

az körvonalazódott, hogy a társas kapcsolati hálón belül egyedül a munkatársaktól kapott támogatásnak volt jelentős szerepe – ez pedig tovább erősíti azt a feltételezést, hogy a kiégés erősen a munkahelyhez kötődő tünetcsoport.

Milyen megoldási módok lehetnek? Hogyan védhetjük meg magunkat a munkahelyi stressz káros hatásaitól, az érzelmi kimerüléstől? Elsősorban a tudatosítás, a képzés fontos, amelynek során felhívjuk a figyelmet a kimerülés veszélyeire. Stresszkezelő, problémamegoldó módszerek elsajátításával is sokat segíthetünk magunkon. (Ilyen pl. a Williams Életkészségek Program.)¹⁵ Emellett a támogató csoportok – család, munkahely, szomszédság – erősítése nyújthat segítséget, valamint a saját mentálhigiéné ápolása. Sokszor napi 10–15 perc saját magunkra fordított idő elegendő lehet arra, hogy regenerálódjunk és a kellő energiával és empátiával fordulhassunk újra a betegeink felé.

Irodalomjegyzék:

1. Siegrist J: *Adverse health effects of high-effort/*

low-reward conditions. Journal of Occupational Health Psychology 1996. 1:27-41

2. Hegedűs K, Szabó N, Szabó G: *Az egészségügyi dolgozók életminősége, testi és lelki állapota.* In: Kopp Mária (szerk.): Magyar lelkiállapot 2008. (pp. 335-340) Semmelweis Kiadó, Budapest 2008.
3. A Hungarostudy felmérésben használt kérdőívek. In: Kopp M, Kovács M (szerk.): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón.* (pp 539-550) Semmelweis Kiadó, Budapest 2006.
4. Kovács M, Hegedűs K: *Érzelmi megterhelődés az egészségügyben – esélyek, veszélyek, lehetőségek.* In: Kopp Mária (szerk.): Magyar lelkiállapot 2008. (pp. 347-355) Semmelweis Kiadó, Budapest 2008.
5. Maslach C, Jackson SE. *Maslach Burnout Inventory: Manual* (2nd ed). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press; 1993.
6. Rózsa S, Purebl Gy, Susánszky É, Kő N, Szádóczky E, Réthelyi J, Danis I, Skrabski Á, Kopp M: *A megküzdés dimenziói: A konfliktus-megoldó kérdőív hazai adaptációja.* Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 2008. 9 (3): 217-241.
7. Gyórfy Zs, Ádám Sz: *Az életminőség alakulása az orvosnői hivatásban.* In: Kopp M -Kovács M (szerk.): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón.* (pp 314-323) Semmelweis Kiadó, Budapest, 2006.
8. Hegedűs K, Riskó Á, Mészáros E: *A súlyos betegekkel foglalkozó egészségügyi dolgozók testi és*

lelkiállapota. Lege Artis Medicinae, 2004. 14 (11): 786-793.

9. Kovács M: *A kiégés jelensége a kutatási eredmények tükrében.* Lege Artis Medicinae, 2006. 16 (11): 981-987.
10. Major J, Rész K, Hulesch B, Túry F: *A kiégés jelensége az orvosi hivatásban.* LAM 2006. 16(4):367-73.
11. Pikó B: *A nővéri munka magatartástudományi vizsgálata.* Pszichoszomatikus tünetek, munkahelyi stressz, társas támogatás. Lege Artis Medicinae, 2001. 11: 318-325.
12. Szabó N, Szabó G, Hegedűs K: *Interdiszciplinaritás - munkahelyi stressz - holisztikus szemléletű ellátás.* Lege Artis Medicinae, 2007. 18 (3): 243-249.
13. Szicsek M: *Kiégés és pszichológiai immunkompetencia összefüggései az ápolói munkában.* Kharón Thanatológiai Szemle 2004. 8(1-2): 88-131.
14. Heponiemi T, Elovainio M, Manderbacka K, Aalto A, Kivimäki M, Keskimäki I: *Relationship between unemployment and health among health care professionals: Health selection or health effect?* Journal of Psychosomatic Research, 2007. 63: 425-431.
15. www.selyesociety.hu

A tanulmány a Magyar lelkiállapot 2008 (szerk. Kopp Mária, Semmelweis Kiadó, 2008) c. kötetben megjelent két fejezetünk rövidített változata.



Magyar Lelkiállapot 2008 Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban

Szerk.: Kopp Mária
Semmelweis Kiadó,
Budapest, 2008
619 oldal. Ára: 3600 Ft.
ISBN: 978 963 9879 16 4

A magyar népesség életminőségét, a testi és lelki egészség összefüggéseit vizsgálja Kopp Mária orvos, pszichológus, egyetemi tanár, MTA doktora

Skrabski Árpád szociológussal. A szerkesztő interdiszciplináris témákban a társadalomtudomány és természet-tudomány határterületein végeznek nagy populációban reprezentatív vizsgálatokat.

