



PR/B10/07VTJ0422ÉT00122S015

Az életesemények stressz skálája
Dr. Vincze-Tiszay gabriella, Dr. Vincze János

Részletesebben lehet olvasni
Biophysical Aspects of the Stress
című kötetben, mely a Biofizika sorozat 30. kötete.
Megjelent NDP. K., Budapest, 2007.

Bevezető

Az ember az élővilágon belül tudatánál fogva igen nagy tűrőképességgel rendelkezik, és elég szélsőséges környezeti feltételekhez képes alkalmazkodni. Tűrőképességét önszabályozó berendezés biztosítja. Ennek a bonyolult berendezésnek a központja egy detektorrendszer, mely a környezetben előforduló szélsőségeket, tehát a veszélyt érzékeli, és rögtön értesíti róla a szervezetet. Alkalmazkodóképessége révén az ember valamennyi környezeti feltétellel igyekszik egyensúlyban maradni. Amikor az alkalmazkodóképesség túlságosan igénybe van véve akkor az élő szervezetben a stressz állapot jön létre.

A stressz

A stressz az étellel járó elhasználódási folyamatok egysége. Az élő szervezeteket sajáttevékenységük és külső környezetük egyaránt igénybe veszi, bizonyos fokig kimeríti. De a stressz nem jelent feltétlenül beteges elváltozást, hiszen a szervezet normális körülmények között is állandóan kopik, használódik. A stressz fogalmának bevonulása az orvosi és a pszichológiai gondolkodásba számos új utat nyitott egyes betegségek kórfejlődésének jobb megismeréséhez és ezáltal esetleg sikeresebb kezeléséhez.

Az embernél, biofizikai szempontból léteznek pszichoszomatikus és szomatopszichés vagyis organikus diszfunkció által kiváltott pszichés elváltozások, ez utóbbi pl. vesebetegségek, agydaganat, gyomorfekély stb. és az ezeket kísérő tünetként pszichés elváltozások jönnek létre.

Az emocionális stressz szorongást eredményez, melynek vegetatív kísérő jelenségei vannak pl.: izzadás, hőmérsékletváltozás, pirulás-sápadtság, hányinger, hasmenés, vizeleti inger stb. Ha ezek a vegetatív jelenségek ismétlődnek, akkor szervi elváltozást is eredményezhetnek. Ezt nevezik pszichoszomatikus tünetképződésnek.

A pszichés emóció egyes hormonok hatását is befolyásolhatja, nemcsak egyes szervek működését. A pszichoszomatikus zavarok jelentős része olyan reakció, mely normál állapotban is fennáll, csak időben hosszabbá válik és intenzitása fokozódik. Az ismételt inger-válaszreakció egy időperiódus után mennyiségből minőségi ugrást eredményez, amely kisebb- nagyobb fokú temporális vagy irreverzibilis elváltozásokat hozhat létre. Egy örök körforgás állapota jön létre a zárt rendszerben, mely így külső beavatkozást igényel, mert a homeosztázis egyensúlytartó szerepe megbomlott. Mindezek alapján különböző csoportosítások állapíthatók meg: primer és szekunder kiváltó ok illetve okozat, vagy endogén ill. exogén hatás következményeként létrejövő vagy kialakuló neurotikus vagy organikus folyamat tünete, amelynek a belső patomechanizmusába kell beavatkozni.

Az „Életesemény” skála

Holmes és Rahe (1967) kutatók szerint minden olyan esemény, mely jelentős mértékű alkalmazkodást kíván, stresszkeltőnek tekinthető. Az életesemények hatásának felmérése céljából kidolgozták az életesemények skáláját.

A szerzők 2000–2006 között 1200 magyar férfi és nő (felnőtt, különböző életkorú, társadalmi háttérű, s családi állapotú), kértek meg arra, hogy hasonlítsák össze az életeseményeket, hogy melyiknél van szükség több vagy kevesebb alkalmazkodásra. Ebből született meg a mellékelt tábla szerinti átlagos értékskála.

Az életesemények skálája.

Ez a skála a stressz intenzitását,
gyakoriságát és időben történő tartósságát méri.

