

Borbély Zsuzsanna – Fridrich Andrea Cecília – Tózsér Erzsébet:

AZ IDEIGLENES BIZTONSÁGI HATÁRZÁR MENTI FELADATELLÁTÁS HATÁSA A HATÁRZÁRAT VÉDŐK MAGÁNÉLETÉRE¹

ÖSSZEFOGLALÓ: A 2015-ben robbanásszerűen meginduló illegális migrációs hullám egyik útvonala hazánkon keresztül vezetett, ennek következtében Magyarország aktívan szerepet vállalt a helyzet kezelésében. Az illegális migráció okozta válsághelyzet kezelésére életre hívott ideiglenes biztonsági határzár mentén a Magyar Honvédség erői mellett a rendőrség állománya is rendszeresen teljesített szolgálatot. A legjelentősebb feladat a határzár őrzése volt, amelyben a Készenléti Rendőrség állománya mellett a megyei rendőr-főkapitányságok ideiglenesen felállított csapatszolgálati századai is részt vettek.

Egy 2016-ban végzett vizsgálatban érdeklődésünk fókuszában a rendőrségi csapatszázadokban feladatot ellátó állomány esetében a konkrét feladatellátás, a körülmények okozta pszichés terhek, valamint ezek magánéletben megtapasztalt következményei álltak.

Az eredményeket tekintve megállapíthatjuk, hogy ez az ellátandó feladat, illetve a határzár menti körülmények egy speciális stresszforrást jelentettek a rendőri állomány számára, s az állomány magánéletére is változatos hatást gyakoroltak. Így például megnövekedett munkahelyi stresszt éltek meg, továbbá a munkahelyi stressz utólagos otthoni kezelésére is hajlamosabbak voltak egyes csoportok – például a férfiak az alkoholfogyasztással. De emellett számos más esetben is érdekes együttjárások mutatkoztak a feladatellátás során megtapasztalt pszichés terhek és az otthon megtapasztalt pszichés jellegű problémák között. Mindezek alapján a téma további vizsgálata releváns feladat, különösen a különböző állománycsoportokat is figyelembe véve, hogy a stresszterheltség kapcsán hatékonyabban megelőzhesük az esetleges pszichés elváltozásokat.

KULCSSZAVAK: csapatszázad, munkahelyi stressz, magánélet, migráció

BEVEZETÉS

A magyar–szerb határszakasz szerepe a schengeni csatlakozást követően alapvetően felértékelődött.² 2013-tól megnőtt azon külföldi állampolgárok száma, akik a biztonsági, illetve más szükségletek kielégítése érdekében tartós helyváltoztatást, azaz migrációt valósítottak meg.³ A migránsok létszámának dinamikus és folytonos emelkedése következtében az

¹ A mű a KÖFOP-2.1.2-VEKOP-15-2016-00001 azonosítószámú, „A jó kormányzást megalapozó közszolgálat-fejlesztés” elnevezésű kiemelt projekt 2016/131/NKE-RTK Ludovika Kutatócsoport keretében, a Nemzeti Közszolgálati Egyetem felkérésére készült.

² Dávid Károly: A tömeges méretű illegális migráció rendészeti kezelésének Bács-Kiskun megyei tapasztalatai. *Határrendészeti Tanulmányok*, 2015, Különszám, 13–24.

³ Ritecz György – Sallai János: A migráció trendjei, okai és kezelésének lehetőségei 2.0. Hanns Seidel Alapítvány, Cordoba Nyomda, Budaörs, 2016, 11–12.

érintett rendészeti szervek hatékony fellépést biztosító, jól működő és több lépcsős határelő-
lenőrzési rendszert építettek ki az addig még nem tapasztalt tömeges, politikai és illegális
migrációs hullám megfelelő kezelése érdekében.⁴ Mint ahogyan azt Kovács Gábor és mun-
katársai megfogalmazták, a schengeni csatlakozás adta feladatok, illetve a külső határaink
védelmének eredményes kivitelezése fokozottan hatékonyabb együttműködést követel meg
mind a magyar rendvédelmi, mind a migrációval kapcsolatos feladatok végrehajtásában
közreműködő szervektől – így a honvédség állományától is.⁵ Továbbá azt is hangsúlyozták,
hogy a hatékony fellépés az illegális migráció különböző megjelenési formáival szemben
csak a nemzeti és nemzetközi szervek támogatása mellett lehetséges.⁶

Mivel a rendőrség és a honvédség egyaránt szerepet vállalt a határszakasz védelmében,
emellett a szervezeti kultúrájuk is számos hasonlóságot mutat,⁷ emiatt hasonló lélektani
hatások is érik a szervezet részéről az állomány tagjait, így mindenképpen fontos, hogy a
felek megismerjék a másik állomány esetében fellépett pszichés következményeket.

A STRESSZ ÉS KÖVETKEZMÉNYEI

A stressz, amely biológiai és pszichológiai téren egyaránt hatással van ránk, Selye szerint
nem más, mint „az élet sava-borsa” – azaz nélküle nem képzelhetők el a hétköznapijaink.⁸
Nagyon fontos emellett az is, hogy a stressz negatív és pozitív következményekkel egyaránt
járhat.⁹ Fontos megjegyeznünk, hogy a túlzott ingerlés még a pozitív élmények esetén is a
distresszt eredményezhet.

Óriási egyéni különbségeket tapasztalhatunk abban, hogy az emberek nehéz helyzetben
miképpen reagálnak: vannak, akik könnyen kezelik a stresszhelyzeteket, és nem is tekintik
annak, míg másokat szélsőséges esetekben akár meg is betegíthetnek. Az a kérdés még ma
is nyitott, hogy egészen pontosan mely tényezők is állnak eme jelenség hátterében. Amit
biztosan tudunk, az az, hogy a stressz kérdésköre éppen a jelentős egyéni eltérések miatt
rendkívül komplex.¹⁰ Ugyanakkor a napjainkban is folyamatosan zajló, stresszel kapcsolatos
kutatásoknak és az egyre modernebb (orvosi-biológiai) eljárásoknak köszönhetően számos
ismeret áll rendelkezésünkre a stressz okairól és következményeiről. Így például egyre többet
tudunk a stressz következtében megjelenő hormonális változásokról, valamint arról is, hogy
melyek azok a mechanizmusok, amelyek testi megbetegedésekhez, azaz szomatizációhoz
vezetnek.¹¹

⁴ Hautzinger Zoltán – Hegedűs Judit – Klenner Zoltán: A migráció elmélete. Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Budapest, 2014.

⁵ Kovács Gábor – Téglási József – Hülvely Lajos – Horváth Tibor – Varga János – Endródi István: „Vándor 2017.” – A Nemzeti Közszolgálati Egyetem Közös Közszolgálati Gyakorlat Alap- és Indító Feladata. NKE, Budapest, 2017, 21.

