

---

# MŰHELY

---

**Tóth Pál Péter**

## **Stressz és társadalom**

Nem kétséges, hogy az egyén élettani folyamataira vonatkozó stressz-elmélet a társadalmi élet területén is relevanciával bír. A közösség „életjelenségei”, közöttük az egyének, illetve kisebb nagyobb csoportjai által generált különféle fizikai és pszichikai terhelő hatások stresszt kiváltva befolyásolják s meghatározzák az emberek életét, mindennapi tevékenységét. Éppen ezért különösnek kell tartani, hogy mindeddig a stresszel kapcsolatos kutatások lényegében a biológiai stresszre, a biológiai stresszreakcióra vonatkoznak s így döntően az orvostudományi, s részben a pszichológiai kutatások körében maradtak. A kialakult helyzetet azért is sajátosnak kell tartanunk, mert Selye János egy speciális eset, London II. világháború alatti német bombázása kapcsán már 1942-ben – nem általában, hanem nagyon is konkrétan, adatokkal alátámasztva – felhívta a figyelmet a stressz társadalmi meghatározottságára, társadalmi életben játszott szerepére.<sup>1</sup> Selye számára ugyanis a stressz és társadalom kapcsolata annak ellenére nem volt kétséges, hogy e kettő összefüggésével, a társadalmi folyamatok stresszt kiváltó „mechanizmusával” élete folyamán csupán utalásszerűen (pl. a környezetvédelemmel vagy a túlnépesedéssel kapcsolatban) foglalkozott.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Selye, H.: Perforated peptic ulcer during air-raid. *Lancet*, 1943, 241(6234), 252.

<sup>2</sup> Szabó Sándor dr.-Gyires Klára dr.: A szteroidok elnevezése, felosztása és az emberi stresszfekélyek. Selye János 70 éve megjelent történelmi jelentőségű cikkei. *Orvosi Hetilap* 1407 2015. 156. évfolyam, 35. szám

A következőkben röviden arra teszünk kísérletet, hogy a stressz és társadalom kapcsolatát, e kérdéskomplexum társadalmi meghatározottságát s legfontosabbnak ítélt összefüggéseit felvázoljuk.

A stressz, vagy eredeti elnevezése szerint az „általános adaptációs szindróma” a szervezet, minden igénybevétel esetén bekövetkező nem specifikus válasza.<sup>3</sup> Azt, hogy társadalmi vonatkozásban a szervezet ún. igénybevétele igen széles skálán mozog talán említésre sem érdemes. Némi túlzással ugyanis azt mondhatjuk, hogy az emberi társadalom kialakulása óta minden emberi cselekvés, megnyilvánulás (melyet a szervezet igénybevételeként is értelmezhetünk) stresszt kiváltó, stresszt generáló társadalmi tett, amely újabb és újabb cselekvést generál. Ember és társadalom vonatkozásában azonban nemcsak az emberi cselekvés a stressz kiváltója, hanem a társadalmi tények, események is stresszt kiváltó tényezőként jelennek meg az egyén életében. Megállapítható tehát, hogy egyén és társadalom egymást feltételező, egymás nélkül nem értelmezhető, folyamatosan stresszt generáló kölcsönös viszony interakciója. Nincs ugyanis olyan egyéni vagy társadalmi megnyilvánulás, cselekedett, amely kölcsönösen és egymásra hatva ne váltana ki stresszt s ezzel együtt egy újabb stresszt kiváltó cselekvési folyamat kiinduló pontja ne lenne. Az így kiváltott stressz pedig nemcsak az egyén adott kérdésre adott válaszára van hatással, hanem a társadalom adott kérdéssel kapcsolatos elvárásaira is. S ez egyben azt is jelenti, hogy a stressz által befolyásolt, módosított emberi cselekvés szükségszerűen befolyásolja, módosítja a társadalom élettevékenységét, amely immár módosult formában (stresszt kiváltva) újabb feladatok megoldása elé állítja az embert. A téma szempontjából nem hagyható figyelmen kívül az a kérdés, hogy e viszonyrendszerben milyen szerepet játszik az egyén és milyent a társadalom, illetve hogy együttes hatásuk hogyan jelenik meg, tükröződik az egyén és a közösség életében, cselekedeteiben. Ennek ismerete pedig már csak azért is fontos, mert az egyén és a közösség cselekedeteinek együttes hatását a társadalmi változások, átalakulások hajtóerejének tekintjük.

