

Tartalom

1. fejezet

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

1.1. **Bevezetés: Az esélyerősítés magatartástudományi modellje** 3

Kopp Mária

1.2. **Stressz és stresszkezelés szerepe az esélyerősítésben** 10

Stauder Adrienne

2. fejezet

Az esélyerősítés és életminőség vizsgálatára alkalmazott módszertan

2.1. **A Hungarostudy Egészség Panel követéses vizsgálat módszertana** 23

Susánszky Éva, Székely András, Szabó Gábor, Szántó Zsuzsa,

Klinger András, Konkoly Thege Barna, Kopp Mária

2.2. **A Hungarostudy 2002 és a Hungarostudy 2006 követéses vizsgálat**

kérdőívei 34

Kopp Mária, Rózsa Sándor, Skrabski Árpád

3. fejezet

Az esélyteremtés szintjei

3.1 **Egyéni stresszel való megbirkózás, értékek, célok** 47

3.1.1. Életcélok és esélyteremtés 47

Martos Tamás

3.1.2. Aszalutogenikus megközelítés lehetőségei az esélyteremtésben 59

Konkoly Thege Barna

3.1.3. Negatív életesemények és személyiség 66

Szabó Gábor, Rózsa Sándor

3.1.4. Kik boldogok a mai magyar társadalomban? 73

Kopp Mária, Skrabski Árpád

3.1.5. Álmodás és egészségesebbé: az álmodás egészségpszichológiai vonatkozásai 80

Bódi Róbert

3.1.6. Afilozófiai tanácsadás 88

Kovács József

3.2 **Közösségi alapú programok** 105

3.2.1. Közösségi alapú magatartásorvoslási programok.

Az esélyerősítés hatékony módszerei 105

Stauder Adrienne

3.2.2. Stresszkezelő módszerek az egészségügyi dolgozók és a orvosok halállal, haldoklással kapcsolatos attitűdjeinek javítására. A tanfolyamok hatásvizsgálata 114

Hegedűs Katalin, Zana Ágnes, Szabó Gábor

3.2.3. Atársadalmi tőke változásai Magyarországon az átalakulás időszakában 121

Skrabski Árpád

3.3 **Populációs szint** 131

3.3.1. Csoportos egészségnevelés. Populációs és közösségi szintű beavatkozások az egészséggel kapcsolatos egyenlőtlenségek enyhítése céljából 131

Berghammer Rita

3.3.2. Esélyteremtő civil szervezetek Magyarországon 139

Csapody Tamás

3.3.3. Önkéntes társulások, mint az esélyerősítés színterei. A helyi társadalom erőforrásai. 146

