és fenntartását a személyiség határozza meg, azonban ez nagymértékben fejleszthető a kapcsolati faktoron keresztül), amelynek összetevői: a kölcsönös törődés és tisztelet, a nyílt kommunikáció, a közös cél, felhatalmazás és delegálás;
- a szervezeti faktor (kereteket ad, amelyek feltöltése sok esetben a vezető feladata, aki ezzel nagymértékben hozzájárul a bizalom kialakulásához), amelynek összetevői: a szervezeti kultúra (közös értékek, hiedelmek, normák), az eljárásmódok és a szabályozók;
- a kontextus (a környezet, amelyben és ahogyan egy csapat működik) összetevői: a függés változása (veszélyhelyzetben a függőség növekedése, ami vezetői oldalról felelősséggel jár, normál helyzetben a függőség csökkenése bizalom erősítő); elvárás változása (veszélyhelyzetekben a beosztottak fokozottabban várják az odaillő megnyilvánulásokat); ideiglenes csapatok (veszélyhelyzetben ideiglenes csapatok alakulhatnak ki, ekkor a bizalom kialakításában a vezető felelőssége sokkal nagyobb).²⁰

Bizalom a felszerelésben

A posztmodern hadviselés korszakában a technikai fejlődéssel a katonai eszközök, felszerelések is jelentősen fejlődtek. A technika működőképessége minden korban jelentős szorongást okozott, azonban az idő előrehaladtával nagymértékben csökkent az élőerő, az emberi gyorsaság, az észlelés-értékelés folyamatának értéke a túlélés szempontjából a fegyverek, fegyverrendszerek működőképességéhez képest. Az ejtőernyő kinyílása, a lőfegyver működése, a sorfalban a protector védelme a személyes bizalom megtestesülése. Az ipari forradalom betörésével a harcjárművek, fegyverrendszerek bonyolult szerkezete nem egyszemélyes bizalomra épül. Ebben az esetben a kiszolgáló személyzetre és a saját csapatokra egyaránt vonatkoztatva egyfajta „kiterjesztett” bizalomként jelenik meg.

²⁰ Maria Fors Brandebo: *Military leaders and trust*. PhD Thesis. Karlstad University Press, 2015. 36–38.

A mai műveletekben a precíziós fegyverek esetében az információ nem közvetlenül a kezelőszemélyzet érzékszerveihez érkezik, hanem digitális eszközök közbeiktatásával, több esetben csak monitorokon keresztül találkoznak a valósággal.

A felszerelésben való bizalom megjelenésének két formája van:

- a védelemaalapú bizalom: az állomány tagjai bíznak abban, hogy a felszerelés működésének hiánytalansága a védelmüket megsokszorozza. Ebben az esetben a bizalmatlanság nagymértékű félelmet válthat ki;
- a támadásalapú bizalom: a katonák bíznak benne, hogy a fegyverek, fegyverrendszerek működtetése a meghatározott célt hatékonyan szolgálja. A megfelelő működéssel kapcsolatos bizalmatlanság bizonytalanságot, esetenként lelkiismeret-furdalást okozhat.

Speciális stresszkezelő eljárás: a debriefing

Az eljárás ugyan megosztó hatású a pszichológusok, pszichiáterek körében, de sok pozitív tapasztalat igazolja bizonyos helyzetekben történő hatékony alkalmazását. Meg kell állapítani, hogy az eljárás nem „csodaszer”, vannak hiányosságai, de éppen a hazai katonapszichológiai tapasztalatok indokolják, hogy a műveleti területen szolgálatot ellátó parancsnoki és végrehajtó állomány számára hasznos eljárás lehet. A továbbiakban bemutatjuk, hogy véleményünk és katonapszichológiai tapasztalataink²¹ szerint mikor, illetve miben segíthet az eljárás ismerete.