⁶ Kovács Gábor: A rendőrség vezetésirányítási rendszerének sajátosságai a migrációs válsághelyzet kezelése során. In: Tóth Péter (szerk.): Magyarország és a 2015-ös európai migrációs válság. Dialógus Campus Kiadó, Budapest, 2017, 125–148.

⁷ Kovács Gábor: A rendészeti szervek szervezeti kultúrájának összetevői és sajátosságai, a téma feldolgozása a Rendőrtiszti Főiskola vezetéselméleti oktatásában. Pécsi Határőr Tudományos Közlemények, 2009/10., 223–234.

⁸ Selye János: Stressz distressz nélkül. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1976, 79.

⁹ Farkas Johanna: Stressz és stresszkezelés. In: Christján László (szerk.): Személy- és vagyónvédelem. Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Budapest, 2014, 209–220.

¹⁰ Susan Folkman: Stress, Health, and Coping: An Overview. In: Susan Folkman: The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. Oxford University Press, 2010, 3–15.

¹¹ Richard S. Lazarus: Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist, 55:6, 2000, 665–673.

Mivel a stressz áthatja mindennapjainkat, ezért nem meglepő, hogy a munkahelyen is előfordul. Nem véletlen, hogy a munka- és szervezetpszichológusok véleménye szerint egyre inkább felértékelődik a munkahelyi stressz szerepe,¹² mivel ha a munkahelyi stresszforrások tartósan fennállnak, az egyén viselkedésében különböző változások jelennek meg,¹³ amelyek a munkavégzésre is jelentős mértékben kihathatnak.¹⁴ Ilyen viselkedésváltozás lehet például:¹⁵

- a különböző egészségkárosító magatartásformák megjelenése (dohányzás, túlzott koffein- és alkoholfogyasztás, kábítószer használata),
- a munkahelyi szerep leértékelődése (hibázás, teljesítménycsökkenés, munkahelyi baleset okozása, alkohol- és drogfogyasztás a munkahelyen),
- a munkából való menekülés (hiányzás, sztrájk, korai nyugdíjba vonulás, felmondás/leszerelés),
- illetve az egyéb életszerepek – házastársi, baráti, állampolgári, esetleg szülői szerepek akár együttes – károsodása.

A RENDŐRI MUNKA ÉS A STRESSZ

A rendészeti tevékenységet végző szakemberek mindennapi munkájuk során számos különböző stresszforrással találkoznak, ezért is alapvető fontosságú, hogy intézkedési helyzetekben hatékony és adekvát megküzdési mechanizmusokat legyenek képesek alkalmazni,¹⁶ különösen, hogy egyes vizsgálatok szerint a rendőri az egyik leginkább stresszes munka.¹⁷

Az egyik legfontosabb kérdés, hogy milyen tényezők játszanak ebben közre? Számos vizsgálat foglalkozott ezzel a témakörrel, ezek fényében összefoglalóan elmondhatjuk, hogy a kutatások négy nagy csoportra bonthatók: az intra- és interperszonális stresszorokat vizsgáló, a foglalkozási stressz kérdésével foglalkozó, a szervezeti stresszorokat górcső alá vevő és a rendőri stressz egészségi kockázataival foglalkozó vizsgálatokra.¹⁸ A kutatási eredmények szerint a rendőri munkában a túlterheltség, a szervezeti struktúra, a létszámcsökkenés, a munkahelyi légkör, az anyagi nehézségek, a váltott műszakok mind komoly stresszornak

¹² Klein Sándor: *Vezetés- és szervezetpszichológia*. EDGE 2000 Kiadó, Budapest, 2004.

¹³ Robert Kahn – Philippe Byosiere: *Stress in Organization*. In: Dunnette, Marvin – Hough, Laetta (eds.): *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Consulting Psychologist Press, California, 1992, 571–651.

¹⁴ Klein Balázs – Klein Sándor: *A szervezet lelke*. EDGE 2000 Kiadó, Budapest, 2006.

¹⁵ Kahn–Byosiere: i. m. 571–651.

¹⁶ Susan Folkman – Richard S. Lazarus: *Stress, Appraisal and Coping*. Springer, New York, 1984, 286–325.; Mark H. Anshel: *A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work*. *Criminal Justice and Behavior*, 27:3, 2000, 375–400.

¹⁷ Sheena Johnson et al.: *The experience of work-related stress across occupations*, *Journal of Managerial Psychology*, 20:2, 2005, 178–187.

¹⁸ M. Katherine Abdollahi: *Understanding Police Stress Research*. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 2:2, 2002, 1–24.

számítanak.¹⁹ Ugyanakkor a magyar rendőrök körében végzett vizsgálatok eredményei szerint – nem meglepő módon – más jelenti a legnagyobb terhelést a tiszti és tiszthelyettesi állomány számára; a tartós párkapcsolatban élők rosszabb helyzetben vannak; a szervezetnél eltöltött évek számával, 14–17 évig folyamatosan növekszik a stresszterheltség, majd enyhén csökkenő tendenciát mutat;²⁰ a különböző szakterületeken dolgozók stresszterheltségi profiljában is található eltérések.²¹

A csapaterős feladatellátás speciális tevékenység, s ezáltal speciális stresszt jelentett a migrációs helyzet kezelésébe bevont állomány számára, ugyanis a 2015-ös migrációs hullám kapcsán a rendészeti szervek számos új kihívással kerültek szembe:²²

- nem megfelelő mértékű rendelkezésre álló erő a migránsok elfogására és szállítására;
- nehézségek a csoportok beszállításával kapcsolatban;
- az előállító helyiségek alacsony száma;
- a hatósági rendszer kapacitásának telítődése;
- az eljárás idejének rövidülése érdekében változó eljárási gyakorlat;
- a megerősítő erő bevonásával megváltozott a munka jellege;
- az egyes munkafolyamatok összehangolása;
- a megfelelő egészségügyi ellátás biztosítása;
- együttműködés a segélyszervezetekkel;
- a tolmácsok biztosítása és alkalmazása;
- nyelvi – és ezáltal kommunikációs – nehézségek;
- a technikai eszközök intenzív igénybevétele.

