



FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGEK A BÜNTETÉS- VÉGREHAJTÁS SZEMÉLYI ÁLLOMÁNYÁNAK MENTÁLHIGIÉNÉS GONDOZÁSÁBAN

*Development possibilities in the mental
health care of prison staff*

A modern társadalomban a stressz állandó jelenléte komoly kihívást jelent, különösen a nagy terhelésnek kitett munkaterületeken. Tanulmányomban a stressz és a büntetés-végrehajtási szervezet kapcsolatát vizsgálom, kiemelten a személyi állományt érintő rekreációs és egészségmegőrző lehetőségekre fókuszálva. Kutatásom célja feltárni, hogyan hatnak ezek a programok a dolgozók mentális és fizikai állapotára, valamint a stressz csökkentésére. Arra keresem a választ, hogy a résztvevők milyen változásokat tapasztalnak, és hogyan értékelik a programokat. Feltételezésem szerint a vizsgált programok pozitív hatással vannak az egyéni jólétre, támogatják az állománymegtartást, és hozzájárulnak a szervezeti kultúra fejlődéséhez.

Kulcsszavak: büntetés-végrehajtás, személyi állomány, stresszkezelés, egészségmegőrzés, jólét

In modern society, the constant presence of stress presents a significant challenge, particularly in high-pressure work environments. In my thesis, I examine the relationship between stress and the Prison Service, with a focus on recreational and health-promoting opportunities available to the staff. The aim of my research is to explore how these programs affect the mental and physical condition of employees and contribute to stress reduction. I seek to understand what changes the experience of participants and how they evaluate these programs. I hypothesize that the examined initiatives have a positive impact on individual well-being, support staff retention, and contribute to the development of organizational culture.

Keywords: prison service, staff, stress management, health promotion, well-being

Bevezetés

A modern társadalomban a stressz a mindennapok olyan kísérőjévé vált, mely kisebb-nagyobb mértékben minden ember életét átszövi. A gyors tempójú életmód, a munkahelyi követelmények, az egzisztenciális kihívások, az egyén személyes, önmagával szemben támasztott elvárásai mind olyan tényezők, melyek hozzájárulnak a stressz okozta nehézségek, problémák kialakulásához, fennmaradásához. A stressz olyan jelenség, melynek jelenlétét gyakran észre sem vesszük, csupán akkor szembesülünk vele, amikor valamilyen tünetet okoz és akadályozza, nehezíti a mindennapi tevékenységünket. Kihatással van a jóllétünkre, a mentális és testi egészségünkre, teljesítményünkre, életminőségünkre. Ezen belül is hangsúlyozni kell, hogy a munkahelyi stressz, különösen az úgynevezett kiégési (burn-out) szindróma, a büntetés-végrehajtásban dolgozók körében számos pszichoszomatikus betegség¹ kiváltó oka lehet.

Tanulmányom témájának szempontjából fontos részletezni a stressz és a büntetés-végrehajtás kapcsolódási pontjait. Ennek megértése és kezelése kiemelten fontos nemcsak az egyének, hanem a teljes bv. szervezet hatékonysága szempontjából is. Ezért a Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnoksága (a továbbiakban: BVOP), a személyi állomány rekreációs, egészségmegőrző, rehabilitációs programjainak szervezéséről és végrehajtásáról szóló 10/2022. (V. 13.) BVOP utasítás (a továbbiakban: 10/2022. BVOP utasítás) értelmében a személyi állomány egészségi, fizikai és mentális teljesítőképességének megőrzése, fejlesztése és mozgásszervi rehabilitációja érdekében különböző rekreációs, egészségmegőrző és rehabilitációs programokat szervez és bonyolít le.

Témaválasztás

A bv. személyi állományának mentálhigiénés gondozásában rejlő lehetőségek témáját kiemelten fontosnak és aktuálisnak tartom. A büntetés-végrehajtási szervezet (a továbbiakban: bv. szervezet) olyan speciális terület, ahol a személyi állomány tagjainak minden egyes napja kihívásokkal teli, függetlenül attól, hogy milyen szakterületen teljesítenek szolgálatot. A biztonsági kockázatok, a pszichológiai terhelés, az etikai dilemmák, a speciális munkakörnyezet és a reintegrációs kihívások megkülönböztetik a büntetés-végrehajtást más rendvédelmi szervektől, illetve a munka világának civil szegmensétől.

A bv. szervezet elsődleges feladata a biztonság fenntartása, melyhez elengedhetetlen mind a statikus, mind a dinamikus tényezők megléte, adekvát alkalmazása. A kutatás

¹ A pszichoszomatikus betegségek csoportjába azok a tünetek, tünetegyüttesek tartoznak, amelyek tartós stresszállapot következtében alakultak ki.

szempontjából a dinamikus biztonság elemei kerülnek fókuszba, amelyek a személyi állomány és a fogvatartottak közötti aktív, tudatos kapcsolattartáson alapulnak, ezzel hangsúlyozva az állomány szociális és kommunikációs készségeinek érzékenyítését, fejlesztését, támogatását. Tekintettel arra, hogy a napi feladatellátás során a fentiek a személyiséget is igénybe veszik – különös tekintettel az empátiára, a hatékony kommunikációra, a türelemre, az önuralomra, valamint a fejlett megfigyelési képességre – elengedhetetlen, hogy az állomány személyes kvalitásai révén is aktívan hozzájáruljon a biztonság és a rend fenntartásához.

A börtönkörnyezettel való szoros kapcsolat hozzájárulhat a munkahelyi stressz káros következményeinek kialakulásához és a leterheltség érzéséhez.

A személyi állomány gyakran találkozik fejlett problémamegoldó készséget igénylő helyzetekkel, dilemmákkal, melyek tovább nehezítik a mindennapi szolgálatellátást. A fenti, röviden taglalt tényezők is érzékeltetik, hogy a személyi állomány mentálhigiénés gondozása elengedhetetlen. Biztosítani kell a megfelelő támogatást az optimálisabb alkalmazkodást elősegítő ismeretek, módszerek, technikák elsajátításához annak érdekében, hogy a stressz okozta terhelés csökkenjen, ebből következően pedig a mentális egészség területe kiegyensúlyozottabbá válhasson.

A Büntetés-végrehajtási Szervezet Oktatási, Továbbképzési és Rehabilitációs Központjában (a továbbiakban: BVOTRK) teljesíték szolgálatot, ahol 2023-ban stresszkezelő tréningek és a családi rekreációs programok szervezése, bonyolítása volt a feladatom. Általánosságban az fogalmazódott meg bennem, hogy az állományi tagok kifejezetten igénylik az egészségmegőrzés irányába mutató, szervezeti szinten megjelenő lehetőségeket. Meggyőződésem, hogy ha rekreációs, egészségmegőrző és rehabilitációs programokat szervezünk és tartunk, segíthetünk az állománynak abban, hogy kiszabaduljanak a mindennapjaikból, hatékonyabban kezeljék a stresszt és tudatosabbak legyenek mentális és testi egészségük javítása, megőrzése terén. A programok szervezése során szerzett és a vendéglátásszervező-vendéglátóipari szakmai tapasztalataim alapján úgy gondolom, hogy az állományi tagok mentális és testi egészségének megőrzését szolgáló lehetőségek hosszú távon pozitív hatással lehetnek a bv. szervezet működésére, a szervezeti kultúrájára, az állománymegtartására és a fluktuáció csökkentésére.

Kutatásom fő célja a programok hatékonyságát vizsgálva bemutatni, hogy azok milyen hatást gyakorolnak a személyi állományra. Úgy vélem, hogy a bv. szervezet működése és állománymegtartó stratégiája szempontjából fontos megérteni, hogy milyen programok működnek jól, és milyen további fejlesztési lehetőségek rejlenek még bennük.

Kutatási kérdések és hipotézisek

Jelen tanulmány célja, hogy megvizsgálja a rekreációs, egészségmegőrző és rehabilitációs programok személyi állomány mentális és testi jóllétére gyakorolt hatását, valamint információkat nyerjek a személyi állomány lelki egészségének állapotára, feszültségszintjére, szorongás- és boldogságérzetére vonatkozóan. Tanulmányomban a következő kérdésekre keresem a választ:

1. Milyen változásokat tapasztalnak magukon a résztvevők a programokon való részvételt követően?
2. Hogyan értékelik a résztvevők a programokat?

A kutatásom során kérdőíves módszerrel vizsgálom, hogy milyen hatással vannak a tréningek és programok a résztvevők fizikai és mentális egészségére, hogyan alakul át testi és lelki jóllétük a programok hatására.

A hipotézisek az általuk vizsgált változókra, például a mentális egészségre, stresszszintre, fizikai és lelki állapotra vonatkoztak, valamint ezek összefüggéseit elemzik térben és időben. A hipotézisek megfogalmazása a kérdőív által rögzített adatok és azok összehasonlítása, valamint az előzetes kutatási kérdések és célkitűzések alapján kerültek megfogalmazásra.

1. Azt valószínűsítem, hogy a megkérdezettek többsége fő stresszforrásként a konfliktust jelöli meg.
2. Azt feltételezem, hogy a megkérdezettek többségének lelki állapota, feszültség szintje és boldogságérzete pozitív változást mutat majd a programokon való részvétel után.
3. Azt valószínűsítem, hogy az egészségmegőrző programokon való részvétel pozitívan hat a mentális egészségre.

