
Könyvszemle

Urbán Róbert:

Az egészségpszichológia alapjai (Health Psychology)

ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2017
438 oldal, 4050 Ft
ISBN: 9789632849317

Akik egészségpszichológiával foglalkoznak, szakirodalmat elsősorban angolul olvasnak. Magyarországon jól ismert néhány klasszikus, angol nyelvű egészségpszichológia tankönyv, s akik ilyen témájú tárgyakat oktatnak, többnyire ezekből merítenek a tananyagaik kidolgozásához. Ennek egyik sajnálatos következménye, hogy a magyar nyelvű tananyagok és közlemények időnként bábeli nyelvzavart tükröznek: keverednek a különböző fogalmak – jó és kevésbé jó – magyar fordításai a pusztá kényelemből átvett angol fogalmakkal. (Ez hazánkban sajnos általános probléma, ami nem teljesen elkerülhető, de jó, ha egy tudományág fejlődésében ez az időszak minél rövidebb ideig tart.) Pedig a magyar nyelvű szakirodalom fejlesztése megéri a fáradságot, mert a gondolkodásunk, a memóriánk és a kommunikációnk mégis csak az anyanyelvünkön működik a legpontosabban és a leghatékonyabban, s ez áll hozzánk a legközelebb.

Amikor kézbe vettem Urbán Róbert egészségpszichológia tankönyvét, kíváncsiságom a tartalom mellett a szaknyelv magyarra átültetésének problematikájára is irányult. Vajon hogyan találom meg a *well-being*, az *empowerment*, a *health belief*, a *public health* stb. magyar megfelelőjét? A kötet olvasása során az volt a benyomásom, hogy a szerző ennek a könyvnek az anyagát hosszú évek munkájával gyűjthette, rendszerezhet, csiszolhatta. Ez mind a tartalmat, mind a szaknyelvi vonatkozásokat illetően elmondható. Ez utóbbi tekintetben a szerző azt az optimális megoldást választotta, hogy ahol még nincs általánosan elfogadott magyar kifejezés, néhány pontos alternatíva mellett zárójelben szerepel az eredeti angol fogalom is.

A kötet terjedelme tiszteletet parancsoló (362 oldal + 73 oldal angol-magyar szakirodalom), figyelembe véve, hogy egyetlen szerző munkájáról van szó. A tartalmi ív mutatja, hogy a szerző az egészségpszichológia területéről átfogó képet kíván adni. Az első fejezet az egészségpszichológia elméletét és gyakorlatát tekinti át. A második fejezetben az egészséget befolyásoló biopszichoszociális tényezőket járja körbe és betekintést nyújt alapvető ku-

tatás-módszertani, statisztikai kérdésekbe is. A harmadik fejezet témája a stressz hatása az egészségre, illetve a stresszkezelési módszerek és intervenciók. A negyedik fejezet tárgyalja az egészségmagatartás különböző modelljeit, az ötödik pedig a megelőzés, egészségfejlesztés témáit járja körbe. A hatodik fejezet hagyományos orvosi pszichológiai témákat foglal össze a korszerű klinikai egészségpszichológiai kutatások alapján. A kötetet záró hetedik fejezet – az egészségkárosító viselkedésformák közül – a dohányzással és leszokással kapcsolatos kutatásokat mutatja be.

Mindegyik fejezetről elmondható, hogy a szerző jó arányérzéssel rajzolja meg az adott terület főbb vonalait, következetesen az empirikus kutatások tapasztalataiból építkezve. Ez a stratégia megnehezítené az olvasó dolgát, ha a szerző – tapasztalt oktatóként – emellett nem törekedne arra, hogy plauzibilis modellek alapján átfogó képet adjon az egyes témák elméleti megközelítéseiről és az ahhoz kapcsolódó gyakorlati tevékenységekről. A témák tárgyalásmódja meggyőzően tükrözi a szerző tapasztaltságát az egészségpszichológiai kutatásokban és általános kutatás-módszertani kérdésekben.

Kiemelendő, hogy a kötet nemcsak az egészség pszichológiai összefüggéseiről ad részletes képet, hanem az egészségpszichológiai szemléletnek megfelelően következetesen kitér azokra a biológiai tényezőkre is, amelyek a pszichoszociális tényezőkkel kölcsönhatásban befolyásolják az egészség alakulását. A kötet olvasása során az is érezhető, hogy a szerző számára különösen kedves az egészségpszichológiai terület, az epidemiológiai kutatások, amelyek alapján a legmeggyőzőbb evidenciákkal rendelkezhetünk.

Elismerésre méltó, hogy a szerző a tárgyalt témák többségében a legfrissebb eredményeket is figyelembe veszi, – ha rendelkezésre állnak, akkor – metaanalízisek alapján értékeli az adott kutatási terület helyzetét. Hasznos, hogy nemcsak a nemzetközi, hanem a hazai kutatásokról is sok információt kapunk.

A kötet használata során hiányérzetem csak azzal kapcsolatban volt, hogy hasznos lett volna egy szövszedet, amely lehetővé tette volna a kézikönyvszerű használatot.

Összességében úgy érzem, hazai viszonylatban kiemelkedő színvonalú tankönyv született, amely hosszabb távon megalapozza a hazai intézményekben az egészségpszichológia oktatását. A graduális képzések remélhetőleg más vonatkozásban (kutatásmódszertan, statisztika) is segítik a hallgatókat, hogy nagyobb erőfeszítés nélkül tudják használni majd ezt a „haldók” számára készült kötetet. Ha valaki még kevésbé jártas a kutatások világában, a kötettel történő megbarátkozás sokat segíthet ennek a gondolkodásmódnak az elsajátításában. De azoknak is ajánlható, akik már túl vannak ezen, s csupán szeretnének korszerű, átfogó képet kapni az egészségpszichológiáról.

Amióta olvastam ezt a könyvet, többször kerestem könyvesboltokban. Pécsen, ahol élek – egy egyetemi városban – eddig még nem sikerült rábukkannom. Ez azért sajnálatos, mert a terjesztés korlátai szűkíthetik ennek a kiváló szakkönyvnek az ismertségét és elterjedtségét. Pedig a megbízható egészségpszichológiai ismeretekre nagy szükség van egészségügyi ellátásunk és egész társadalmi életünk tágabb kontextusában is.

Tiringer István

E-mail: istvan.tiringer@aok.pte.hu