Mindezek mellett az ideiglenes biztonsági határzár menti feladatellátás nem a megszo-
kott munkakörülményeket jelentette az állomány számára: a korábbiaktól eltérő feladatok
jelentek meg, a túlórák mennyisége növekedett, a különböző emberi sorsokkal való közvetlen
találkozás és a kommunikációs nehézségekből fakadó frusztráció óhatatlanul is hatással volt
az állományra. Az ideiglenes biztonsági határzár őrzésével járó monoton feladat az időjárás

¹⁹ John M. Violanti – Fred Aron: Police Stressors: Variations in Perception Among Police Personnel. *Journal of Criminal Justice*, 23:3, 1995, 287–294.; Ronald J. Burke: Work and non-work stressors and well-being among police officers: The role of coping, Anxiety, Stress, & Coping, 11:4, 1998, 345–362.; Deborah L. Laufersweiler-Dwyer – R. Gregg Dwyer: Profiling those impacted by organizational stressors at the macro, intermediate and micro levels of several police agencies. *The Justice Professional*, 12:4, 2000, 443–469.; Jihong S. Zhao et al.: Predicting Five Dimensions of Police Officers Stress: Looking More Deeply Into Organizational Settings for Sources of Police Stress. *Police Quarterly*, 5:1, 2002, 43–62.; Merry Morash et al.: Multilevel Influences of Police Stress. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 22:1, 2006, 26–43.; Serpil Aytac: The Sources of Stress, The Symptoms of Stress and Anger Styles as a Psychosocial Risk at Occupational Health and Safety: A Case Study on Turkish Police Officers, *Procedia Manufacturing*, 3, 2015, 6421–6428.; Poonam Kapade-Nikam – Mohskin Shaikh: Occupational Stress, Burnout and Coping in Police Personnel: Findings from a Systematic Review. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 6:2, 2014, 144–148.; Claudia C. Ma et al.: Shift Work and Occupational Stress in Police Officers. *Safety and Health at Work*, 6, 2015, 25–29.; Lili Chi-Fang Tsai et al.: Modeling job stress among police officers: interplay of work environment, counseling support, and family discussion with co-workers. *Police Practice and Research*, 2017, 1–17. <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15614263.2017.1342091> (Letöltés időpontja: 2017. 10. 14.)

²⁰ Szabó Erika: A munkahelyi egészségpszichológia és egészségfejlesztés a Magyar Köztársaság Rendőrségén, valamint a szubjektíve észlelt munkahelyi stresszterheltség jellegzetességei – különös tekintettel az idő tényezőre – a hivatásos állományú rendőrök körében. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem, Debrecen, 2009, 1–260.

²¹ Fridrich Andrea Cecília: Az eltérő szakterületeken dolgozó rendőrök teszteredményeinek vizsgálata – hasonlóságok és különbségek az RMSK tükrében. Szakdolgozat. ELTE, Budapest, 2015, 1–65.

²² Dávid: i. m. 13–24.

körülmények változásai mellett rendkívüli fizikai és mentális állóképességet kívánt a benne szerepet vállalóktól.

Továbbá fontos körülmény volt, hogy az állomány a pihenőidőt nem az otthonában, családjá körében, hanem a kijelölt szálláson töltötte. A fáradtság növekedésével, valamint a frusztrációtűrés csökkenésével ez a közös pihenőidő szintén stresszforrássá vált. Habár a szervezet komoly erőforrásokat mozgósított az állomány alapvető szükségleteinek kielégítésére (pl. étkezési lehetőségek, pihenés), ennek ellenére kijelenthető: a csapaterős feladatellátás nem pusztán a határzár melletti feladatokat ellátókat merítette ki, hanem az otthon szolgálatot teljesítőket, valamint a hozzátartozókat is. Ezekről a stresszforrásként is szolgáló körülményekről részletesen szoltunk a téma kapcsán 2017 őszén megjelent írásunkban.²³

A MUNKAHELYI STRESSZ KAPCSOLATA A MAGÁNÉLETTEL

A munkahely és a magánélet egyensúlyának szerepe a munkahelyi stressz csökkentésében számos vizsgálat szerint fontos tényező, ráadásul az egyensúly teljesülése esetén javul a dolgozók lojalitása, motivációja és elkötelezettsége a munkahely felé.²⁴ A kutatási eredmények is alátámasztják, hogy a munka és a magánélet kölcsönhatásban állnak egymással, vagyis elmondható, hogy ha túl magas a munkahelyi stressz szintje, s emiatt nem jut megfelelő mennyiségű és minőségű idő a családra, a baráti kapcsolatok ápolására, kikapcsolódásra, illetve ha a munkahelyi stresszből fakadó feszültség otthon is feszültségekhez vezet, az a munkavégzésre is negatív hatással van.²⁵

A rendőroket érintően számos vizsgálat foglalkozott a munkahelyi stressz és ennek a családra gyakorolt hatásával. Összefoglalva ezeket elmondhatjuk: a rendőri munka esetében is a legtöbb eredmény arra utal, hogy a több munkahelyi stressz, a kedvezőtlen munkahelyi légkör növeli a munkacsald konfliktus előfordulását, vagyis felborítja a munka–magánélet egyensúlyt. Ugyanakkor a kutatási eredmények szerint a rendőr–tűzoltó–mentős hármashból a rendőrök a leginkább veszélyeztetettek ebből a szempontból,²⁶ illetve a női rendőrök alapvetően nagyobb nyomás alatt állnak.²⁷ Emellett a lelkiismeretesség munkahelyi és családi stresszt csökkentő hatására vonatkozóan is rendelkezünk eredményekkel,²⁸ mint ahogyan

²³ Borbély Zsuzsanna et al.: A tömeges méretű illegális migráció pszichés következményei a rendészeti feladatellátás során. *Hadtudományi Szemle*, 10:3., 2017, 288–304.

²⁴ Hobson et al.: Compelling evidence of the need for corporate work/life balance initiatives: result from a national survey of stressful life-events. *Journal of Employment Counseling*, 38:1, 2001, 38–44.; Lily Chernyak-Hai – Aharon Tziner: The „I believe” and the „I invest” of Work-Family Balance: The indirect influences of personal values and work engagement via perceived organizational climate and workplace burnout. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 32:1, 2016, 1–10.

²⁵ David E. Guest: Perspectives on the study of work–life balance. *Social Science Information*, 41:2, 2002, 255–279.; P. Delecta: Work life balance. *International Journal of Current Research*, 3:4, 2011, 186–189.; Lambert et al.: The relationship of work-family conflict with job stress among Indian police officers: a research note. *Police Practice and Research*, 18:1, 2017, 37–48.

²⁶ Paula Brough: A Comparative Investigation of the Predictors of Work-related Psychological Well-being within Police, Fire and Ambulance Workers. *New Zealand Journal of Psychology*, 34:2, 2005, 127–134.

²⁷ He et al.: Gender and police stress. The convergent and divergent impact of work environment, work-family conflict, and stress coping mechanisms of female and male police officers, *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 25:4, 2002, 687–708.; Don I. Kurtz: Roll call and the second shift: the influences of gender and family on police stress. *Police Practice and Research*, 13:1, 2012, 71–86.