Puskás-Vajda Zsuzsa

3.3.4. Aszomszédsági kapcsolatok szerepe a társadalmi beilleszkedésben 153

Susánszky Anna

3.3.5. Kisgyermekes családokat támogató prevenció program 163

Szumka Irena

3.3.6. Egy társadalmi modell: közösségekre alapozott egészségtervek az életminőség és az egészség javítására 168

Füzesi Zsuzsanna, Tistyán László, Szőke Katalin

4. fejezet

Az esélyteremtés színterei

4.1 Az egyes életszakaszokkal kapcsolatos kiszolgáltatottság csökkentése 179

4.1.1. Életminőség és esélyegyenlőség a korai kötődés tükrében 179

Csóka Szilvia

4.1.2. Gyermek és a szülői depresszió 193

Hajnal Ágnes, Susánszky Éva, Szántó Zsuzsa

4.1.3 A magyar fiatalok (15-29 éves) egészségi állapota, egészségés rizikómagatartása és egészség-jövőképe 200

Susánszky Éva, Szántó Zsuzsa

4.1.4. Munkaerőpiaci szempontból hátrányos helyzetű fiatalok életminősége 206

Susánszky Éva, Szántó Zsuzsa, Stauder Adrienne

4.1.5. Mi magyarázhatja a magyar férfiak idő előtti egészségromlását és halálozási arányait? 212

Kopp Mária, Székely András, Skrabski Árpád

4.1.6. Ameghosszabbodott életévek forradalma 221

Kopp Mária, Skrabski Árpád

4.1.7. Fogyatékos gyermek a családban 226

Horváth Sándorné

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 233

Martos Tamás

4.2.2. Aházastársi/élettársi kapcsolat szerepe az esélyteremtésben 240

Balog Piroska

4.2.3. Az iskolázott nők hátrányos megkülönböztetése, az esélyerősítés lehetőségei 250

Kopp Mária, Györfly Zsuzsa, Ádám Szilvia

4.2.4. Férfi nemi szerep stressz és az egészségi állapot összefüggése 254

Susánszky Anna, Susánszky Éva

4.2.5. A családi és munkahelyi szerepek közötti konfliktus és a pszichés jól-lét mutatók kapcsolata 260

Ádám Szilvia, Györfly Zsuzsa, László Krisztina

4.2.6. Férfias munka, férfias betegségek A magyar vállalkozók egészségi állapota és pszichés kondíciója 266

Susánszky Éva, Susánszky Anna, Szántó Zsuzsa

4.2.7. Krónikus beteg a családban 273

Szumska Irena

4.2.8. Gyermeküket egyedül nevelő szülők testi és lelki egészségi állapota 280

Csoboth Csilla, Susánszky Éva

4.3. A munkával kapcsolatos védő és veszélyeztető tényezők, az esélyteremtés lehetőségei 288

4.3.1. Munkahelyi stressz és egészség 288

Salavecz Gyöngyvér

4.3.2. Munkahelyi stresszkezelő programok bevezetéséről 298

László Krisztina, Ádám Szilvia

4.3.3. Szervezeti szintű intervenciók a munkahelyi stressz kezelésében 305

Csillag Sára, Szentkirályi András, Szilas Roland

4.3.4. „Dolgozni velük és értük”- egy emberközpontú rehabilitációs gyakorlatról 322

Szilas Roland, Szentkirályi András, Csillag Sára

4.3.5. Munkahelyi stressztényezők és a fájdalmas menstruáció 328

László Krisztina, Györfly Zsuzsa, Salavecz Gyöngyvér, Ádám Szilvia

4.4. Munkahelyi stressz az egészségügyi dolgozók körében 335

4.4.1. Az egészségügyi dolgozók életminősége, testi és lelki állapota 335

Hegedűs Katalin, Szabó Nóra, Szabó Gábor

4.4.2. Munkahelyi stressz az egészségügyi dolgozók körében 341

Szabó Nóra, Hegedűs Katalin, Szabó Gábor

4.4.3. Érzelmi megterhelődés az egészségügyben – esélyek, veszélyek, lehetőségek 347

Kovács Mariann, Hegedűs Katalin

4.4.4. A pszichiátria területén dolgozó diplomás nők életminősége és egészségi állapota 356

Györfly Zsuzsa, Ádám Szilvia, Harmatta János, Túry Ferenc,

Kopp Mária, Szényei Gábor

5. fejezet

Közösségi viszonyok, kultúra, vallás

5.1 Kulturális értékek vizsgálata a magyar társadalomban

Hofstede kulturális dimenziói alapján 365

Neumann-Bódi Edit, Hofmeister-Tóth Ágnes, Kopp Mária

5.2. A vallásosság alakulása Magyarországon 1995-2006 között.

A vallásosság összefüggései a gyermekszámmal.

