

MAGYAR LELKIÁLLAPOT 2008

Esélyerősítés és életminőség
a mai magyar társadalomban

Szerkesztette:

Kopp Mária



Semmelweis Kiadó

A kötet megjelenését támogatta:
MTA Könyv- és Folyóiratkiadó Bizottsága,
MTA Pszichológiai Bizottsága
Szociális és Munkaügyi Minisztérium, Nők-férfiak Esélyegyenlőségi Bizottsága
OTKA Társadalomtudományi Tudományos Iskola pályázat (OTKA TS-049785 és K73754)

Olvasószerkesztő: László Klára

© Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, 2008, 2010

ISBN e-book 978 963 331 087 8

Az e-könyv alapja: Magyar lelkiállapot 2008 – Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban
(Szerkesztette: Kopp Mária) 2008-as kiadása (ISBN 978 963 9879 16 4)

A könyv és adathordozó (legyen az e-könyv, CD vagy egyéb digitális megjelenés) szerzői jogi oltalom és kizárólagos kiadói felhasználási jog alatt áll. Az e-könyv kódrendszer – DRM, avagy digitális másolásvédelem – feltörése bűncselekmény! Bármely részének vagy egészének mindennemű többszörözése kizárólag a szerkesztő, a szerzők és a kiadó előzetes írásbeli engedélye alapján jogszerű.



Felelős kiadó: dr. Tancos László igazgató
Tördelőszerkesztő: Békésy János
Borító: Tancos László
SKD: 201-e

Tartalom

1. fejezet

Bevezetés: az esélyerősítés interdiszciplináris szemlélete, a lelki egészségmegőrzés meghatározó szerepe

- | | | |
|------|---|----|
| 1.1. | Bevezetés: Az esélyerősítés magatartástudományi modellje
<i>Kopp Mária</i> | 3 |
| 1.2. | Stressz és stresszkezelés szerepe az esélyerősítésben
<i>Stauder Adrienne</i> | 10 |

2. fejezet

Az esélyerősítés és életminőség vizsgálatára alkalmazott módszertan

- | | | |
|------|---|----|
| 2.1. | A Hungarostudy Egészség Panel követéses vizsgálat módszertana
<i>Susánszky Éva, Székely András, Szabó Gábor, Szántó Zsuzsa, Klinger András, Konkoly Thege Barna, Kopp Mária</i> | 23 |
| 2.2. | A Hungarostudy 2002 és a Hungarostudy 2006 követéses vizsgálat kérdőívei
<i>Kopp Mária, Rózsa Sándor, Skrabski Árpád</i> | 34 |

3. fejezet

Az esélyteremtés szintjei

- | | | |
|--------|--|-----|
| 3.1 | Egyéni stresszel való megbirkózás, értékek, célok | 47 |
| 3.1.1. | Életcélok és esélyteremtés
<i>Martos Tamás</i> | 47 |
| 3.1.2. | A szalutogenikus megközelítés lehetőségei az esélyteremtésben
<i>Konkoly Thege Barna</i> | 59 |
| 3.1.3. | Negatív életesemények és személyiség
<i>Szabó Gábor, Rózsa Sándor</i> | 66 |
| 3.1.4. | Kik boldogok a mai magyar társadalomban?
<i>Kopp Mária, Skrabski Árpád</i> | 73 |
| 3.1.5. | Álmok és egészségesélyek: az álmodás egészségpszichológiai vonatkozásai
<i>Bódiás Róbert</i> | 80 |
| 3.1.6. | A filozófiai tanácsadás
<i>Kovács József</i> | 88 |
| 3.2 | Közösségi alapú programok | 105 |
| 3.2.1. | Közösségi alapú magatartásorvoslási programok.
Az esélyerősítés hatékony módszerei
<i>Stauder Adrienne</i> | 105 |