Elméleti áttekintés

A szakirodalomban megtalálható elméleti megközelítések, alapfogalmak áttekintése a kutatási kérdések és eredmények keretezését és értelmezését szolgálják.

Testi és mentális jóllét

Először is fontos tisztázni a „jólét” és a „jóllét” közti különbséget. Annak ellenére, hogy a két szó hasonlóan hangzik és csak egyetlen betű különbözteti meg őket, a jelentésük nagyban eltér egymástól. Míg az előbbi elsősorban anyagi biztonságot és vagyont jelöl, addig a „jóllét” az egyén egészségére, boldogságára és életminőségére utal. A korábbi

nemzetközi diskurzusokban gyakran a „wealth”² vagy a „welfare”³ kifejezéseket használták, de napjainkban egyre inkább a „well-being”⁴ fogalma kerül előtérbe. Tudományos kutatások szerint az anyagi jólét önmagában nem garantálja a boldogságot, a valódi jóllét inkább a fizikai és mentális egészség, a közösségi kapcsolatok, valamint a biztonság érzésének egyensúlyában rejlik. A testi és lelki jóllét egymással szorosan összefügg, és meghatározó szerepük van az életminőség alakításában.

A testi jóllét meghatározása

A testi jóllét a fizikai egészséget és jólétet jelenti. Ez magában foglalja az egészséges étkezést, a testmozgást, a megfelelő minőségű és mennyiségű alvást, a sérülések elkerülését és az egészségügyi szűréseken való részvételt. A testi jóllét megőrzése és fejlesztése hozzájárulhat az energiaszint fenntartásához és az élettartam meghosszabbításához.

A mentális jóllét meghatározása

A mentális jóllét a mentális egészséget és jólétet jelenti. Ide tartozik az érzelmi stabilitás, a megfelelő önbizalom, a fejlett érzelmi és szociális intelligencia, az adaptív stresszkezelés és alkalmazkodóképesség.

A testi aktivitás és az egészséges életmód hozzájárulhat a mentális jólléthez. Az optimális jóllét elérése és fenntartása érdekében fontos mindkét dimenziót megfelelően kezelni és egymást támogatóan fejleszteni. Ez magában foglalhatja a testmozgást, egészséges étkezést, szociális kapcsolatokat, stresszkezelést, időbeosztást és az érzelmi szükségletek kielégítését.

Mentális egészség

A mentális egészség a pszichológiai és érzelmi állapotok, valamint a szociális helyzet kombinációja. Nem csak a mentális betegségeket foglalja magában, hanem az általános érzelmi és pszichológiai jólétet is. Ez az állapot lehetővé teszi az egyénnek, hogy képes legyen hatékonyan kezelni az élet kihívásait és stresszhelyzeteit.

Mentálhigiéné

A mentálhigiéné fogalmának értelmezése nem egységes az irodalomban, azonban általánosságban fogalmazva ez a terület nemcsak a pszichés megbetegedések és

2 Jólét, bőség, vagyon, gazdagság.

3 Boldogulás, jóllét, jólét.

4 Jólét, kényelem.

magatartászavarok megelőzéséről szól, hanem a lelki egészség védelmét is magában foglalja. Pozitív értelemben vett folyamatokat és intézkedéseket jelent, amelyek az emberi személyiséget és a közösségi kapcsolatokat erősítik, fejlesztik, és magasabb szintre emelik.

Rekreáció

Tekintettel arra, hogy kutatásom érinti a rekreációs programokat is, szükségesnek tartom a fogalom tisztázását. A rekreáció egy olyan tág fogalom, melyet a szabadidős tevékenységek – kikapcsolódás és pihenés – összefoglalására használnak. Ez a folyamat általában az egyének és csoportok által választott és élvezett tevékenységek sorozatát jelenti, amelyek célja a testi, szellemi és lelki frissesség megőrzése vagy visszaszerzése. A rekreáció több dimenzióban is megnyilvánulhat, és az emberek érdeklődési körének, szükségleteinek, lehetőségeinek függvényében változhat.

A rendszeresen végzett rekreációs tevékenységek hozzájárulhatnak a stressz csökkentéséhez, a társas kapcsolatok erősítéséhez, az új készségek elsajátításához, valamint az életminőség javításához. Emellett segíthetnek a szervezetnek feltöltődni a mindennapi kötelezettségek és a munka mellett. Mivel a rekreáció személyes preferenciáktól függ, mindenki más és más módokon találhatja meg a saját pihenési és kikapcsolódási módjait.

Egészségmegőrzés

Az egészségmegőrzés olyan árnyalt fogalom, amely az egészség fenntartására és javítására irányuló tevékenységeket és gyakorlatokat foglal magában.

Ezen tevékenységek célja az egészségesebb életmód kialakítása és a betegségek megelőzése. Az egészségmegőrzés fontos része az egészségügyi rendszereknek, mivel segít csökkenteni a betegségek kialakulásának és terjedésének kockázatát, valamint javítja az egyének életminőségét. Az egészségmegőrzés megnyilvánulási területei többek között az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a stresszkezelés, az egészségügyi szűrések és ellenőrzések. Az egészségmegőrzés az egyének és a közösségek számára is egyaránt fontos. Az egészséges életmódra való ösztönzés és az egészségnevelés is része az egészségmegőrzésnek. Az egészségügyi intézmények, az oktatás és a társadalmi szervezetek is fontos szerepet játszanak az egészségmegőrzés területén.

Rehabilitáció

Fontosnak tartom tisztázni a rehabilitáció fogalmát. A rehabilitáció olyan folyamatok vagy tevékenységek összessége, amelyek célja az egészségkárosodást szenvedett emberek egészségének, funkcionális képességeinek és életminőségének javítása vagy

helyreállítása. A rehabilitáció olyan terület, amelyben az egészségügyi és az egészségügyön kívüli szakemberek működnek együtt az egyén teljesítményének és függetlenségének visszaállításáért vagy növeléséért. A rehabilitáció céljai és folyamatai a következők: funkcionális javulás, fájdalomcsillapítás, az életminőség javítása, szociális és pszichológiai támogatás. Ez széles körben alkalmazható az egészségügyi területen. A rehabilitáció lehetőséget nyújt az egyéneknek arra, hogy visszatáljanak az aktív és teljes élethez, valamint segít abban, hogy a sérülések vagy betegségek ne korlátozzák a mindennapjaikat.

Stressz

A téma szempontjából kiemelten fontos részhez érkeztünk, ugyanis a stressz és a hozzá kapcsolódó aspektusok alapozzák meg a kutatást. A kifejezés a latin „strictus” szóból származik, ami igénybevételt jelent. A stressz fogalma az emberi szervezet nem specifikus reakcióját írja le azokra az ingerekre vagy helyzetekre, amelyek megváltoztatják az egyensúlyi állapotát, vagy kihívás elé állítják azt.

Ez a reakció a szervezet alkalmazkodási mechanizmusa az adott helyzetekhez, és lehetővé teszi az egyén számára, hogy megfelelően reagáljon a változásokra vagy fenyegetésekre.⁵ A stresszt az egyén érzelmi, kognitív és fiziológiai válaszaként írják le olyan helyzetekre vagy tényezőkre, amelyek az egyén számára terhelőek vagy az megszokottól eltérőek. A stressz okainak és forrásainak megértése kulcsfontosságú ahhoz, hogy hatékonyan tudjuk kezelni ezt a jelenséget. A stresszt kiváltó tényezők széles skáláját azonosították, beleértve a munkahelyi gondokat, a családi és társadalmi elvárásokat, az egészségügyi problémákat, az anyagi nehézségeket. A bv. intézetekben szolgálatot teljesítők esetében a stressz gyakran kapcsolódik a munkakörükben rejlő egyedülálló kihívásokhoz, például a fogvatartottakkal való interakcióhoz, a biztonsági aggályokhoz és a hosszú munkaidőhöz. Fontos megjegyezni, hogy az egyén stresszérzékenysége és reakciója változhat, és az különböző forrásokból adódó stresszt is eltérően élheti meg. A stresszkezelés fontos része annak megértése, hogy melyik stresszforrások okozzák a legnagyobb problémát, és hogyan lehet velük hatékonyan megbirkózni.

Stresszel való megküzdés

Joggal merül fel a kérdés, hogy miként védekezhethetünk a stresszel szemben, ezzel kapcsolatban a következő szempontot érdemes figyelembe venni. A „coping”⁶ fogalmát Richard S. Lazarus, az amerikai pszichológus és stressz-kutató tette ismertté 1966-ban, aki a stresszre való válaszokat és azok értelmezését tanulmányozta. A coping

5 Selye J. (1978)

6 Megküzdés.

fogalma azt jelenti, hogy az embereknek különböző módszereik és stratégiáik vannak arra, hogy megküzdjenek a stressz okozta kihívásokkal, nehézségekkel és nyomással.

A coping módszerek lehetnek aktívak, olyanok, melyekkel az egyén próbálja megváltoztatni a stresszes helyzetet vagy körülményt, és passzívak, amelyekkel az egyén inkább az érzelmekre és a stresszel való szembenézésre koncentrál. A stresszkezelési stratégiák lehetnek adaptívak⁷ vagy maladaptívak.⁸ Lazarus munkássága hozzájárult a stressz és a coping kutatásának fejlődéséhez és a stresszkezelés jobb megértéséhez.