Intenzitás (I.): erős (e), közepes (k), alacsony (a)

Gyakoriság (Gy.): mindennapos (m), gyakori (f), ritka (r)

Tartósság (T.): hosszantartó (h), temporális (t), nincs (n)

| Nr. | Életesemények | É. | Gy. | I. | T. |
|-----|---------------------------|-------|-----|----|-----|
| 1 | Házastárs halála | 100 | r | e | h |
| 2 | Börtön | 99 | r | e | h |
| 3 | Hajléktalanság | 95-97 | m | e | h |
| 4 | Lakásvesztés | 85-90 | r | e | h |
| 5 | Gyilkosság (család tag) | 85-90 | r | e | h |
| 6 | Válás | 80-85 | r | e | h |
| 7 | Baleset maradandó sérülés | 80-88 | r | e | h |
| 8 | Betegség – krónikus | 80-85 | r | e | h |
| 9 | Anyagi-pénzügyi nehézség | 78-80 | m | e | t/h |
| 10 | Bírósági per | 75-99 | r | e | h |
| 11 | Családtag halála | 68 | r | e | t |
| 12 | Munkanélküliség | 60-65 | m | k | t/h |
| 13 | Biztosítási csalás | 60-70 | r | e | t |
| 14 | Feszültség | 50-65 | m | e | t |
| 15 | Állásvesztés | 50-55 | r | e | t |
| 16 | Megélhetési gond | 50-55 | m | e | t |
| 17 | Lopás-rablás | 50-55 | r | e | t |
| 18 | Házasság | 50 | m | e | h |
| 19 | Szakmai frusztráció | 45-60 | m | e | h |
| 20 | Pályázat elkészítése | 30-40 | f | k | t |
| 21 | Rágalmazás | 30-45 | f | k | t |
| 22 | Banki szélhámosság | 30-43 | m | e | h |

| Nr. | Életesemények | É. | Gy. | I. | T. |
|-----|-----------------------------------|-------|-----|----|----|
| 23 | Nyugdíjba vonulás | 40-45 | r | e | t |
| 24 | Szexuális problémák | 30-40 | m | e | n |
| 25 | Ügyészségi-rendőrségi vizsgálat | 30-35 | r | k | t |
| 26 | Akut betegség | 30-35 | f | k | n |
| 27 | Új munkahely | 30-35 | r | k | n |
| 28 | Anyagi helyzet romlása | 30-40 | m | e | n |
| 29 | Diszkrimináció | 25-35 | m | a | n |
| 30 | Munkahelyi alkalmazkodás | 25-30 | m | k | n |
| 31 | Társadalmi közmegebecsülés hiánya | 20-25 | m | k | h |
| 32 | Költözés | 15-20 | r | a | n |
| 33 | Adminisztratív ügyintézés | 15-25 | m | k | n |
| 34 | Bírság | 10-20 | f | k | n |
| 35 | Tanulás vizsga | 10-15 | f | k | n |
| 36 | Politikai hazugság | 10-25 | m | k | n |
| 37 | Korrupció | 9-12 | m | k | n |
| 38 | Társasági szokás | 9-15 | r | a | n |
| 39 | Étkezési szokás | 9-15 | r | a | n |
| 40 | Hibás termék | 9-12 | m | a | n |
| 41 | Reklám félrevezetés | 9-12 | m | a | n |
| 42 | Elégtelen szolgáltatás | 5-10 | f | a | n |
| 43 | Betegség reverzibilis | 5-10 | f | a | n |

Az adott válaszok nagy mértékben különböznek, hogy milyen korosztályt képviselt a kérdezett személy. Éppen ezért úgy döntöttük, hogy elkészítjük az érték skálát három nagy korosztály szerint is: a) Tan. – a felnőttek, de felső oktatási intézményekben folytatják a tanulmányaikat; b) Alk. – ebbe a körbe tartoznak mindazon felnőtt személyek, akik a munkamezején dolgoznak vagy dolgozhatnak; c) Nyug. – aki elérték a hivatalos nyugdíj korhatárt és már nem dolgoznak.

Az élet események skálája életkorok szerint
(VinczeJ. és Vincze-Tiszay nyomán)

| Életesemény | Tan. | Alk. | Nyug. |
|-------------------------|------|------|-------|
| Házastárs halála | – | 100 | 100 |
| Börtön | – | 98 | 100 |
| Hajléktalan | – | 98 | 99 |
| Lakás vesztes | 25 | 85 | 95 |
| Családtag meggyilkolása | 30 | 75 | 95 |
| Válás | – | 75 | 90 |
| Baleset, marad. sérülés | 90 | 85 | 80 |
| Krónikus betegség | 40 | 90 | 80 |
| Anyagi, pénzügyi nehéz. | 10 | 80 | 80 |
| Bírósági per | – | 75 | 85 |
| Családtag halála | 30 | 65 | 80 |
| Munkanélküliség | – | 65 | – |
| Biztosítási csalás | – | 65 | 70 |
| Munkah. vezetővel fesz. | – | 65 | – |
| Állás vesztes | – | 55 | – |
| Megélhetési gond | – | 50 | 55 |
| Lopás, rablás | 10 | 50 | 75 |
| Házasság | – | 50 | 50 |
| Szakmai frusztráció | 45 | 60 | 50 |
| Nyugdíj | – | – | 45 |
| Pályázatok elkészítése | 15 | 40 | 5 |
| Rágalmazás | – | 45 | 30 |