---

<sup>3</sup> Selye, H.: Stress without distress. J. B. Lippincott Co., Philadelphia, 1974.

Első megközelítésben a szervezet közvetlen, vagy közvetett hatás által kiváltott igénybevétele belső vagy külső indítékból származhat, melynek következményei az egyéneket, a népesség kisebb nagyobb csoportjait vagy egészét különböző mértékben vagy formában érintik, érinthetik. Természetesen jelentős különbség van aközött, hogy egy jelen idejű cselekvés által kiváltott, vagy a történelmi múltban halmozódó „lerakódások” stressz hatásáról van-e szó. Példaként az első összefüggéssel kapcsolatban megemlítjük a magyar kormány jelenlegi migrációs politikáját, a másodikkal kapcsolatban pedig annak az állapotnak a tovaggyűrűző hatását, amelyet Vörösmarty Mihály a Szózat című versében a következőképpen fogalmazott meg: *„Szabadság! itten hordozák Véres zászlóidat, S elhulltanak legjobbjaink A hosszú harc alatt.”*

Az egyén szempontjából igen fontos, hogy az egymást váltó, újszerű élethelyzetek milyen stressz reakciót váltanak ki. Nem elhanyagolható jelentősége van ugyanis annak, hogy az egyén vagy a többé-kevésbé azonos társadalmi státuszú csoportokhoz tartozók hogyan tudnak alkalmazkodni, illetve megbirkózni az egymással nem egyszer homlokegyenest ellentétes társadalmi elvárásokkal. Gondoljuk végig, hogy egy magyar állampolgárnak az elmúlt száz év alatt – státuszhoz kötötten, de attól függetlenül is – legalább tíz alkalommal kellett az egymást váltó, egymással szemben álló, egymást tagadó hatalom képviselőinek megfelelni. Képzeld el, hogy a Magyar Királyság feldarabolását követően milyen adaptációs képességre volt szükségük a magyar állampolgároknak akkor is, ha az újra rajzolt Magyarország, vagy ha valamelyik utódállam állampolgára lett. Az egykori helyzetet tovább bonyolította, amennyiben az adott személy magyar vagy nem magyar nemzetiségű volt. Teljesen eltérő élethelyzetet jelentett ugyanis az, ha valaki az I. világháborút megelőzően magyar, vagy magyar állampolgárként más nemzetiségű (horvát, román, szerb vagy szlovák stb.) tagja volt az országnak. Abban az esetben ugyanis, ha egy adott személy a világháborút követően magyarként lett valamelyik utódállam állampolgára, akkor ez számára kisebbségi sorba süllyedést, a más nemzetiségűnek pedig többségi sorba emelkedést jelentett. Természetesen a bekövetkezett változásokhoz, a Magyar Birodalom feldarabolásához és az azt követő rendszerváltozásokhoz az embereknek nem egyszerűen csak alkalmazkodniuk kellett, hanem meg kellett küz-