Büntetés-végrehajtás és a stressz

A büntetés-végrehajtási szolgálatteljesítés magában hordozza a stressz és kiégés potenciális veszélyeit, melyeket nehéz elkerülni. Ez a munkakörnyezet olyan sajátosságokkal rendelkezik, amelyek alapvetően magukban hordozzák a stressz jelenlétét.

A biztonság szempontjából a bv. szervezet személyi állományának tevékenysége akkor tekinthető eredményesnek, ha nem fordulnak elő rendkívüli események, a mindennapok általában eseménytelenek és monotonok. Még akkor is, ha a szolgálatok rutinszerűen zajlanak, mindig jelen van az a tudat, hogy előbb vagy utóbb bekövetkezhet valamilyen incidens. Nem lehet előre megjósolni, hogy ez egy kisebb vagy súlyosabb esemény lesz, és hogy éppen melyik kolléga lesz érintett, valamint, hogy mikor és hol következik be.

A személyi állomány egy speciális környezetben végzi munkáját, a munkakörnyezet fizikai elszigeteltsége a társadalomtól, valamint a munka alanyainak tekinthető fogvatartottak specifikus tényezői a munkavégzésnek. A bv. intézet természetéből adódóan totális intézmény⁹, amely teljes mértékben meghatározza saját működését, valamint különféle hátrányait és ellentmondásait. Ez a meghatározás Erving Goffman nevéhez fűződik. A személyi állomány jelentős része különböző súlyú bűncselekményt elkövetett, jogaiban korlátozott, személyi szabadságától megfosztott egyénnel, illetve azok közvetlen vagy közvetett környezetében teljesíti szolgálati kötelezettségeit.¹⁰

A totalitás következtében kialakuló börtönártalmak azokat a negatív eredményeket, következményeket és káros hatásokat jelentik, amelyek az intézetekben a börtönkörnyezet, a gyakorlatok és az interakciók következtében keletkeznek. A fogvatartottak és

7 Jól alkalmazkodnak a helyzethez.

8 Nem segítik a stressz kezelését, vagy még tovább növelik azt.

9 A totális intézmény nagyszámú és hasonló helyzetű személy tartózkodási és munkahelye, akik meghatározott időtartamra el vannak választva a tágabb társadalomtól, és akiknek életét együtt, összefüggően és hivatali körülmények között irányítják.

10 Módos T. (2003)

a személyi állomány által egyaránt tapasztalt fizikai, pszichológiai, szociális és érzelmi ártalmak széles skáláját foglalja magában.

A bv. intézet természetéből és totalitásából számos negatív hatás ered – ezek a börtön-ártalmak. Fliegauf meghatározása nyomán: „A börtönártalom a börtön diszfunkcióinak felülkerekedését jelenti, és annak hatását a személyiségre, az a közeg, amelyen keresztül a fogvatartott személyisége érintkezik és interakcióba lép a börtön negatív elemeivel. Nem csak a fogvatartottakra hat, hanem a személyi állományra és hozzátartozóikra is. A börtönártalom mindig jelen van a bv. intézetekben, és mindig minden személy érintkezik vele.”¹¹ Immanens¹² börtönártalmak közül az izoláció¹³ és a detrimentalizáció¹⁴ az, ami leginkább hat a személyi állományra. A börtönártalmak és a kiégés között szoros összefüggés áll fenn a bv. szervezet személyi állományának esetében. Az állomány tagjai, akik rendszeresen ki vannak téve a börtönártalmaknak, nagyobb valószínűséggel tapasztalják meg a kiégés tüneteit.

A folyamatosan negatív és kockázatos környezetben történő munkavégzés hosszú távon kiüresítheti az állomány érzelmi energiáit és lelkesedését. Ezért fontos, hogy az intézetekben szolgálatot teljesítő állománynak megfelelő támogatást és erőforrásokat biztosítsanak a stressz kezelésére és a kiégés megelőzésére.

A kiégés¹⁵ az egyik legnehezebben kezelhető és legveszélyesebb teljesítmény- és karrierkrízis, amely mind a túlhajszoltság, mind a monotónia hatására kialakulhat. A kiégés fogalma egy tünetegyüttesre utal, amely a krónikus érzelmi és interperszonális stressz következményeként alakul ki. Az újabb kutatások és adatok alapján látható, hogy a kiégés problémája továbbra is jelen van.

Az egyre növekvő terhek és stresszfaktorok, valamint a szakmát érintő változások miatt a személyi állomány mentális egészsége és jóléte az utóbbi években fontos kérdéssé vált, és kiemelt figyelmet kapott. A váratlan helyzetek és az új kihívások – például a börtönrendszer változó demográfiai¹⁶ összetétele, rendkívüli események bekövet-

11 Fliegauf G. (2006)

12 Ezek olyan ártalmak, melyek a börtön valóságának szerves, és tagadhatatlan részei, ugyanakkor tabutémának számíthatnak, és voltaképpen az egész társadalom negatív aspektusait mutatják meg, nem csak a bv. intézetekét.

13 Teljes elkülönítés, egy személy, csoport, dolog elválasztása más személyektől, csoportoktól, dologtól.

14 Személyiségromlást és annak az észlelését jelenti, melyek a szabadságvesztés ideje alatt alakulnak ki, mint a bezártság érzése, a napirend monotonitása.

15 A személyi állomány a munkavégzés során rendszeresen fokozott érzelmi megterhelésnek van kitéve, ennek idővel fizikai, érzelmi, mentális kimerülés lehet az eredménye azokon a területeken, melyek az emberekkel való közvetlen foglalkozást igénylik.

16 A demográfia az emberi populációdinamikával foglalkozó tudomány. Kiterjed a népesség méretére, szerkezetére és eloszlására, valamint a születések, halálozások, vándorlás és öregedés hatására történő változására.

kezése, az új technológiák bevezetése – további figyelmet igényelnek az állomány részéről, ezért fontos, hogy az eredeti tanulmányok eredményeit, figyelmeztetéseit mai kontextusba helyezzük, és megvizsgáljuk, hogy a személyi állomány pszichológiai állapota és az alkalmazkodási képessége hogyan változott az eltelt idő alatt. Ennek a visszatekintésnek segítségével jobban megérthetjük, milyen intézkedések és támogatások lehetnek hatékonyak a személyi állomány mentális egészségének megőrzésében és a kiegészítésében.

Ide kívánczik a 10/2022. BVOP utasítás ismertetése. Az említett utasítás értelmében a BVOP a szervezet teljes személyi állományának egészségi, fizikai és mentális teljesítőképségeinek megőrzése, fejlesztése és mozgásszervi rehabilitációjának érdekében különböző rekreációs, egészségmegőrző és rehabilitációs programokat szervez és bonyolít le. Ez a kezdeményezés egyedülálló a rendvédelem területén. A továbbiakban betekintést nyerhetünk személyi állomány ezen programok szervezésébe és végrehajtásába.

A Büntetés-végrehajtási Szervezet Oktatási, Továbbképzési és Rehabilitációs Központja

Fentebb említett 10/2022. BVOP utasítás végrehajtásában főszerepet játszó szervezeti egység a Büntetés-végrehajtási Szervezet Oktatási, Továbbképzési és Rehabilitációs Központja (a továbbiakban: BVOTRK). Ez az intézmény különleges szerepet tölt be a bv. szervezetében. Munkája széles tevékenységi kört ölel át, végigkíséri a személyi állomány teljes karrierjét, a felvételi pszichológiai vizsgálatoktól az oktatáson át a rekreációt biztosító lehetőségekig. A BVOTRK több telephellyel rendelkezik, melyek összehangoltan működnek és kiegészítik egymást. Ezen szervezeti egység tevékenységének középpontjában a személyi állomány oktatása, továbbképzése, egészségmegőrzése és rehabilitációja áll, mindezek mellett az elsődleges pszichikai alkalmassági vizsgálatok is itt kerülnek végrehajtásra. A bv. szervezet nagy figyelmet fordít a személyi állomány egészségének megőrzésére, ezért több egészségmegőrző és egészségtudatos életmódra ösztönző programot kínál. Ilyen programok közé tartozik a stresszkezelő tréning, az egészségmegőrző gyógyüdülés és a mozgásszervi rehabilitációs gyógykezelés.

A családi kapcsolatok fenntartása érdekében családi rekreációs nyaralások is szervezésre kerülnek, melyeken a bv. szervezet teljes személyi állománya és családtagjai vehetnek részt, élvezve a szervezett programokat. Az intézmény 2023-ban több mint 5 000 fő személyi állományi taggal lépett kapcsolatba a különböző feladatkörei kapcsán. Kialakítása a Pilisszentkereszti Büntetés-végrehajtás Továbbképzési és Konferencia Központtal (alapítva 1975-ben) és az igali Büntetés-végrehajtás Továbbképzési és Rehabilitációs Központtal (működik 1987 óta) kezdődött, majd az 1996-ban alapított Oktatási Központtal egyesült 2015-ben, ezt követően a balatonlellei központ tette teljessé működét.

A BVOP irányítása alá tartozó BVOTRK 1996 óta hajtja végre a bv. szervezet teljes személyi állományának mozgásszervi rehabilitációs ellátását, 2012 óta a mentális egészség megőrzését és javítását célzó stresszkezelő rekreációs tréninget, 2018 óta egészségmegőrző programokat¹⁷ is szervez.

