



ÉLETMINŐSÉG, MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS PSZICHOSZOMATIKUS TÜNETEK KOMPLEX VIZSGÁLATA BORÁSZOK ÉS MENTŐDOLGOZÓK KÖRÉBEN

TDK DOLGOZAT

Készítette: Pásztor Patrícia
pasztorpatricia8@gmail.com

Tokaj-Hegyalja Egyetem
Neveléstudományi Tanszék
Gyógypedagógia szak

Témavezető: Dr Oláh Csaba Zsolt

Sárospatak

2024

Tartalom

Bevezetés	3
Irodalmi áttekintés	5
<i>COVID-19 pandémia világszintű hatása</i>	5
<i>Pandémia hatása az egészségügyre</i>	5
<i>Borászok</i>	6
Anyag és módszer	9
<i>Kutatásunk</i>	9
<i>A vizsgált személyek</i>	9
<i>A vizsgálat módja</i>	10
Eredmények	11
<i>Életmód</i>	11
<i>Életminőség</i>	16
<i>Depresszió és szorongás</i>	17
<i>Gastroenterológiai tünetek</i>	18
Megbeszélés	24
<i>A depresszió</i>	24
<i>A stressz</i>	27
Következtetés	31
Irodalom	33
Ábrajegyzék	35
Táblázatok jegyzéke	36
Eredetiség nyilatkozat	37

Bevezetés

Gyermekeként mindenki arról álmodik, hogy felnőtt korában olyan hivatást választ magának, melyet szeretettel, örömmel végez, amely nem kényszer. Gyermekeként még érdeklődésünk alapján tervezzük a jövőnket, nem az anyagi javak határozzák meg választásunkat. Ha megkérdezik tőlünk: „Mi leszel, ha nagy leszel?” rávágjuk, hogy táncos, tűzoltó, orvos, óvó néni. Felnőve rádöbbenünk, hogy ez a választás nem is olyan egyszerű. Lehet, hogy a szüleim nem tudnak támogatni az orvosi egyetem elvégzésében, lehet, hogy óvó néniként nem fogok annyit keresni, hogy elmehessek nyaralni, lehet, hogy táncosnőként nem fognak megbecsülni az emberek, lehet, hogy tűzoltóként már fiatalon egészségügyi problémáim lesznek. Háttérbe szorulnak álmaink, s helyükbe lépnek a felnőtt élettel járó nehézségek. Beférkőzik életünkbe a stressz, a betegségek, valamint változik a világ is, melyre sokszor nem tudunk hatással lenni. Felmerül bennünk a kérdés, hogy jó helyen vagyunk-e, jó országban élünk-e, a számunkra legmegfelelőbb munkát végezzük-e, olyan életet élünk-e, amelyet kisgyermekként megálmodtunk.

Én hivatást választottam. Olyan hivatást, melyről sokan gyermekként álmodnak, az Országos Mentőszolgálatnál dolgozom mentésirányítóként. Lelkesen indultam el a pályámon 4 évvel ezelőtt, hiszen szeretem az embereket, szeretnék segíteni rajtuk, és mindig úgy éreztem, olyan munkát kell választanom, amit az emberek többsége nem bírna lelkiileg elviselni, hiszen majd én elviselem helyettük is. Csodálatos emberekkel dolgozhatok együtt, akik hozzám hasonló mentalitásúak, akiktől legfiatalabbként sokat tanulhatok, akik több éves/évtizedes tapasztalattal, nagy szakmai tudással és nagyon pozitív életszemlélettel rendelkeznek.

Hamar rá kellett azonban jönnöm, hogy a pozitív gondolkodás önmagában kevés ahhoz, hogy ez a mentálisan és lelkiileg megterhelő, folyamatos stresszel járó munka ne okozzon pszichoszomatikus betegségeket. Kollégáim körében gyakoriak az emésztési zavarok, a reflux betegség, az allergia, illetve megnehezíti a mindennapokat a kevés pihenésre, családra fordított idő. Sokszor elgondolkodunk azon, milyen lenne az életünk, ha „rendes” munkát végeznénk, ha minden éjszakánkat otthon tölthetnénk, szabadabb vagy legalább rendszeresebb életet élnénk, vagy emberektől távol, a természetben dolgozhatnánk. Könnyebb lenne-e az életünk, kevésbé lennénk-e betegek, kiegyensúlyozottabban élnénk-e.

Dolgozatomban ezekre a kérdésekre szerettem volna választ kapni. Mentődolgozók mellett borászok körében végeztem kutatást, mely számomra nagyon érdekes szakma, s

melyről ugyan keveset tudok, de feltételezem, hogy egy stressz mentesebb, boldogabb, kiegyensúlyozottabb életet eredményez.

Választ szerettem volna kapni arra is, hogy a feltételezett eltérések mellett vannak-e hasonlóságok a két szakma képviselői között életminőség tekintetében, illetve milyen eltérések vannak férfiak és nők között.

Irodalmi áttekintés

COVID-19 pandémia világszintű hatása

Kutatásunk oka az a körülmény is, hogy a COVID-19 pandémia átformálta életünket, világszerte hatással volt az emberek életének minden területére, így a munkahelyekre is.

A koronavírus-járvány kirobbanása óta átértékelődött a stresszes munkakör kifejezés. A KutatóPont reprezentatív felméréséből az körvonalazódott, hogy a COVID-19 pandémia abszolút az élre repítette az egészségügyi dolgozókat. Az Egyesült Államok munkaügyi minisztérium statisztikai intézetének felméréséből egyértelműen kiderül, hogy a legstresszesebb munkaköröket betöltők a COVID-19 pandémia alatt és után az egészségügyben dolgozók közül kerültek ki. A lista élén az alapellátásban dolgozó mentősök és orvosok szerepelnek – a szülésznőktől kezdve a sürgősségi ellátást végző orvosokon át a szemészekig minden sürgősségi ellátásban részt vevő orvos. A legstresszesebb szakmák listáján szerepelnek még a klinikai rehabilitációs és mentálhigiénés szakemberek, gyermek- és családügyi szociális munkások, az aneszteziológusok, a sebészek és a mentőorvosok, párkapcsolati- és családterapeuták. Az egészségügyben dolgozókon kívül nagy nyomás nehezedett az értékesítési menedzserekre, a pénzügyi elemzőkre, a pénzügyi tanácsadókra, és az építőipari dolgozókra is.

Pandémia hatása az egészségügyre

A hirtelen jelentkező, nagyszámú megbetegedés miatt az egészségügyi dolgozók rendkívüli nyomás alá kerültek, súlyosbítva az amúgy is stresszes foglalkozást (Spányik et al. 2022). Hirtelen szembesültek olyan körülményekkel, mint pl. a hosszú munkaidő, a rapid módon változó követelmények, a betegek megnövekedett halálozási arányának és a védőfelszerelések hiányának kezelése vagy éppen a saját családtagjaiknak a gondozása. Ezek a nehézségek ráadásul nem önmagukban, hanem egyidejűleg jelentkeztek. A hosszan tartó stressz és a kiégettség velejárója a hangulati élet romlása. A Magyar Orvosi Kamara (MOK) felmérése szerint 2021-re a frontvonalban dolgozó orvosok 38 százaléka enyhe, 5 százaléka közép súlyos depresszió jeleit mutatta. A szakdolgozók közül 33% mutatta az enyhe és 3% a közép súlyos depresszió tüneteit, 2022-ben pedig már közel felénél volt kimutatható a depresszió jelenléte. Egy másik felmérés szerint az ápolók körében 2022-re a kiégés csökkenést mutatott, de a tüneteitől szenvedő egészségügyi szakdolgozók aránya így

is magas (64%), ahol 42% esetében a kiégés olyan súlyos fokú, hogy kezelést igényelne (Irinyi T., Németh A. 2022).¹

A vírushelyzettel járó bizonytalanság, beleértve a nem életmentő beavatkozások és vizsgálatok elhalasztását, rákszűrési programokban és szakorvosi konzultációkban való fennakadást, sebészeti beavatkozások elmaradását, várólisták feltorlódását fokozott terhet rótt minden egészségügyi szektorban dolgozóra. A betegszám hirtelen megnövekedése miatt a Covid19 járvány az egészségügyi ellátási rendszert nem csak közvetlenül érintette, hanem az emberek életkörülményeinek megváltozásán keresztül közvetetten is (pl. az elmaradt ellátások és a megnövekedett számú mentális betegségek jelentősen növelte az egészségügyi ellátások használatának igényét).²

Magyarországon a COVID-19 járvány mellett számos egyéb stresszt fokozó helyzet is adódott. Az ukrán–oroszháború közelsége, a bizonytalan politikai helyzet, a magas infláció, a gazdasági válság mind-mind olyan körülmények, melyek általános rossz, stresszes környezetet teremtenek a magyar emberek számára. Ilyen környezetben a munkahelyi stressz még intenzívebb hatást tud gyakorolni a dolgozók lelki és pszichés állapotára.

Borászok

Magyarországon a borász szakma ősi foglalkozásnak nevezhető. Talán sokan nem is tudják, mennyire sokrétű a borászok munkája.

A jó borász ismeri a borkészítés csínját-bínját, kezdve a szőlőültetéstől egészen a borkóstolásáig, ajánlásáig. A borász ismeretei kiterjednek a konkrét munkafolyamatot megelőző és követő tevékenységek ismeretére is. A borász feladata a szőlő feldolgozása, borkészítés, tárolás és palackozás. Irányítja, ellenőrzi az erjedés, fejtés, szűrés, derítés műveleteit, elemzi és javítja a borok, habzóborok, pezsgők szín- és savtartalmát, szabályozza szesztartalmát. A készterméket laboratóriumi műszeres vizsgálat után osztályozza. Kezeli a borkészítés során használatos gépeket, berendezéseket, ő végzi a karbantartást és az egyszerűbb javításokat is. Hő- és nyomásmérőket, minőségellenőrző műszereket használ, fa-

¹ Csákó B, (2023). A Covid 19 hatása az egészségügyre. *Infojegyzet 2023* (5) chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.parlament.hu/documents/10181/64399821/Infojegyzet_2023_5_Covid19_hatasa.pdf/4dfe337f-cd50-9b18-e786-e6274f3b1000?t=1679040202554 (2024.03.27.)

² Csákó B, (2023). A Covid 19 hatása az egészségügyre. *Infojegyzet 2023* (5) chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.parlament.hu/documents/10181/64399821/Infojegyzet_2023_5_Covid19_hatasa.pdf/4dfe337f-cd50-9b18-e786-e6274f3b1000?t=1679040202554 (2024.03.27.)

cement- és fémhordókkal, szállítóberendezésekkel stb. dolgozik. Fontos a borász számára az is, hogy fejlett íz- és színérzékkal rendelkezzen.³

Annak ellenére, hogy a borászok életmódja az egyik legegészségesebb tulajdonságokkal bír - hiszen sokat vannak a természetben, általában egészségtudatosan élnek, tradicionális szakmát űznek, illetve munkájuk elismertsége és presztízse is jónak tekinthető – mégis számos stresszt okozó faktor van jelen életükben. A vezető borászok szerint jelenleg a szakma legnagyobb kihívásai az éghajlatváltozás, a munkaerőhiány, a geopolitikai feszültségek, az árak kiszámíthatatlan ingadozása és a magánélet egyensúlyának részleges felborulása.

Oliver Styles szerint sok borász gyakorlatilag középvezetővé vált, ami gyakran azt jelenti, hogy a beosztott embereik érdeke az általuk készített bor ellen dolgozik. Gyakran nyomást gyakorolnak rájuk, hogy csökkentsék a személyzeti költségeket vagy az általános költségeket, ami például kevesebb gyakorlati technikát vagy több automatizálást vagy nagyobb munkaterhelést, kiégést és elégedetlenséget jelent az alattuk lévő munkatársak körében fakad.⁴

Eva Pemper vezető borász szerint az egyik jelenlegi legnagyobb kihívás, amellyel a borászok gyakran szembesülnek az éghajlatváltozással, globális felmelegedéssel, a szokatlan időjárási mintákkal, és hogy ez milyen sokszor negatív hatással van a szőlőültetvényekre és a szőlőre bizonyos régiókban. Eközben egyre nagyobb nyomás van rajtuk, mert elvárják tőlük, hogy a rosszabb környezetben is olyan bort készítsenek, amelyek hűek a hagyományokhoz, de legyenek innovatívak és újak is. Szintén nagy kihívást jelent a rohanó világ és technológia, valamint az, hogy hogyan lehet ezt követni a borászatban.⁵

A Covid-19 katasztrofális következményekkel járt a borágazatban, a munkahelyek szűntek meg és a nyereségvesztés egyesek számára gazdasági összeomlással járt. Az OIV adatai alapján a világ borfogyasztása 2022-ben körülbelül 232 millió hektoliter volt, ami közel 1%-kal kevesebb, mint 2021-ben. Míg az Egyesült Államokban a fogyasztás 3%-kal

³ Fogalomtár. *Borász (Vincellér)*. palyanet.kontaktalapitvany.hu. <https://palyanet.kontaktalapitvany.hu/borasz-vinceller/> (2024.03.21.)