A most megjelent hatalmas, számos fejezetben részletezett, átfogó helyzetkép a magyar népesség lelkiállapotának jellemzőiről, 1992 után második alkalommal készült el. A így összegyűlt adatok tehát előző vizsgálatokkal jól összevetethők. Vizsgálták az egyén, a közösségi és populációs szintjeinek jellemzőit.

A könyv 8 fejezetből és alfejezetekből áll. Az esélyerősítés magatartási modelljeit a szerző bevezetőjében tárgyalja, mert ma Magyarországon az egyenlőtlenségek az élet csaknem minden területét átfogják, miközben egyre reménytelenebbé vált a legsúlyos, legkevésbé iskolázott rétegek helyzete, az igen alacsony foglalkoztatási arány mellett. A magatartástudományi esélyerősítési modell

Könyvismertetés

érvényesítésével a hátrányos helyzetű társadalmi rétegek között a pszichológiai készségek, a társadalmi tőke, a stresszel való megbirkózási képesség meghatározó jelentőségű. Saját vizsgálati eredményei 12.640 személy otthoni interjúján alapult, 2002-ben, majd 2006-ban 4524 személy újbóli kikérdezését magába foglaló Hungarostudy követéses vizsgálat eredményein alapulnak. A vizsgálati kérdőívek alkalmaztak és elemezték az életcélokkal szoros összefüggésben a társadalmi tőke és anómia /érték- és normavesztés/ folyamatának alakulását. Ezen kívül vizsgálták az étellel való elégedettség, a boldogság kérdéseit mind az egészségi állapot, mind a gazdasági fejlődés szempontjából.

Vizsgálták a társas kapcsolatok alakulását, a vallásosság, a rítusok változásának egészségre való hatásait, a munkahelyi stresszel való megküzdés elemeit, a cigány/roma népesség helyzetét, és a beavatkozás lehetséges útjait. Értékes adatokhoz jutottak a krónikus betegek és a fogyatékkal élők helyzeteinek vizsgálatánál.

Az érdeklődő olvasók számára a teljesség igénye nélkül, de a fontossági sorrendet figyelembe véve az alábbiakat emeljük ki:

Alacsonyabb a stressztűrő képessége azoknak, akik hátrányos szociális, gazdasági vagy egészségi állapotuknál fogva eleve több stresszt élnek át. Vizsgálataik alapján törekedni kell egyrészt a stressz források csökkentésére, másrészt a megbirkózási képesség javítására.

A Hungarostudy felmérések lehetővé teszik a nép-

egészségügyi szempontból legjelentősebb egészség problémát és legfőbb befolyásoló tényezők rendszeres monitorozását. A vizsgálat eredményei alapvető segítséget nyújtanak az egészségpolitikával kapcsolatos stratégiai döntések előkészítéséhez, és a prevenció programok tervezéséhez, értékeléséhez.

A Hungarostudy 2002 és 2006 követéses vizsgálat kérdőívei a pszichológiai változók, a társadalmi tőke mérésére alkalmazott módszerek, az egészségkárosító magatartás és életmód sokirányú vizsgálatát tették lehetővé.

Az életcélok olyan motiváló tényezők, amelyek személyes szinten hatnak, befolyásolják a magatartást, irányítják, hogy a személy milyen magatartási mintázatokba fekteti energiáit és ezáltal részben befolyásolják, hogy milyen élményekben, tapasztalatokban lehet része. Az esélyteremtésben alkalmazott szalutogenetikus megközelítés azokat a tényezőket hangsúlyozza, amelyek az embereket megóvják a betegségektől, életminőségét fenntartják, vagy éppen javítják a legnehezebb körülmények ellenére is. A negatív életesemények és a személyiség kapcsolatát az esélyteremtés szempontjából vizsgálják.

Meghatározó fejezetét Kopp Mária és Skrabsky Árpád „kik boldogok a mai magyar társadalomban?” foglalják össze vizsgálati eredményeiket. Bebizonyították, hogy a boldogság mind az egészségi állapot, mind a gazdasági fejlődés szempontjából alapvető. Tényként állapítják meg, hogy a Hungarostudy 2006 felmérése alapján, hogy a lakosság 71%-át jellemezte anómiás állapot és ez igen jelentős, 20%-os emelkedést jelent a 2002-es arányokhoz képest. Javaslatot tesznek a jövőre vonatkozóan, amennyiben igen fontos lenne a felelős magatartási állapot tudatosítása, a manipulálhatóság csökkentése, valamint az élet értelmébe vetett hit, az életminőség transzcendens dimenziójának közvetítése.

A filozófiai tanácsadás fejezetben kerül elemzésre az a tény, hogy a szekularizáció morálisan is nehéz helyzetet teremt. A kiüttlanság szubjektív átélése, amelyet gyakran depresszióvá medikalizálnak és ez az e századi ember egyik jellemző életérzése. Tehát a filozófiai tanácsadás jelentős segítséget képes adni a filozófiai világnézeti problémákat okozó bizonytalanság illetve lelki szenvedés esetén.

