



## TÉMAVÁZLAT

<b>Témahirdetésre pályázó neve</b> (tudományos fokozata; ha van, rendfokozata): Dr. Fehér Pálma PhD egyetemi adjunktus- Dr. Törő Krisztina PhD egyetemi adjunktus		
<b>Munkahely</b>		
<b>neve:</b> PPKE BTK Pszichológiai Intézet	<b>címe:</b> 1088 Budapest, Mikszáth tér 1.	<b>beosztás:</b> egyetemi adjunktus
<b>e-mail címe:</b> fp@feherpalmavirag.hu	<b>telefonszáma:</b> +3612353030.	<b>mobil:</b> 30 8480513
<b>Kutatási terület</b>		
<b>Neve:</b> A rendészet jogi, kriminológiai, kriminalisztikai és társadalomtudományi vetülete	<b>Vezetője:</b> Dr. Kovács Gábor PhD egyetemi tanár	
<b>KUTATÁSI TÉMA TERVEZETT CÍME:</b> <b>A pszichés jóllét és prevenció összefüggései a rezilienciával a rendészeti dolgozók mentális egészségében</b>		



**A tudományos probléma megfogalmazása (max. 3000 karakter):**

A COVID világjárvány időszaka szükségszerűen magával hozta a retrospektív elemzéseket és alapfelismerésünké vált, hogy az egészségünket érintő kérdésekkel megfelelő időben és preventív szemlélettel kell foglalkoznunk. A rendőri munkát „stresszel telített munkának” („first responder” bevetések) tekintik, amely egészségügyi terhelést jelent, és amelyben a stressz szintje empirikusan magasabb, mint a lakosság körében. A munkában rejlő stressz kihat nem csak a mentális és fizikai egészségre, hanem a teljesítményre is, a motivációra és az interakciós viselkedésre mind a szervezeten belül és kívül is.

A rendvédelmi dolgozók pszichológiai- fizikai egészségének és érzelmi jóllétének a megőrzése alapvető feladat, különösen fontos olyan szükségállapotok időszakában, amelyek jelentősen megnövelik a munkával szemben támasztott követelményeket és kimerítik az erőforrásokat. Következésképpen a magas fokú mentális egészség megteremtése a rendészeti szervek tagjainak körében a szervezeti hatékonyságot és társadalmi bizalmat egyaránt erősíti. Ez a doktori program lehetőséget nyújt rá, hogy tudományos megalapozottsággal és széleskörű gyakorlati ismeretekkel járuljak hozzá a kutatási eredményekhez.

A kiégéssel való megküzdésben a reziliencia kiemelkedően jelentős fogalom, ezért a reziliencia modellek vizsgálatával a rendészeti dolgozók mentális és fizikai egészség szempontjából jelentős védőfaktorokra koncentrálok.

Kutatásomban a rezilienciára dinamikus folyamatként tekintek, amelyben a rendszer általános ellenálló képessége - legyen szó egyénről, csapatról vagy szervezetről - a protektív tényezők és a kockázati tényezők egyensúlyából adódik. A vizsgált reziliencia modell szerint a sérülékenységet nemcsak környezeti tényezők, hanem egyéni kockázati tényezők is előidézhetik. Ebben az értelemben a reziliencia a stresszorok és a protektív tényezők közötti egyensúlyozást jelenti, ahol a magas szintű mentális egészség érdekében a protektív tényezőkre fókuszálok a kockázati tényezőkkel szemben.

A kutatás interdiszciplináris vizsgálat, amely a „mindful policing” (Tränkle, 2024) elképzelésével jelentősen hozzájárul a nemzetközi stresszkutatások és rezilienciamodellek hatásvizsgálatának



kutatásaihoz, amelyen belül az MBSR alapú technikák hatékonyságvizsgálatát futtatja le a rendészeti dolgozók körében, mint a stresszel való egészséges megküzdés eszközének a vizsgálatát, és megismerteti a proziliencia, azaz proaktív rugalmasságnak egy formáját, amely a jövőbeli válságokból való tanulást és felkészülést jelenti.

Jelentős kiindulópontja a kutatásnak Urbán (2016) vizsgálata, amely a rezilienciát a külső sokkhatásoknak való ellenállásra, megújulásra vagy alkalmazkodásra való rugalmas képességként határozza meg. A reziliencia pozitívan jár együtt a szívósság magas szintjével, valamint a sebezhetőség és az észlelt stressz alacsonyabb szintjével. A reziliencia definiálása és mérése is komplex feladat, amelyben a nemzetközileg használt CD-RISC kérdőív magyar adaptációjára támaszkodom (Járai és mtsai, 2015).