Pszichológiai debriefing

Először 1983-ban, Jeffrey Mitchell amerikai pszichológus nevezte ezt az intervenciók eljárást „Critical Incident Stress Debriefing”-nek.²² Ezt Beverley Raphael (1986), Atle Dyregrov (1989) és Keith R. Armstrong (1991) fejlesztette tovább. Alapjait már az első világháborúban használták, amit 1947-ben Abram Kardiner és Herbert Spiegel írt le. Ez azért jelentős, mivel a pszichés jellegű sérüléseket is ebben az időszakban mutatták be először pontos diagnózissal (Charles Samuel Myers 1915-ben „Shell shock”, azaz gránátsokk néven illette). Elterjedése a második világháború idejére tehető, amit Samuel Marshall tábornok *Island Victory* című, 1944-ben megjelent könyvéből ismerhetünk.

A debriefingmodellek egymást követő lépéseikben kicsit különböznek, azonban abban megegyeznek, hogy röviddel a traumatikus esemény megtörténte után csoportos formában valósulnak meg.²³ Ezenkívül dinamikájukban is megegyeznek, ami az élményfeltárással

²¹ A Magyar Honvédség keretében a szerzők tapasztalata a PRT6, PRT8, KFOR5 állományával végzett pszichológiai debriefingre (CISD) alapul, amely a komplex pszichológiai biztosítás egyik fontos eleme volt.

²² David Richards: A fieldstudy of critical incident stressdebriefing versus critical incidentstress management. *Journal of Mental Health*, 10. (2001), 3. 351–362.

²³ Susanna Rose – Noreen Tehrani: History, methods and development of psychological debriefing. In British Psychological Society: *Psychological debriefing*. Leicester, UK. 2002. 2–8.

kezdődik, a gondolatok, érzések közössé tételével folytatódik, amit egy pszichoedukációs lépés és a lezárás követ. Az élményfeldolgozás fontos eleme „az érzések és érzelmek leválasztása a történeésekről és a szakadozott élményfolyam strukturálása, koherenssé tétele”.²⁴

Ezenkívül Raphael modellje kiemeli a negatív és pozitív érzések kifejezését, ami a stresszkezelés egyik formájára, a gondolatátstrukturálás folyamatára épül. Ennek során a résztvevőkben rögzíti, hogy milyen növekedést ért el az egyén vagy a csoport az incidens megélése közben. A leggyakoribb növekedésérzés az egyén és a csapat közös hatékony együttműködésével van összefüggésben, ami a feladattal való megküzdés megtapasztalásából ered. De fontosnak tartja azt is, hogy az érintettséget, veszélyeztetettséget nyíltan kimondják.

Dyregrov modellje a szenzoros élményekre összpontosít. Ennek oka, hogy stresszhelyzetben a fokozott hormonális-biológiai hatások miatt az észlelés folyamata nem teljes. A későbbiekben ebből adódóan az események felidézése foszlányokban történik. A szenzoros érzékelés erősítése: mit hallott, érzett, látott kérdésekkel előhívja a kritikus helyzetben történt eseményeket.

Keith Armstrong, William O’Callahan és Charles R. Marmar „Multiple Stressor Debriefing Model”-je a meglévő, alkalmazott megküzdési módokra és a hatékony, nem hatékony stresszválaszok ismertetésére helyezi a hangsúlyt.²⁵

Noreen Tehrani és Robert Westlake 1994-ben egyéni debriefingmodell használatát vezette be, amelynek lépései a bevezetés, történesek feltárása, hozzá kapcsolódó gondolatok, kiváltott érzések, zárás-ismeretátadás lépésekre bontható.²⁶

1997-ben Frank Parkinson háromlépéses modellje az események felidézését, az érzések azonosítását és a jövő előrevetítését tartalmazta.²⁷

Kritika a módszerhasználatot illetően

A pszichológiai debriefinggel kapcsolatos vélemények nagyon különbözők, a módszert támogató írások mellett egyes cikkek a hatékonyságát támadják, mások egyenesen károsnak tartják a Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) kialakulásának tekintetében.²⁸