deni mindazokkal a nehézségekkel, amelyek az új helyzetből fakadtak. S azt sem feledjük, hogy egy-egy nagy társadalmi kataklizmán belül, például az 1949-1989 közötti Magyarországon mennyi, esetenként az egyént drasztikusan érintő „módosulás” következett be. Ennek érzékeltetésére elegendő, ha az 1945-ös, de ha különösen az 1949-es változásokra, a kommunista hatalomátvételt követő letartóztatásokra, az emberek hatalom által történt teljes kiszolgáltatottságára, az ún. csengő-frász szindrómára gondolunk. Mindezek együtt „hozták” létre azt a helyzetet, hogy e stresszes időszak közepére, 1953-ra szinte már nem volt olyan család az országban, amelyet ne érintettek volna hátrányos, közöttük rendőrhatósági intézkedések. És folytatódott a sor 1956-tal, a forradalmat követő brutális megtorlással, a termelőségvetkezetek egyéni akaratot figyelmen kívül hagyó erőszakos megszervezésével, a „puha” diktatúra kialakulásával. Az egymást követő nagy társadalmi traumákat követően pedig hiába alakult ki az új helyzetnek valamilyen formában megfelelő sikeres megküzdés, vagy a megbirkózás valamiféle képessége, stratégiája, mert azokat és a „nyugalmi” szakaszon belül már megszerzett kompetencia élményünket a rövid időn belül bekövetkező újabb és újabb társadalmi változások igen rövid időn belül felülírták.

Természetesen a fenti társadalmi változásokkal párhuzamosan, vagy azoktól függetlenül a három-négy nemzedékkel ezelőtti elődeinknek s az őket követőknek az ország feldarabolása, vagy annak emlékei által okozott traumák mellett, ha nem is egyik napról a másikra, de szembe kellett nézniük és meg kellett birkózniuk az urbanizáció, a klímaváltozás, a tömegtájékoztatás norma- és érték közvetítő szerepének megváltozásából, a teljes életformaváltásból, a modern életfeltételekhez való alkalmazkodásból, az apadó népességből, a család szerepének átalakulásból, a migrációból, a globalizációból származó kihívásoknak. Mindezek persze a társadalom különböző csoportjait a nemzeti azonosságtudat, a társadalmi-gazdasági-kulturális helyzet, a politikai elkötelezettség, az iskolai végzettség, az etnikai, vallási és nemi hovatartozás stb. függvényében különbözőképpen érintették. Azt mondhatjuk, hogy a folyamatos változások, a gyorsan átalakuló társadalmi rendszerek hatására bekövetkezett átrendeződések, státuszváltások (pl. hogy hogyan lettek változásról-változásra kiszolgáltatottakká a volt uralkodó réteg tag-

jai és fordítva) szinte megoldhatatlan kihívások, adaptációs kényszerek elé állították az embereket. Az egymást váltó leszakadó rétegek „váltógazdálkodás” szerű társadalmi kiszolgáltatottsága, az újabb változásoktól való rettegés, félelem, feszültség nem csak hogy nem csökkentette a stressz funkcióját, szerepét az ember életében, hanem ellenkezőleg fontos szerepet játszott az egyén és a társadalom különböző deformációinak létrejöttében. Mindezek lenyomatát pedig az egyéni tragédiák láncolatában éppen úgy megtaláljuk, mint a magyar népesség rossz egészségi állapotában, a korai egészségromlásban, az idő előtti elhalálozásban, az alacsony termékenységekben s az 1980-ban bekövetkezett népességfogyásban, a társadalmi deprivációban. A változások megküzdéséhez elengedhetetlen adaptáció hiányában pedig a megváltozott társadalmi feltételekhez való alkalmazkodás kudarca általában, de különösen az adott viszonyok között leszakadó rétegek frusztrációjában játszott/játszik meghatározó szerepet. A régi kihívásokat pedig a maguk természetességével újabb és újabb kihívások követik. Ebben az összefüggésben a korábban tárgyalt társadalmi traumák fényében sem tartjuk jelentéktelennek „az egymástól végtelenen elszakadt társadalmi valóságok, a technológiailag fejlett társadalmak új kihívásait, ahol a hiperrealitás jelenti azt az új emberi kondíciót, amely az érzékek, a tér, a viszonyok, az idő és a tudás teljes destabilizációjának állapotaként vált ismertté s, ahol a közvetítettségben egyre kevésbé megkülönböztethető módon olvad össze tény és fikció, valóság és szimuláció, emberek és robotok.”<sup>4</sup> Nem is beszélve arról, hogy ma, amikor a virtuális sokkal valóságosabb mint a valóság maga az új technológiák hogyan ékelődnek be az észlelési és a tudati zóna közé és steresszorként hogyan befolyásolják a körülöttünk lévő világ megismerését, feldolgozását.