A kutatás követi a legújabb metaanalízisek (Cheung Li, 2023) vizsgálatát: kiégés és alacsony reziliencia szervezeti kockázati tényezőit társadalmi szervezettségi fok szerint. Ezen belül vizsgálja a kockázati tényezőket az egyén mikrorendszerében (család), a szervezeti rendszerben (munkakövetelményekhez való illeszkedést, alul-és túlterheltséget), és a peri-szervezeti rendszerben a rendőri munkának a közvélemény általi megítélését (szakmai önkép, szakmai identitás vizsgálatát), valamint a rendőrségnek, mint szervezetnek a megértését.



### Kutatási célkitűzések:

1. A kutatás fő célja a pszichés jóllét, a kiégés és a reziliencia közötti összefüggések vizsgálata rendészeti kontextusban, kiemelt tekintettel azokra a tényezőkre, amelyek feltárják a hatékony módszereket és technikákat a rendőrök érzelmi kiégésének megelőzésére.
2. Ebből következő cél a kiégés megelőzését célzó nemzeti prevenciós stratégiába való átültetés.
3. További cél, hogy tudományos megalapozottsággal megvizsgálja a nemzetközi stressz- és rezilienciakutatás összefüggésében a rendőri szolgálatban előforduló stressz alapvető szempontjait. Vizsgálja és elemzi azok következményeit, valamint a stresszkezelés gyakorlatában alkalmazható „mindful policing”<sup>1</sup> koncepciót. A Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR-technikák magas szintű alkalmazását.
4. A kutatás részletesebb céljait tekintve négy szinten fogalmazható meg, hogy az MBSR technikák révén miként növelhető a reziliencia a rendészeti állomány körében: első szinten a rezilienciát, mint alapvető kompetenciát támogatjuk, hogy a rendészeti dolgozók a mindennapi szolgálatban optimális módon küzdjenek meg az operatív és szervezeti stresszorokkal.
5. Második szinten, az MBSR-technikák támogatják a teljesítőképességet a bevetés során (döntéshozatali képesség, koncentráció).
6. Harmadik szinten az MBSR-technikák elősegítik a megküzdési készségeket, hogy a rendészeti munkakörököt ellátó személyek képesek legyenek regenerálódni súlyos stressz után, különösen a traumatikus potenciállal rendelkezők.
7. Negyedik szinten a „Mindful Policing” koncepció alkalmazhatóságának vizsgálata: emelt szintű MBSR-technikák elősegítik a társas rugalmasságot, amely a külső (lakosság) és belső (kollegialitás, konfliktuskezelés) interakciós készségek fejlesztésére vonatkozik.

<sup>1</sup> Az USA-ban és néhány európai országban a koncepció széles körben elterjedt. A reziliens és proziliens viselkedés éberségalapú technikáit fejleszt



### Tervezett, illetve várható új tudományos eredmények:

1. **A kutatás által beazonosíthatók a pszichés tényezők, és pontosan meghatározhatók a mentális zavarok kialakulásának a kockázata.** A várható eredmények lehetővé teszik a pszichés tényezők beazonosítását és ezáltal pontosan meghatározhatók a mentális zavarok kialakulásának a kockázata. Ennek eredményeként lehetőség nyílik az időben történő preventív intézkedések bevezetésére.
2. **A megelőző intézkedések hatékonyságának vizsgálata.** A rendőrtisztek szakmai jóllétének fenntartása érdekében a szakmai kiégés elleni mechanizmusok kialakítását célzó megelőző intézkedések hatékonyságának a vizsgálata.
3. **A kiégés megelőzés és stresszkezelés lépéseinek összehasonlító vizsgálata a „mindful policing” koncepció stresszkezelő lépéseivel.** Az instrumentális stresszkezelés a stressztényezők csökkentésére vagy akár teljes kiküszöbölésére tesz kísérletet külső eszközökkel. Ennek összehasonlító vizsgálata történik a „mindful policing” magas szintű regeneratív stresszkezelő MBSR-technikáinak alkalmazhatóságával.
4. **Az egészség fókuszú szemlélet megerősítése a rendészeti dolgozók körében.** A pszichés jóllét és az egészséges szakmai identitás fenntartása érdekében várható eredménynek tekinthető, hogy a rendvédelmi dolgozók kiemelt jelentőséget tulajdonítanak az egészség jelentőségébe és értékébe vetett mély meggyőződésnek.
5. **A reziliencia prediktív tényezőinek azonosítása.** A kutatás várható eredménye, hogy a reziliencia prediktív tényezői azonosíthatóvá válnak. A rezilienciának olyan prediktív tényezői, amelyek megbízhatóan jelzik, hogy a rendészeti dolgozó mennyire reziliens, vagyis amelyek aktív beavatkozás és a reziliencia elősegítése nélkül is biztosítják az állományban dolgozó erős mentális immunrendszerét.
6. **Az alkalmazott „mindful policing” koncepció igazolása.** A kutatás várható eredményeként az egyéni erőfeszítések és a csoportszintű aktivitások révén a rendészeti dolgozó reziliens csapattaggá válik. Mérhető eredmény a reziliencia növekedése, amely mind a munkaadói és munkavállalói oldal számára egyaránt előnyös, mert nemcsak a rendészeti dolgozó pszichés jóllétét segíti elő, hanem a szervezet részéről is hozzájárul az egészséges és produktív munkakörnyezet kialakításához, komplex módon segítve ezzel az előljárók által kitűzött célok elérését.