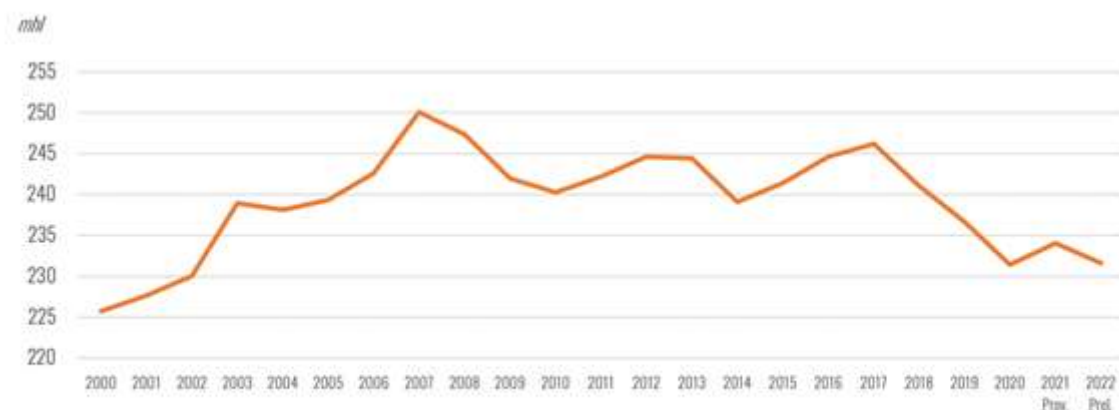
⁴ Styles O. (2022). *Oliver Styles, Editor, Writer and Winemaker On Winemakers Role. Interview*. London Wine Competition. <https://londonwinecompetition.com/en/blog/interviews-3399/oliver-styles-editor-writer-and-winemaker-on-winemakers-role-687.htm> (2024.03.21.)

⁵ Pemper E. (2023). *New Zealand's Winemaker Eva Pemper On Winemaking and Running A Wine Business. Interview*. Sommeliers Choice Awards. <https://sommelierschoiceawards.com/en/blog/interviews-3373/new-zealands-winemaker-eva-pemper-on-winemaking-and-running-a-wine-business-730.htm> (2024.03.21.)

nőtt, és visszatért a pandémia előtti szintre, addig Franciaországban és Olaszországban 2%, ill. 5%-os csökkenést regisztráltak.⁶

1. ábra

A világ borfogyasztásának alakulása
/Forrás: OIV, 2022/



Nemcsak a fogyasztásban figyelhető meg csökkenő tendencia, hanem a termelésben is 15-20%-os csökkenés tapasztalható. A tanulmány szerint a borárak tekintetében jelentős növekedés figyelhető meg, ami olyan tényezőknek tulajdonítható, mint az ukrajnai háború, a megugró energiaárak és az ellátási lánc zavarai. Ezek mellett a dobozok, címkék és egyéb kellékek költségei kétszámjegyű százalékban emelkedtek, ami hozzájárult a borárak emelkedéséhez.

Ezen ismert és közölt stressz tényezők ellenére sem magyar, sem nemzetközi kutatás és tanulmány nem foglalkozott a borászok életminőségével, pszichés és mentális állapotával, pszichoszomatikus tüneteivel.

⁶ Nemzeti Bormarketing Stratégia. (2023). *Akcióterv 2024. december 31-ig*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://kimittud.hu/request/23436/response/33232/attach/4/Nemzeti%20Bormarketing%20Strat%20gia%20Akci%20terv.pdf?cookie_passthrough=1 (2024.03.21.)

Anyag és módszer

Kutatásunk

A borász és mentős szakmát figyelembe véve elmondható, hogy a mentősök pszichoszomatikus állapotát néhány tanulmány vizsgálta, míg a borászok vonalán ilyen jellegű kutatás nem valósult meg. Kutatásunkkal ezt az űrt szeretnénk kitölteni. A két szakma elemzése és összevetése mellett nézzük a nembeli eltéréseket is, vizsgáljuk, hogy a nők és férfiak tekintetében találhatók-e eltérések és az eltérések szignifikánsnak tekinthetők-e.

Kutatásunk célja, hogy a 2022-es évben a régiókban dolgozó borászok és mentődolgozók életminőségét, pszichés státuszukat és pszichoszomatikus panaszukat komplex módon felmérjük egy reprezentatív létszámú (80 fős) prospektív kérdőíves klinikai kutatás által.

A kutatásunk kiindulási hipotézise, hogy a mentődolgozók munkája stresszesebb munka, mint a borászoké. A depresszió, anxietás, alvászavar, fájdalom szindrómák és emésztési panaszok magasabb előfordulását, míg az életminőségi paraméterek alacsonyabb értékét várjuk a mentődolgozóknál. Mindét szakmán belül a depresszió, szorongás, alvászavar, fájdalom szindrómák és emésztési panaszok magasabb előfordulását, illetve az életminőség-paraméterek alacsonyabb értékeit várjuk a nők körében.

A vizsgált személyek

A borászok és mentődolgozók életminőségét, mentális állapotát, pszichés és pszichoszomatikus tüneteit jelentősen befolyásolja a nembeli hovatartozás, a kor, az élethely, az általános gazdasági- politikai helyzet, az otthoni stressz, illetve a munkahelyi stressz. A nembeli tényezőt nagyon fontosnak tartjuk, így külön csoportonként vizsgáljuk a férfi és női mentőtiszteket és borászokat. Az élethely tekintetében homogén csoportnak tekinthető minden csoportunk, mert mindenki Borsod-Abaúj- Zemplén megyében lakik, illetve minden csoporton belül azonos a kis és nagyvárosokban élők aránya. Minden csoportot azonos módon érint az általános gazdasági- politikai helyzet, hiszen mindenki 2022 második félévében töltötte ki a tesztet. A csoportok korfája között nincs eltérés, minden résztvevő 35-55 év közötti korú volt. Az otthoni körülményben is homogének a csoportok, mert az egyedül élők és a családban élők illetve gyerekek számában sincs érdemi eltérés a csoportok között. A csoportok finansziális helyzete is hasonló. Ezeket figyelembe véve a

pszichés-pszichoszomatikus tünetek tekintetében a munkahelyi és nembeli tényezők tekinthetők relevánsnak, így objektív módon tudjuk vizsgálni ezen hatásokat.

Vizsgálatunkban 20 férfi és 20 női borászt, 20 férfi és 20 női mentődolgozó bevonását terveztük.

Beválasztási kritériumunk: 40 életévüket betöltött és 60 évnél nem idősebb férfi vagy nő önkéntesek, akik a beleegyező nyilatkozatot kitöltik, és a klinikai vizsgálat menetét elfogadják.

Kizárási kritériumnak tekintettük: anamnézisben stroke, súlyos agyi keringészavar, miokardialis infarktus, szív elégtelenség, daganatos betegség, terhesség vagy szoptatás, alkoholizmus, ismert pszichiátriai betegség, súlyos alvászavar, migrain, depresszió, szorongás. Szociális kizárási oknak vettük: a bizonytalan anyagi helyzet, súlyos beteg vagy haláleset a családban, akut válás.

A vizsgálat előtt a vizsgálatba részt vevő személyek megkapták a vizsgálati tájékoztatót és aláírták a beleegyező nyilatkozatot.

A vizsgálat módja

Kutatásunk keresztmetszeti, kérdőíves, prospektív klinikai vizsgálat. A vizsgálatot regionális kutatásetikai engedély birtokában kezdtük el, ennek száma BORS-04/2023.

Egy életminőséggel, egy alvással, egy székelési szokásokkal, egy depresszióval, kettő anxietással, egy fej, nyaki, ágyéki gerinc és ízületi fájdalommal kapcsolatos kérdőívet töltöttek ki a vizsgálatban részt vevő személyek. Nemzetközileg használt önkitöltős kérdőívek magyar adaptációit használtunk minden esetben. A depressziót Beck skálával, az általános szorongást STAI-T, míg az aktuális szorongást STAI-S próbával, életminőséget SF - 36 kérdőívvel, alvás felmérést SQS alvás minőség kérdőívvel, pszichoszomatikus emésztési panaszokat GSPS gasztrointesztinális állapotfelmérő kérdőívvel mértük fel. Fejfájás, ízületi fájdalmak, nyaki és deréktáji gerincfájdalom tekintetében VAS-skálán jelölték az egy héten belüli átlagos fájdalmat, és általuk észlelt legerősebb fájdalmat. Rákérdeztünk sportolási, étkezési, alkoholfogyasztási szokásaikra, káros szenvedélyeikre, testsúlyukra, gyógyszerszedésükre, vírusos fertőzések gyakoriságára. Az eredmények értékelése során Kolmogorov-Smirnov tesztet, Mann-Whitney nem-parametrikus tesztet, Levene tesztet, illetve független kétmintás t-tesztet használtuk.

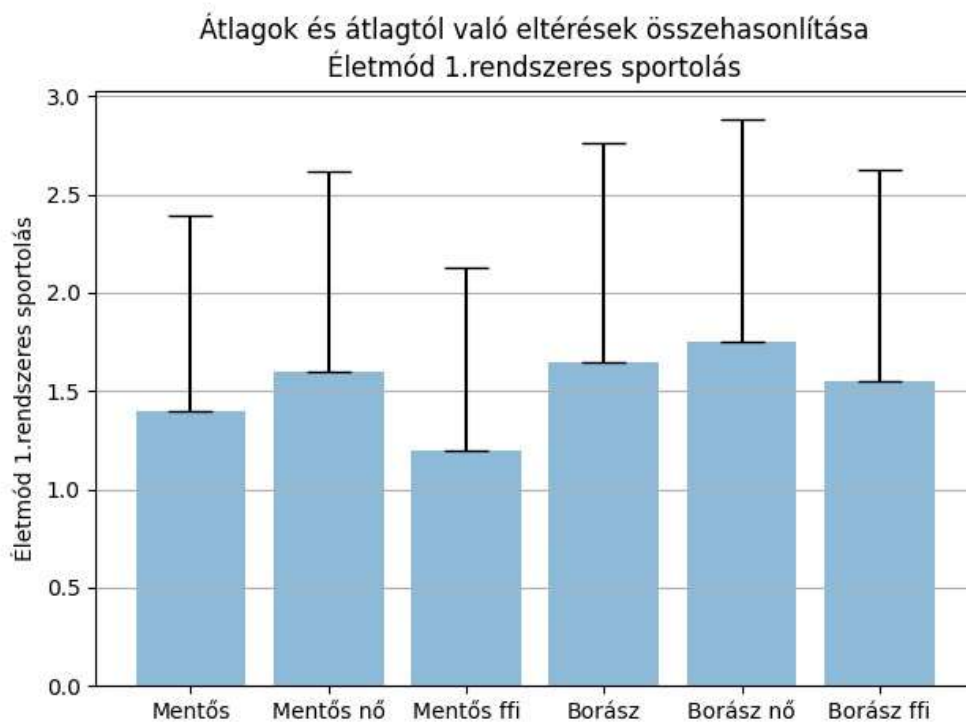
Eredmények

Életmód

Kutatásunkban a mentős és borász szakma életmódbeli vizsgálata során megfigyelhettük, hogy a borász szakma képviselői rendszeresebben sportolnak, tudatosabban étkeznek, illetve az elmúlt 2 évben kevesebb légúti vírusos fertőzésen estek át mentődolgozókkal szemben. Mindkét szakmán belül a nőkre jellemzőbb a rendszeres sport, tudatos étkezés, viszont körükben a légúti vírusos fertőzések is gyakoribbak voltak férfi kollégákkal szemben. Az eredményeket a 2., 3., 4. ábra mutatja.