²⁸ Sandiso Bazana – Nicole Dodd: Conscientiousness, Work Family Conflict and Stress amongst Police Officers in Alice, South Africa, *Journal of Psychology*, 4:1, 2013, 1–8.

arról is, hogy az sem mindegy, hogy a rendőr magánéletbeli párja szintén rendőr-e.²⁹ Azt is próbálták feltárni, hogy a megküzdési módok, a munkahelyi stressz és család milyen kapcsolatban áll egymással. Burke úgy találta, hogy a több munkahelyi stressz gyakoribb elkerüléssel jár együtt, s mindez több munka–család konfliktust vetít előre – s ez a kör visszafelé is működik.³⁰ Hasonló eredményről számolt be He, Zheo és Archbold is 2002-ben.³¹ Mindeközben arra is utalnak eredmények, hogy egyes vizsgálatokban a női rendőrök körében a szülőség pozitív hatással volt az életminőségre és a fizikai egészségre, s ezáltal közvetve a stresszre is,³² valamint hogy a családi állapot szempontjából a párkapcsolat csak marginális stresszcsökkentő hatással bír, illetve kevésbé szignifikáns bejósolója a rendőrök körében a munkahelyi stressznek.³³

PROBLÉMAFELVETÉS

A migráció jelenségét mindenképpen komplex megközelítésben érdemes értelmezni, mivel mind az egyénre, mind a közösségre, mind a társadalomra hatással van.³⁴ Pszichológusként óhatatlanul az egyént állítjuk vizsgálódásunk középpontjába, valamint az őt érő hatásokat, a stresszt.

Mindezek fényében feltételezzük, hogy az ideiglenes biztonsági határzár menti szolgáltatás teljesítés pszichés következményekkel jár, amely a magánélet különböző területein jelentkezik, valamint hogy a különböző stresszorok eltérő hatással vannak a magánélet egyes területeire.

MÓDSZER

Vizsgálati elemzésünk alapjául a Pásztor István Krisztián³⁵ által összeállított kérdőívcsomag szolgált. Az adatfelvételre két ütemben került sor 2016 tavaszán és 2017 májusában. Vizsgálatunk során az ekkor kitöltött kérdőíveket vetettük statisztikai elemzések alá. Hiánytalan kitöltés egyetlen kérdőív esetében sem valósult meg, ettől függetlenül minden esetben – a legpontosabb eredmények érdekében – a lehetséges legnagyobb elemszámú mintát vontuk be az adott statisztikai próbák esetében.

VIZSGÁLATI SZEMÉLYEK

Előrebocsátjuk, hogy az elemzésünkben szereplő minta a rendőrség állományára nézve nem minősül reprezentatívnak. A vizsgálati személyek a Nemzeti Közszerződési Egyetem Rendészettudományi Kar azon levelezős hallgatóinak köréből kerültek ki, akik az ideiglenes biztonsági határzár mentén 2015-ben csapaterős tevékenységben szolgálatot teljesítettek.

²⁹ Zhao et al.: Marital Status and Police Occupational stress, *Journal of Crime and Justice*, 26:2, 2003, 23–46.

³⁰ Burke: i. m. 345–362.

³¹ He et al.: i. m. 687–708.

³² Alexopoulos et al.: Exploring Stress Levels, Job Satisfaction, and Quality of Life in a Sample of Police Officers in Greece. *Safety and Health at Work*, 5, 2014, 210–215.

³³ Zhao et al.: i. m. 23–46.

³⁴ Farkas Johanna: A migráció mentálhigiénéjéről kérdései. In: Hegedűs Judit (szerk.): *A migráció pszichológiája*. Nemzeti Közszerződési Egyetem, Budapest, 2014.

³⁵ Pásztor István Krisztián: *A migránshelyzet pszichikai hatásai a szolgálatot ellátó rendőrök körében*. Szakdolgozat. Nemzeti Közszerződési Egyetem Rendészettudományi Kar, Budapest, 2016, 1–60.

Ezen kritérium mentén 132 fő vállalta a kérdőív kitöltését. A rendőrség állománya mellett a speciális rendőri szervek és társszervek állománya is megjelent mintánkban.

A minta átlagéletkora 31,39 év (szórás: 4,8 év) volt. A válaszadók 81,06%-a, vagyis 107 fő volt férfi, 16,67%, azaz 22 fő nő, továbbá 2,27% (vagyis 3 fő) nem válaszolt erre a kérdésre.

A KÉRDŐÍV FELÉPÍTÉSE

A vizsgálat alapjául szolgáló kérdőív négy területet fed le:

1. általános kérdések, amelyek szociodemográfiai és a hivatásos szolgálatra vonatkozó alapadatokra kérdeztek rá (pl. születési éve, neme, családi állapota, mióta hivatásos, a szolgálati hely és a lakhely távolsága, kapott-e csapaterős elméleti, illetve gyakorlati képzést, részt vett-e „tömeggel” szemben intézkedő csapaterős tagként, van-e kiskorú gyermeke stb.);

2. a határzár mentén történő szolgálatellátás körülményeire (szálláshely mérete, higiénája) vonatkozó kérdések;

3. alapvető egészségügyi ellátással kapcsolatos kérdések;

4. a határzár menti csapaterős tevékenység különböző tényezőire vonatkozó kérdések.

Jelen tanulmányunkban az ideiglenes biztonsági határzár menti feladatellátás magánéletre gyakorolt hatása áll a fókuszban, terjedelmi okok miatt a második és harmadik kérdéscsoportra kapott eredményeket nem részletezzük. Erre vonatkozóan az alábbi kérdésköröket vettük górcső alá:

- családi állapot, kiskorú gyermek és az ő elhelyezésének kérdése a csapaterős feladatok esetén, lakóhely távolsága a szolgálati helytől és a határzár menti feladatellátási helytől;
- a csapaterős tevékenység során megtapasztalt érzelmi problémák;
- a csapaterős tevékenység során otthon megtapasztalt érzelmi problémák.

Az utóbbi két csoportot illetően hét, illetve nyolc dimenzió mentén, egy ötfokú Likert-skálán volt lehetőség válaszadásra, ahol 1=soha; 5=gyakran. A lehetséges dimenziókat foglalja össze az 1. táblázat.

1. táblázat *A csapaterős tevékenység során, illetve utána otthon megtapasztalt érzelmi problémák – a vizsgált dimenziók (Szerkesztették a szerzők)*

Csapaterős tevékenység során megtapasztalt problémák	Csapaterős tevékenység után, otthon megtapasztalt érzelmi problémák
agresszió	agresszió
depresszió	depresszió
félelem	alvászavar
harag/düh	fokozott alkoholfogyasztás
bizonytalanság/tanácsatlanság	szabadidőben nagyobb tömegek kerülése
kommunikációs nehézség	szabadidőben nagyobb sportrendezvények kerülése
egyéb	párkapcsolati problémák
	egyéb

EREDMÉNYEK. A MINTA TOVÁBBI JELLEMZŐI

A családi állapotra vonatkozó eredményeket mutatja a 2. táblázat – ebből jól látható, hogy a mintában szereplők közel háromnegyede – 71,21%-a – valamilyen párkapcsolati formában él. Emellett a válaszadók 31,1%-a, azaz 44 fő (5 nő, 39 férfi) nyilatkozott úgy, hogy saját, kiskorú gyermeke van. Közülük 35 fő esetében a váratlan csapaterős berendelések esetén a gyermek elhelyezése megoldott volt.