A kutatás tárgyát képező, 2023-as gyakorlat bemutatása

Az alábbiakban a rendelkezésre álló programok átfogó ismertetése következik, minden egyes programhoz tartozik egy leírás, valamint egy diagram, mely bemutatja a résztvevők megoszlását.

Stresszkezelő tréning

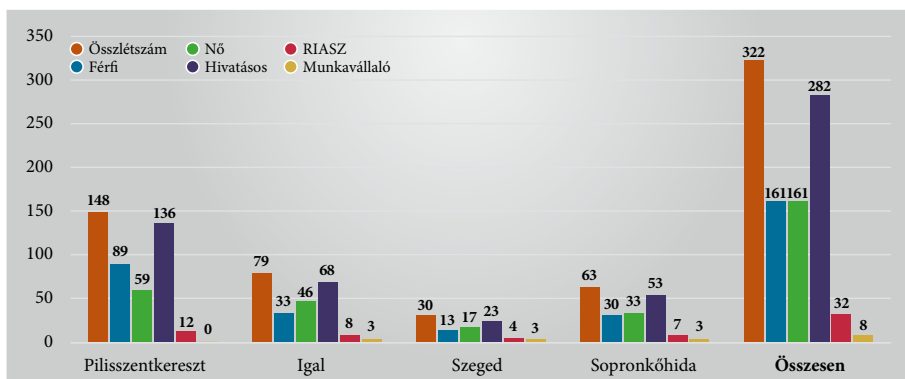
A BVOTRK szervezésében 2012 óta működik a stresszkezelő rekreációs tréning, melynek célja az, hogy az aktív pihenést, a munkahelyi stressz okozta tünetek enyhítését, élmények szerzését és új munkahelyi kapcsolatok kialakítását segítse. Ez egy 4 nap 3 éjszaka időtartamú, kötelezően bentlakásos program, melyen kizárólag aktív állományú tagok vehetnek részt, szolgálatteljesítési/munkavégzési kötelezettség alóli mentesítés jogcímén. A mentesítő parancsokat/értesítéseket az adott szervezeti egység személyügyi szakterülete köteles a részvétel első napját megelőzően legalább öt munkanappal a BVOTRK részére megküldeni.

A 2023-as évben tervezett és végrehajtásra került stresszkezelő tréning:

Pilisszentkereszt:	16 fő/alkalom x 10 alkalom,
Igal:	16 fő/alkalom x 5 alkalom,
Sopronkőhida:	16 fő/alkalom x 4 alkalom,
Szeged:	8 fő/alkalom x 4 alkalom,
Összesen:	336 fő/23 alkalom,
Ténylegesen részt vett:	322 fő, ebből 161 fő férfi és 161 fő nő.

A tervezett létszám feltöltése 95,83%-ban valósult meg a 2023-as évben.

¹⁷ Kanozsai A. (2023)



1. ábra: Stresszkezelő tréningen résztvevők megoszlása az adott helyszíneken¹⁸

Az ellenőrzést minden esetben az adott szervezeti egység személyügyi osztálya végzi.¹⁹

A tréning az első napon csoportfoglalkozással kezdődik, melyeket pszichológusok és mentálhigiénés szakemberek vezetnek. Az első nap célja a stressz témájával kapcsolatos edukálás, stresszkezelési technikák bemutatása. A helyi lehetőségeket, adottságokat és az évszaknak megfelelő programlehetőségeket változatosan kihasználva kerül biztosításra az ismeretszerzés, az aktív kikapcsolódás, valamint a szakmai és baráti kapcsolatok kiépítésének, megerősítésének élménye. Pilisszentkereszt²⁰, Igal²¹, Szeged²² és Sopronkőhida²³ számos lehetőséget kínál a stresszkezelő tréning programjaihoz. Azonban Sopronkőhida és Szeged vonatkozásában ma már nem hajt végre az intézmény ilyen rekreációs programokat.

Családi rekreáció

Harmadik éve kerül megszervezésre a háromnapos családi rekreációs program, melyen a személyi állomány családtagokkal együtt vehet részt. A program egyedülálló lehetőséget biztosít a családoknak a szabadidő hasznos eltöltéséhez, a kikapcsolódáshoz. Az egyes programcsomagok összeállítása során az intézmény figyelmet fordít

¹⁸ Forrás: készítette a szerző.

¹⁹ A Belügyminisztérium Vezetőképzési, Továbbképzési és Tudományszervezési Főosztálya (a továbbiakban: BM VTTF) által akkreditált továbbképzés résztvevői 12 továbbképzési pontot is szereznek az élmények mellett.

²⁰ Visegrádi hajókirándulás, az Esztergomi és Szentendrei városnézések, túrázások a Pilisben és Dobogókőn, fürdözések a helyi termál- és élményfürdőkben, valamint kulturális élmények, mint színházi előadások vagy mozifilmek megtekintése.

²¹ Csillagpark megtekintése, sétahajózás a Balatonon, kisvonatozás az erdőben, szabadulószoza, grill party.

²² Ópusztaszeri csillagösvény meglátogatása, múzeumlátogatások, városnézés, szabaduló szoba, strandolás és túrázás.

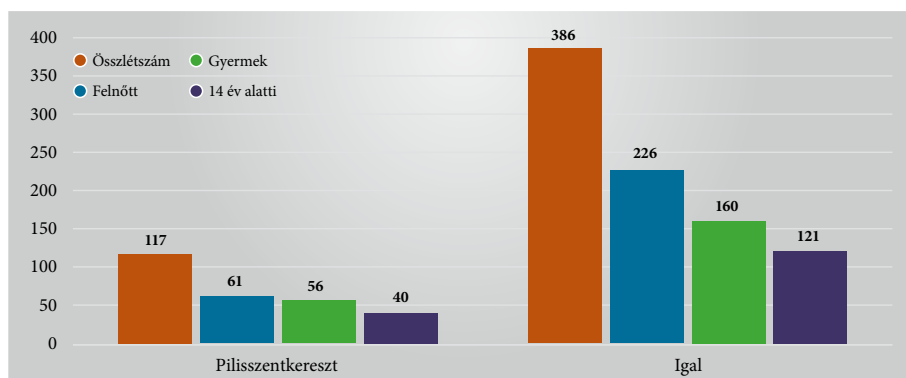
²³ Tűztorony és Taródi-vár felfedezése, városnézés, parkerdő kirándulás, színházlátogatás, fürdőzés, múzeumlátogatás és túrázás.

a résztvevők igényeire, a gyermekek életkorára, illetve az időjárásra is²⁴. A programok alternatív lehetőséget nyújtanak, részvételi kötelezettség nélkül, szabadon választhat minden résztvevő, hogy mivel szeretné eltölteni a rendelkezésére álló időt. A program létrehozásának célja az volt, hogy lehetőséget biztosítsunk – szervezett keretek között – a családi együttlétre, hogy a családok együtt élvezhessék a bv. szervezet által finanszírozott és szervezett változatos kikapcsolódási lehetőségeket.

A 2023-as évre tervezett és végrehajtásra került családi rekreáció:

Pilisszentkereszt: 39 fő/alkalom x 4 alkalom,
 Igal: 39 fő/alkalom x 9 alkalom,
 Összesen: 507 fő/13 alkalom,
 Ténylegesen részt vett: 503 fő, ebből 287 fő felnőtt és 216 fő gyermek, melyből 161 fő 14 éven aluli.

A tervezett létszám feltöltése 99,2%-ban valósult meg a 2023-as évben.



2. ábra: Családi rekreáción résztvevők megoszlása²⁵

Igali mozgásszervi rehabilitáció

Az igali telephelyen 1996 óta működő 12 napos mozgásszervi rehabilitációs program célja a személyi állomány egészségének fejlesztése és a mozgás ösztönzése, különös tekintettel a mozgásszervi problémákra. A program évente tíz alkalommal kerül megrendezésre, és minden alkalommal 25 résztvevő számára nyújt lehetőséget.

24 Pilisszentkereszt: túrázási lehetőségek, sétahajózás a Dunán, Visegrádi Fellegvár megtekintés, Csodák Palotája, különféle időszakos kiállítások meglátogatása.

Igal: Deseda-tó vagy a Katica Tanya megtekintése. Balatonbogláron a Gömbkilátó, Siófokon az úgynevezett fordított ház felfedezése, sétahajózás a Balatonon, fürdőzés.