A tudományos eredmények korrekt bemutatásán kívül a kritikusok leginkább a következő kifogásokkal élnek:

- Kötelező: a kritikusok szerint pszichológiai ellátást nem lehet kötelezővé tenni.
- Időbeli meghatározottság: Mitchell 48–72 órával a trauma után ajánlotta a pszichológiai debriefing végrehajtását. A kritikusok szerint ez az időintervallum

²⁴ Markolt Norbert: A debriefing: Egy krízisintervenciós módszer bemutatása és alkalmazásának lehetőségei a Magyar Honvédségben. *Honvédtörvos*, 62. (2010), 1–2. 85–95.

²⁵ Rose–Tehrani (2002) i. m. 2–8.

²⁶ Rose–Tehrani (2002) i. m. 5.

²⁷ Rose–Tehrani (2002) i. m. 5.

²⁸ Francesco Pia – Frederick M. Burkle – Sharon A. R. Stanley – David Markenson: ACFASP review: Critical incident stress debriefing (CISD). *International Journal of Aquatic Research and Education*, 5. (2011), 1. 130–137.

egyeseeknek megfelelő, azonban a stressz hatásmechanizmusát tekintve bizonyos személyeknél később alakulnak ki a stresszel összefüggő problémák (például poszt-traumás stressz formájában).

- Újraélés okozta trauma: az események újraélése okozhat újabb traumatikus állapotot, amelynek nem megfelelő kezelése a stresszbetegség súlyosbodását idézheti elő.
- Helyettes traumatizáció: az egyes résztvevők számára addig nem ismert traumatikus részletek feltárása fokozhatja a trauma hatásait.
- Felületesség: súlyos problémák adódhatnak abból, ha a debriefinget alkalmazó szerint az egyszeri debriefing elégséges a trauma feloldására.²⁹

Érvek a módszer alkalmazása mellett

A módszer kritikusai leggyakrabban a tudományos eredmények hiányát kifogásolják. Tudományos eredmények alatt módszertani hiányosságokat értenek, azonban a valós traumatikus események kialakulásakor rendkívül nehéz kontrollcsoportot kialakítani és a beavatkozások hosszú távú hatását ily módon tudományosan elemezni. Ezenkívül félreértés, hogy a pszichológiai debriefinget önállóan kell alkalmazni. A kritikus események pszichológiai támogatása ennél sokkal komplexebb folyamat, amelynek egy lépése a debriefing folyamata. A komplex modellt „Critical Incident Stress Management (CISM)” néven illetik. Az eljárás magában foglalja a felkészítés időszakát, ami a stresszhelyzetek esetében pszichológiai felkészítő tréning, valamint egyéb (katonaszakmai) kiképzés formájában valósulhat meg. A krízisesemény bekövetkezésekor intervenciós módszereket, többek között pszichológiai debriefinget, valamint egyéb szociális gondoskodást és pszichológiai támogatást nyújtó technikákat, segítő eljárásokat alkalmaznak. A harmadik fázis az utánkövetés-utógondozás, amely egyértelműen csak a megfelelő szaktudással rendelkező egészségügyi szakember tevékenységi körébe tartozhat. Elemzések alapján a hatékonyság nagymértékben növekszik a komplex modell használatával.³⁰ Az említetteket nagymértékben befolyásolja a végrehajtás ideje. Figyelemmel kell lenni az úgynevezett traumaburok eredményességet csökkentő hatására, ami azt jelenti, hogy a felfokozott érzelmi állapot nem megfelelő a módszer végrehajtásához, várni kell az arousalszint csökkenésére.³¹ Egyébként a későbbi tünetek megjelenése kontrollálható az utánkövetés alkalmával és az egyéni – akár pszichoterápiás – módszerek alkalmazásával.