2. táblázat *A családi állapot alakulása a mintában (n=132 fő)*

Státusz	Fő	%
egyedülálló	34	25,76
élettársi kapcsolat	53	40,15
házas	41	31,06
elvált	4	3,03

A határzár menti feladatellátás időtartamai tekintetében 31,7% (42 fő) esetében 1 hét volt, míg a válaszadók 44,7%-a (59 fő) esetében „egyéb” válasz szerepelt – ez utóbbi az esetek nagy részében a megyei csapaterős századok 8 napos váltásaira vonatkozott. A 3. táblázat mutatja, hogyan alakult mintánkban a szolgálati hely és a határzár menti szolgálati hely lakóhelytől való távolsága. Jól látható, hogy míg a szolgálati hely a minta 77,2%-a (102 fő) esetében a lakóhelye 50 km-es körzetében található, addig a határzár menti szolgálati hely esetében ugyanezt mintegy 20,5% (27 fő) esetében mondható el. Ez annyit jelent, hogy a határzár menti feladatellátási hely a mintában szereplő állománytagok számára jelentős távolságra található a lakóhelyétől.

3. táblázat *A lakóhely távolsága a szolgálati helytől és a határzár menti feladatellátás helyétől (n=132 fő) (Szerkesztették a szerzők)*

Távolság (km)	Szolgálati hely		Határzár menti szolgálati hely	
	fő	%	fő	%
10	77	58,3	12	9,1
50	25	18,9	15	11,4
100	5	3,8	5	3,8
150	7	5,3	13	9,8
200	4	3,0	24	18,2
250	8	6,1	24	18,2
300	5	3,8	33	25,0
nem válaszolt	1	0,8	6	4,5

A CSAPATERŐS TEVÉKENYSÉG MAGÁNÉLETRE GYAKOROLT HATÁSA

A csapaterős tevékenységben való részvétel magánéletre gyakorolt hatását vizsgálatunkban az otthon megtapasztalt pszichés-érzelmi problémák észrevételén keresztül vizsgáltuk.

A kérdőív egy összegző kérdés formájában külön tartalmazta a kitöltő arra vonatkozó észrevételét, miszerint a csapatszolgálati feladatok ellátása véleménye szerint hatással volt-e magánéletére. A válaszlehetőségek és az elemzéshez szükséges előfeltételek figyelembevételével egy szempontos varianciaanalízist végeztünk utóelemzésekkel arra vonatkozóan, hogy milyen gyakran tapasztalta meg a lehetséges érzelmi problémákat otthon, a csapaterős feladatellátás után. Mivel a különböző csoportok elemszámai meglehetősen eltérőek voltak, ezért az utóelemzések megválasztásánál ezt is figyelembe vettük: Hochberg-féle GT2-módszert és Gabriel-módszert alkalmaztunk az elemszám függvényében, illetve Games–Howell-próbát a varianciahomogenitás sérülése esetén. A kapott eredmények alapján – ezeket mutatja a 4. táblázat – elmondhatjuk, hogy akik saját bevallásuk szerint észrevették az ideiglenes határzár menti szolgálatteljesítés magánéletre gyakorolt hatását, azok egyértelműen, szignifikánsan gyakrabban számoltak be otthon megtapasztalt érzelmi problémákról, úgymint agresszió ($d=6,492$; $p=0,005$), depresszió ($d=4,861$; $p=0,021$), alvászavar ($d=8,032$; $p=0,004$), nagyobb sportrendezvények kerülése szabadidőben ($d=3,640$; $p=0,048$), párkapcsolati problémák ($d=12,649$; $p=0,000$). Kiemelendő, hogy ez utóbbi esetében bizonyult a legerősebbnek ez a kapcsolat.

4. táblázat ági határzár menti feladatellátás magánéletre gyakorolt hatása és a nemi különbségek kapcsán végzett elemzések eredményei (* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$) (Szerkesztették a szerzők)

A csapaterős tevékenység után, otthon megtapasztalt érzelmi problémák	Hatás a magánéletre		Nemi különbségek	
	F (d)-érték	p	t (d)-érték	p
agresszió	$d=6,492^{**}$	$p=0,005$	$t=0,247$	$p=0,806$
depresszió	$d=4,861^*$	$p=0,021$	$t=0,543$	$p=0,588$
alvászavar	$d=8,032^{**}$	$p=0,004$	$d=-0,837$	$p=0,414$
fokozott alkoholfogyasztás	$d=2,772$	$p=0,087$	$d=2,078^*$	$p=0,043$
szabadidőben nagyobb tömegek kerülése	$d=2,333$	$p=0,126$	$t=0,058$	$p=0,954$
szabadidőben nagyobb sportrendezvények kerülése	$d=3,640^*$	$p=0,048$	$t=0,190$	$p=0,849$
párkapcsolati problémák	$d=12,649^{**}$	$p=0,000$	$t=0,253$	$p=0,801$

Megvizsgáltuk az esetleges nemi különbségeket is az otthon megtapasztalt nehézségek kapcsán – a statisztikai elemzés során kétmintás t-próbát alkalmaztunk, illetve a varianciahomogenitás sérülése esetén a robusztusabb Welch-féle d-próbát, ezek eredménye szintén az 4. táblázatban látható. Ennek eredményeként elmondható, hogy kizárólag a fokozott alkoholfogyasztás terén mutatkozott különbség a férfi és női válaszadók között ($d=2,078$; $p=0,043$), még hozzá a férfiak javára, azaz a minta férfi tagjai gyakrabban számoltak be fokozottabb otthoni alkoholfogyasztásról.

A válaszadók családi állapota mentén szintén egyszempontos varianciaanalízist végeztünk az elemzéshez szükséges előfeltételek figyelembevételével az otthoni pszichés problémák megjelenési gyakoriságát illetően, utóelemzésekkel. Az utóelemzések megválasztásánál ugyanazt a metodikát követtük, mint a magánéletre gyakorolt hatás kérdését illetően. Ennek eredményeképpen elmondhatjuk, a mintában az elváltak körében szignifikánsan gyakrabban jelent meg az alvászavar, s kerültek szabadidejükben a nagyobb tömegeket ($F=3,316$; $p=0,023$) és a nagyobb sportrendezvényeket ($F=6,808$; $p=0,000$).