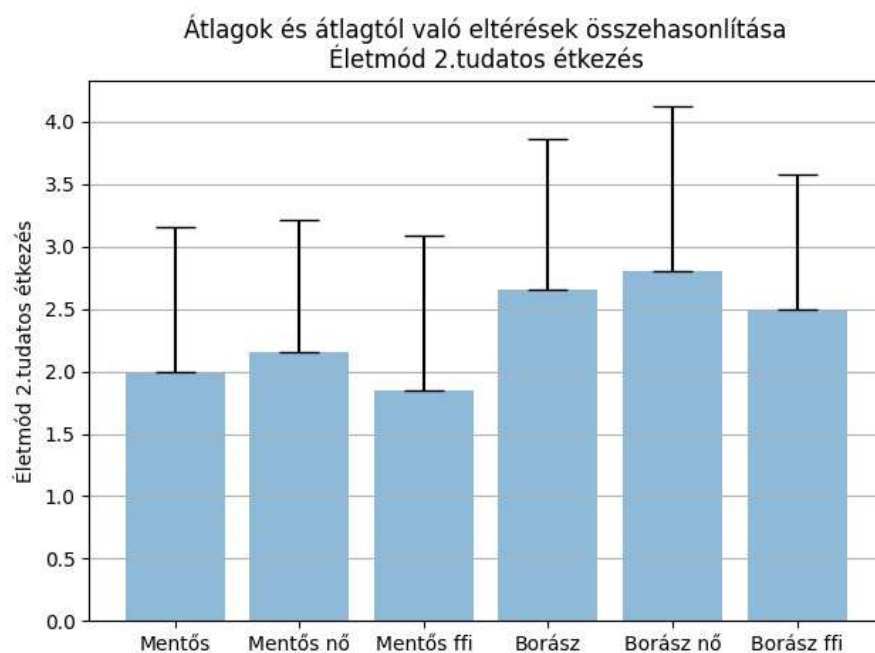
2. ábra

*Életmód – rendszeres sportolás értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*



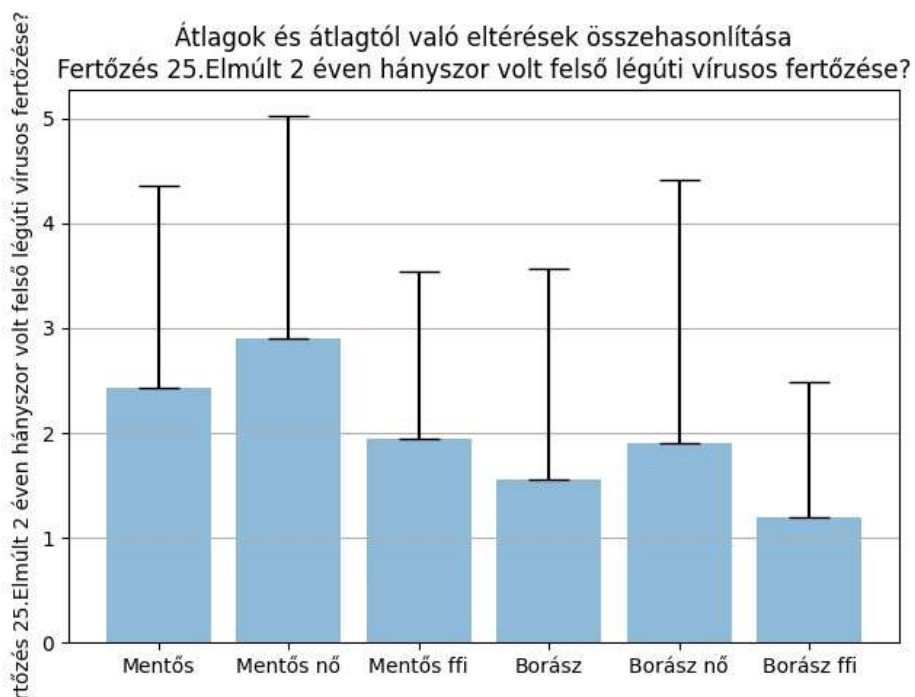
3. ábra

*Életmód – tudatos étkezés értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*



4. ábra

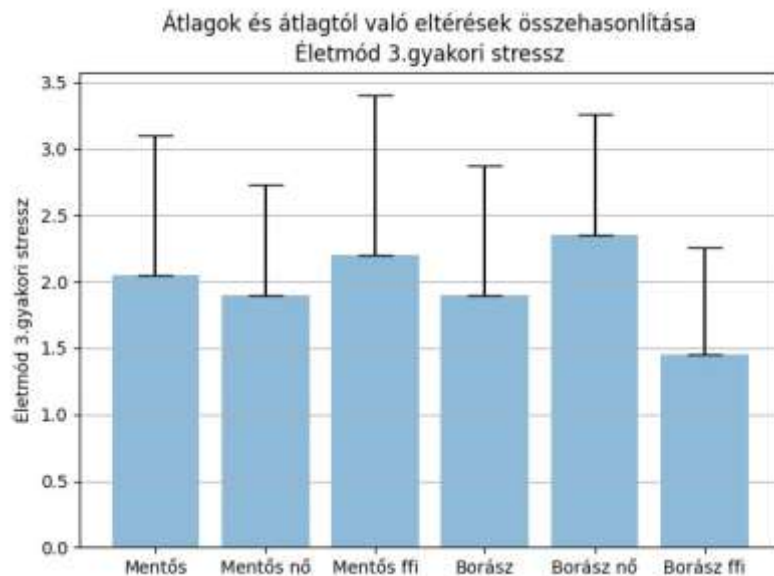
*Életmód – Elmúlt 2 év felső légúti vírusos fertőzés értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*



Mindkét szakma képviselői élnek át munkájuk során stresszt, szakmák között mentődolgozók körében, szakmákon belül mentős férfiak, illetve borász nők körében gyakoribb, mint ahogy az 5. ábrán látható.

5. ábra

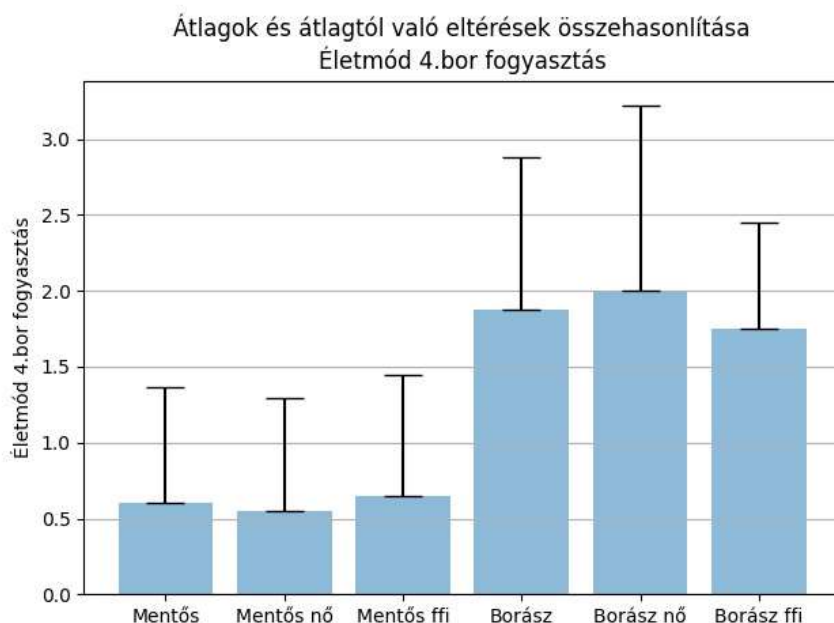
*Életmód – Gyakori stressz értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*



Alkoholfogyasztás szempontjából a borász szakmában a bor, illetve a sör fogyasztás, míg mentődolgozóknál a tömény alkohol fogyasztása gyakoribb. Szakmák között a dohányzás gyakoribb mentődolgozóknál. (6., 7., 8., 9. ábra)

6. ábra

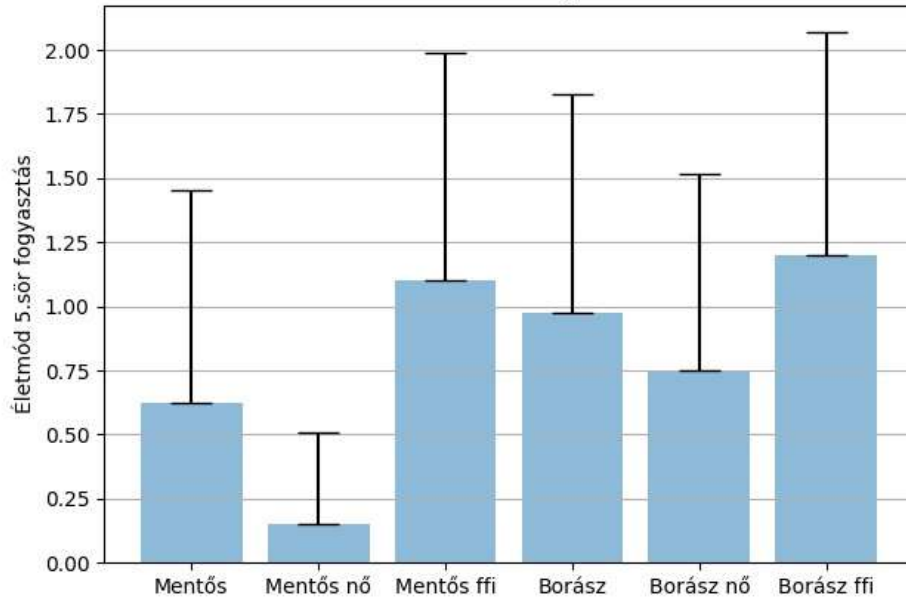
*Életmód – Bor fogyasztás értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*



7. ábra

*Életmód –Sör fogyasztás értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*

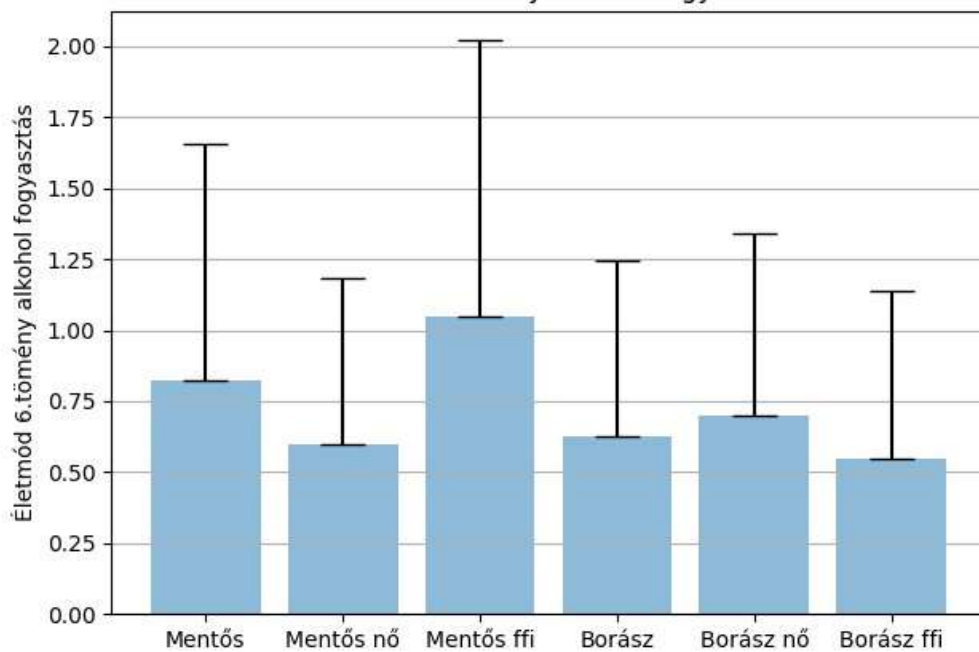
Átlagok és átlagtól való eltérések összehasonlítása
Életmód 5.sör fogyasztás



8. ábra

*Életmód –Tmény alkohol fogyasztás értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*

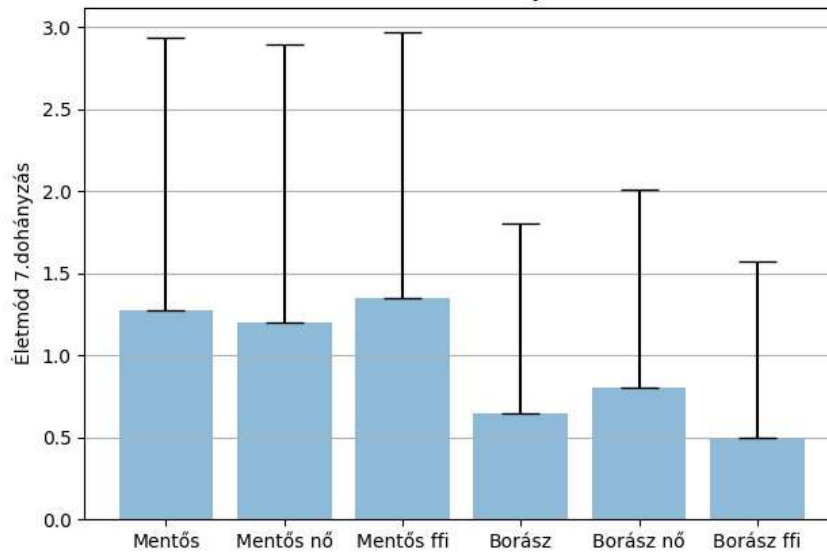
Átlagok és átlagtól való eltérések összehasonlítása
Életmód 6.tmény alkohol fogyasztás