Társadalmi vonatkozásban a steresszorok, a stresszt okozó események hihetetlenül sokrétűek. Ezek közül a továbbiakban, kissé részletesebben – a bennünket közvetlenebbül érintő – kisebbségi helyzetből és a migrációs folyamatokból származókról szólnunk. E két kérdéskör kiemelt helyzete érthető, hiszen – történelmileg és egyidejűleg – a helyváltoztatásnak, a vándorlásnak, valamint az alávetett, kiszolgáltatott kisebb-

---

<sup>4</sup> Lásd: [www.realityresearch.info](http://www.realityresearch.info)

ségi helyzetnek makro-, és mikro szinten is megmutatkozóan jelentős, pozitív illetve negatív változásokat indukáló következményei vannak. Ezek hatása a mindennapi, valamint a társadalmi, a gazdasági, a politikai stb. élet színterein egyaránt tetten érhető. Ennek ellenére a migráció, illetve a kisebbségi lét stresszt okozó hatásának vizsgálata az esetek többségében makroszintre korlátozódik. Éppen ezért mikro szinten a migrációhoz és a kisebbségi helyzethez kapcsolódó stresszről, a migránsok és a kisebbségben élők által alkalmazott megküzdési stratégiákról, a sajátos helyzetből fakadó pozitív és vagy negatív következményekkel járó stresszről meglehetősen keveset tudunk. Többet kellene tudnunk azokról a társadalmi, gazdasági, politikai, kulturális folyamatokról is, amelyeket ez a mozgás, állapot nemcsak a vándorlók, a kisebbségi helyzetben lévők, hanem a kibocsátó és a befogadó közösségek, valamint a többségi társadalom életének alakulásában is kivált. A fentiek alátámasztására számtalan példát lehet felhozni. Nem is kell a messzi múltba (pl. török hódoltság és következményei!) visszamenni, elegendő amennyiben „csak” a legújabb kori feloldhatatlannak tűnő hazai traumákat, a Magyar Birodalom már említett felszámolását, az I. és a II. világháború katonai és polgári embervesztését, a holokauszt borzalmát, a migrációs folyamatokat, valamint a kisebbségi sorba süllyedt magyarság (több mint 3 millió fő) példáját említjük. Gondoljunk arra, hogy az egyének, illetve a népesség kisebb nagyobb csoportjai (magyarok és nem magyarok) számára mennyi stresszt kiváltó és azt fenntartó traumával járt a világháborúkat lezáró trianoni, bécsi, párizsi nagyhatalmi béke-döntés, amelyek csak a területek el- illetve visszacsatolásával az ott élő népességnek okoztak. A következmények közül megemlítjük a saját szülőföldjén kisebbségbe süllyedt magyarság megváltozott státuszából adódó, az új helyzet elől menekülők, majd a ki- és elvándorlók, az áttelepülők, a létszámcsökkenés okozta feszültségek által kiváltott stresszt, amely egyre súlyosabb gondot okoz a helyben maradók számára.<sup>5</sup> A kisebbségben élő magyarok létszámcsökkenése, „tér” vesztese ugyanis nemcsak az

---

<sup>5</sup> A stressz és a kisebbségi lét kapcsolatával összefüggésben lásd meg: Tóth Pál Péter: *Kreativitás és stressz a kisebbségben élő magyarság körében*. Regio – Kisebbségtudományi Szemle 1991. 2. évf. 2.sz.