A módszer mellett állást foglaló szakemberek kifogásolják, hogy a kritikusok a debriefing hatékonyságát egyetlen hosszú távú tényezőhöz, a PTSD megjelenési valószínűségéhez kötik. A támogatók szerint rendszerszemléletben gondolkodva a debriefing elsődleges szerepe a következő támogató lépések megtervezésében és az állomány pszichés állapotának felmérésében van. Ezenkívül rövid távon célja a traumatikus helyzet

²⁹ Karen F. Carr: [Critical incident stress debriefings for cross-cultural workers: harmful or helpful? mmct.org](https://doi.org/10.1002/9781118445111.ch7), 2016. augusztus 7. 4–6.

³⁰ George S. Everly – Raymond B. Flannery – Victoria A. Eyster: Critical incident stress management (CISM): A statistical review of the literature. *Psychiatric Quarterly*, 73. (2002), 3. 179.

³¹ Markolt (2010) i. m. 89.

résztvevőiben a gondoskodás élményének erősítése, az események feldolgozásán túl a közösség formálása, valamint a közös élmények felidézése és a csoport tagjai által megélt érzelmek általánosságának megtapasztalása, ezen keresztül a lelkiismeret-furdalás és a saját működésmód elítélésének csökkentése. Ebből adódóan a feldolgozási folyamatokat segíti, amit nagyon gyakran a résztvevők visszajelzései is tükröznek.

Az újraélés, helyettes traumatizáció, felületesség vádakra a módszert használók válasza a következő: az eljárás használata során rendkívül fontos, hogy a modell egyes lépéseit megfelelően képzett szakemberek végezzék, akik tisztában vannak a módszer határaival és a további pszichológiai segítségnyújtás formáival, technikáival, valamint felismerik az újraélés, a helyettes traumatizáció megjelenését, azok romboló hatását. Brit tapasztalatok alapján a debriefing végrehajtásához nem szükséges pszichológusi diploma, azonban szerintük is beláthatatlan következménye lehet annak, ha nem megfelelően képzett személy vagy csoport végzi az eljárást ezen részét. Kiemelten fontosnak tartják, hogy az egyéni terápiás módszer alkalmazását kimondottan az erre megfelelő végzettséggel rendelkező szakemberek végezhetik.

A kritikus eseményekhez kapcsolódó pszichológiai ellátás katonai alkalmazása számos specifikummal rendelkezik. Az egyik legjelentősebb különbség, hogy magas követelmények szerint válogatott (katona-) populációról beszélünk, ami a rendkívüli helyzetekben megnyilvánuló viselkedések kisebb mértékű szórását eredményezi. A kognitív, emocionális és viselkedési szinten megjelenő stresszreakciók is valószínűleg kevésbé térnek el egymástól, megküzdési módjaik viszont szélesebb palettát mutatnak. Ennek oka nemcsak a kiválasztási módszer, hanem ehhez nagymértékben hozzájárul a felkészítés, kiképzés és a megélt tapasztalatok sora. Véleményünk és tapasztalataink szerint a pszichológiai debriefing a komplex pszichológiai ellátás részeként katonai szervezetben jól használható a megfelelő szakmai ismeretekkel rendelkező személy vezetésével. Ez a módszer megfelelő információs és ventilációs felületet biztosít, ahol a résztvevők megtapasztalhatják a közösség támogató erejét, valamint az élményközösséget érzések szintjén, amit katonai csoportoknál kevésbé megszokott dolog kifejezni. Ezenkívül pozitívként értékelik, hogy parancsnokaik foglalkoznak velük. Energiát és időt szánnak arra, hogy mentális állapotuk stabil, moráljuk megfelelő legyen.

Mit tehet a parancsnok?