25 Forrás: készítette a szerző.

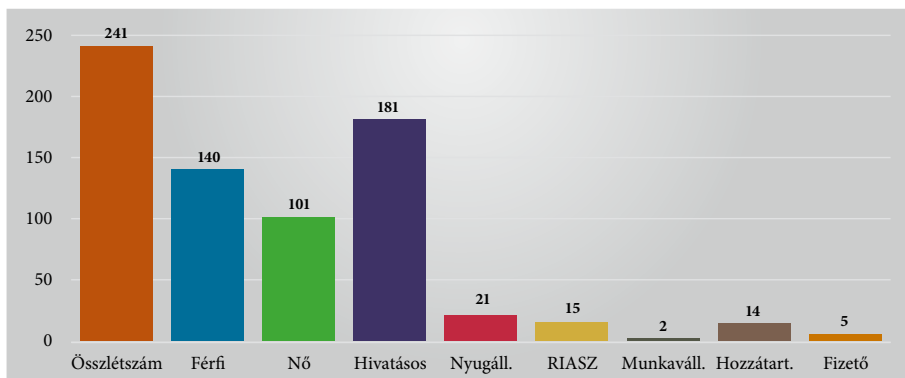
A rehabilitáció fő célja a szakképzett személyzet²⁶ bevonásával a krónikus mozgásszervi problémák megelőzése és kezelése, amelyek az ülő munkából és a speciális munkakörülményekből adódhatnak. Az intézmény modern felszerelésekkel rendelkezik.²⁷

Ez egy 12 napos időtartamú, kötelezően bentlakásos program, amely szolgálatteljesítési/munkavégzési kötelezettség alóli mentességgel biztosított.²⁸ A csoportos vagy személyre szabott egyéni mozgásfejlesztés keretében a résztvevők megtanulják a legmegfelelőbb gyakorlatokat a saját panaszaik és fejlesztendő területeik kezelésére. Emellett életmódbeli tanácsokat kapnak, és megtanulják a tornaeszközök biztonságos és helyes használatát. A program során egészségnevelő előadásokat is tartanak, amelyek összeállításánál különös figyelmet fordítanak a leggyakoribb krónikus betegségekre, azok jellemzőire, következményeire és kezelésére. Az egészségnevelő előadásokon való részvétel kötelező az aktív személyi állományi tagok számára.²⁹

A 2023-as évben tervezett és végrehajtott mozgásszervi rehabilitáció:

Igal: 24 fő/alkalom x 10 alkalom, összesen 240 fő,
Ténylegesen részt vett: 241 fő, ebből 140 fő férfi és 101 fő nő.

A tervezett létszám feltöltése 100,41%-ban valósult meg a 2023-as évben.



3. ábra: Mozgásszervi rehabilitáción résztvevők megoszlása³⁰

26 Ideértve a gyógytornászokat, gyógymasszőröket, fizioterápiás asszisztenseket, szakápolókat, dietetikusokat, mozgásszervi rehabilitációs szakorvosokat.

27 4 darab Gymna Combi 400LV kombinált elektroterápiás készülék és Monomag magnetoterápiás készülék.

28 A részvételre jogosító beutalókat, valamint a mentesítő parancsokat/értesítéseket az adott szervezeti egység személyügyi szakterülete köteles a program első napját megelőzően legalább 5 munkanappal a BVOTRK részére megküldeni. (Forrás: https://bv.gov.hu/sites/default/files/tajekoztato_egeszsegugyi_es_rekreacios_programokrol_0.pdf)

29 Az orvosok a kezeléseket az igali gyógyfürdő jótékony hatásaival egészítik ki, és a szakorvos állítja össze a kezelési terveket. A mozgásszervi állapotfelmérést és az ehhez kapcsolódó kezeléseket gyógytornászok végzik.

30 Forrás: készítette a szerző.

A program a személyi állomány tagjának kérésére egészségügyi szabadság terhére is igénybe vehető az alapellátó orvos javaslatára, az állományilletékes parancsnok engedélyével.

A beutaltak számára a szállás, az étkezés, valamint a programokon való részvétel térítésmentesen biztosított.

A program szabad férőhely rendelkezésre állása esetén a bv. szervezettől nyugállományba helyezettnek számára is biztosított.³¹ Az aktív, valamint a nyugállományú személyi állományi tagok közeli hozzátartozója a programon szabad férőhely rendelkezésre állása esetén – a szállás és az étkezés vonatkozásában térítés ellenében – vehet részt.³²

Egészségmegőrző program

A 2018-as évben a BVOP Egészségügy Főosztálya és Humán Szolgálat egy komplex, mozgásszervi, primer prevenció programot dolgozott ki az egészségügyi, pszichológiai és munkavédelmi szakterületek munkatársaival, valamint a BVOTRK Egészségügyi Osztályával együtt. Ez a program nem csak az adott megbetegedések megelőzésére fókuszált, hanem más betegségek, mint például az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a káros szenvedélyek témáit érintő oktatásra is hangsúlyt fektetett. A program 2019 januárjában indult el, az eredeti terv szerint évi 20 alkalommal, minden alkalommal 20 fő részvételével. 2022-től kezdve a primer prevenció program elemei módosításra és kibővítésre kerültek. A mozgásszervi rehabilitációs turnusok száma 50%-kal csökkent, így évente 10 alkalommal, minden alkalommal 25 fő részvételével vált elérhetővé a prevenció program. Az egészségfejlesztési célú továbbképzés bekerült a BM VTTF³³ programjába, ezzel ösztönözve a hivatásos állomány részvételét. A program 5 napig tart a BVOTRK igali telephelyén. A résztvevők teljes ellátása térítésmentesen biztosított a program ideje alatt, a költségeket a bv. szervezet állja. A beutalást az alapellátó orvos dönti el a jelentkező anamnézise alapján, támogatva a prevenció vagy rehabilitációs program lehetőségét.³⁴

A 2023-as évben tervezett és végrehajtásra került egészségmegőrző programok:

Igal: 25 fő/alkalom x 10 alkalom, összesen 250 fő,

Ténylegesen részt vett: 243 fő, ebből 138 fő férfi és 105 fő nő.

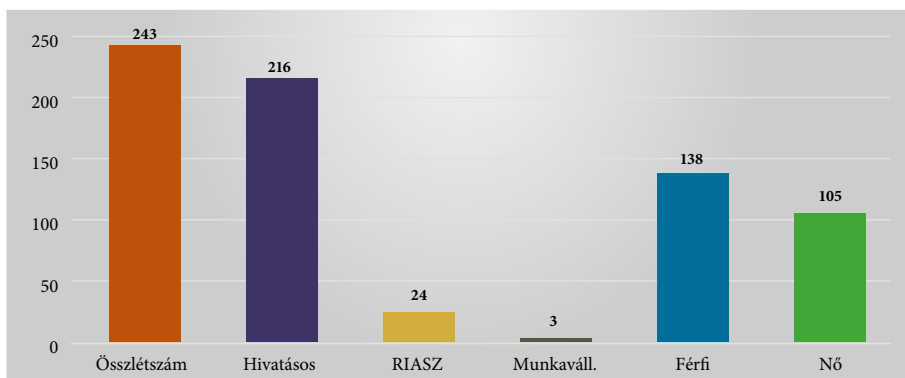
A tervezett létszám feltöltése 97,2%-ban valósult meg a 2023-as évben.

31 Kanozsai A. (2023)

32 Az eljárásrendről a megadott elérhetőségeken kérhető felvilágosítás. (Forrás: https://bv.gov.hu/sites/default/files/tajekoztato_egeszsegugyi_es_rekreacios_programokrol_0.pdf)

33 Belügyminisztérium Vezetőképzési és Továbbképzési Főosztály.

34 Kanozsai A. (2023)

4. ábra: Egészségmegőrző programon résztvevők megoszlása³⁵

A kutatás bemutatása

A kutatási módszertan ismertetése

Az előző fejezetben tárgyalt programok résztvevői közül összesen 52 fő vett részt a kutatásban. A programokat követően összesen 52 kitöltött kérdőívet elemeztem és értékeltem.

Az elemzés során különféle mutatókat és szempontokat vettem figyelembe, melyek segítségével átfogó képet alkothattam a résztvevő személyi állomány tapasztalatairól és véleményeiről. Az értékelés során számos érdekes és jelentős adat került napvilágra, melyek mentén következtetéseket tudtam levonni a programok hatékonyságával kapcsolatban. Az alábbiakban bemutatom ezeket az adatokat, és részletesen ismertetem azokat a kulcsfontosságú eredményeket, melyek segítenek mélyebben megérteni a programok pozitív hatásait és az esetleges fejlesztési irányokat.

Az értékelést a stresszkezelő és egészségmegőrző programokhoz kapcsolódó adatokkal szemléltetem.

A következő fejezetben részletesen feldolgozom ezeket az adatokat és levonom a következtetéseket. Kifejtem, hogy hogyan hatottak a stresszkezelő programok a résztvevőkre az érzéseik, gondolataik és viselkedésük szempontjából. Elemzem, milyen szerepet játszanak ezek a programok a mentális, lelki és fizikai állapotuk javításában, és milyen összefüggéseket lehet felfedezni az egyes tényezők között. Kiemelten foglalkozom a feszültség szintjének változásával, a szorongással kapcsolatos tényezőkkel, és elemezem, mennyire érezte magát boldognak és elégedettnek a résztvevő a programok hatására.

³⁵ Forrás: készítette a szerző.

Mindezt a résztvevők önbeszámolóiból nyert adatokból és a kiértékelt eredményekből tárom fel azzal a céllal, hogy részletes és mélyreható képet kapjunk a stresszkezelő programok hatékonyságáról és azok az egyének életminőségére gyakorolt hatásaikról.

A kérdőív felépítése

Minden résztvevő három kérdőívet töltött ki. Az első a demográfiai adatokkal kapcsolatosan, a másodikat a rekreációs és egészségmegőrző programokat megelőző három hónapban mért állapotra vonatkozóan, a harmadikat a programokon való részvételt követő állapotot illetően.

A vizsgálat célja

A vizsgálat célja, hogy széleskörűen felmérje a fejlesztési lehetőségeket a személyi állomány mentálhigiénés gondozásában, valamint kiértékeli a stresszkezelési és egészségmegőrző programok hatékonyságának megítélését és értékelését.