általuk kitöltött területek összezsugorodását vonja maga után, hanem – újabb és újabb stresszt kiváltva – a mindennapi élet színterén éppen úgy jelen vannak, mint a többségi népességhez való, fokozatosan összeszűkülő viszonyuk, a helyi/országos társadalmi, politikai, kulturális életben való részvételük, gazdasági befolyásuk stb. területén. A kivándorlók, az áttelepülők hiánya pedig újabb és újabb stresszt kiváltva tovább szűkíti azt a teret, amelyet még magyarok lagnak be, töltenek ki, s ezzel akaratlanul elősegíti a még maradók frusztrálódását, asszimilálódását.

S mindez mit is jelent számokban? Az 1910. évi népszámlálás szerint az elcsatolt területeken 3 221 000 magyar élt. Számuk 1991-re 2 667 000-re, 2001-re 2 174 921-re, a XXI. század első évtizedének végére pedig 2 089 518 főre csökkent. A trianoni békeszerződéstől napjainkig tehát, a statisztikai adatok szerint a szomszédos országokban élő magát magyarnak vallók száma 1 288 080 fővel lett kevesebb. S ez az eltelt közel száz év alatt összes következményeivel együtt 40%-os népességcsökkenést jelent. A tényt tudjuk, következményeit, ha nagy vonalakban is, de többé-kevésbé ismerjük: azt viszont, hogy ebben a folyamatban milyen szerepe volt/van a stressznek, amely ott lappang a termékenységből fakadó fogyás, a Magyarországra vagy egy harmadik országba történt vándorlás, illetve az asszimiláció stb. háttérében pontosan nem ismerjük.<sup>6</sup>

A migrációs mozgások okozta változások, miközben jelentős eltérések is vannak sok hasonlóságot mutatnak a kisebbségi léttel fentiekben megfogalmazottakkal. A vándorlás, mint stressz-forrás – a mindennapi életkörülményekben, a lakáshelyzetben, a munkában, a családi és baráti kapcsolatokban stb. bekövetkező változások következtében – nemcsak pozitív értelemben mozgósítja az egyén energiáit, hanem komoly szorongást kiváltva negatív hatással is van az egyén lelki és testi

---

<sup>6</sup> A létszámcsökkenés s az ezzel együtt járó stressz azonban nemcsak a szomszédos országokban élő magyarokat érintette, hanem Magyarország lakosságát is. Európában elsőként a reprodukciós szint alá a hazai termékenység csökkent, melynek kezdete 1980-ra nyúlik vissza. Ennek mértéke az első tíz évben 3,1%-os volt, a következőben pedig 1,7%-os lett. S ezzel 2001-ben 513 950 fővel éltünk kevesebben az országban, mint 1980-ban. A következő évtizedben ez a tendencia folytatódott, s így a 2011-ben megtartott népszámlálás 260 687 fővel kevesebb személyt talált az országban. Azaz az elmúlt közel 35 évben a hazai népesség több mint 850 ezer fővel lett kevesebb s ez összességében 8,3%-os fogyást jelent.