A parancsnokokat az állomány nagy része referenciaszemélyként azonosítja, ennek következményeként az ő véleménye nagymértékben befolyásolja az állomány hozzáállását a pszichológiai biztosítás hatékonyságát illetően. Segíthet a pszichológiai segítségnyújtással kapcsolatos félelmek, bizalmatlanság csökkentésében, elosztatásában. Ebben az esetben a pszichológiai támogatást végző állomány számára nagy segítség a parancsnok tájékozottsága és pozitív attitűdje az eljárással kapcsolatban.

Rendkívüli események alkalmával a parancsnok, alegységparancsnok és a mentális gondozást végző szakember együttes munkájával érhető el a legnagyobb hatékonyság.

Mivel a parancsnoki állomány ismeri legjobban a traumában érintetteket, így fontos információkat adhat az érintettség szintjében és a személyiségjellemzők tekintetében.

Javaslat a pszichológiai debriefinget végrehajtó állomány számára

Az alegységparancsnoki állománnyal egyeztetve értékeljék az állomány fáradtsági szintjét, leterheltségét, a „traumaburok” jelenlétét és a szorongás szintjét annak érdekében, hogy a megfelelő időpontban történjen meg az ellátás. Szakirodalmi adatok szerint erre a legmegfelelőbb időszak 24–72 órával a trauma után. Tapasztalataink alapján ez valamivel kevesebb is lehet.

A debriefing folyamata során alapelvárás, hogy a módszert alkalmazó szakember kiemelten koncentráljon a biztonságos környezet megteremtésére. A természetesség és az empátia nagyon fontos nemcsak a foglalkozásvezető szakember, hanem a csoport részéről is. Nagyon intenzív érzelmek kifejeződésekor a nyugalom és a biztonságérzet hangsúlyozása, valamint megkövetelése nagy segítséget jelent. A felfokozott érzelmi állapotot kezelni kell, a ventiláció lehetőségét megadva az érzelmek lecsendesüléséig. Nem szabad a résztvevőket intenzív érzések kifejezésére kényszeríteni.

Érdemes átgondolni, hogy teljes csoporttal vagy a trauma nagyságától és a csoport létszámától függően több részre osztva történjen meg a pszichológiai debriefing.

Nem szabad külön kezelni a pszichológiai debriefinget a komplex ellátástól. Az eljárás alkalmat biztosít arra, hogy kapcsolatba kerüljön a traumát átélt szereplőkkel, az érintettségüket megállapítsa és az utánkövetést megtervezze. Ezenkívül hivatkozási lehetőséget biztosít a későbbiekben a monitorozásra az állomány állapotát illetően.

Összegzés helyett:

javaslat a vezetők, a felkészítők (kiképzők) és a feladat-végrehajtók számára

A bemutatottak alapján különösen fontosnak tartjuk, hogy a parancsnokok (vezetők) kiemelt figyelmet szenteljenek a stressz jeleként értelmezhető kognitív, emocionális, továbbá viselkedési jellemzők csoportos és/vagy egyéni felismerésére, esetleg kezelésére.

A felkészítők (kiképzők) közvetlenül megfigyelhetik az állomány nonverbális viselkedési reakcióit is, ezek általában fontos jelzések a későbbi feladat-végrehajtás eredményességét illetően. Ezért fontos információértékűek azok a viselkedési jellemzők, amelyek gyakoribb hibázást, lassulást, figyelmetlenséget vagy a megszokottól eltérő jeleket mutatnak. Ezek lehetnek az első jelző tünetei a pszichikai kifáradásnak.

A feladatot végrehajtó állomány felelőssége is vitathatatlan abban, hogy sem a tünetek elhallgatása, sem a szimuláció nem segíti az eredményes feladat-végrehajtást. Abban az esetben, ha az állomány egy tagja félelemből vagy büszkeségből eltagadja a stressz okozta, hatékonyságot rontó pszichés problémákat vagy a magán tapasztalt viselkedésváltozást, azzal nemcsak saját, hanem társai eredményességét, esetleg életét is veszélyeztetheti.