3.2.2.	Stresszkezelő módszerek az egészségügyi dolgozók és a orvosok halállal, haldoklással kapcsolatos attitűdjeinek javítására. A tanfolyamok hatásvizsgálata <i>Hegedűs Katalin, Zana Ágnes, Szabó Gábor</i>	114
3.2.3.	A társadalmi tőke változásai Magyarországon az átalakulás időszakában <i>Skrabski Árpád</i>	121
3.3	Populációs szint	131
3.3.1.	Csoportos egészségnevelés. Populációs és közösségi szintű beavatkozások az egészséggel kapcsolatos egyenlőtlenségek enyhítése céljából <i>Berghammer Rita</i>	131
3.3.2.	Esélyteremtő civil szervezetek Magyarországon <i>Csapody Tamás</i>	139
3.3.3.	Önkéntes társulások, mint az esélyerősítés színterei. A helyi társadalom erőforrásai. <i>Puskás-Vajda Zsuzsa</i>	146
3.3.4.	A szomszédsági kapcsolatok szerepe a társadalmi beilleszkedésben <i>Susánszky Anna</i>	153
3.3.5.	Kisgyermekes családokat támogató prevenciós program <i>Szumska Irena</i>	163
3.3.6.	Egy társadalmi modell: közösségekre alapozott egészségtervek az életminőség és az egészség javítására <i>Füzesi Zsuzsanna, Tistyán László, Szőke Katalin</i>	168

4. fejezet

Az esélyteremtés színterei

4.1	Az egyes életszakaszokkal kapcsolatos kiszolgáltatottság csökkentése	179
4.1.1.	Életminőség és esélyegyenlőség a korai kötődés tükrében <i>Csóka Szilvia</i>	179
4.1.2.	Gyermekek és a szülői depresszió <i>Hajnal Ágnes, Susánszky Éva, Szántó Zsuzsa</i>	193
4.1.3.	A magyar fiatalok (15-29 éves) egészségi állapota, egészség- és rizikómagatartása és egészség-jövőképe <i>Susánszky Éva, Szántó Zsuzsa</i>	200
4.1.4.	Munkaerőpiaci szempontból hátrányos helyzetű fiatalok életminősége <i>Susánszky Éva, Szántó Zsuzsa, Stauder Adrienne</i>	206
4.1.5.	Mi magyarázhatja a magyar férfiak idő előtti egészségromlását és halálozási arányait? <i>Kopp Mária, Székely András, Skrabski Árpád</i>	212
4.1.6.	A meghosszabbodott életévek forradalma <i>Kopp Mária, Skrabski Árpád</i>	221
4.1.7.	Fogyatékos gyermek a családban <i>Horváth Sándorné</i>	226
4.2.	A társas kapcsolatok erősítése, ezek szerepe az esélyerősítésben, a nemek közötti együttműködés szerepe, család és munka	233
4.2.1.	Házaspárok és a stressz – a megküzdés és megelőzés esélyei a párkapcsolatban <i>Martos Tamás</i>	233
4.2.2.	A házastársi/élettársi kapcsolat szerepe az esélyteremtésben <i>Balog Piroska</i>	240
4.2.3.	Az iskolázott nők hátrányos megkülönböztetése, az esélyerősítés lehetőségei <i>Kopp Mária, Györffy Zsuzsa, Ádám Szilvia</i>	250