9. ábra

*Életmód –Dohányzás értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*

Átlagok és átlagtól való eltérések összehasonlítása
Életmód 7.dohányzás

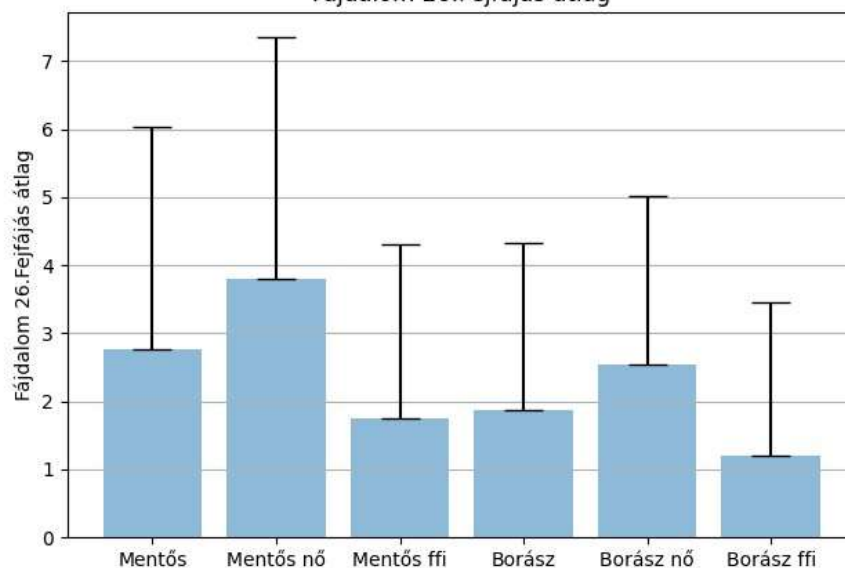


Fájdalom szindróma vizsgálata során derékfájdalomnál jelentkezik szignifikáns eltérés: mentődolgozó férfiak gyakrabban és intenzívebben érznek derékfájdalmat, míg szakmákon belül borász nők tapasztalják ezt gyakrabban férfi kollégáikkal szemben. Mentődolgozó nőknél gyakrabban és intenzívebben jelentkezik fejfájás, mint férfi bajtársaiknál. (10., 11. ábra)

10. ábra

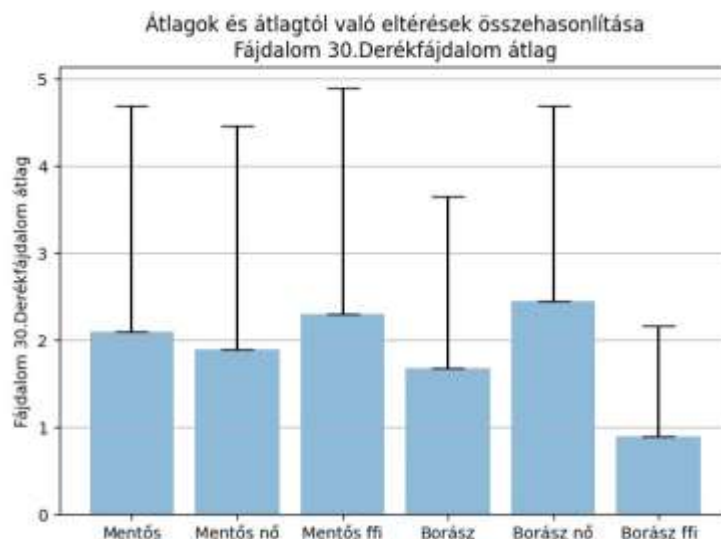
*Fejfájás átlag értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*

Átlagok és átlagtól való eltérések összehasonlítása
Fájdalom 26.Fejfájás átlag



11. ábra

Derékfájdalom átlag értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

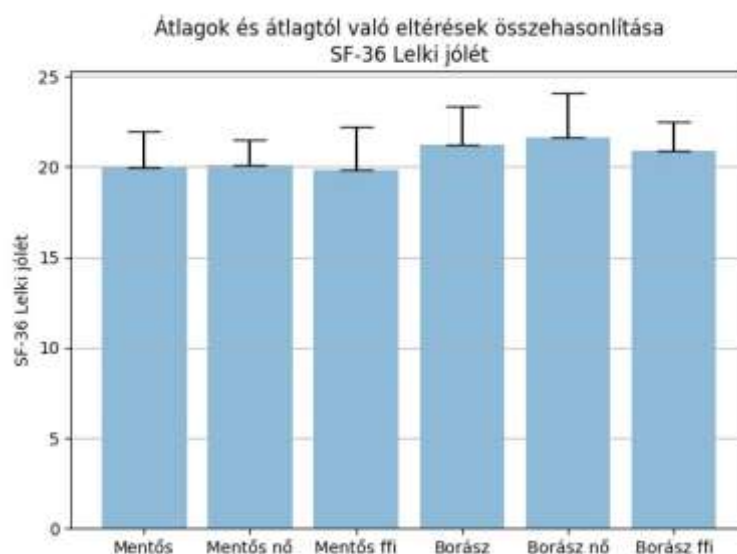


Életminőség

Életminőség tekintetében a két szakma között szignifikáns eltérés a *lelki jólét* komponens tekintetében igazolódott. Az életminőséget vizsgáló kérdőívben a lelki jólét komponens alatt arról érdeklődünk, hogy a kitöltő az elmúlt hét során hogyan érezte magát. „Nagyon ideges volt?” „Annyira maga alatt volt, hogy semmi sem tudta felvidítani?” „Nyugodtnak és békésnek érezte magát?” „Szomorúnak és kedvetlennek érezte magát?” „Boldog embernek érezte magát?” Az ezen kérdésekre adott válaszok alapján a borászok érték el jelentősen jobb eredményt. Nemek és szakmák között is nők számolnak be jobb lelki állapotról. (12. ábra).

12. ábra

SF-36- Lelki jólét értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)



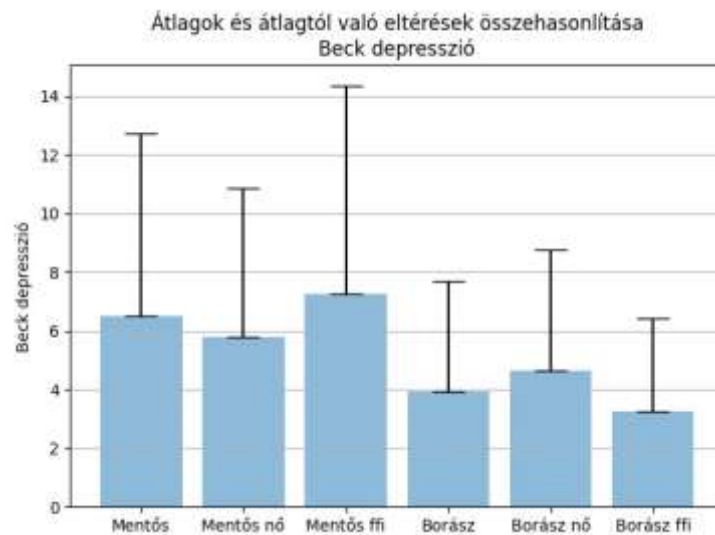
Depresszió és szorongás

Depresszió, illetve szorongás vizsgálata során szignifikáns eltérés mutatkozik a két szakma között: a mentődolgozók depresszió eredménye jelentősen rosszabb, illetve gyakrabban szoronganak a borászokkal szemben. Különösen mentős férfiak és borász férfiak összehasonlítása során figyelhető meg szignifikáns eltérés, de mentődolgozó nők is rosszabb eredményt értek el borász nőkkel szemben. (13., 14. ábra)

Alvásminőség tekintetében nem igazolódott szignifikáns eltérés a két szakma, illetve a nemek között.

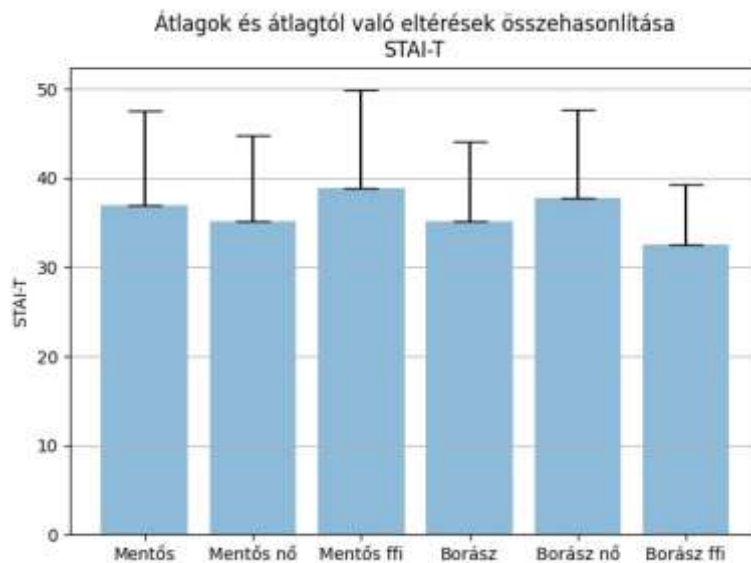
13. ábra

*Beck - depresszió értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*



14. ábra

*STAI-T értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*

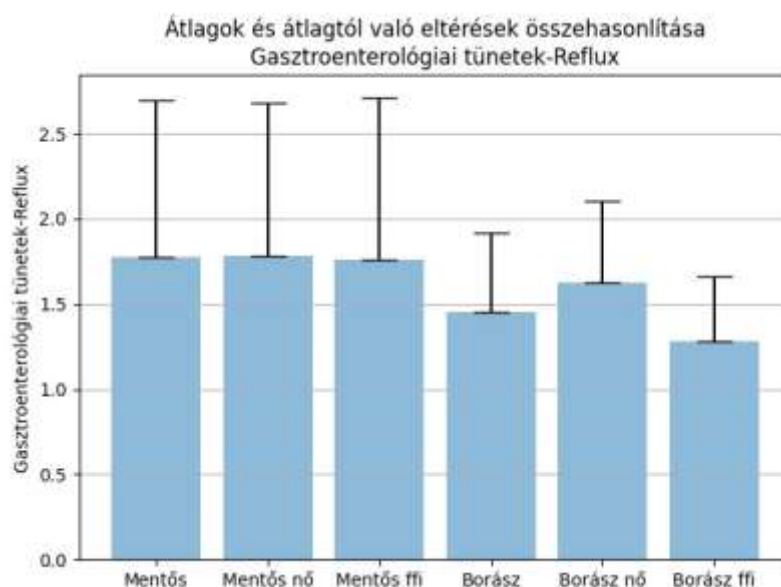


Gastroenterológiai tünetek

A vizsgált személyek gastroenterológiai vizsgálatából kimutatható, hogy reflux, hasi fájdalom, illetve hasmenés paraméterek tekintetében mentődolgozók értek el rosszabb eredményt (15., 16., 18. ábra) míg az emésztési zavar, székrekedés borászokra jellemzőbb. (17., 19. ábra) Szakmákon belül férfiak és nők között borászoknál látható eltérés, borász nők gyakrabban szenvednek emésztési zavartól férfi kollégáiknál.