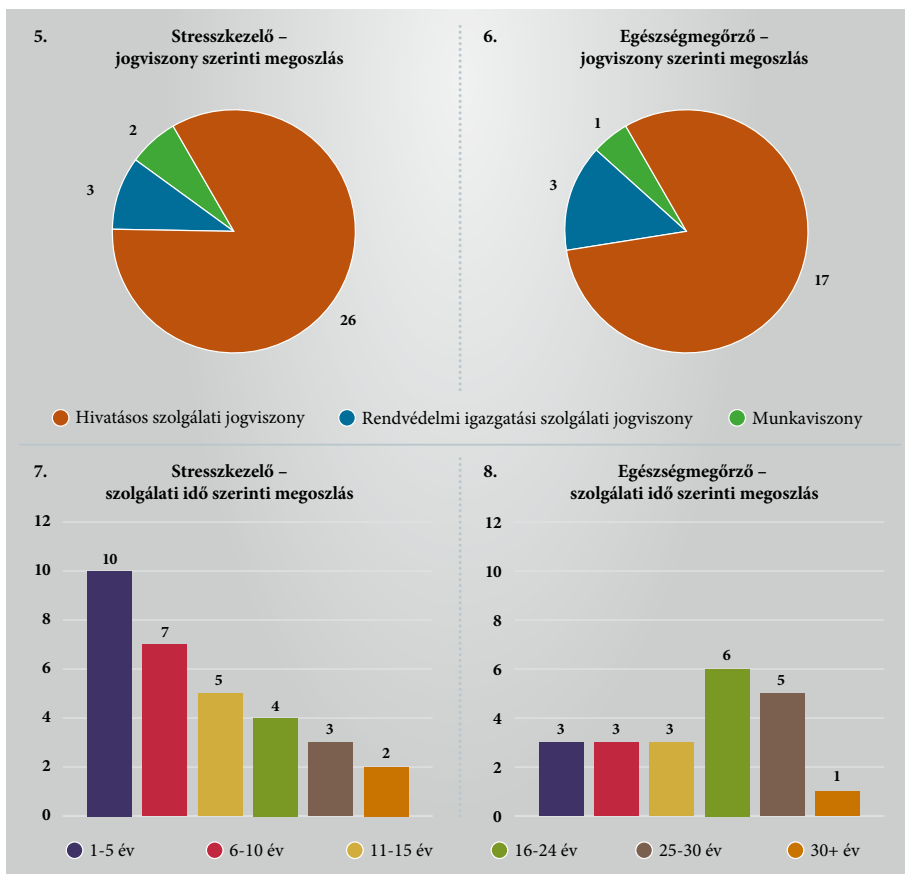
Adatkezelés, részvétel

A kutatás során keletkezett minden adatot bizalmasan és anonimitást biztosító módon kezeltem. A kutatás során nyert adatok összegezésre kerültek, amelyekből egyetlen résztvevő azonossága sem állapítható meg. A vizsgálat eredményei kizárólag kutatási célra kerültek felhasználásra, a személyügyi vagy egészségügyi anyagba nem kerültek feltüntetésre, felhasználásával vélemény nem készült.

A kutatás során közel 40 diagram készült, amelyek a különböző szempontok szerinti megoszlásokat, tendenciákat és változásokat mutatják be. A tanulmány terjedelmi korlátai miatt csak a legrelevánsabb és leginkább szemléletes példákat ismertetem, amelyek jól tükrözik a vizsgált területeken tapasztalható változásokat és összefüggéseket.

A stresszkezelő és egészségmegőrző programok demográfiai adataira vonatkozó kérdőív

Az első kérdőív a résztvevők demográfiai adatainak gyűjtésére irányul. Célja az életkori csoportba tartozást, nemet, iskolai végzettséget, családi állapotot, gyermekek számát, jogviszonyt, rendfokozati állománycsoportot, szakterületet, szolgálati időt és vallást érintő információgyűjtés. A demográfiai adatok elemzése segít megismerni a programok különböző – a fenti paraméterek mentén differenciált – csoportokra gyakorolt hatásának jelenlétét vagy azok hiányát.

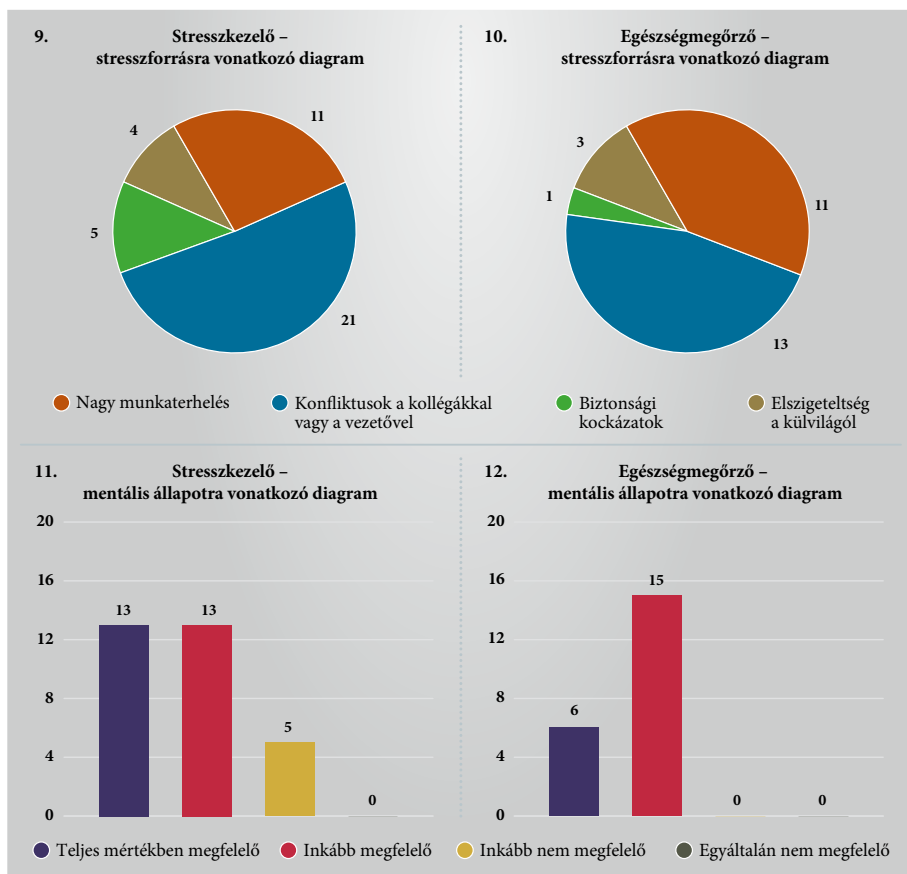


5-6-7-8. ábra: Jogviszony és szolgálati idő megoszlása a stresszkezelő és egészségmegőrző programokon³⁶

A rekreációs és egészségmegőrző programokat megelőző három hónapban mért állapotra vonatkozó kérdőív

A második kérdőív arra irányult, hogy felmérje a résztvevők állapotát a programokat megelőző 3 hónapban, kitérve a mentális állapotra, a fizikai aktivitásra, az egészségi és lelkiállapotra, a feszültség szintjére és a szorongás jelenlétére. Emellett feltérképezte a stresszforrásokat és azt, hogy a résztvevők alkalmaztak-e az egészségük irányába ható stresszkezelési módszereket. Ez a kérdőív önbevallás alapján, szubjektív megítéléseket tartalmaz és az utóvizsgálat eredményeivel összevetve lehetőséget biztosít a hatásvizsgálatra.

³⁶ Forrás: készítette a szerző.

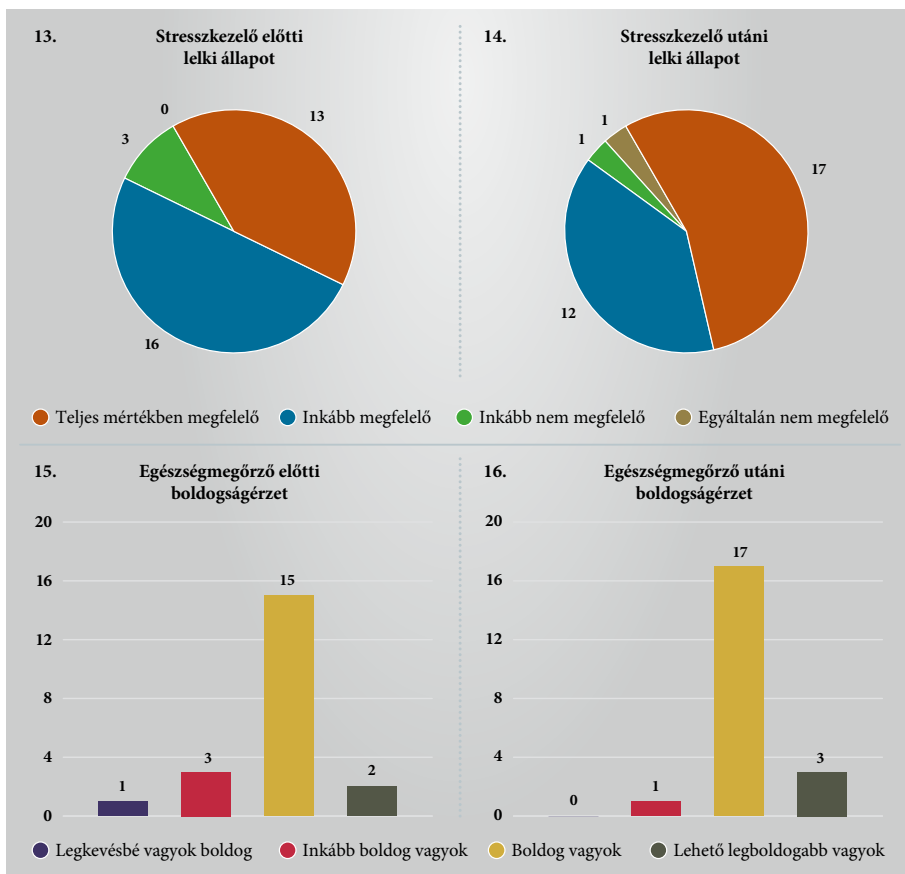


9-10-11-12. ábra: Stresszforrásra és mentális állapotra vonatkozó diagramok³⁷

A rekreációs és egészségmegőrző programokon való részvételt követő állapotra vonatkozó kérdőív