4.2.4.	Férfi nemi szerep stressz és az egészségi állapot összefüggése <i>Susánszky Anna, Susánszky Éva</i>	254
4.2.5.	A családi és munkahelyi szerepek közötti konfliktus és a pszichés jól-lét mutatók kapcsolata <i>Ádám Szilvia, Györfly Zsuzsa, László Krisztina</i>	260
4.2.6.	Férfias munka, férfias betegségek A magyar vállalkozók egészségi állapota és pszichés kondíciója <i>Susánszky Éva, Susánszky Anna, Szántó Zsuzsa</i>	266
4.2.7.	Krónikus beteg a családban <i>Szumska Irena</i>	273
4.2.8.	Gyermeküket egyedül nevelő szülők testi és lelki egészségi állapota <i>Csoboth Csilla, Susánszky Éva</i>	280
4.3.	A munkával kapcsolatos védő és veszélyeztető tényezők, az esélyteremtés lehetőségei	288
4.3.1.	Munkahelyi stressz és egészség <i>Salavecz Gyöngyvér</i>	288
4.3.2.	Munkahelyi stresszkezelő programok bevezetéséről <i>László Krisztina, Ádám Szilvia</i>	298
4.3.3.	Szervezeti szintű intervenciók a munkahelyi stressz kezelésében <i>Csillag Sára, Szentkirályi András, Szilas Roland</i>	305
4.3.4.	„Dolgozni velük és értük”- egy emberközpontú rehabilitációs gyakorlatról <i>Szilas Roland, Szentkirályi András, Csillag Sára</i>	322
4.3.5.	Munkahelyi stressztényezők és a fájdalmas menstruáció <i>László Krisztina, Györfly Zsuzsa, Salavecz Gyöngyvér, Ádám Szilvia</i>	328
4.4.	Munkahelyi stressz az egészségügyi dolgozók körében	335
4.4.1.	Az egészségügyi dolgozók életminősége, testi és lelki állapota <i>Hegedűs Katalin, Szabó Nóra, Szabó Gábor</i>	335
4.4.2.	Munkahelyi stressz az egészségügyi dolgozók körében <i>Szabó Nóra, Hegedűs Katalin, Szabó Gábor</i>	341
4.4.3.	Érzelmi megterhelődés az egészségügyben – esélyek, veszélyek, lehetőségek <i>Kovács Mariann, Hegedűs Katalin</i>	347
4.4.4.	A pszichiátria területén dolgozó diplomás nők életminősége és egészségi állapota <i>Györfly Zsuzsa, Ádám Szilvia, Harmatta János, Túry Ferenc, Kopp Mária, Szényei Gábor</i>	356

5. fejezet

Közösségi viszonyok, kultúra, vallás

5.1	Kulturális értékek vizsgálata a magyar társadalomban Hofstede kulturális dimenziói alapján <i>Neumann-Bódi Edit, Hofmeister-Tóth Ágnes, Kopp Mária</i>	365
5.2.	A vallásosság alakulása Magyarországon 1995-2006 között. A vallásosság összefüggései a gyermekszámmal. Vallásosság és lelki-egészségi állapot <i>Székely András</i>	373
5.3.	Rítusok és szokások változásainak szerepe a társas kapcsolatok alakulásában. A mai magyar lakosság halálképe <i>Zana Ágnes, Hegedűs Katalin, Szabó Gábor</i>	382



5.4.	A televízióhasználat és testi-lelki egészség összefüggései <i>Németh Erzsébet, Martos Tamás, László Krisztina, Székely András</i>	390
5.5.	Az internethasználat kapcsolata az egyén életminőségével, kapcsolataival – az új világ kihívása <i>Székely András</i>	398
5.6.	Utak és útvesztők. A természetgyógyászat helyzete Magyarországon a Hungarostudy 2002 felmérés fényében <i>Lázár Imre</i>	406

6. fejezet

A társadalmi-gazdasági helyzettel kapcsolatos kiszolgáltatottság csökkentésének lehetőségei, leszakadó rétegek, a cigányság helyzete

6.1.	A roma/cigány népesség helyzete <i>Szabóné Kármán Judit</i>	415
6.2.	A cigánypolitika eredményei és kudarcai <i>Miklóssy Endre</i>	428
6.3.	A cigány kisebbségi önkormányzatokról	438
6.4.	Lehetőségek a roma népesség esélyeinek erősítésére. Akció a roma tanulók iskolai elkülönítése ellen – egy próbapaper és utóélete <i>(Esettanulmány)</i> <i>Munk Veronika</i>	442
6.5.	Cigánypasztoráció és egészségvédelem <i>Lázár Imre</i>	450
6.6.	A szociális tényezők hatása a 40-49 éves korcsoportba tartozó romák egészségi állapotára <i>Gyukits György</i>	460

7. fejezet

Az esélyteremtés színterei: negatív életeseményekkel való megbirkózás

7.1.	A gyász kettős arca: veszélyek és esélyek <i>Pilling János</i>	469
7.2.	Az esélyteremtés szintjei – életesemények, stressz és egészségi állapot <i>Szabó Gábor</i>	477
7.3.	„Mi sírva élünk, ők meg boldogok...” – a szervkivétel pszichológiai hatásai a donorok hozzátartozóira <i>Smudla Anikó, Hegedűs Katalin</i>	486

8. fejezet

Az esélyteremtés szinterei: Az egészségi állapot megőrzésével, romlásával kapcsolatos kiszolgáltatottság csökkentésének lehetőségei