Vallásosság és lelki-egészségi állapot 373

Székelly András

5.3. Rítusok és szokások változásainak szerepe a társas kapcsolatok alakulásában. A mai magyar lakosság halálképe

382

Zana Ágnes, Hegedűs Katalin, Szabó Gábor

5.4. A televízióhasználat és testi-lelki egészség összefüggései

390

Németh Erzsébet, Martos Tamás, László Krisztina, Székelly András

5.5. Az internethasználat kapcsolata az egyén életminőségével,

kapcsolataival – az új világ kihívása 398

Székelly András

5.6. Utak és útvesztők. A természetgyógyászat helyzete Magyarországon

a Hungarostudy 2002 felmérés fényében 406

Lázár Imre

6. fejezet

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

6.1. Aroma/cigány népesség helyzete

415

Szabóné Kármán Judit

6.2. Acigánypolitika eredményei és kudarcai

428

Miklóssy Endre

6.3. Acigány kisebbségi önkormányzatokról

438

6.4. Lehetőségek a roma népesség esélyeinek erősítésére. Akció a roma tanulók iskolai elkülönítése ellen – egy próbapaper és utóélete

(Esettanulmány) 442

Munk Veronika

6.5. Cigánypasztoráció és egészségvédelem

450

Lázár Imre

6.6 A szociális tényezők hatása a 40-49 éves korcsoportba tartozó

romák egészségi állapotára 460

Gyukits György

7. fejezet

Az esélyteremtés színterei: negatív életeseményekkel való megbirkózás

7.1. Agyász kettős arca: veszélyek és esélyek

469

Pilling János

7.2. Az esélyteremtés szintjei – életesemények, stressz és egészségi

állapot 477

Szabó Gábor

7.3. „Mi sírva élünk, ők meg boldogok...” – a szervkivétel pszichológiai

hatásai a donorok hozzátartozóira 486

Smudla Anikó, Hegedűs Katalin

8. fejezet

Az esélyteremtés színterei: 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 497

Pikó Bettina, Keresztes Noémi, Bak Judit

8.1.2. Miért akarunk leszokni, és miért szokunk le a dohányzásról?

505

Susánszky Éva, Szántó Zsuzsa

8.1.3. Öngyilkossággal kapcsolatos ismeretek és attitűdök a magyar

lakosság körében 514

Susánszky Éva, Hajnal Ágnes

8.1.4. Az esélyerősítés lehetőségei leszakadó drogfüggő csoportokban

524

Rácz József

8.1.5. Sport, mint esély

529

Gémes Katalin

- 8.2. Fogyatékkal élők, krónikus betegek esélyeinek erősítése 538**
- 8.2.1. Civilizációs betegségek és esélykülönbségek: az evészavarok példája 538
Túry Ferenc, Szumska Irena, Túry Krisztina, Lukács Liza
- 8.2.2. Pszichoszociális tényezők a szív- és érrendszeri betegek esélyteremtésében (Hungarostudy egészség panel 2006) 544
Balog Piroska, Purebl György
- 8.2.3. Nyitott szívűtéten átesett betegek életésélyeit növelő tényezők 551
Székelly Andrea, Balog Piroska
- 8.2.4. Pszichoszociális kockázati tényezők szerepe a daganatos megbetegedésekben 557
Dégi L. Csaba
- 8.2.5. Az egészséggel kapcsolatos életminőség mérése krónikus vesebetegek körében 569
Kovács Ágnes, Polner Kálmán, Molnár Miklós Zsolt, Novák Márta, Mucsi István
- 8.2.6. Cukorbetegség életminősége 576
Mucsi István és Novák Márta
- 8.2.7. A depressziós tünetegyüttes jelentősége az esélyteremtés szempontjából 584
Purebl György, Balog Piroska
- 8.2.8. Szubjektív testi tünetek és szomatizáció 592
Cserháti Zoltán, Stauder Adrienne
- 8.2.9. Afájdalom szerepe az életminőség alakulásában 599
Berghammer Rita
- 8.2.10. Alvászavarok és egészségi állapot 606
Dunai Andrea, Szentkirályi András, Molnár Miklós Zsolt, Keszei András, Mucsi István, Novák Márta
- 8.2.11. Fogyatékkal élők érdekképviseleti szervezetének szemléletmód-váltása a Siketek és Nagyothallók Országos Szövetségének példáján keresztül 615
Horváth Balázs