5. táblázat *Az egyszempontos varianciaanalízis eredményei a családi állapot vonatkozásában (* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$) (Szerkesztették a szerzők)*

A csapaterős tevékenység után, otthon megtapasztalt érzelmi problémák	Családi állapot	
	F (d)-érték	p
agresszió	F=0,502	p=0,682
depresszió	F=0,234	p=0,873
alvászavar	F=1,278	p=0,285
fokozott alkoholfogyasztás	d=0,339	p=0,798
szabadidőben nagyobb tömegek kerülése	F=3,316*	p=0,023
szabadidőben nagyobb sportrendezvények kerülése	F=6,808**	p=0,000
párkapcsolati problémák	F=0,873	p=0,458

Jelen tanulmányunkban mindezekén túl a csapaterős tevékenység során és az otthon megtapasztalt érzelmi problémák kapcsolatát vesszük alaposabban górcső alá.

6. táblázat *A csapaterős tevékenység során és utána otthon megtapasztalt pszichés-érzelmi problémák (Szerkesztették a szerzők)*

A csapaterős tevékenység során megtapasztalt problémák			A csapaterős tevékenység után otthon megtapasztalt érzelmi problémák		
dimenzió	átlag (±szórás)	válaszadók (fő)	dimenzió	átlag (±szórás)	válaszadók (fő)
agresszió	2,80 (±1,46)	112	agresszió	1,28 (±0,68)	116 fő
depresszió	1,32 (±0,62)	112	depresszió	1,27 (±0,66)	116 fő
félelem	1,55 (±0,87)	113	alvászavar	1,50 (±0,96)	116 fő
harag/düh	3,09 (±1,42)	113	fokozott alkoholfogyasztás	1,35 (±0,82)	116 fő
bizonytalanság/ tanácsstalanság	2,43 (±1,36)	113	nagyobb tömegek kerülése szabadidőben	1,66 (±1,17)	116 fő
kommunikációs nehézség	3,73 (±1,37)	113	nagyobb sportrendezvények kerülése szabadidőben	1,51 (±1,06)	116 fő
egyéb	3,15 (±1,91)	13	párkapcsolati problémák	1,75 (±1,28)	116 fő
			egyéb	1,33 (±0,82)	6 fő

A két kérdéskör kapcsán vizsgált dimenziók mintabeli átlagértékeit mutatja a 6. táblázat. A két csoport egyes dimenziói kapcsolatának feltárására korrelációs eljárást alkalmaztunk. Ennek eredményei láthatók a 7. táblázatban. A csapaterős tevékenység során megtapasztalt félelem gyenge erősségű együttjárást mutatott a fokozott alkoholfogyasztással ($r=0,194$, $p=0,040$), míg az agresszió több otthoni tényezővel mutatott statisztikailag szignifikáns, de gyenge-mérsékelt erősségű kapcsolatot. Így fokozottabb megtapasztalása az otthoni agresszióval ($r=0,364$, $p=0,000$), a fokozott alkoholfogyasztással ($r=0,294$, $p=0,002$), a tömeget vonzó események ($r=0,278$, $p=0,003$) és sportrendezvények elkerülésével ($r=0,299$, $p=0,001$) és a párkapcsolati problémákkal ($r=0,309$, $p=0,001$) is a válaszadók körében.

A határzár menti csapaterős feladatok során megélt depresszív állapot gyenge erősségű szignifikáns kapcsolatban állt az otthon megtapasztalt depresszióval ($r=0,193$, $p=0,041$), párkapcsolati problémákkal ($r=0,211$, $p=0,025$) és a sportrendezvények kerülésével szabadidőben ($r=0,201$, $p=0,034$).

A csapaterős tevékenység során átélt harag, düh érzése mérsékelt erősségű, szignifikáns pozitív együttjárást mutatott az otthon megjelenő agresszióval ($r=0,355$, $p=0,000$), fokozott alkoholfogyasztással ($r=0,429$, $p=0,000$) sportrendezvények ($r=0,303$, $p=0,001$) és nagyobb tömegek ($r=0,380$, $p=0,000$) látogatásával a szabadidőben, míg gyenge erősségű, szignifikáns kapcsolat mutatkozott az alvászavarral ($r=0,246$, $p=0,009$) és a depresszióval ($r=0,245$, $p=0,009$).

Az ideiglenes biztonsági határzár mentén történő csapatszolgálati feladatellátás során megtapasztalt bizonytalanság gyenge erősségű, pozitív előjelű szignifikáns kapcsolatot mutatott a fokozott otthoni alkoholfogyasztással ($r=0,273$, $p=0,003$), a sportrendezvények elkerülésével ($r=0,187$, $p=0,047$) és a párkapcsolati problémákkal ($r=0,272$, $p=0,004$).

A csapaterős tevékenység során átélt kommunikációs nehézségek gyenge erősségű, pozitív előjelű szignifikáns együttjárást mutattak az otthoni alvászavarokkal ($r=0,260$, $p=0,006$), fokozott alkoholfogyasztással ($r=0,236$, $p=0,012$) a tömegek ($r=0,276$, $p=0,003$) és sportrendezvények látogatásával szabadidőben ($r=0,284$, $p=0,002$), valamint a párkapcsolati problémákkal ($r=0,289$, $p=0,002$).

7. táblázat A csapaterős tevékenység során és utána, otthon megtapasztalt pszichés problémák közti korrelációs vizsgálat eredményei (* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,001$)

		Otthon megtapasztalt problémák r (p)						
		agresszió	depresszió	alvászavar	fokozott alkoholfogyasztás	tömegkerülése	sportrendezvények kerülése	párkapcsolati problémák
Csapaterős során megélt problémák	félelem	0,148 (0,118)	0,169 (0,074)	0,066 (0,487)	0,194* (0,040)	0,060 (0,528)	0,170 (0,072)	0,130 (0,169)
	depresszió	0,174 (0,067)	0,193* (0,041)	0,137 (0,150)	0,044 (0,644)	0,168 (0,077)	0,201* (0,034)	0,211* (0,025)
	agresszió	0,364** (0,000)	0,177 (0,064)	0,196* (0,039)	0,294** (0,002)	0,278** (0,003)	0,299** (0,001)	0,309** (0,001)
	harag/ düh	0,355** (0,000)	0,245** (0,009)	0,246** (0,009)	0,429** (0,000)	0,380** (0,000)	0,303** (0,001)	0,391** (0,000)
	bizonytalanság	0,150 (0,113)	0,133 (0,160)	0,177 (0,061)	0,273** (0,003)	0,182 (1,154)	0,187* (0,004)	0,272** (0,004)
	kommunikációs nehézségek	0,111 (0,241)	0,070 (0,460)	0,260** (0,006)	0,236* (0,012)	0,276** (0,003)	0,289** (0,002)	0,289** (0,002)

KÖVETKEZTETÉSEK, ÉSZREVÉTELEK

A csapatszolgálati feladatok magánéletre gyakorolt hatását illetően a kapott eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a válaszadók a párkapcsolati problémák esetében érezték leg-erősebbnek a magánéletre gyakorolt hatást. Mindez nem meglepő, tekintve, hogy az emberek jelentős hányada a *magánélet* kifejezés alatt elsőként a párkapcsolatára gondol.