**Követelmény (ha van):**

**A témahirdetésre pályázónak a témakörben megkezdett kutatási eredményét tanúsító, legutóbbi 5 éves főbb releváns publikációi:**

1. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) KRE/BTK/Pszichológiai Intézet/  
Klinikai Pszichológiai Tanszék; Kövesdi Andrea (Kövesdi Andrea PhD Pszichológia)  
KRE/BTK/Pszichológiai  
Intézet; Szemerey Márton (Szemerey Márton PhD Pszichológia)  
Testképek a gyógyításban: A test mint eszköz és referenciapont.  
Budapest: L'Harmattan Kiadó, Károli Gáspár Református Egyetem, 209 p. (2019)  
( Károli Könyvek. Tanulmánykötet;)
2. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) KRE/BTK/Pszichológia Intézet/  
Láta Mónika  
Testképek a gyógyításban: Stabilitás az áramlásban.  
Budapest: L' Harmattan Kiadó, Károli Gáspár Református Egyetem, 191 p. (2019)  
(Károli Könyvek. Tanulmánykötet)
3. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) ; Somogyi Ferenc\*\* (Somogyi  
Ferenc Makroökonómia) SZE/KGYK/Nemzetközi és Alkalmazott Közgazdaságtan Tanszék ;  
Lantos Zoltán  
(Lantos Zoltán Közgazdaságtan) SE/ETK2007/Egészségtámogatási Módszertani Tanszék  
Krise und Katharsis : Der kranke Körper der Gesellschaft.  
PSYCHOANALYSE UND KÖRPER (1610-5087 ): 21 (1) pp 72-92 (2022)  
Nyelv: Német | SE Repozitórium Egyéb URL  
Közlemény: 33048898 | Admin láttamozott Forrás | Folyóiratcikk ( Szakcikk ) | |  
Tudományos
4. Szerkesztő: Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) ; Kövesdi Andrea  
(Kövesdi Andrea PhD Pszichológia) KRE/BTK/Pszichológiai Intézet/Fejlődéslélektani Tanszék  
; Szemerey  
Márton (Szemerey Márton PhD Pszichológia) KRE/BTK/KÁI/Japanológia Tanszék  
Testképek a társadalomban  
Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan Kiadó, 352 p. (2023)  
( Károli Könyvek. Tanulmánykötet; 2062-9850 )
5. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia)  
Kitekintés a jövőre: mentális egészség, reziliencia és proziliencia



HUMÁN INNOVÁCIÓS SZEMLE (2062-0292): 15 (1) pp 198-210 (2024)

6. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia)  
„Bálint-munka, mint hatékony burnout profilaxis. Bálint-csoport tapasztalatok az együttműködés jegyében”  
OORI Intézeti Tudományos ülés  
2015. szeptember 22  
Előadás  
Megjelenés: (2015)

7. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia)  
Emberséges kommunikáció. Egyetemi jegyzet. Digitális tananyag  
Budapest: Pázmány Péter Katolikus Egyetem (PPKE), (2023)

8. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia)  
Változás és reziliencia. Érzelmi intelligencia a szervezetben: Egyetemi jegyzet. Digitális tananyag  
Budapest: Pázmány Péter Katolikus Egyetem (PPKE), (2023)

9. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia)  
A stabilitás megtartása – A stresszkezelés lépései: Egyetemi jegyzet. Digitális tananyag  
Budapest: Pázmány Péter Katolikus Egyetem (PPKE), (2023)

10. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) ; Dobó Katalin  
Who helps the helper? : The opportunities of an art therapy Balint group  
Proceedings of the 20th International Balint Congress  
Oxford, Egyesült Királyság / Anglia 2017.09.06. - 2017.09.10.  
Előadás

11. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) PPKE/BTK/PszichI/  
A mentális egészség és a digitális pszichoterápia jövőjét érintő kérdések társadalomkritikai megközelítésben  
PSYCHOLOGIA HUNGARICA CAROLIENSIS (2064-2504 2064-3101): 10 (1) pp 19-33  
(2022)

12. Fehér P (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) PPKE/BTK/PszichI/  
A korona-időszámítás kérdései  
ORVOSOK LAPJA (1785-7198 ): 19 Paper 2022-07-25. (2022)  
Nyelv: Magyar  
Közlemény: 33300577 | Nyilvános Forrás | Folyóiratcikk ( Szakcikk ) |



13. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) PPKE/BTK/PszichI/; Lantos Zoltán (Lantos Zoltán Közgazdaságtan) ; Somogyi Ferenc (Somogyi Ferenc Makroökonómia) SZE/KGYK/Nemzetközi és Alkalmazott Közgazdaságtan Tanszék  
A társadalom beteg teste : Gondolatok a jelen kríziséről.  
Megjelenés: (2022)

14. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia); Kövesdi Andrea (Kövesdi Andrea PhD Pszichológia) KRE/BTK/Pszichológiai Intézet/Fejlődéslélektani Tanszék; Szemerey Márton (Szemerey Márton PhD Pszichológia) KRE/BTK/KÁI/Japanológia Tanszék  
A korona-időszámítás aktuális kérdései  
In: Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) ; Kövesdi Andrea (Kövesdi Andrea PhD Pszichológia) KRE/BTK/Pszichológiai Intézet/Fejlődéslélektani Tanszék; Szemerey Márton (Szemerey Márton PhD Pszichológia) KRE/BTK/KÁI/Japanológia Tanszék (szerk.)  
Testképek a társadalomban

15. Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) KRE/BTK/Pszichológiai Intézet/Klinikai Pszichológiai Tanszék ; Albert István ; Szűcs Miklós ; Bogyi György  
Selfmutilation  
XI. Nemzetközi Andrológiai Kongresszus  
Budapest  
2018  
Poszter, Előadás

16. Jakubovits Edit (Jakubovits Edit fiziológia, hipnózis); Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) PPKE/BTK/PszichI/Fejlődés- és Klinikai Gyermeklélektan Tanszék  
Reflexió Fehér Pálma Virág, Kövesdi Andrea és Szemerey Márton: A korona-időszámítás aktuális kérdései című írására  
In: Fehér Pálma Virág (Fehér Pálma Virág PhD Pszichológia) ; Kövesdi Andrea (Kövesdi Andrea PhD Pszichológia) KRE/BTK/Pszichológiai Intézet/Fejlődéslélektani Tanszék; Szemerey Márton (Szemerey Márton PhD Pszichológia) KRE/BTK/KÁI/Japanológia Tanszék (szerk.)  
Testképek a társadalomban  
Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan Kiadó, pp 311-317 (2023)  
(Károli Könyvek. Tanulmánykötet 2062-9850)



## A kutatandó ajánlott irodalom forrásadatai:

### REZILIENCIA KUTATÁS SZAKIRODALMA

Antonovsky, Aaron (1997): *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit* Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, Band 36. Tübingen: Dgvt-Verlag.

Amann, Ella Gabriele (2018): Resilienzdiagnostik und neue Coaching-Ansätze für die VUCA-Welt. In: Jutta Heller (szerk): *Resilienz für die VUCA-Welt*. New York: Springer. 115-132. o.

Fehér Pálma Virág (2017): *Who helps the Helper. The opportunities of an art therapy Balint Group* In: Balint Theory and Practice: Exploring Diversity. 20th Int. Balint Fed. Congress.