A harmadik kérdőív a rekreációs és egészségmegőrző programokon való részvételt követő állapotra vonatkozó kérdéseket tartalmaz. A kérdőív magában foglalja a programok hatékonyságának, a mozgásszervi állapot változásainak, a mentális és fizikai állapot értékelésének, valamint a résztvevők boldogságérzetének vizsgálatát. Ebben a részben arra keresem a választ, hogy a résztvevők milyennek ítélik meg az adott programokat, hogy értékelik a rekreáció utáni mentális, fizikai, egészségi és lelkiállapotukat, valamint milyennek ítélik meg a feszültség szintjüket, szorongás-, és boldogságérzetüket.

³⁷ Forrás: készítette a szerző.

13-14-15-16. ábra: Lelki állapot és boldogságérzet a programok előtt és után³⁸

A rekreációs programok értékelése

A kutatásom során szerettem volna két fontos kérdésre választ kapni, amit a kitöltött kérdőívek elemzése alapján meg is kaptam. A kutatás eredményei alapján tisztázható, hogy a résztvevők életminőségére kifejtett hatások széleskörűek és sokszínűek.

A programok előtti és utáni összehasonlítás segít megérteni, hogy milyen mértékben járultak hozzá a résztvevők fizikai, mentális és érzelmi állapotának fejlődéséhez. Az alábbiakban részletezve található az eredmények az egyes dimenziók szerint.

A fizikai aktivitás és egészségi állapotra vonatkozó kérdőív eredménye alapján elmondható, hogy a programok sikerrel jártak a fizikai aktivitás ösztönzésében. Ez a tendencia összhangban van az egészségi állapot pozitív irányú változásaival is. A rendszeres

³⁸ Forrás: készítette a szerző.

testmozgásnak pozitív hatása lehet az egészségi állapotra és a jóllétre. A programok támogatják a résztvevők fizikai aktivitását és annak javítását a programok adta lehetőségeknek köszönhetően (túrázás a hegyekben, megfelelő étkezés). Összességében megállapíthatom, hogy a rekreációs programok hatékonyan támogatták a résztvevők egészségi fejlődését és általános jólétét.

A lelkiállapotra és a szorongás érzetére vonatkozó kérdőív eredményei alapján elmondható, hogy az adatok azt mutatják, hogy a rekreációs programok pozitív hatással vannak a résztvevők lelki jólétére, és segíthetnek a stressz, a szorongás és a lelki terhek kezelésében. Az eredmények alapján elmondható, hogy a programok fontos szerepet játszhatnak a lelki egészség támogatásában és javításában. A szorongásérzetre vonatkozó eredmények alapján megállapítható, hogy a programok résztvevői közül többségében „Inkább nem” vagy „Egyáltalán nem” jellemző a szorongás. Ez az eredmény azt mutathatja, hogy a rekreációs programok hozzájárulnak a résztvevők pszichológiai jólétéhez és szorongásuk csökkentéséhez.

A boldogság érzetére és feszültségi szintre vonatkozó kérdőív eredményei alapján elmondható, hogy a résztvevők boldogságszintje javulást mutatott a programok előtti időszakhoz képest, ez azt jelzi, hogy a programok pozitív hatást gyakoroltak az érzelmi jólétre. A résztvevők jobb érzelmi állapota számos tényezőre vezethető vissza, például azokra az ösztönző és támogató tevékenységekre, amelyeket a programok során tapasztaltak.

Emellett az is lehet, hogy a résztvevők a programok során nyújtott stresszkezelési technikákat megtanulták és alkalmazták, amelyek segítségével boldogabbak és kiegyensúlyozottabbak lehetnek a mindennapi életben.

Fontos további kutatásokat végezni a programok utáni állapot elemzéséhez, és megérteni, hogy a programok milyen hatással vannak a résztvevők életminőségére és boldogságára. Ezen felül, az értékelés alapján érdemes lehet kiemelt figyelmet fordítani azokra, akik magasabb feszültségi szinttel indulnak a rekreációs programon, és személyre szabott támogatást biztosítani számukra.

Az összességében pozitív hatások ellenére fontos megjegyezni, hogy a mentális és lelki területeken a változások nem mindig egyértelműek, és további kutatásokra van szükség az eredmények mélyebb megértéséhez. Végző soron a kutatás eredményei alapján elmondható, hogy a programok számos területen hozzájárulnak a résztvevők életminőségének javulásához.

Az egészségmegőrző programok értékelése

A kutatási eredmények alapján a résztvevők 53% -a férfi, a nők aránya 47%. Ez azt jelezheti, hogy mindkét nem felismeri az egészség fontosságát, és egyaránt elkötelezett a megelőző és egészségjavító tevékenységek iránt. A kutatási eredmények alapján azt lehet javasolni, hogy bár a nemek megoszlása hasonló, ezzel együtt a jövőbeni programok tervezésekor célszerű szem előtt tartani a nemek közötti egyenlőséget és a specifikus igényeket. Az eredmények alapján mind a férfiaknak, mind a nőknek szóló programok kínálhatnak további előnyöket, ami növelheti a részvételi arányokat és javíthatja az egészségügyi eredményeket mindkét nem esetében. Az adatok alapján az egészségmegőrzés fontossága egyértelműen érvényesül mind fiatal, mind idősebb korban.

Az értékelés alapján láthatjuk, hogy a programok sikeresek, vonzzák a különböző életkorú résztvevőket. Ez az információ segíthet a jövőbeni programok tervezésében, melyek még hatékonyabban célozzák meg a teljes személyi állományt, figyelembe véve az életkori sajátosságokat. A kutatás alapján valószínűsíthető, hogy a hivatásos szolgálati jogviszonyban állók számára a programok szervezése és részvétel szorosabban kapcsolódik a szakmai tevékenységükhöz, és számukra nagyobb hangsúlyt fektetnek az ilyen típusú tevékenységek támogatására. A rendvédelmi igazgatási szolgálati jogviszonyban lévők részéről is jelentős az érdeklődés, de az alacsonyabb részvételi arányuk arra utalhat, hogy esetükben más szempontok is befolyásolhatják a részvételt.

A hosszú szolgálati idővel rendelkezők számára kiemelten fontos lehet az egészségmegőrzés a börtönártalmak, különösen a munkaterhelés, a kiegészítés és az egyéb egészségügyi panaszok megelőzése érdekében. Ennek megfelelően a további programok tervezésekor javasolt a hosszú szolgálati idővel rendelkezők speciális igényeinek figyelembevétele, és olyan elemek beépítése, amelyek segítik őket az egészségük megőrzésében és javításában. Az egészségmegőrző programoknak számos kedvező hatása van a résztvevők állapotára, amit a program előtti és utáni adatok összehasonlítása is alátámaszt. Az adatok alapján egyértelműen látható, hogy a programok számos pozitív hatást gyakoroltak a résztvevők mentális, fizikai és érzelmi állapotára.

Bár a mentális állapotban nem történt jelentős változás, az eredmények azt mutatják, hogy a programok hozzájárulnak annak stabilizálásához. Ugyanakkor a fizikai aktivitás és egészségi állapot javulása egyértelműen megfigyelhető, amit az ösztönző programok támogattak. Pozitív irányú lelki fejlődés és a feszültség csökkenése is kimutatható, ami a stresszkezelés hatékonyságára utal. Különösen fontos eredmény a szorongás csökkenése, mivel ez kulcsfontosságú a büntetés-végrehajtásban dolgozók egészsége és hatékonysága szempontjából. A résztvevők többsége rendkívül elégedett volt a programokkal, amelyek pozitív élményt nyújtottak, és teljesítették az elvárásokat.

Összességében a programok hozzájárultak a résztvevők fizikai, mentális és lelki állapotának javulásához. Ugyanakkor a mentális és lelki változások pontosabb megértéséhez további kutatások szükségesek. A jövőbeni programtervezés során elengedhetetlen figyelembe venni a mentális és érzelmi szempontokat, és esetlegesen személyre szabott támogatási rendszerek kialakítására is szükség lehet.

Összegzés

Mindennapjaink részének tekinthetjük azokat a hatásokat, melyeket a stressz jelensége meghatároz, amiket stresszként élünk meg. A büntetés-végrehajtás világában ez hatványozottan igaznak tűnik a szervezet speciális szerepe, feladata, jellege okán.

Ezen sajátosságok és azok vonzatai elkerülhetetlenül hatnak a szervezetben szolgálatot teljesítő személyi állomány tagjaira. Kutatásom célja az volt, hogy bemutattva a szervezet egészségmegőrzés irányába mutató programjait, amelyek az állományi tagok számára igénybe vehetők és az optimálisabb stresszkezelést, rekreációt, egészségmegőrzést célozzák, hogy rálátást nyerjek hatékonyságukra és esetlegesen további javaslatokat tehessenek a fejlesztésükre.