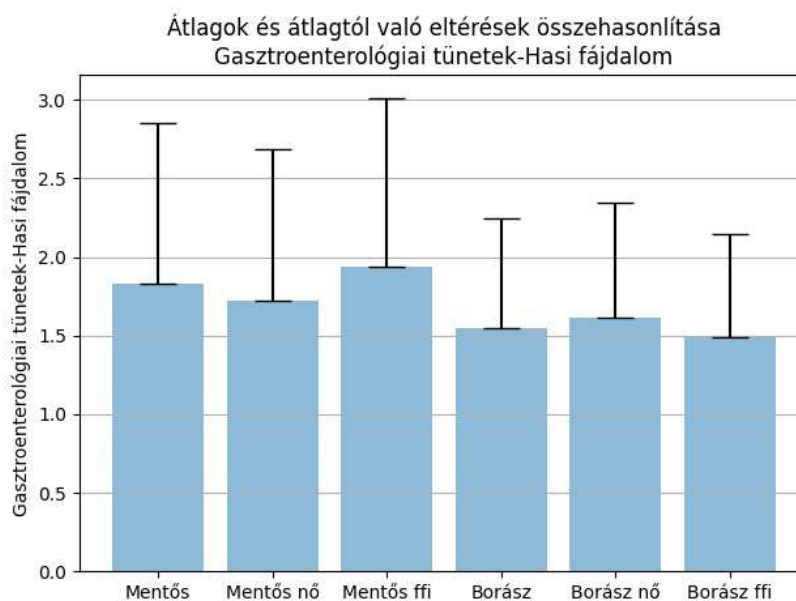
15. ábra

*Reflux értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*



16. ábra

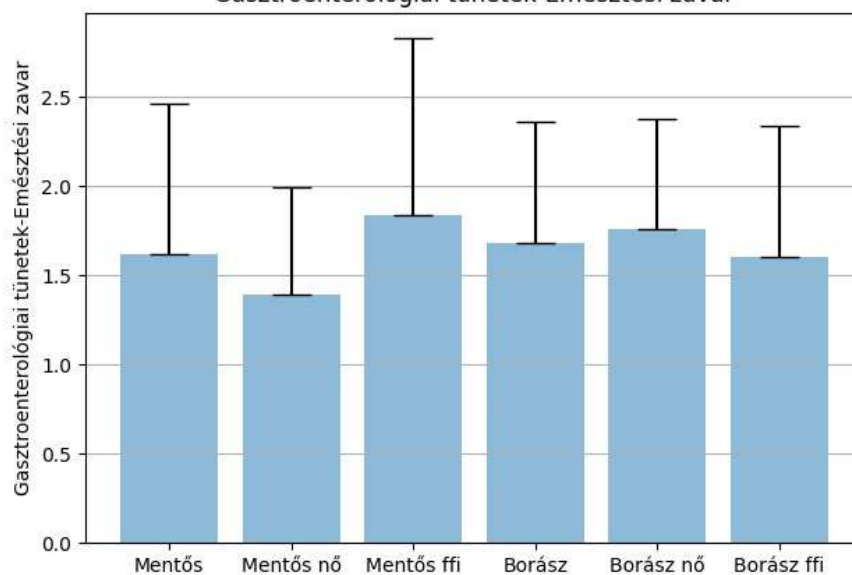
*Hasi fájdalom értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)*



17. ábra

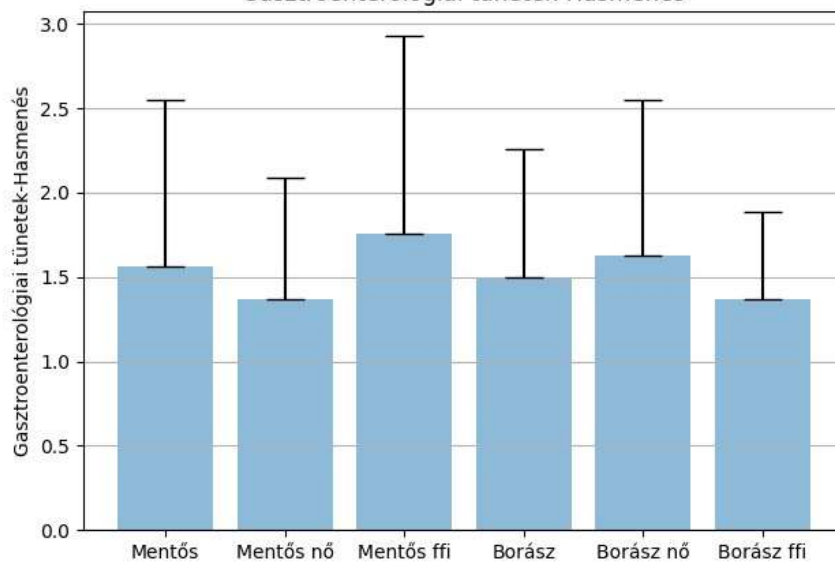
Emésztési zavar értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

Átlagok és átlagtól való eltérések összehasonlítása
Gastroenterológiai tünetek-Emésztési zavar



18. ábra Hasmenés értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

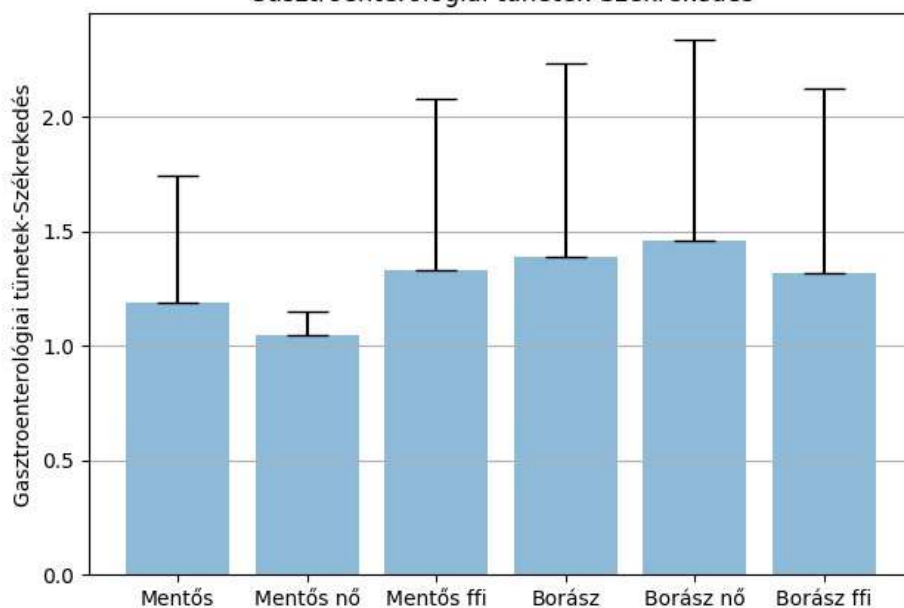
Átlagok és átlagtól való eltérések összehasonlítása
Gastroenterológiai tünetek-Hasmenés



19. ábra

Székrekedés értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

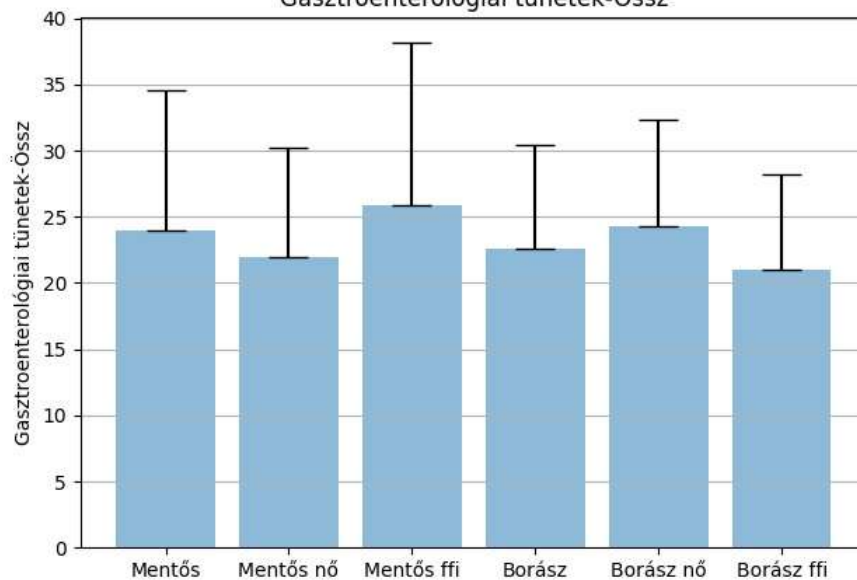
Átlagok és átlagtól való eltérések összehasonlítása
Gastroenterológiai tünetek-Székrekedés



20. ábra

Gastroenterológiai tünetek összesített értékei szakmák és nemek szerint
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

Átlagok és átlagtól való eltérések összehasonlítása
Gastroenterológiai tünetek-Össz



1. táblázat:
Mentődolgozók és borászok kiértékelt eredményei
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

Minta elemszáma	Mentős nők 20	Mentős férfiak 20	Borász nők 20	Borász férfiak 20
Kor	33.1+/-7.6	39.6+/-9.7	46.0+/-12.7	44.5+/-12.5
Életmód 1.rendszeres sportolás	1.6+/-1.0	1.2+/-1.0	1.8+/-1.2	1.6+/-1.1
Életmód 2.tudatos étkezés	2.2+/-1.1	1.8+/-1.3	2.8+/-1.4	2.5+/-1.1
Életmód 3.gyakori stressz	1.9+/-0.9	2.2+/-1.2	2.4+/-0.9	1.4+/-0.8
Életmód 4.bor fogyasztás	0.6+/-0.8	0.6+/-0.8	2.0+/-1.3	1.8+/-0.7
Életmód 5.sör fogyasztás	0.2+/-0.4	1.1+/-0.9	0.8+/-0.8	1.2+/-0.9
Életmód 6.tömény alkohol fogyasztás	0.6+/-0.6	1.0+/-1.0	0.7+/-0.7	0.6+/-0.6
Életmód 7.dohányzás	1.2+/-1.7	1.4+/-1.7	0.8+/-1.2	0.5+/-1.1
Fertőzés 23.Covid fertőzésen hányszor esett át?	1.2+/-0.9	1.0+/-0.9	1.2+/-0.8	1.1+/-0.9
Fertőzés 24.Covid oltást kapott? Hányszor?	3.0+/-0.3	3.1+/-0.4	2.1+/-1.3	1.9+/-1.1
Fertőzés 25.Elmúlt 2 éven hányszor volt felső légúti vírusos fertőzése?	2.9+/-2.2	2.0+/-1.6	1.9+/-2.6	1.2+/-1.3
Fájdalom 26.Fejfájás átlag	3.8+/-3.6	1.8+/-2.6	2.6+/-2.5	1.2+/-2.3
Fájdalom 27.Fejfájás legerősebb	3.7+/-3.7	1.6+/-2.5	2.6+/-2.5	1.3+/-2.5
Fájdalom 28.Nyaki fájdalom átlag	2.6+/-2.9	1.3+/-2.0	2.0+/-2.5	1.1+/-2.1
Fájdalom 29.Nyaki fájdalom legerősebb	2.8+/-3.2	1.4+/-2.1	2.0+/-2.4	1.1+/-2.1
Fájdalom 30.Derékfájdalom átlag	1.9+/-2.6	2.3+/-2.7	2.4+/-2.3	0.9+/-1.3
Fájdalom 31.Derékfájdalom legerősebb	2.2+/-3.0	2.5+/-2.8	2.5+/-2.3	1.0+/-1.4
Fájdalom 32.Ízületi fájdalom átlag	0.5+/-1.1	1.6+/-2.3	1.4+/-2.3	1.0+/-2.1
Fájdalom 33.Ízületi fájdalom legerősebb	0.6+/-1.2	1.6+/-2.3	1.4+/-2.3	1.0+/-2.1
SF-36 Fizikális funkció	28.8+/-2.4	27.9+/-3.5	27.6+/-3.6	28.4+/-3.9
SF-36 Fizikális nehezítettség	7.5+/-1.0	7.4+/-1.2	7.6+/-1.0	7.4+/-0.8
SF-36 Lelki gondok	5.7+/-0.6	5.4+/-1.0	5.6+/-0.8	5.9+/-0.3
SF-36 Energia/fáradtság	13.4+/-1.6	13.1+/-2.0	14.0+/-2.9	13.8+/-1.8
SF-36 Lelki jólét	20.1+/-1.4	19.8+/-2.5	21.6+/-2.5	20.9+/-1.6
SF-36 Szociális funkció	6.0+/-0.8	5.8+/-0.6	5.9+/-1.1	6.2+/-0.6
SF-36 Fájdalom	6.9+/-2.6	6.6+/-2.3	6.4+/-2.1	5.8+/-1.7
SF-36 Ált. egészség	14.8+/-1.6	15.2+/-2.5	15.3+/-2.0	14.6+/-1.7
SF-36 Össz	103.4+/-3.3	101.0+/-9.0	104.6+/-7.1	103.2+/-6.3
Beck depresszió	5.8+/-5.2	7.2+/-7.3	4.6+/-4.2	3.2+/-3.3
STAI-T	35.1+/-10.0	38.9+/-11.3	37.8+/-10.2	32.5+/-6.9
STAI-S	33.4+/-9.9	36.0+/-11.2	36.6+/-10.1	32.3+/-6.5
Alvás minőség	30.0+/-7.7	27.9+/-7.2	32.5+/-8.8	27.8+/-8.2
Gastroenterológiai tünetek-Reflux	1.8+/-0.9	1.8+/-1.0	1.6+/-0.5	1.3+/-0.4
Gastroenterológiai tünetek-Hasi fájdalom	1.7+/-1.0	1.9+/-1.1	1.6+/-0.8	1.5+/-0.7
Gastroenterológiai tünetek-Emésztési zavar	1.4+/-0.6	1.8+/-1.0	1.8+/-0.6	1.6+/-0.8
Gastroenterológiai tünetek- Hasmenés	1.4+/-0.7	1.8+/-1.2	1.6+/-0.9	1.4+/-0.5
Gastroenterológiai tünetek- Székrekedés	1.0+/-0.1	1.3+/-0.8	1.5+/-0.9	1.3+/-0.8
Gastroenterológiai tünetek-Össz	22.0+/-8.4	25.9+/-12.6	24.2+/-8.3	21.0+/-7.4