8.1	Önkárosító és egészségvédő magatartásformák, attitűdök	497
8.1.1.	Egészségtudatos attitűdök kialakítása serdülőkorban: Szociálpszichológiai megközelítés <i>Pikó Bettina, Keresztes Noémi, Bak Judit</i>	497
8.1.2.	Miért akarunk leszokni, és miért szokunk le a dohányzásról? <i>Susánszky Éva, Szántó Zsuzsa</i>	505
8.1.3.	Öngyilkossággal kapcsolatos ismeretek és attitűdök a magyar lakosság körében <i>Susánszky Éva, Hajnal Ágnes</i>	514
8.1.4.	Az esélyerősítés lehetőségei leszakadó drogfüggő csoportokban <i>Rácz József</i>	524
8.1.5.	Sport, mint esély <i>Gémes Katalin</i>	529
8.2.	Fogyatékkal élők, krónikus betegek esélyeinek erősítése	538
8.2.1.	Civilizációs betegségek és esélykülönbségek: az evészavarok példája <i>Túry Ferenc, Szumska Irena, Túry Krisztina, Lukács Liza</i>	538
8.2.2.	Pszichoszociális tényezők a szív- és érrendszeri betegek esélyteremtésében (Hungarostudy egészség panel 2006) <i>Balog Piroška, Purebl György</i>	544
8.2.3.	Nyitott szívűtéten átesett betegek életesélyeit növelő tényezők <i>Székely Andrea, Balog Piroška</i>	551
8.2.4.	Pszichoszociális kockázati tényezők szerepe a daganatos megbetegedésekben <i>Dégi L. Csaba</i>	557
8.2.5.	Az egészséggel kapcsolatos életminőség mérése krónikus vesebetegek körében <i>Kovács Ágnes, Polner Kálmán, Molnár Miklós Zsolt, Novák Márta, Mucsi István</i>	569
8.2.6.	Cukorbetegség életminősége <i>Mucsi István és Novák Márta</i>	576
8.2.7.	A depressziós tünetegyüttes jelentősége az esélyteremtés szempontjából <i>Purebl György, Balog Piroška</i>	584
8.2.8.	Szubjektív testi tünetek és szomatizáció <i>Cserhádi Zoltán, Stauder Adrienne</i>	592
8.2.9.	A fájdalom szerepe az életminőség alakulásában <i>Berghammer Rita</i>	599
8.2.10.	Alvászavarok és egészségi állapot <i>Dunai Andrea, Szentkirályi András, Molnár Miklós Zsolt, Keszei András, Mucsi István, Novák Márta</i>	606
8.2.11.	Fogyatékkal élők érdekképviselési szervezetének szemléletmód-váltása a Síketek és Nagyothallók Országos Szövetségének példáján keresztül <i>Horváth Balázs</i>	615



TER
OX
ly

A Semmelweis Kiadó új szolgáltatásai:

- **könyveit, jegyzeteit kinyomtathatja digitális műhelyünkben!**

Rendelésfelvétel:

LEGENDUS
Könyvesbolt

Budapest, Nagyvárad tér 4.
Semmelweis Egyetem, NET Aula
Tel., fax: 210-4408

EOK
Könyvesbolt

Budapest IX., Tűzoltó utca 37-47.
Tel.: 459-1500/60000

- **nyomdai szolgáltatások!**

Tájékoztatjuk Tisztelt Olvasóinkat, hogy a Semmelweis Kiadó hivatalosan átvette a házinyomda eddig végzett tevékenységeit. Ezeket a továbbiakban digitális műhelyünk szolgáltatja! A részletekről érdeklődjön az alábbi elérhetőségeken:

POSZTER
BOX
Digitális műhely

Konferencia-, művészeti, dekorációs posztterek nyomtatása, tervezése papírra, vászonra hozott téma alapján vagy a kínálatból
Prezentációkészítés
Fénymásolás
Digitális nyomtatás

A Semmelweis Egyetem központjában!
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.
Semmelweis Egyetem, NET, 1. emelet,
a büfével szemben
Tel.: 459-1500/56218, 06 20 374-0160
E-mail: bralaj@net.sote.hu