Tanulmányomban arra törekedtem, hogy bemutassam a témához szorosan kapcsolódó alapfogalmakat, elméleti megállapításokat, valamint azon találkozási pontokat, amelyek a büntetés-végrehajtás szervezetének működésével érintkeznek.

Kutatásomban saját szerkesztésű kérdőívvel mértem fel a programok résztvevőire vonatkozóan a programokat megelőző, illetve azokat követő mentális- és fizikai jóllétet leíró állapotokat. A stresszkezelést vizsgáló kutatásban 31, míg az egészségmegőrzésre fókuszáló kutatásban 21 fő vett részt vizsgálati alanyként. A kérdőívben szereplő kérdések önbevalláson és szubjektív megítélésen alapuló válaszokat igényeltek. A válaszok az előfeltételezésemnek megfelelően alakult, ám születtek váratlan eredmények is.

Az első hipotézisem, mely szerint azt valószínűsítettem, hogy a megkérdezettek többsége fő stresszforrásként a konfliktust jelöli meg, beigazolódott. A kollégákkal, illetve a vezetőséggel való konfliktusok foglalták el az első helyet, mint stresszforrás, megelőzve a magas munkaterhelést, a biztonsági kockázatok és a külvilágtól való elszigeteltség érzését. Ebből azt a következtetést vontam le, hogy a kapcsolatok minősége, az együttműködés kiemelten fontos lehet a személyi állomány számára.

A kutatás eredményeit alapul véve az a javaslatom, hogy a személyek közötti kapcsolatok javítása érdekében kommunikációs és konfliktuskezelő tréningeket, képzéseket szervezzenek a személyi állomány részére. Emellett fontos lenne folytatni és bővíteni az egészségmegőrző és stresszkezelő programokat, az említett témákkal.

A második hipotézisemben azt a feltételezést fogalmaztam meg, hogy a megkérdezettek többségének lelkiállapota, feszültségi szintje és boldogságérzete pozitív változást mutat a programokon való részvételt követően. Az adatok alapján ez a hipotézisem is beigazolódott, hiszen a résztvevők jelentős része pozitív változást tapasztalt a fenti tényezők mindegyikében. Ez arra utal, hogy a programokon résztvevők megfelelő szintű odafigyelést és gondoskodást kapnak, és ez az, amit a mindennapi életben is jó lenne megtapasztalni – talán nem véletlen, hogy épp a kapcsolatok konfliktusos mivolta a legnagyobb stressz. Ennek tudatban valószínűsíthető, hogy hiányzik a megfelelő odafigyelés a szolgálati helyen.

A harmadik hipotézisemben azt valószínűsítettem, hogy az egészségmegőrző programokon való részvétel pozitívan hat a mentális egészségre. Ezen feltevésem nem igazolódott be a kutatás során, mivel az előtte és utána mért értékek egyezést mutatnak.

Fontos megjegyezni, hogy bár az adatok nem mutatnak változást a mentális egészséget illetően, ennek egyik oka az lehet, hogy a kérdőívet csak egy kisebb csoport töltötte ki, ezáltal nem tekinthető reprezentatívnak.

Az eredmények alapján érdemes átgondolni és továbbfejleszteni a feltett kérdéseket, hogy mélyebben megértsük a résztvevők élményeit és véleményét a programok hatásairól. Fontos lehet új, célzott kérdéseket is feltenni, például arra vonatkozóan, hogy milyen odafigyelést, tudást és támogatást kaptak, és miként tudják ezeket beépíteni a mindennapjaikba. Érdemes rákérdezni arra is, hogyan segítették a programok a kapcsolataikat, illetve hogyan lehetne ezen a téren tovább javítani. További elemzések és új mérési módszerek segíthetnek pontosabban feltárni a programok mentális egészségre gyakorolt hatásait.

Mindezek után, az eredményekből arra a következtetésre jutottam, hogy jelenleg a büntetés-végrehajtási szervezetnél alkalmazott programok számos pozitív hatással járnak az állomány mentális és testi jólléte szempontjából. A résztvevők visszajelzései alapján a programok hozzájárultak a stressz csökkentéséhez, a feszültség szint mérsékléséhez és a boldogságérzet növeléséhez.

A BVOP által kiadott utasításnak megfelelően a programoknak folyamatosan figyelembe kell venniük a résztvevők egészségügyi és mentális állapotát, szükség esetén módosítaniuk kell a tevékenységeket. A programokat továbbra is széleskörűen elérhetővé kell tenni, és a szolgáltatásokat rugalmasan kell igazítani a résztvevők igényeihez. Az eredmények – még ha kis létszámú mintán is – de tükrözik a programok hatékonyságát és azt, hogy a BVOP és a BVOTRK fontos szerepet tölt be a bv. szervezetben dolgozók egészségének támogatásában és fejlesztésében.

A programok hatására a résztvevők mentálisan frissebbek lettek, fizikailag aktívabbá váltak, és egészségesebb életmódot alakítottak ki. Pozitívan értékelték a programok elérhetőségét és minőségét, ami megerősítette bennük, hogy van támogatás mentális és testi egészségük megőrzéséhez. Ugyanakkor a visszajelzések alapján fejlesztésekre van szükség az infrastruktúra és a szervezés terén. A prevenció hatékonyságának növelése érdekében fontos olyan csatornákat és módszereket alkalmazni, amelyeket a dolgozók szívesen és rendszeresen használnak. A visszajelzések és kérdőívek folyamatos monitorozása elengedhetetlen, mivel ezek alapján lehet a programokat továbbfejleszteni – a résztvevők aktív bevonása pedig kulcsfontosságú a sikerhez.

Felhasznált irodalom

- 10/2022. (V. 13.) BVOP utasítás a személyi állomány rekreációs, egészségmegőrző, rehabilitációs programjainak szervezéséről és végrehajtásáról
- Bényi Mária – Kéki Zuzsanna – Vaderna Réka (2011): A munkahelyi stressz és egyes betegségek kapcsolata. Foglalkozás-Egészségügy, 2011. 3.
- Boros János – Csetneky László (2002): Börtönpszichológia. Rejtjel Kiadó
- Buda Béla (1994): Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei. Tanulmánygyűjtemény, Animula Kiadó
- Budapesti Mozgásszervi Magánrendelő, 2024. Online: <https://bmm.hu/kezelesek/fizikoterapia/szelektiv-ingeraram-kezeles/> (Letöltés ideje: 2024. január 28.)
- Budapesti Mozgásszervi Magánrendelő, 2024. Online: <https://bmm.hu/kezelesek/ultrahang-terapia/> (Letöltés ideje: 2024. január 28.)
- Büntetés-végrehajtási pszichológia, Nemzeti Közszerződési Egyetem Rendészettudományi Kar. Online: https://rtk.uni-nke.hu/document/rtk-uni-nke-hu/BV-pszichologia_RSZervezo_2020.pdf (Letöltés ideje: 2024. február 21.)
- Büntetés-végrehajtási szervezet hivatalos honlapja: Fogvatartás. Online: <https://bv.gov.hu/hu/fogvatartas> (Letöltés ideje: 2024. február 10.)
- Debreceni Egyetem Klinikai Központ, Magnetoterápia – Fürdőgyógyászati Centrum. Online: <https://klinikaikozpont.unideb.hu/magnetoterapia-furdogyogyszati-centrum> (Letöltés ideje: 2024. február 28.)
- Európai Környezeti Információs és Megfigyelő Hálózat, Jólét és/vagy jóllét? Online: <https://eionet.kormany.hu/jolet-es-vagy-jollet> (Letöltés ideje: 2024. február 01.)
- Fliegeauf Gergely (2006): A börtönlázadás okok, befolyásoló tényezők, prevenciós stratégiák. Börtönügyi Szemle, 45.
- Forgács Judit (2013): Miért beteg a magyar büntetés-végrehajtási nevelés? Börtönügyi Szemle, 2013/2.
- Freudenberger, Herbert J. (1974): Staff burn-out. Journal of Social Issues, Vol. 30, No. 1.
- Gilányi Attila (2022): 8 tipp a mentális egészséghez, amit már ma elkezdhetsz követni. Online: <https://gilanyiattila.com/mentalis-egeszseg/> (Letöltés ideje: 2024. február 02.)
- Goffman, Erving (1961): Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates. Anchor Books
- Kanózsai Andrea (2023): A primer prevenció szervezése a büntetés-végrehajtási szervezet személyi állományának mozgásszervi megelőzésében
- Manwell, Laurie A. – Barbic, Skye – Roberts, Karen – Durisko, Zachary (2015): What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. CC BY-NC 4.0.
- Módos Tamás (2003): A reszocializáció módszertana. Módszertani kézikönyv, Büntetés-végrehajtási Szakkönyvtár, 2003/3.
- Selye János (1978): Életünk és a stressz. Budapest, Akadémia Kiadó
- Tájékoztató a BVOTRK szervezésében tartott egészségügyi és rekreációs programokkal kapcsolatban. Büntetés-végrehajtási szervezet hivatalos honlapja. Online: https://bv.gov.hu/sites/default/files/tajekoztato_egeszsegugyi_es_rekreacios_programokrol_0.pdf (Letöltés ideje: 2024. február 28.)