A következő táblázatban **sárgával** jelöltük, ahol szignifikáns eltérést észleltünk:

2. táblázat:

Mentődolgozók és borászok kiértékelt eredményei és szignifikáns különbségei
(Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

	P-érték (mentős- borász)	P-érték (m. nők – b. nők)	P-érték (m. férfiak – b. férfiak)	P-érték (mentős nők – férfiak)	P-érték (borász nők – férfiak)
Minta elemszáma					
Kor	<0.01 (borász +)	<0.01 (borász +)	0.29	0.02 (férfiak +)	0.68
Életmód 1.rendszeres sportolás	0.25	0.58	0.27	0.20	0.52
Életmód 2.tudatos étkezés	0.01 (borász +)	0.05	0.10	0.45	0.27
Életmód 3.gyakori stressz	0.49	0.14	0.03 (mentős +)	0.36	<0.01 (nők +)
Életmód 4.bor fogyasztás	<0.01 (borász +)	<0.01 (borász +)	<0.01 (borász +)	0.74	0.39
Életmód 5.sör fogyasztás	0.05	0.01 (borász +)	0.88	<0.01 (férfiak +)	0.12
Életmód 6.tömény alkohol fogyasztás	0.38	0.66	0.11	0.17	0.48
Életmód 7.dohányzás	0.15	0.80	0.07	0.72	0.23
Fertőzés 23.Covid fertőzésen hányszor esett át?	0.63	0.62	0.85	0.78	0.55
Fertőzés 24.Covid oltást kapott? Hányszor?	<0.01 (mentős +)	0.01 (mentős +)	<0.01 (mentős +)	0.42	0.31
Fertőzés 25.Elmúlt 2 évben hányszor volt felső légtúti vírusos fertőzése?	0.01 (mentős +)	0.02 (mentős +)	0.14	0.17	0.38
Fájdalom 26.Fejfájás átlag	0.26	0.32	0.46	0.04 (nők +)	0.05
Fájdalom 27.Fejfájás legerősebb	0.40	0.39	0.58	0.04* (nők +)	0.06
Fájdalom 28.Nyaki fájdalom átlag	0.57	0.71	0.62	0.18	0.16
Fájdalom 29.Nyaki fájdalom legerősebb	0.45	0.56	0.55	0.14	0.16
Fájdalom 30.Derékfájdalom átlag	0.69	0.33	0.04* (mentős +)	0.55	0.02 (nők +)
Fájdalom 31.Derékfájdalom legerősebb	0.55	0.48	0.04* (mentős +)	0.59	0.02 (nők +)
Fájdalom 32.Ízületi fájdalom átlag	0.87	0.15	0.29	0.11	0.37
Fájdalom 33.Ízületi fájdalom legerősebb	0.88	0.17	0.30	0.13	0.37
SF-36 Fizikális funkció	0.67	0.22	0.54	0.47	0.23
SF-36 Fizikális nehezítettség	0.96	0.77	0.77	0.87	0.39
SF-36 Lelki gondok	0.18	0.82	0.10	0.60	0.35
SF-36 Energia/fáradtság	0.19	0.40	0.31	0.71	0.74
SF-36 Lelki jólét	0.02 (borász +)	0.03* (borász +)	0.09	0.49	0.63
SF-36 Szociális funkció	0.23	0.78	0.05	0.28	0.27
SF-36 Fájdalom	0.37	0.77	0.27	0.73	0.15
SF-36 Ált. egészség	0.79	0.52	0.30	0.68	0.13
SF-36 Össz	0.12	0.25	0.25	0.42	0.35

Beck depresszió	0.03* (mentős +)	0.69	0.03* (mentős +)	0.70	0.26
STAI-T	0.41	0.56	0.04* (mentős +)	0.30	0.11
STAI-S	0.92	0.42	0.34	0.48	0.29
Alvás minőség	0.50	0.27	0.91	0.35	0.09
Gastroenterológiai tünetek-Reflux	0.27	0.80	0.05	0.94	0.01 (nők +)
Gastroenterológiai tünetek-Hasi fájdalom	0.32	0.96	0.18	0.73	0.35
Gastroenterológiai tünetek-Emésztési zavar	0.28	0.04 (borász +)	0.59	0.12	0.31
Gastroenterológiai tünetek-Hasmenés	0.42	0.13	0.73	0.36	0.48
Gastroenterológiai tünetek-Székrekedés	0.09	0.09	0.50	0.53	0.80
Gastroenterológiai tünetek-Össz	0.92	0.17	0.25	0.38	0.12

Megbeszélés

A depresszió

Kutatási eredményeink alapján a legszignifikánsabb eltérés a két szakma között a **depresszió** tekintetében mutatkozik meg, ezért úgy gondolom, a következő fejezetet érdemes ennek a mentális betegségnek szentelnünk.

Az Egészségügyi Világszervezet szerint a depresszió a leggyakoribb betegség világszerte, amely elképesztő anyagi terhet jelent ossztársadalmi és munkahelyi szinten is a kihagyott napok, csökkent termelékenység és táppénzes költségek, kezelési költségek miatt. A depresszió jelentős akadály lehet a stabil foglalkoztatás és a szakmai karrier (termelékenység, teljesítmény és előmenetel, pénzügyi kompenzáció) szempontjából.

Átlagosan a depresszióban szenvedő munkavállalók szignifikánsan több munkaidő-kiesésről számoltak be egészségügyi problémák miatt, mint a depresszióban nem szenvedők. Egy korábbi tanulmány szerint 77,1%-uk számolt be legalább termelési időkiesésről, ezenkívül kimutatták, hogy a depresszió veszélyezteti a munkavállaló életminőségét, munkateljesítményét és társadalmi szerepüket a munkahelyükön. A depresszióban szenvedő betegnek nincs önbecsülése, büntudata van, reménytelenséget és értelmetlenséget tapasztal. Az önbizalom csökken, az alacsony önértékelés pedig olyan, mint a belső bizonyosság és erő elvesztése. Mindezek a tünetek hatással vannak a foglalkozási teljesítményre. Mivel a kognitív, viselkedési, szociális és fiziológiai területek érintettek, a legtöbb betegnek nehézségei vannak a napi tevékenységek elvégzésében. A napi rutin tevékenységek, mint például az otthoni gondozás, az étkezések elkészítése és az öngondoskodás gyakran érintettek, valamint a másokkal való interakció képessége csökken.

A depresszió néhány gyakori tünete:

- tartósan szomorú, szorongó vagy „üres”
- a hobbik és tevékenységek iránti érdeklődés vagy öröm elvesztése
- ingerlékenynek, frusztráltnak vagy nyugtalannak érzi magát
- bűnösnek, értéktelennek vagy tehetetlennek érzi magát
- csökkent energiája vagy fáradtsága, vagy lelassult érzése van
- reménytelennek vagy pesszimistának érzi magát
- nehezen tud koncentrálni, emlékezni vagy döntéseket hozni

- alvási nehézségei, kora reggeli ébredése vagy túlalvása
- étvágyváltozások vagy nem szándékos súlyváltozások észlelése
- fizikai fájdalmai, fejfájásai, görcsei vagy emésztési problémái vannak, amelyek nem múlnak el a kezeléssel, és nincs egyértelmű fizikai oka
- halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolatai vagy öngyilkossági kísérletei vannak⁷

Az, hogy a depresszió hogyan érinti a munkahelyi személyt, eltérő lehet. Amikor valaki dolgozik, tünetei a következők lehetnek:

- motiválatlannak érzi magát
- nem teljesíti időben a feladatokat
- későn dolgozik, vagy korán indul
- unatkozik
- rácsáfol a munkatársakra
- fáradtság vagy energiahány jellemzi egész nap⁸

Tekintettel a munkahelyi depresszió óriási költségeire, a munkahelyi környezet mentális egészségre gyakorolt hatása fokozott figyelmet kapott. A munkakörnyezet és a depressziós tünetek szisztematikus áttekintése során arra a következtetésre jutottak, hogy azok az alkalmazottak, akik döntési mozgástér hiányáról, munkahelyi feszültségről és zaklatásról számolnak be, idővel jelentősen fokozódtak a depressziós tüneteik. Ezenfelül a korábbi kutatások erős bizonyítékot szolgáltatnak a depresszió és a magas munkahelyi igényeknek való kitettség, az alacsony kontroll és az alacsony szociális támogatás közötti kapcsolatára.

A munkahelyi speciális reakciók (azaz a cinizmus, a kimerültség) a kiégés közvetlen előrejelzői, valamint a munkából való távolmaradások időtartamának közvetett előrejelzői. Ezzel szemben a foglalkoztatás védőfaktorként is működhet az élethosszig tartó, krónikusabb depresszióval szemben. A foglalkoztatás egészségre gyakorolt hatásairól szóló longitudinális tanulmányok szisztematikus áttekintése erős bizonyítékot talált a foglalkoztatás depresszió elleni védőhatására. A foglalkoztatás elősegítheti a függetlenséget

⁷ Veres D., Ács A. (2020). *A népbetegség, ami mindenkinek drága*. Portfolio.hu
<https://www.portfolio.hu/gazdasag/20201216/a-nepbetegseg-ami-mindenkinek-draga-460006> (2024.03.24.)

⁸ HR Doktor.blog.hu *Ilyen hatást gyakorol a depresszió a munkavégzésre*.
https://hrdoktor.blog.hu/2024/01/22/ilyen_hatast_gyakorol_a_depresszio_a_munkavegzesre (2024.03.24.)

és az identitás kialakulását, és segíthet az egyéneknek megszerezni azokat a gazdasági erőforrásokat, amelyek elengedhetetlenek az anyagi jóléthez és a társadalomban való teljes részvételhez. Ennek megfelelően a foglalkoztatás a depresszióval küszködők viselkedési aktivizálásának egyik formájaként funkcionálhat, és elősegítheti a jó egzisztenciális szintet, elősegítheti a közösségbe való beilleszkedést, célt és értelmet kölcsönözhet életének.⁹

A depresszió széles körben elterjedt állapot, amely a COVID-19 világjárvány idején az egészségügyi dolgozók körében kifejezetten fokozódott. A nőknél nagyobb mértékben nőtt a mentális egészségügyi zavarok száma a COVID-19 világjárvány alatt, mint a férfiaknál, valószínűleg azért, mert a nőket nagyobb valószínűséggel érintették a világjárvány társadalmi és gazdasági következményei. A súlyos depressziós rendellenességek és szorongásos rendellenességek előfordulásának növekedése a nők körében nagyobb volt, mint a férfiaknál: a nőknél 35,5 millióval, míg a férfiaknál 17,7 millió, míg anxieta növekedése: 51,8 millió eset a nőknél, míg a férfiaknál 24,4 millió.

Az egyre szaporodó bizonyítékok azt mutatják, hogy a munkakörnyezet is tompíthatja a munkahelyi követelmények negatív hatásait a munkavállalók pszichológiai és egészségügyi problémáira. Például egy erősebb pszichológiai biztonsági légkörrel rendelkező munkahely (például olyan támogató gyakorlatokat biztosít, mint az érzelmi kihívásokkal teli élmények professzionális kezelése) lehetővé teheti az alkalmazottak számára, hogy megbirkózzanak a munkahelyi igényekkel és kihívásokkal. Xanthopoulou és munkatársai azt is megállapították, hogy a munkahelyi erőforrások erős pufferei az érzelmi igények és a kiegészítő közötti kapcsolatnak.¹⁰ Végül, a foglalkozási presztízs, a foglalkozás által biztosított társadalmi státusz szintén védelmet jelenthet a depresszióval szemben, mivel a kutatások azt találták, hogy a magasabb presztízs alacsonyabb depresszióval jár a legtöbb esetben.

Cronkike és munkatársai három egyedi depressziós pályát azonosítottak; ezek a következők voltak: alacsony kiindulási súlyosság gyors hanyatlással, mérsékelt kiindulási súlyosság gyors hanyatlással és magas kiindulási súlyosság mérsékelt és lassú hanyatlással.

⁹ Guthier C, Dormann C, Voelkle MC (December 2020). "Reciprocal effects between job stressors and burnout: A continuous time meta-analysis of longitudinal studies". *Psychological Bulletin*. 146 (12): 1146–1173.

¹⁰ Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121–141. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.121> (2024.03.26.)