egészségére.<sup>7</sup> A helyváltoztatáshoz köthető negatív stressz „megjele-  
nését” többek között az magyarázza, hogy a vándorlás nem feltétlenül  
hoz érzékelhető, különösen jelentős javulást az egyén életében. Melynek  
következtében helyváltoztatással járó transzformációkból, a kulturális  
és egyéb adaptációs nehézségekből adódó veszteségek a posztmigrációs  
életrészekben számos mentális és pszichoszomatikus tünet okozója.<sup>8</sup>  
Achotegui szerint a befogadó országokban a bevándorlókat folyamato-  
san érő stressz okozta mentális problémák (amelyet Ulysses szindrómá-  
nak nevez) egyre nagyobb gyakorisággal fordulnak elő. A fő potenci-  
ális stresszorokat a következő négy csoportba sorolta: 1) a magány és  
az egyedüllét, 2) az előre kitűzött tervek megvalósulásának hiánya, 3)  
a túlélésért való küzdelem, megfelelő élelem és szállás hiánya, 4) és a  
félelem pl. az beutazás közbeni esetleges fizikai sérülésektől vagy akár a  
haláltól, később a kitoloncolástól stb.<sup>9</sup> A fentiek mellett a migrációhoz  
kapcsolódó stressz forrása az akkulturáció is: az idegen kultúrába, ide-  
gen nyelvi környezetbe való beilleszkedés nehézsége, amelyet gyakran a  
migránsokkal szemben megnyilvánuló diszkrimináció is nehezít. Mind-  
ezek mellett a kulturális identitás újradefiniálása, a meglévő családi,  
rokon kötelek fellazulása, az alulfoglalkoztatottság stb. mind-mind  
olyan tényező, amely a vándorláshoz kötődő stresszt kiváltják.<sup>10</sup> Hatásuk  
azonban attól is függ, hogy a negatív tapasztalatokkal szemben a mig-  
ráns milyen lehetőséggel rendelkezik és milyen megküzdési stratégiát  
alkalmaz. A beilleszkedésben fontos szerepet játszik a vallás, a tapaszta-  
lat ugyanis azt mutatja, hogy a vallásos közeg – különösen a kisebb fele-

---

<sup>7</sup> Külön, részletesen kellene szólni a migráció sajátos formájáról, amikor az elmozdulás, pontosabban a menekülés háborúk, természeti katasztrófák stb. miatt következik be. Ilyen esetekben maga a migráció ténye is nagyfokú stresszorként funkcionál.

<sup>8</sup> Al-Baldawi, R. (2002): Migration-related stress and psychosomatic consequences. International Congress Series, Volume 1241, September 2002, pp. 271-278(8).

<sup>9</sup> Achotegui, P. J. (2008). Migración y crisis: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Avances en Salud Mental Relacional*, 7(1). <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/asmr/article/viewFile/96/83>.

<sup>10</sup> Taloyan, M.- Johansson L.M.- Saleh-Stattin N. and Al-Windi A. (2011): Acculturation Strategies in Migration Stress Among Kurdish Men in Sweden: A Narrative Approach. *Am J Mens Health* May 2011 vol. 5, no. 3: 198–207.



kezetek esetén – csökkentheti a stresszorok számát, hatását.<sup>11</sup> A vallásos kapcsolatok nemcsak azért jelentenek komoly segítséget, mert a migráció előkészítésében is szerepet játszanak, hanem azért is mert nemcsak fizikailag, hanem mentálisan is befogadó közeget biztosíthatnak a migránsnak. Közvetítő „közegre” viszont az új környezetben nagy szükség van, mert mint egy hazai vizsgálatból kiderült a migránsokkal kapcsolatos gondoskodásban a legtöbb problémát a nyelvi korlátok, az intézmények közötti hiányos együttműködés, illetve a migránsok számára nyújtott specifikus segítségnyújtás hiánya okozza.<sup>12</sup> Összességében azonban: még abban az esetben is, ha a vándorló az elmozdulás következtében anyagi jólétet tud önmaga és családjá számára teremteni, akkor is a migráció fentiekben bemutatott „kísérő” jelenségei általában a jólét szubjektív csökkenésével járnak, melyek következtében a helyváltoztatás pozitív hatása az egyén boldogságra rövidtávú és alig kimutatható.<sup>13</sup>

A migráció azonban nemcsak a migráns, hanem az otthon maradtak számára is stressz-forrást jelent, hiszen egyrészt nélkülözniük kell az eltávozott családtag segítségnyújtását, másrészt pedig érzelmi-  
leg is éppen úgy meg kell birkóznuk az őket hosszabb-rövidebb időre elhagyó személy hiányával, mint majd visszatérésükkel (amennyiben ez bekövetkezik). Az otthon maradottaknak ugyanis nemcsak változtatniuk kell a már megszokott (új) rutinjaikon, hanem a távol lévőről kialakult, kialakított idealizált kép és a megtapasztalt valóság közti diszkrepancia is feszültségállapothoz vezethet.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> A jelenleg Európát érintő bevándorlási és menekült hullám egyik nagy dilemmája, hogy a mozgásban részt vevők vallása (iszlám), kultúrája stb. teljes mértékben eltér az európai keresztény-zsidó vallástól.