Innolab (2022): *Health Trend Map 2022*. <https://www.innolab.at/trends/health-trend-map-2022/>

Kádár Annamária (2017): *Az én mesém. A reziliencia, a rugalmas alkalmazkodóképesség kialakítása gyermekkorban*. Előadás, XXI. Pszinapszis Pszichológia Konferencia, Budapest

Kalisch, Raffael (2020): *Der resiliente Mensch: wie wir Krisen erleben und bewältigen*, München: Piper Verlag.

Kleim Birgit – Kalisch, Raffael (2018): Wer bleibt gesund? Zum Problem der Vorhersage von Resilienz. *Nervenarzt*, 89(7), 754–758. o. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0551-z>

Langwara, Ruben – Eilert, Dirk W. (2022): *Die Kraft unserer Emotionen. Resilient und stressfrei mit Mesource*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Masten, Ann S. (2001): Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. o. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

### KIÉGÉS KUTATÁS SZAKIRODALMA

BÁLINT Mihály: *Az orvos, a beteg és a betegség*, Budapest, Animula, 1990.

CRANE, Rebecca S. – KUYKEN, Willem: The Implementation of Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Learning from UK Health Service Experience, *Mindfulness*, 4(2013)/3, 246–254.

EDELWICH, Jerry – BRODSKY, Archie: *Burn-Out. Stages of Disillusionment in the Helping Professions*, New York, Human Science Press, 1980.

GEISSLER, Peter: *Analytische Körperpsychotherapie*, Giessen, Psychosozial-Verlag, 2009.

HÉZSER Gábor: *Miért? Rendszerszemlélet és lelkipozíciói gyakorlat*, Budapest, Kálvin János Kiadó, 1996 (Pasztorálpszichológiai Tanulmányok).

KABAT-ZINN, Jon: *Bárhová mész, ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapi életben*, Budapest, Ursus Libris, 2015.

MAJCHRZYCKI, Marian: Nejang Healing Yoga, *Sowa Rigpa Journal*, 2017/1, 24–27.

POLITES, Christiana: Yuthok and Hippocrates. A Brief Comparison of Tibetan and Ancient Greek Medicine, *Sowa Rigpa Journal*, 2017/1, 8–13.



REIMERS, Andreas: *Menthal Health Care, Sowa Rigpa and Modern Psychotherapie*, 2017.

TÖNNEMANN, Jens: Mental Health Project. Contemporary Psychiatry in Cooperation with TTM in the Treatment of Depression, *The Journal of Traditional Tibetan Medicine (TTM Journal)*, (2011–2012) /4, 38–39.

### STRESSZKEZELÉS KUTATÁS SZAKIRODALMA

VENNOS, Cécile – SCHWABL, Herbert: Tibetan Medicine for Stress, *The Journal of Traditional Tibetan Medicine (TTM Journal)*, 1(2010)/3, 8–13. Spielberger, C. D. (1999). *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity*. Taylor & Francis.

Eysenck, M. W. (2014). *Anxiety and Cognition: A Unified Theory*. Psychology Press.

Lefkowitz, J. (2017). *Ethics and Values in Industrial-Organizational Psychology*. Routledge.

Kelemen, O., & Tariska, P. (2015). *A rendvédelmi dolgozók pszichés alkalmasságának vizsgálata és fejlesztési lehetőségei*. In: *Katonai Logisztika*, 23(2), 115–122. Kó, J. (2020). *A poszttraumás stressz és a kiégés vizsgálata rendőrök körében*. In: *Belügyi Szemle*, 68(11), 1220–1235.

Bagdy, E. (2010). *Pszichológia a hivatásos segítőknek*. Kairosz Kiadó.

Szilágyi, J. (2019). *Traumás élmények feldolgozása a rendvédelemben: pszichológiai támogatás és protokollok*. *Pszichológiai Szemle*, 74(2), 231–248.

Tränkle, S (2024): Mindful Policing. Das Potential von Meditation als Resilienztraining für die Polizei. *SIAK-Journal – Zeitschrift für Polizeiwissenschaft und polizeiliche Praxis* (2/2024), 81-97.

**Kelt: Budapest, 2025.03.31.**



---

**Dr. Fehér Pálma**  
témahirdetésre pályázó neve

**aláírása**

**Dr. Törő Krisztina**  
témahirdetésre pályázó neve

**aláírása**

**A téma meghirdetését javaslom!**

***Kelt: ... (hely), ... (év) ... (hó) ... (nap)***

.....  
**kutatási terület vezetője**