A magasabb munkahelyi presztízs, az alacsonyabb munkahelyi stressz és a magasabb munkakörnyezeti erőforrások esetén a legalacsonyabb a depresszió a munkavégzők körében.¹¹

A stressz

Kutatásunk során vizsgáltuk azt, mennyire érzik mindennapjaikat a válaszadók stresszesnek, hiszen ez a faktor jelentősen befolyásolja az élet minden területét. Mindkét szakma képviselői beszámoltak arról, hogy jelen van életükben a gyakori stressz, mentődolgozók jelentősen rosszabb eredményt értek el borászokkal szemben.

Hogy a stressz milyen hatással van testünkre, attól függ, hogy mekkora megterhelést jelent a szervezetünknek, hogy milyen károkat okoz, illetve hogy rövid- vagy hosszútávon vagyunk kitéve negatív hatásainak.¹²

A krónikus stressz velejárói:

- Az agy vérellátása romlik, mely a koncentrációképesség csökkenésében nyilvánul meg.
- A lélegzetvételek szaporábbak lesznek
- A reflexek lelassulnak
- Nő a vérnyomás és fokozódik a pulzusszám
- Izzadás
- Az emésztés lelassul.

Az akut stresszreakció a szervezet menekülési reakciójának része, stresszhelyzetben testünk felkészül a menekülésre vagy a harcra. Ez bizonyos szintig hasznunkra válik, de ha a stressz állandósul, tartósan fennáll, igen nagy megterhelést jelent a szervezetre. Ha az egyes stresszhelyzetek után képesek vagyunk megnyugodni és megtalálni lelki egyensúlyunkat, nincs ok aggodalomra, nem kell számolnunk káros következményekkel. Hosszú távon a krónikus stressz azonban károsíthatja a szívet és az érrendszert, az emésztőrendszert, az

¹¹ C. Cronkite, R., L. Woodhead, E., Finlay, A., Timko, C., Unger Hu, K. & H. Moos, R. (2013). Life stressors and resources and the 23-year course of depression. *Journal of Affective Disorders*, 150(2), 370-377. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.04.022> (2024.03.26.)

¹² Dr. Csuth, Á. (2014). Milyen hatással van testünkre a stressz? *Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Oktatókórház honlapja*. <https://www.szszbmk.hu/stressz/185-milyen-hatassal-van-testunkre-a-stressz> (2024.03.26.)

izomzatot, az anyagcsere-folyamatokat, az immunrendszert, és szexuális problémákhoz is vezethet.¹³

A munka mindennapos tevékenység, különféle feltételekkel, expozíciókkal és szokásokkal, amelyek pozitívan vagy negatívan befolyásolhatják az egészséget. A gyomor-bélrendszeri betegségek előfordulását a foglalkozási expozíció és a kapcsolódó életmódbeli szokások befolyásolják. A műszakos munka erősen összefügg a peptikus fekély és gyomorhurut előfordulásával. Ha nincs elegendő idő az otthoni ételek elkészítésére, az magas kalóriatartalmú ételek fogyasztásához vezethet, amelyek zsírban, húsban, fűszerekben, adalékanyagokban és sóban gazdagok, míg rost-, gyümölcs- és zöldség tartalomban szegények. A foglalkozási stressz szorosan összefügg a fekély és a gyomorhurut előfordulásával és a *Helicobacter pylori* pozitívitással. A rendszeres, hosszú távú fizikai aktivitás és a rövid ideig tartó ülőmunka véd a vastagbélrák és a gyulladásos bélbetegség ellen.¹⁴

A mentősök számos stresszhatásnak vannak kitéve a munkavégzésük során. Más foglalkozásokhoz képest nagyobb valószínűséggel alakulnak ki foglalkozási stresszhelyzetek. Egy kanadai átfogó tanulmány szerint a szakmai munka minősége számos tényező függvénye úgy, mint a mentősök pszichés stabilitása, az évi betegnapok száma, a mentális egészsége és a szakmai szervezetekben való részvétel. A tanulmány fontos konklúziója, hogy a döntéshozóknak fontolóra kell venniük a szükséges munkahelyi egészségfejlesztési stratégiák kidolgozását, amelyek célja a mentősök életminőségének javítása, mert ezáltal javítható legjobban az életmentés és szállítás szakmai színvonala és hatékonysága.

Az Országos Mentőszolgálat 364 mentődolgozó anonim részvételével igazolta, hogy a mentőgépkocsi-vezetők és a másodállásban fizikai munkát végző mentődolgozók rosszabbnak ítélik egészségi állapotukat a mentőtisztékéhez és a mentőorvosokéhoz képest. Túlhajszoltságról, és arról számoltak be, hogy kevés az "énidejük" és kevés időt tudnak a családjukkal tölteni. Nemzetközi tanulmányok igazolták, hogy a mentődolgozók körében az egészségi problémák megjelenése gyakoribb. Munkájuk rendkívül stresszes, érzelmileg megterhelő. A mentődolgozókat gyakran érik fenyegetések, inzultusok főleg ittas,

¹³ Dr. Csuth, Á. (2014). Milyen hatással van testünkre a stressz? *Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Oktatókórház honlapja*. <https://www.szszbmk.hu/stressz/185-milyen-hatassal-van-testunkre-a-stressz> (2024.03.26.)

¹⁴ Guo G, Jia KR, Shi Y, Liu XF, Liu KY, Qi W, et al. *Psychological stress enhances the colonization of the stomach by Helicobacter pylori in the BALB/c mouse*. *Stress*. 2009; 12: 478-485.

erőszakos, érzelmileg labilis betegek részéről. Gyakran szembesülnek érzelmileg felkavaró súlyos sérülésekkel, halálesetekkel, öngyilkosságokkal. A pszichés nyomás miatt gyakran alakul ki náluk poszt-traumás stressz szindróma, melynek prevenciójában és aktív terápiájában a munkáltatónak is fontos szerepe van. Felmérésük szerint a mentődolgozók többsége gyengének, illetve kielégítőnek ítélte meg edzettségi állapotát, kiválónak mindössze 5,5 százalékuk értékelte. A válaszadók fele **egyáltalán nem sportol**, rendszeresen mindössze 7,4, versenyszerűen 0,8 százalékuk űz valamilyen sportot. A megkérdezettek **41,5 százaléka dohányzik**, 78,3 százaléka alkalmanként, 3,8 százaléka rendszeresen fogyaszt alkoholt. A kérdőívet kitöltő mentődolgozók **75,8 százaléka érezte túlhajszoltnak**, 22,8 százaléka nagyon zaklatottnak az életét. 67,6 százalékuk egészségi állapota mérsékelten, 4,1 százalékuké pedig gyakran akadályozza a mindennapi tevékenységének ellátásában. A válaszadók edzettségi szintjét 89,3 százalékuk érzi kielégítőnek és általános egészségi állapotát **92,9 százalékuk megfelelőnek**.¹⁵

Egy tanulmány szerint a mentősöknek alacsonyabb mentális jóllétük, lényegesen magasabb pszichés distressz szintjük, háromszor nagyobb a poszttraumás stressz-zavar prevalenciája a standard populációhoz képest. Bármely foglalkozás hajlamosíthat kiégésre; azt találták egy átfogó tanulmány során, hogy nagyon gyakori az akut egészségügyi ellátásban, a sürgősségi orvoslásban, az ápolásban és a mentősök körében. A munkahelyi környezetben, amelyben a mentősök dolgoznak rendszeres a traumatizáció és érzelmileg megterhelő helyzet. A szakma hátrányai a gyakran változó, dinamikus és ellenőrizetlen környezet, növekvő munkahelyi erőszak, fizikai fáradtság és sérülés veszélye, rendszertelen munkaidő, sok éjszakai műszak, kiszámíthatatlan és gyakran meghosszabbított műszakok, a ritka pihenés és a nagy munkaterhelés.

A tartósan fennálló stressz pszichés tüneteket okoz, kiégéssel, burn out-al jár, majd depressziós, és szorongásos tünetek jelentkeznek. Ha a munkahelyi stressz tartósan fennáll, akkor pszichoszomatikus tünetek is megjelenhetnek, mint a fáradtság, alvászavarok, rossz közérzet, fájdalom szindrómák és emésztőrendszeri problémák. Ha a tünetek állandósulnak, akkor hosszú távon olyan súlyos betegségek kialakulásában játszhatnak szerepet, mint a metabolikus szindróma, hipertónia, cukorbetegség, szív-és érrendszeri megbetegedések, elhízás, szív infarktus és stroke. Éppen ezért létfontosságú, hogy tudjuk megelőzni, illetve kellő időben kezelni a stresszt, ha olyan helyzetben vagyunk kénytelenek

¹⁵ Medicalonline. *Túlhajszoltak a mentősök*. (2010).
https://medicalonline.hu/eu_gazdasag/cikk/tulhajszoltak_a_mentosok (2024.03.27.)

dolgozni, ami feszültséget generál bennünk. Itt a primer és szekunder prevencióban a munkáltatónak is fontos szerepe van.

Számos hazai és nemzetközi felmérés készül évről évre, melyben a legstresszesebb szakmákat rangsorolják. Az elmúlt években mind a magyar, mind az amerikai és európai felmérés alapján a mentősök, mentőtisztek minden esetben a 10 legstresszesebb munkakörbe kerültek bele. Szintén minden évben rangsorolják a legjobban szeretett és megbecsült munkákat, és legjobban megfizetett munkaköröket. Ebben a relációban sem borász sem mentőtiszt szakma nem került be. A kevésbé stresszes foglalkozások közé sorolják a borász szakmát mind a hazai, mind a nemzetközi elemzések, de érdemi felmérés nem készült rájuk vonatkoztatva.

Abban az esetben, ha akár otthon, akár a munkahelyen felborul a mentális és pszichoszomatikus egyensúly, akkor az egyik mindig hatással van a másikra is. Ha a stresszt nehezen tudjuk kezelni, bármelyik szintéren az a jó megoldás, hogy szakemberektől kérjünk segítséget. Az ilyen élethelyzetekben - megfelelő időben - pszichológusokhoz vagy mentálhigiénés szakemberekhez érdemes fordulnunk segítségért, de érdemes a munkahelyen is támogatást kérni.

Az elmúlt néhány évben számos életet nehezítő körülmény jelent meg. A COVID pandémia, háború közelsége, magas infláció, gazdasági bizonytalanság számos ember életében jelentős pszichés teherként jelent meg. Az emberek stressz tűrő képessége és életvitele fontos szerepet játszik a különböző tünetek és betegségek kivédésében. Különböző szakmákban dolgozó emberek tekintetében nagy eltérések adódhatnak, szintén jelentős eltérések jelentkezhetnek nembeli relációban. Mentősök tekintetében nagyon kevés nemzetközi közlemény, objektív kutatás foglalkozik az ezen szakmákban dolgozó nők és férfiak komplex mentális - pszichés állapotának felmérésével, életminőségük pontos mérésével és a leggyakoribb tünetek (fájdalom, alvászavar, emésztési panaszok) objektivizálásával.

Következtetés

Dolgozatom megírása során számos érdekességet tudhattam meg a két összehasonlított szakmáról.

A kutatásunk kiindulási hipotézise, hogy a mentődolgozók munkája stresszesebb munka, mint a borászoké. A depresszió, anxietás, alvászavar, fájdalom szindrómák és emésztési panaszok magasabb előfordulását, míg az életminőségi paraméterek alacsonyabb értékét vártuk a mentődolgozóknál.

Szignifikáns eltérés depresszió, illetve anxietás komponenseknél mutatkozott a két szakma között. Megállapítható, hogy a mentődolgozók munkájuk során gyakrabban találkoznak stresszt okozó élethelyzetekkel, gyakrabban szoronganak, lelki jóllét, illetve depresszió tekintetében rosszabb eredményeket értek el. Az eredmények alapján alvászavar tekintetében nem mutatkozott eltérés a két szakma között, fájdalom szindrómákon belül szintén a mentődolgozók értek el rosszabb eredményt. Emésztési panaszok tekintetében is mentődolgozóknál vártunk magasabb előfordulást, ez azonban csak reflux, hasi fájdalom, illetve hasmenés paraméterek tekintetében igazolódott. Borászoknál szintén jelen vannak gastroenterológiai tünetek, náluk emésztési zavar, székrekedés jelentkezik gyakoribb előfordulással.

Érdekesnek találom, hogy borászok eredményeiben is a vártnál magasabb értékben vannak jelen a depresszió, szorongás, stressz, illetve gastroenterológiai tényezők. Bár a két szakma elsőre jelentősen különbözőnek tűnik egymástól, mégis felfedezhető hasonlóság.

Véleményem szerint a rendszertelen életforma, az előre nem látható munkahelyi helyzetek mindkét szakma képviselői számára már eleve stresszt okoznak. Mint korábban már kifejtettem, a tartós stressz pedig szív- és érrendszeri, emésztőrendszeri panaszokat okoz, az izomzatra, anyagcsere-folyamatokra, az immunrendszerre egyaránt káros hatással van, illetve jelentős szerepe van a kiégés kialakulásában.