A nemi különbségeket illetően a férfi válaszadók számoltak be fokozottabb otthoni alkoholfogyasztásról – ez az eredmény megfelel más, magyar rendőrök körében talált eredményeknek,³⁶ ugyanúgy, mint a nemzetközi eredményeknek. Több kutatás is bizonyítja ugyanis azt, hogy a rendőrök körében a fokozottabb munkahelyi stressz növeli az alkoholfogyasztást.³⁷

A családi állapot és az otthon megtapasztalt érzelmi problémák összefüggését illetően vizsgálatunkban a meglévő tartós párkapcsolat (élettársi kapcsolat vagy házasság) alapvetően védőfaktoraként funkcionál a stressz és a hozzá kapcsolódó pszichés problémák ellen. Ez az eredmény szintén összhangban áll más vizsgálatok által találtakkal.³⁸ A munkahelyi stressz és az otthoni pszichés problémák kapcsolódása, együttjárása szintén egybevágh más vizsgálatok eredményeivel.³⁹

Jelen tanulmány szerzőinek a rendőri állomány körében pszichológusként szerzett tapasztalatai alátámasztják azokat az eredményeket, amelyek az adatok statisztikai elemzése során feltárultak. Ennek értelmében az ideiglenes biztonsági határzár menti feladatellátás 2015-ben a feladatban részt vevők esetében általában tartósabban is felborította a munka és a magánélet egyensúlyát, így az érintettek körében megjelentek a párkapcsolati problémák, a valódi pihenésre, regenerációra nem volt lehetőségük. Emellett a magánéletben szülőként történő helytállást jelentős mértékben megnehezítette, hogy a rendőri szolgálatot teljesítő szülő ki-kimaradt gyermeke életéből, továbbá a határzár menti szolgálat során látottak a szülőknél komoly nyomot hagytak a beszámolók alapján.

Ahogy a bevezetőben már említettük, a munka és a magánélet kölcsönhatásban áll egymással, s ezen egyensúly felborulása komoly következményekkel is járhat a felek szempontjából. Ennek fényében nem meglepő, hogy a csapatszolgálati feladatellátás a lakóhelytől és a családtól távol nehézségeket okoz az állomány párkapcsolatában, családi életében – és hosszú távon – esetlegesen a munka iránti elkötelezettségében. Ugyanakkor mindez további kutatások tárgyát kell hogy képezze.

Mindezek mellett tisztában vagyunk azzal, hogy vizsgálatunk értelmezési keretei korlátozottak – részint a minta nem reprezentatív volta, részint az alkalmazott kérdőív miatt, amely a stresszválaszok és megküzdési módok kérdésköreit kevésbé részletezi. A lehetőségekhez mérten érdemes volna longitudinális kutatás kereteiben foglalkozni a kérdéskörrel, részletesebb kérdőívet használva – ebben az esetben ugyanis valószínűleg fokozottabban kimutathatóvá válhatnak a munkahelyi stressz magánéletre gyakorolt következményei.

Ugyanakkor az alapellátásban tevékenykedő pszichológusok, akik napi kapcsolatban állnak a végrehajtói állománnyal, igyekeznek minden körülmények között megfelelő támogatást biztosítani számukra, és ebben nagy segítséget jelent a rendőri vezetők ilyen irányú támogatása.

³⁶ Borbély Zsuzsanna: Egészségmagatartás, kiégés, mentális egészség – specifikus stresszorok hatása a rendőrség próbaidős tiszthelyettes állományában. Szakdolgozat. ELTE, Budapest, 2017, 1–155.

³⁷ Derek R. Smith et al.: Alcohol and Tobacco Consumption among Police Officers, *Kurume Medical Journal*, 52, 2005, 63–65.; John M. Violanti et al.: Police and Alcohol Use: A Descriptive Analysis and Associations with Stress Outcomes, *American Journal of Criminal Justice*, 36:4, 2011, 344–356.; Brian A. Chopko et al.: Association Between Police Stress and Alcohol Use: Implications for Practice. *Journal of Loss and Trauma*, 18:5, 2013, 482–497.

³⁸ He et al.: i. m. 687–708.; Zhao et al.: i. m. 23–46.

³⁹ Burke: i. m. 345–362.; Bazana–Dodd: i. m. 1–8.; Aytac: i. m. 6421–6428.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Abdollahi, M. Kathrine: *Understanding Police Stress Research*. Journal of Forensic Psychology Practice, 2:2, 2002.
- Alexopoulos, Evangelos C. – Palatsidi, Vassiliki – Tigani, Xanthi – Darviri, Christina: *Exploring Stress Levels, Job Satisfaction, and Quality of Life in a Sample of Police Officers in Greece*. Safety and Health at Work, 5, 2014.
- Anshel, Mark H.: *Criminal Justice and Behavior*, 27:3, 2000.
- Aytac, Serpil: *The Sources of Stress, The Symptoms of Stress and Anger Styles as a Psychosocial Risk at Occupational Health and Safety: A Case Study on Turkish Police Officers*. Procedia Manufacturing, 3, 2015.
- Bazana, Sandiso – Dodd, Nicole: *Conscientiousness, Work Family Conflict and Stress amongst Police Officers in Alice, South Africa*. Journal of Psychology, 4:1, 2013.
- Borbély Zsuzsanna: *Egészségmagatartás, kiegész, mentális egészség – specifikus stresszorok hatása a rendőrség próbaidős tiszthelyettes állományában*. Szakdolgozat. ELTE, Budapest, 2017.
- Borbély Zsuzsanna – Farkas Johanna – Tózsér Erzsébet: *A tömeges méretű illegális migráció pszichés következményei a rendészeti feladatellátás során*. Hadtudományi Szemle, 10:3, 2017.
- Brough, Paula: *A Comparative Investigation of the Predictors of Work-related Psychological Well-being within Police, Fire and Ambulance Workers*. New Zealand Journal of Psychology, 34:2, 2005.
- Burke, Ronald J.: *Work and non-work stressors and well-being among police officers: The role of coping*. Anxiety, Stress, & Coping, 11:4, 1998.
- Chernyak-Hai, Lily – Tziner, Aharon: *The „I believe” and the „I invest” of Work-Family Balance: The indirect influences of personal values and work engagement via perceived organizational climate and workplace burnout*. Journal of Work and Organizational Psychology, 32:1, 2016.
- Chopko, Brian A. – Palmieri, Patrick A. – Adams, Richard E.: *Association Between Police Stress and Alcohol Use: Implications for Practice*. Journal of Loss and Trauma, 18:5, 2013.
- Dávid Károly: *A tömeges méretű illegális migráció rendészeti kezelésének Bács-Kiskun megyei tapasztalatai*. Határrendészeti Tanulmányok, 2015, Különszám.
- Delecta, P.: *Work life balance*. International Journal of Current Research, 3:4, 2011.
- Farkas Johanna: *A migráció mentálhigiénét érintő kérdései*. In: Hegedűs Judit (szerk.): *A migráció pszichológiája*. Nemzeti Közzolgálati Egyetem, Budapest, 2014/a.
- Farkas Johanna: *Stressz és stressz-kezelés*. In: Christián László (szerk.): *Személy- és vagyónvédelem*. Nemzeti Közzolgálati Egyetem, Budapest, 2014/b.
- Folkman, Susan: *Stress, Health, and Coping: An Overview*. In: Folkman, Susan: *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford University Press, 2010.
- Folkman, Susan – Lazarus, Richard S.: *Stress, Appraisal and Coping*. Springer, New York, 1984.
- Fridrich Andrea Cecília: *Az eltérő szakterületeken dolgozó rendőrök teszt eredményeinek vizsgálata – hasonlóságok és különbségek az RMSK tükrében*. Szakdolgozat. ELTE, Budapest, 2015.
- Guest, David E.: *Perspectives on the study of work–life balance*. Social Science Information, 41:2, 2002.
- Hautzinger Zoltán – Hegedűs Judit – Klenner Zoltán: *A migráció elmélete*. Nemzeti Közzolgálati Egyetem, Budapest, 2014.
- He, Ni – Zhao, Jihong – Archbold, Carol A.: *Gender and police stress. The convergent and divergent impact of work environment, work-family conflict, and stress coping mechanisms of female and male police officers*. Policing: An International Journal of Police Strategies & Management, 25:4, 2002.