<sup>12</sup> Bognár Klára: „Máshogy segíteni” – De hogyan? Menedék Egyesület: Budapest, 2014 [http://www.real.mtak.hu/.../w207.bat\\_session%3D1164013711%26infile%3D%26-sobj%3D8961...](http://www.real.mtak.hu/.../w207.bat_session%3D1164013711%26infile%3D%26-sobj%3D8961...)

<sup>13</sup> Kozłowska, O.- Sallah, D.- Galasiński, D. (2008): *Migration, Stress and Mental Health: An Exploratory Study of Post-accession Polish Immigrants to the United Kingdom*. Final Report, Centre for Health and Social Care Improvement (CHSCI) & History and Governance Research Institute

<sup>14</sup> Gullotta, T. P., & Donohue, K. C. (1983). Families, relocation, and the corporation. *New Directions For Mental Health Services*(20), 15-24.

A migráció okozta stressz a vándorló, az otthon maradottak mellett a befogadó társadalom tagjait is érinti. Nem kellően ismert azonban, hogy ebben az összefüggésben melyek a stressznövelő és a stresszcsökkenítő tényezők, s hogy a bevándorlók jelenléte milyen mértékű stresszt okoz az embereknek az országban, városukban, illetve közvetlen környezetükben, miközben valójában azt sem ismerjük, hogy a migráció okozta stresszt valós interakciók, vagy konkrét tapasztalatokat nélkülöző gondolati konstrukciók, előítéletek váltották-e ki.<sup>15</sup> Mindezek megismerése azonban nem egyszerű feladat, hiszen a stressz és társadalom rejtettebb, áttételesebb összefüggéseinek, valamint a stressz nem direkt formában megnyilvánuló negatív (distressz) és pozitív (eustersz) formáinak, hatásának feltárását, s az ezeket kiváltó okok és kapcsolatok megismerését e kérdéskör interdiszciplináris és transznacionális jellege is tovább bonyolítja.

Többet kellene tehát tudni az egymással szoros kapcsolatban lévő, egymást kiegészítő ismeretlen stresszt okozó eseményekről, élethelyzetekről, a migránsok, az otthon maradottak és a befogadó társadalom tagjainak stresszre adott válaszáiról, a körükben megfigyelhető alkalmazkodási mintákról, megküzdési stratégiákról, valamint e három terület egymásra gyakorolt hatásáról és annak következményeiről, mindazokról a mechanizmusokról, amelyek segítségével a migráció által kiváltott stresszel a fenti három „elemhez” tartozóknak meg kellene birkózniuk. Mindezeknek a jelenleginél alaposabb ismerete – az Európai Unióba bevándorló nagyszámú más kultúrájú, vallású idegen minél zökkenőmentesebb beilleszkedése érdekében – az EU jelene, de különösen jövője szempontjából kiemelt jelentőségű.

A fentiek után nézzük meg, hogy a nemzetközi vándorlás, amely – összes feszültségeivel együtt – az 1945 utáni politikai keretek között a rendszerváltoztatásig döntően illegális vándorlást jelentett milyen súlyossal volt jelen a hazai stresszt kiváltó társadalmi, gazdasági, politikai