Mindét szakmán belül a depresszió, szorongás, alvászavar, fájdalom szindrómák és emésztési panaszok magasabb előfordulását illetve az életminőség-paraméterek alacsonyabb értékeit vártuk a nők körében, itt azonban nem tapasztaltunk szignifikáns eltérést. Szakmákon belül borász nők értek el alacsonyabb értékeket az említett paraméterek tekintetében férfi kollégáikkal szemben, mentődolgozó nőknél nem figyelhető meg ez az eltérés.

Dolgozatom megírása során megdöbbenve tapasztaltam, hogy mentődolgozókról nagyon kevés, borászokról viszont sem magyar, sem nemzetközi kutatás és tanulmány eddig

nem született, melyben a dolgozók életminőségével, pszichés és mentális állapotával, pszichoszomatikus tüneteivel kapcsolatban felmérés készült volna. Hiányosságnak érzem, és javasolnám a jövőben ezeknek a felméréseknek a pótlását, ugyanis számos preventív programmal megelőzhető, illetve támogató programokkal csökkenthetőek lennének a stressz okozta mentális és pszichoszomatikus tünetek, melyet mindkét szakma megtapasztal.

Ha feltételezzük, hogy a borászok jobb életminőség eredményeit a természetben történő munkájuk okozza, javasolható lenne mentődolgozók számára olyan közösségformáló programok elérhetővé tétele, melyek munkahelyen kívül, szabadban, természetben történnek. Fontos lenne számukra mentálhigiénés szakemberekkel történő rendszeres konzultáció biztosítása, illetve olyan fórum kialakítása, ahol a bajtársakkal megvitathatóak lennének a szakma okozta pszichés nehézségek. A lakosság edukációja, a mentő szakma vonzóbbá tétele fiatalok számára olyan megoldások lennének, melyek a munkaerőhiány miatt kialakult többletterhelést csökkentenék.

- Ali T**, Choe J, Awab A, Wagener TL, Orr WC. *Sleep, immunity and inflammation in gastrointestinal disorders*. *World J Gastroenterol*. 2013; 19: 9231-9239.
- Alzahrani**, F.; Alshahrani, N.Z.; Abu Sabah, A.; Zarbah, A.; Abu Sabah, S.; Mamun, M.A. *Prevalence and Factors Associated with Mental Health Problems in Saudi General Population during the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *PsyCh J*. 2022, 11, 18–29.
- Charman S**. *Sharing a laugh: the role of humour in relationships between police officers and ambulance staff*. *Int J Sociol Soc Policy* 2013;33:152-66.
- Christopher S**. *An introduction to black humour as a coping mechanism for student paramedics*. *Journal of Paramedic Practice* 2015;7:610-7.
- Demerouti E**, Bakker AB, Nachreiner F, Schaufeli WB (June 2001). *"The job demands-resources model of burnout"*. *The Journal of Applied Psychology*. **86** (3): 499–512.
- Greenberg**, N.; Docherty, M.; Gnanapragasam, S.; Wessely, S. *Managing Mental Health Challenges Faced by Healthcare Workers during COVID-19 Pandemic*. *BMJ* 2020, 368, m1211.
- Guo G**, Jia KR, Shi Y, Liu XF, Liu KY, Qi W, et al. *Psychological stress enhances the colonization of the stomach by Helicobacter pylori in the BALB/c mouse*. *Stress*. 2009; 12: 478-485.
- Guthier C**, Dormann C, Voelkle MC (December 2020). *"Reciprocal effects between job stressors and burnout: A continuous time meta-analysis of longitudinal studies"*. *Psychological Bulletin*. 146 (12): 1146–1173.
- Huerta-Franco MR**, Vargas-Luna M, Tienda P, Delgadillo-Holtfort I, Balleza-Ordaz M, Flores-Hernandez C. *Effects of occupational stress on the gastrointestinal tract*. *World J Gastrointest. Pathophysiol*. 2013; 4: 108-118.
- Jones S**. *Describing the mental health profile of first responders: a systematic review*. *J Am Psychiatr Nurses Assoc* 2017;23:200-14.
- Kinnucan JA**, Rubin DT, Ali T. *Sleep and inflammatory bowel disease: exploring the relationship between sleep disturbances and inflammation*. *Gastroenterol Hepatol (N Y)*. 2013; 9: 718- 727.
- Knutsson A**, Bøggild H. *Gastrointestinal disorders among shift workers*. *Scand J Work Environ Health*. 2010; 36: 85-95.
- Labrague LJ**, De los Santos JA. *COVID- 19 anxiety among frontline nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support*. *J Nurs Manag* 2020;28:1653-61.
- Lim SK**, Yoo SJ, Koo DL, Park CA, Ryu HJ, Jung YJ, et al. *Stress and sleep quality in doctors working on-call shifts are associated with functional gastrointestinal disorders*. *World J Gastroenterol*. 2017; 23: 3330-3337.
- Martínez, E.I.**; García, J.R.; Arberas, E.J.; Llosa, J.A. *Difference between Impacts of COVID-19 on Women and Men's Psychological, Social, Vulnerable Work Situations, and Economic Well-Being*. *Int. J. Environ. Res. Public. Health* 2022, 19, 8849.
- Penninx, B.W.J.H.**; Benros, M.E.; Klein, R.S.; Vinkers, C.H. *How COVID-19 Shaped Mental Health: From Infection to Pandemic Effects*. *Nat. Med*. 2022, 28, 2027–2037.
- Prati G**, Palestini L, Pietrantonio L. *Coping strategies and professional quality of life among emergency workers*. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies* 2009;1:1-11.

- Santomauro, D.F.;** Mantilla Herrera, A.M.; Shadid, J.; Zheng, P.; Ashbaugh, C.; Pigott, D.M.; Abbafati, C.; Adolph, C.; Amlag, J.O.; Aravkin, A.Y.; et al. *Global Prevalence and Burden of Depressive and Anxiety Disorders in 204 Countries and Territories in 2020 Due to the COVID-19 Pandemic*. *Lancet* 2021, 398, 1700–1712.
- Schwarzer R,** Jerusalem M. *Generalized self-efficacy scale*. *Measures in health psychology: a user's portfolio*. Causal and Control Beliefs 1995;1:35-7.
- Signorelli, C.;** Odone, A.; Gianfredi, V.; Balzarini, F.; Bucci, D.; Croci, R.; Gaetti, G.; Stirparo, G.; Guerra, R. *Epidemiological Assessment of the First COVID-19 Epidemic Wave in Lombardy. A Systematic Review: First COVID-19 Epidemic Wave in Lombardy*. *Acta Biomed. Atenei Parm.* 2021, 92, E2021462.
- Spoorthy, M.S.;** Pratapa, S.K.; Mahant, S. *Mental Health Problems Faced by Healthcare Workers Due to the COVID-19 Pandemic-A Review*. *Asian J. Psychiatry* 2020, 51, 102119.
- Tugade MM,** Fredrickson BL, Feldman BARRETT L. *Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health*. *Journal Pers* 2004;72:1161-90.
- Wang Q,** Wang C. *Reducing turnover intention: perceived organizational support for frontline employees*. *Frontiers of Business Research in China* 2020;14:1-16.
- Yuan, K.;** Zheng, Y.-B.; Wang, Y.-J.; Sun, Y.-K.; Gong, Y.-M.; Huang, Y.-T.; Chen, X.; Liu, X.-X.; Zhong, Y.; Su, S.-Z.; et al. *A Systematic Review and Meta-Analysis on Prevalence of and Risk Factors Associated with Depression, Anxiety and Insomnia in Infectious Diseases, Including COVID-19: A Call to Action*. *Mol. Psychiatry* 2022, 27, 3214–3222.
- HR Doktor.blog.hu *Ilyen hatást gyakorol a depresszió a munkavégzésre*. https://hrdoktor.blog.hu/2024/01/22/ilyen_hatast_gyakorol_a_depresszio_a_munkavegzese (2024.03.24.)
- Veres D., Ács A. (2020). *A népbetegség, ami mindenkinek drága*. Portfolio.hu <https://www.portfolio.hu/gazdasag/20201216/a-nepbetegseg-ami-mindenkinek-draga-460006> (2024.03.24.)
- Medicalonline. *Túlhajszoltak a mentősök*. (2010). https://medicalonline.hu/eu_gazdasag/cikk/tulhajszoltak_a_mentosok (2024.03.27.)
- Csákó B, (2023). *A Covid 19 hatása az egészségügyre*. *Infójegyzet* 2023 (5) chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.parlament.hu/documents/10181/64399821/Infójegyzet_2023_5_Covid19_hatasa.pdf/4dfe337f-cd50-9b18-e786-e6274f3b1000?t=1679040202554 (2024.03.27.)
- Fogalomtár. *Borász (Vincellér)*. palyanet.kontaktalapitvany.hu. <https://palyanet.kontaktalapitvany.hu/borasz-vinceller/> (2024.03.21.)
- Styles O. (2022). *Oliver Styles, Editor, Writer and Winemaker On Winemakers Role*. Interview. London Wine Competition. <https://londonwinecompetition.com/en/blog/interviews-3399/oliver-styles-editor-writer-and-winemaker-on-winemakers-role-687.htm> (2024.03.21.)
- Pemper E. (2023). *New Zealand's Winemaker Eva Pemper On Winemaking and Running A Wine Business*. Interview. Sommeliers Choice Awards. <https://sommelierschoiceawards.com/en/blog/interviews-3373/new-zealands-winemaker-eva-pemper-on-winemaking-and-running-a-wine-business-730.htm> (2024.03.21.)
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121–141. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.121> (2024.03.26.)

C. Cronkite, R., L. Woodhead, E., Finlay, A., Timko, C., Unger Hu, K. & H. Moos, R. (2013). Life stressors and resources and the 23-year course of depression. *Journal of Affective Disorders*, 150(2), 370-377. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.04.022> (2024.03.26.)

Dr. Csuth, Á. (2014). Milyen hatással van testünkre a stressz? *Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Oktatókórház honlapja*. <https://www.szszbmk.hu/stressz/185-milyen-hatassal-van-testunkre-a-stressz> (2024.03.26.)

Nemzeti Bormarketing Stratégia. (2023). *Akcióterv 2024. december 31-ig*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://kimittud.hu/request/23436/response/33232/attach/4/Nemzeti%20Bormarketing%20Strat%20gia%20Akci%20terv.pdf?cookie_passthrough=1 (2024.03.21.)

Ábrajegyzék

- 1. ábra** A világ borfogyasztásának alakulása /Forrás: OIV, 2022/
- 2. ábra** Életmód – rendszeres sportolás értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 3. ábra** Életmód – tudatos étkezés értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 4. ábra** Életmód – Elmult 2 év felső légúti vírusos fertőzés értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 5. ábra** Életmód – Gyakori stressz értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 6. ábra** Életmód – Bor fogyasztás értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 7. ábra** Életmód – Sör fogyasztás értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 8. ábra** Életmód – Tömény alkohol fogyasztás értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 9. ábra** Életmód – Dohányzás értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 10. ábra** Fejfájás átlag értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 11. ábra** Derékfájdalom átlag értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 12. ábra** SF-36- Léki jólét értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 13. ábra** Beck - depresszió értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 14. ábra** STAI-T értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 15. ábra** Reflux értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 16. ábra** Hasi fájdalom értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)
- 17. ábra** Emésztési zavar értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

18. ábra Hasmenés értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

19. ábra Székrekedés értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

20. ábra Gasztroenterológiai tünetek összesített értékei szakmák és nemek szerint (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

Táblázatok jegyzéke

1. táblázat: Mentődolgozók és borászok kiértékelt eredményei (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

2. táblázat: Mentődolgozók és borászok kiértékelt eredményei és szignifikáns különbségei (Forrás: kutatásunk alapján saját szerkesztés)

NYILATKOZAT

Alulírott PÁSZTOR PATRÍCIA, büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam benyújtott, ÉLETMINŐSÉG, KENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS PSZICHOSZOMATIKUS TÜNETEK KOMPLEX VIZSGÁLATA BÓRÁSZOK ÉS KENTŐDOLGOZÓK KÖRÉBEN című TDK dolgozat (pályamunka) önálló, saját szellemi termékem, az más szellemi tulajdonát nem sérti. Amennyiben mások munkáját felhasználtam, azokra megfelelően hivatkozom, beleértve a nyomtatott és az internetes forrásokat is.

Tudomásul veszem, hogy a TDK dolgozat példánya a védés után a Tokaj-Hegyalja Egyetem könyvtárában kerül elhelyezésre, ahol a könyvtár olvasói hozzájuthatnak.

Kelt: Sárospatak, 2024. év 04..... hó 04... nap.

Pásztor Patrícia
aláírás