- Hobson, Charles – Delunas, Linda – Kesic, Dawn: *Compelling evidence of the need for corporate work/life balance initiatives: result from a national survey of stressful life-events*. Journal of Employment Counseling, 38:1, 2001.
- Johnson, Sheena – Cooper, Cary – Cartwright, Sue – Donald, Ian – Taylor, Paul – Millet, Clare: *The experience of work-related stress across occupations*. Journal of Managerial Psychology, 20:2, 2005.
- Kapade-Nikam, Poonam – Shaikh, Mohskin: *Occupational Stress, Burnout and Coping in Police Personnel: Findings from a Systematic Review*. American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences, 6:2, 2014.
- Khan, Robert – Byosiere, Philippe: *Stress in Organization*. In: Dunnette, Marvin – Hough, Laetta (eds.): *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Consulting Psychologist Press, California, 1992.
- Klein Balázs – Klein Sándor: *A szervezet lelke*. EDGE 2000 Kiadó, Budapest, 2006.
- Klein Sándor: *Vezetés- és szervezetpszichológia*. EDGE 2000 Kiadó, Budapest, 2004.
- Kovács Gábor: *A rendészeti szervek szervezeti kultúrájának összetevői és sajátosságai, a téma feldolgozása a Rendőrtiszti Főiskola vezetéselméleti oktatásában*. Pécsi Határőr Tudományos Közlemények, 2009/10.
- Kovács Gábor: *A rendőrség vezetésirányítási rendszerének sajátosságai a migrációs válsághelyzet kezelése során*. In: Tálás Péter (szerk.): *Magyarország és a 2015-ös európai migrációs válság*. Dialógus Campus Kiadó, Budapest, 2017.
- Kovács Gábor – Téglási József – Hülvely Lajos – Horváth Tibor – Varga János – Endrődi István: *„Vándor 2017.” – A Nemzeti Közszolgálati Egyetem Közös Közszolgálati Gyakorlat Alap- és Indító Feladata*. NKE, Budapest, 2017.
- Kurtz, Don I.: *Roll call and the second shift: the influences of gender and family on police stress*. Police Practice and Research, 13:1, 2012.
- Lambert, Eric G. – Qureshi, Hanif – Frank, James – Keena, Linda – Hogan, Nancy L.: *The relationship of work-family conflict with job stress among Indian police officers: a research note*. Police Practice and Research, 18:1, 2017.
- Laufersweiler-Dwyer, Deborah L. – Dwyer, R. Gregg: *Profiling those impacted by organizational stressors at the macro, intermediate and micro levels of several police agencies*. The Justice Professional, 12:4, 2000.
- Lazarus, Richard S.: *Toward Better Research on Stress and Coping*. American Psychologist, 2000. 55:6, 665–673.
- Ma, Claudia C. – Andrew, Michael E. – Fekedulegn, Desta – Gu, Ja K. – Hartley, Tara A. – Charles, Luenda E.: *Shift Work and Occupational Stress in Police Officers*. Safety and Health at Work, 6, 2015.
- Morash, Merry – Haarr, Robin – Kwak, Dae-Hoon: *Multilevel Influences of Police Stress*. Journal of Contemporary Criminal Justice, 22:1 2006.
- Pásztor István Krisztián: *A migránshelyzet pszichikai hatásai a szolgálatot ellátó rendőrök körében*. Szakdolgozat. Nemzeti Közszolgálati Egyetem Rendészettudományi Kar, Budapest, 2016.
- Ritecz György – Sallai János: *A migráció trendjei, okai és kezelésének lehetőségei 2.0*. Hanns Seidel Alapítvány, Cordoba Nyomda, Budaörs, 2016.
- Selye János: *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1976.
- Smith, Derek R. – Devine, Sue – Leggat, Peter A. – Ishitake, Tatsuya: *Alcohol and Tobacco Consumption among Police Officers*. Kurume Medical Journal, 52, 2005.

- Szabó Erika: *A munkahelyi egészségpszichológia és egészségfejlesztés a Magyar Köztársaság Rendőrségén, valamint a szubjektíve érzelt munkahelyi stresszterheltség jellegzetességei – különös tekintettel az idői tényezőre – a hivatásos állományú rendőrök körében*. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem, Debrecen, 2009.
- Tsai, Lili Chi-Fang – Nolasco, Claire Angelique R. I. – Vaughn, Michael S.: *Modeling job stress among police officers: interplay of work environment, counseling support, and family discussion with co-workers*. Police Practice and Research. <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15614263.2017.1342091>
- Violanti, John M. – Aron, Fred: *Police Stressors: Variations in Perception Among Police Personnel*. Journal of Criminal Justice, 23:3, 1995.
- Violanti, John M. – Slaven, James E. – Charles, Luenda E. – Burchfiel, Cecil M. – Andrew, Michael E. – Homish, Gregory G.: *Police and Alcohol Use: A Descriptive Analysis and Associations with Stress Outcomes*. American Journal of Criminal Justice, 36:4, 2011.
- Zhao, Jihong S. – He, Ni – Lovrich, Nicholas: *Predicting Five Dimensions of Police Officers Stress: Looking More Deeply Into Organizational Settings for Sources of Police Stress*. Police Quarterly, 5:1, 2002.
- Zhao, Jihong S. – He, Ni P. – Lovrich, Nicholas – Cancino, Jeffrey: *Marital Status and Police Occupational stress*. Journal of Crime and Justice, 26:2, 2003.