Felhasznált irodalom

- Bencsik Andrea – Juhász Tímea: Tudásorientált szervezetek értékítélete a bizalom gazdasági hatásairól. *Vezetéstudomány-Budapest Management Review*, 49. (2018), 1. 30–39.
- Biech, Elaine: A Model for Team Bulding. In: Elaine Biech: *The Pfeiffer Book of Successful Team-Building Tools*. Jossey-Bass, New York, 2008. 13–26.
- Bolgár Judit: Viselkedési kockázat veszélyhelyzetben. *Repüléstudományi Közlemények*, 25. (2013), 2. 32–38.
- Carr, Karen F.: Critical Incident Stress Debriefings for Cross-Cultural Workers: Harmful or Helpful? *mmct.org*, 2016. augusztus 7. 4–6. Online: <https://bit.ly/34hkP1k>
- Everly, George S. – Raymond B. Flannery – Victoria A. Eyler: Critical incidentstress management (CISM): A statistical review of the literature. *Psychiatric Quarterly*, 73. (2002), 3. 171–182.
- Fors Brandebo, Maria: *Military leaders and trust*. PhD Thesis. Karlstad University Press, 2015.
- Hammes, Thomas X.: Fourth generation warfare evolves, fifth emerges. *Military Review*, 87. (2007), 3. 14–23.
- Jórárt Krisztián: A háború orosz értelmezésének változása: A *The Russian Understanding of War* című könyv recenziója. *Nemzet és Biztonság*, 12. (2019), 3. 137–144.
- Kiss Álmos Péter: Generációk a hadviselésben – a negyedik generáció. *Hadtudományi Szemle*, 2. (2009), 2. 10–18.
- Markolt Norbert: A debriefing: Egy krízisintervenció módszer bemutatása és alkalmazásának lehetőségei a Magyar Honvédségben. *Honvéddorvos*, 62. (2010), 1–2. 85–95.
- Nagy Bianka: Az angolszász és az orosz hadviselési generációs elméletek elemzése és alkalmazhatósága a XXI. században. *Szakmai Szemle*, 16. (2018), 4. 118–132.
- Nagy Hámori Zsuzsanna: Vesztfália: emlékezés vagy feledés? *Világtörténet*, 34. (2012) 1–2. 1–14.
- Pia, Francesco – Frederick M. Burkle – Sharon A. R. Stanley – David Markenson: ACFASP review: Critical incident stress debriefing (CISD). *International Journal of Aquatic Research and Education*, 5. (2011), 1. 130–137.
- Richards, David: A fieldstudy of critical incident stressdebriefing versus critical incidentstress management. *Journal of Mental Health*, 10. (2001), 3. 351–362.
- Rose, Susanna – Noreen Tehrani: History, Methods and Development of Psychological Debriefing. In British Psychological Society: *Psychological Debriefing*. Leicester, UK. 2002. 2–8.
- Simicskó István: A hibrid hadviselés előzményei és aktualitásai. *Hadtudomány*, 27. (2017), 3–4. 3–16.
- Somkuti Bálint: A 4. generációs hadviselés. *Hadtudományi Szemle*, 2. (2009), 2. 42–51.
- Szekeres György: Katonai vezetői döntések sajátosságai az interkulturális katonai műveleti területen. *Társadalom és Honvédelem*, 16. (2012), 1–2. 466–476.
- Szendy István: A hadviselés, mint tudományelméleti és tudomány-rendszertani kategória. *Hadtudomány*, 27. (2017), 3–4. 106–129.
- Takács Attila Géza: A posztmodern háborúk jellemzői. *Honvédségi Szemle*, 144. (2016), 3. 20–36.
- Völgyi Zoltán: A különleges műveleti erők funkcionális elődei a magyar hadtörténelemben. *Hadtudomány*, 27. (2017), E-szám. 64–75.