---

<sup>15</sup> A *European Social Survey* 6. hulláma (2012) által vizsgált népesség kétötöde például úgy vélekedett, hogy számukra a bevándorlás veszélyt jelent (potenciális stresszor), mert a migránsok miatt országukban rosszabbul kell élniük. [http://www.europeansocialsurvey.org/data/condition\\_of\\_use.html](http://www.europeansocialsurvey.org/data/condition_of_use.html)

folyamatok között. A bekövetkezett mozgás volumenének érzékeltetésére megemlítjük, hogy a II. világháború okozta népességmozgás lecsillapodásával, 1947-et követően a rendszerváltoztatásig a külföldre távoztak közülük közel 200 ezren, a lakosság mintegy 2%-a 1956. október 23. és 1957. május 26. között menekült el. A forradalmat követő „csendes” évtizedekben – 1960 és 1989 között – a legális és az illegális kivándorlók évenkénti száma 1886 és 7880 között mozgott. Vagyis az 1956-os exodust követő 32 évben közel annyian távoztak az országból, mint a forradalmat követő hónapokban. Összességében tehát 1947–1989 között 523 579-en hagyták el az országot. Ők voltak azok, akiket a korabeli hivatalos politika reakciónak, hazaárulónak, ellenforradalmárnak bélyegzett. Ez a „minősítés” számukra is, de mindenekelőtt az itthon maradt családtagjaik számára, de társadalmi szinten is állandó stressz forrást jelentett. Az, hogy mindez az egyes emberek életében éppen úgy, mint a társadalmi tudatban milyen fizikai és pszichés károkat okozott ma még feltáratlan, s zárványként, bár igaz egyre áttételesebben, de továbbra is stressz forrásként van jelent életünkben. 1990-et követően, a korábbi lefojtottság ellenére jelentős mértékű kiáramlás nem következett be. A kivándorlók száma lassan emelkedett. A változás 1995-től kezdődött, amikor az év során már több mint 20 ezren hagyták el az országot. Ez a szám 2014-re 330 023 lett.<sup>16</sup> Napjainkban pedig a kivándorló honfitársaink száma, akik között a fiatal korcsoportokhoz tartozók és a diplomával rendelkezők aránya a legjelentősebb a 350 ezer főt is meghaladja. Természetesen a megváltozott politikai környezet ellenére az 1990-et követő elvándorlás is – nemcsak az egyén szintjén, hanem társadalmi szinten is – stressz forrást jelent. Szerepe, súlya, hatása azonban mind az egyén, mind a társadalom életében összehasonlíthatatlanul más, mint amilyen az ezt megelőző évtizedekben lezajlott fél-legális, illegális elvándorlásnak volt.

A stressz és a társadalom összefüggéseivel kapcsolatos gondolatokat Kopp Mária-Skrabski Árpád szerzőpáros megállapításával szeretnénk lezárni. Szerintük „A stressz – kihívás – alapvető a fejlődéshez, ha folyamatosan képesek vagyunk megbirkózni a nehézségekkel.”

<sup>16</sup> ./ Lásd: Eurostat adatbázis (frissítve: 2015. május 25-én).

A stressz, mint megfogalmazták „akkor válik kórossá, ha nem vagyunk képesek megbirkózni az újszerű, veszélyeztető helyzettel; illetve a krónikus stressz, a kimerülés fázisa egyértelműen károsító hatású. A modern stresszelmélet kulcsfogalma a kontrollvesztés. Az, hogy egy nehéz, újszerű élethelyzet milyen reakciókat vált ki, alapvetően az egyén megbirkózási készségeitől függ. Fontos hangsúlyozni, hogy az ember esetében nem egyszerűen alkalmazkodásról van szó, hanem arról, hogy céljaink megvalósítása során hogyan tudunk megküzdeni a nehézségekkel.”<sup>17</sup> Abban az esetben ugyanis, ha a sikeres megküzdés képessége kialakul, akkor az eredményesség élménye, fokozza kompetencia élményünket, hatékonyságunkat.

---

<sup>17</sup> ./ Kopp Mária, Skrabski Árpád Magyar lelkiállapot az ezredforduló után 3.o. [http://www.tavlatok.hu/86/86kopp\\_skrabski.pdf](http://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf)