A rövid struktúrált magatartás orvoslási programokkal hatékonyan lehet fejleszteni az egyéni megküzdési képességet. Ezzel a magas rizikójú csoportokban javíthatók a mindennapi kihívásokkal való megküzdés esélyei.

Külön fejezet foglalkozik a társadalmi tőke változásával, Magyarországon az átalakulás időszakában. Megállapíthatóvá vált, hogy a bizalmon és együttműködésen alapuló kapcsolatok hálózata jelentős társadalmi erőforrás. A társadalmi tőke alacsony foka szoros kapcsolatban áll az értékvesztett, anómiás lelki állapottal.

Foglalkoznak a magyarországi esélyteremtő civil szervezetekkel, az önkéntes társulásokkal, a helyi társadalom erőforrásaival, mint az esélyerősítés színtereivel. A szomszédsági kapcsolatok szerepeit vizsgálják a társadalomban.

Tematikusan elemzik a gyermekek és a szülői depresszió kérdéseit, a magyar fiatalok egészségi és rizikó magatartását az egészség jövőkéiben. A korai halálozás mellett kitekintést nyújtott a meghosszabbodott életévek forradalmára, mert az egészségi állapot mellett számos pszichoszociális tényező idős korban is szoros kapcsolatban áll a túlélés valószínűségével.

Fejezetek foglalkoznak a fogyatékos gyermekek helyzetével a családban, a házastársi/élettársi kapcsolat szerepével az esélyteremtésben. Megállapították, hogy ma Magyarországon az iskolázott nőkkel szemben negatív diszkrimináció érvényesül.

Elemzik a családban előforduló krónikus betegek helyzetét, a gyermeküket egyedül nevelő szülők testi és lelki egészségi állapotát.

A magyar munkavállalók körében 2006-ban történt felmérés eredményei szerint a munkahelyi stressz meghatározója a mentális egészségnek, a pszichoszomatikus tünetek előfordulási gyakoriságának és az alkoholfogyasztással kapcsolatos problémák megjelenésével is. Ezért javaslatokat tesznek a munkahelyi stressz kezelő programok bevezetésére, amelyet szervezeti szintű intervenciókkal kell megvalósítani. E kérdéskörben tárgyalják a munkahelyi stressz előfordulását az egészségügyi dolgozók körében. Felmérésük elsődleges látletnek tekinthető, mert azt találták a társas támogatást vizsgálva, hogy a nehéz helyzetekben nem elsősorban a családra, hanem a munkahelyi közösségre számíthatnak az egészségügyi dolgozók és ezért az egészségkárosodások magas kockázatú csoportjai közé tartoznak. Emellett felhívják a figyelmet a kiegészítő kimerülési komponensére is. Részeredményeik alapján megállapítják, hogy a hazai pszichiáterek nagy kockázatnak vannak kitéve.

A könyv egyik fő fejezetének megállapítása alapján a vallásosság Magyarországon az elmúlt évtizedben strukturális változáson ment át, azaz míg egyaránt csökkent a nem hívők és vallásukat rendszeresen gyakorlók aránya, közben a maguk módján vallásosak aránya jelentősen nőtt, és az utóbbi csoportban szignifikánsan magasabb az egészség romlása.

Az élet néhány fontos meghatározó tényezőt is vizsgálták, mint televízió használat, az internet használat, a természetgyógyászat helyzete.

A könyv egyik legfontosabb fejezete a cigánypolitika eredményeivel és kudarcaival foglalkozik. Megállapítják, hogy az itt élő cigányok a magyar társadalom részei és a gazdaság különböző problémái megjelennek életükben. A magyarországi romák/cigányok egészségügyi helyzetének részletes adatai után fontos szempontokat ad intézkedési körökre, antidiszkrimináció, életminőség javítása, oktatás-képzés, foglalkoztatás politika, informatika, kultúra foglalkoztatás és identitás területén. Az itt élő cigányság problémáinak megoldás keresése egybeesik az ország általános problémáinak megoldásával. Adataik megerősítik, hogy a roma pasztorációval összekapcsolt egészségnevelés mind az anómiás viselkedésműködés, mind a dohányzás visszafogásában életminőséget javító és a várható életkort növelő nyereséget kínál.

Kopp Mária és szerzőtársai nagy populációban kiterjedt vizsgálatokat végeztek. Eredményei esélyerősítés és az életminőség javítása szempontjából pozitív kivezető utakat mutatnak meg.

A könyv fejezeteinek rendkívül sok adattal illusztrált részei érdekesítőek, és ezekkel együtt is olvasmányos.

A könyvet ajánljuk a legszélesebb olvasórétegnek, a kisebb és nagyobb közösségek szervezőinek, irányítóinak és tagjainak.

A társadalmi kérdések iránt érdeklődő háziorvosok naponta forgatható kézikönyvei közé kell tartoznia.

Dr. Ostorharics-Horváth György