



**KINCS**

KOPP MÁRIA INTÉZET  
A NÉPESEDÉSÉRT  
ÉS A CSALÁDOKÉRT

## Lelki egészség és segítségkérés

### Tartalom

A kutatásról .....	2
Segítségkérés a lelki egészséggel foglalkozó szakemberektől .....	2
Mentális egészség .....	3
WHO5 Jólét kérdőív.....	3
A belső békével, koherenciával kapcsolatos a kérdések .....	5
Mentális segítségnyújtás értéke, módja .....	7

**2024. február 21.**

[www.koppmariaintezet.hu](http://www.koppmariaintezet.hu)



**KINCS**

KOPP MÁRIA INTÉZET  
A NÉPESEDÉSÉRT  
ÉS A CSALÁDOKÉRT

## A kutatásról

A KINCS omnibusz kutatásában arról kérdeztük a válaszadókat, milyen a lelkiállapotuk és mit gondolnak a segítségkérésről, hova, kihez fordulnának lelki, mentális, érzelmi nehézségek esetén. Vizsgáltuk, hogy korábban milyen arányban kértek már segítséget szakemberektől, és azt is, milyen volt a lelkiállapotuk a lekérdezés idején. Rákérdeztünk a koherenciával, értékekkel kapcsolatos attitűdökre, valamint arra, hogy a lelki egészséget érintő nehézségek esetén kihez fordulnának segítségért.

A kutatás adatfelvétele 2024. január 11. és 23. között zajlott. Az országos adatfelvétel telefonos kérdőíves (CATI) módszerrel, ezer fő megkérdezésével történt. A minta reprezentatív a 18 éves és annál idősebb magyar lakosságra nem, életkor, településtípus, valamint iskolai végzettség szerint.

Az adatokból látható, hogy főleg a fiatalok, egyedülállók számára lenne fontos a lelki egészséget támogató intézkedések bevezetése, ami természetesen kihatna a családjukra, és a párválasztásukra, így az új családok alapítására is. A kisgyermeket nevelők alacsony nyugalmi szintje, bár természetesnek tekinthető, mégis arról árulkodik, hogy rájuk is fokozott figyelmet kell fordítani.

## Segítségkérés a lelki egészséggel foglalkozó szakemberektől

A 18 éves és annál idősebb magyarok közel egyharmada (29%) számolt be arról, hogy vette már igénybe pszichológus vagy más lelki problémákkal foglalkozó szakember segítségét. **A nők egyharmada (35%), a férfiak egynegyede (23%) kért már ilyen segítséget.** Budapesten az ország többi részéhez képest arányaiban különösen sokan fordultak már szakemberekhez, 41% ez az arány, míg a fővároson kívül élők közt kevesebb mint 30%-ról mondható el ugyanez. A segítségkérési hajlandóság az életkor emelkedésével csökken, míg a végzettséggel nő. Míg a 30 év alatti fiataloknál tízből négyen hajlandók voltak erre, addig a legidősebb, 65 év feletti korosztálynál ez az arány már csak 23%.

Segítségkérésre nyitottabbak voltak az egygyermekesek (34%) és a nagycsaládosok (28%), míg a kétgyermekesek (21%) kevésbé. **A gyermekesek összességében kevésbé kértek segítséget**



**szakembertől, mint a gyermektelenek**, az előbbieket negyede (26%), míg az utóbbiak 38%-a került már ilyen helyzetbe.

Párkapcsolati státusz alapján leginkább az egyedülállók, azaz a nőtlenek, hajadonok (41%), valamint az elváltak (32%) kértek szaksegítségét, a házasoknál és az élettársi kapcsolatban élőkénél ez az arány csak 26% volt. A két eredmény (egygyermekesek és egyedülállók közti magas arány) arra utalhat, hogy sok egyedülálló szülő kér segítséget, de ennek ellenőrzéséhez további elemzés szükséges.

**A tanulók közti kiemelkedően magas arány (64%)** egyrészt az életkorral függhet össze, valamint azzal, hogy a fiatal korosztály általában nyitottabb a segítségkérésre.

## Mentális egészség

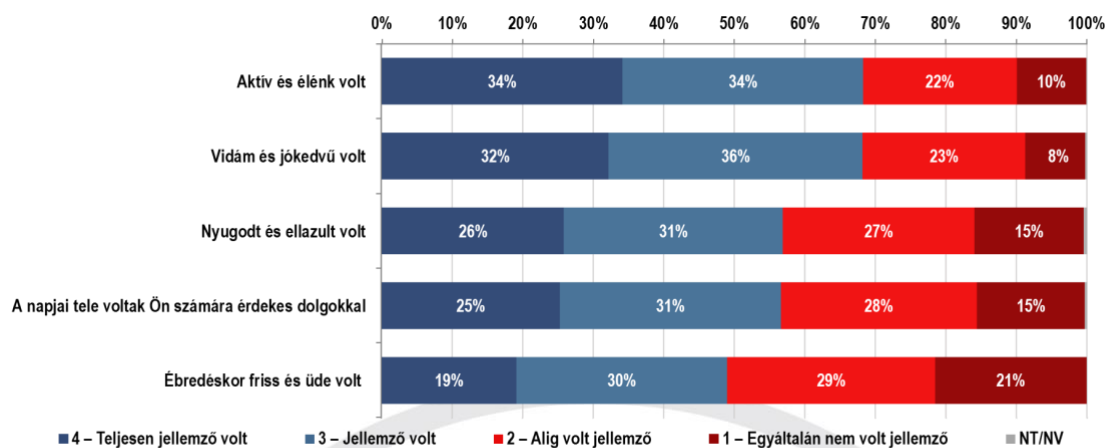
### WHO5 Jólét kérdőív

A kutatás során a mentális állapotra vonatkozó kérdéseket is feltettünk (WHO5 Jólét kérdőív). Megnéztük, hogy a válaszadók mennyire érezték magukat a felmérést megelőző két hétben aktívnak és élénknek, vidámnak és jókedvűnek, nyugodtnak és ellazultnak, frissnek és üdének, vagy a napjaik mennyire voltak tele számukra érdekes dolgokkal. A megkérdezettek többsége pozitív választ adott, vagyis arról számoltak be, hogy a fentieket megélték, jellemzőnek találták magukkal kapcsolatban. Az aktív és élénk (68%), illetve a vidám és jókedvű (68%) állapotot élték meg arányaiban a legtöbben. Azonban fontos kiemelni azt is, hogy viszonylag **magas (32-51% között alakul) azoknak az aránya is, akikre alig vagy egyáltalán nem volt jellemző**, hogy az elmúlt két hétben a fenti pozitív érzelmeket, állapotokat megtapasztalták volna. Ez különösen igaz a friss és az üde állapot (51%) megítélésénél. Mivel ez a kérdőív jó előrejelzője a mentális állapot romlásának, ezért az eredmények alapján **a mentális állapotra való odafigyelés, és az annak javítását célzó intézkedések bevezetése, megerősítése különösen sürgető.**



# KINCS

KOPP MÁRIA INTÉZET  
A NÉPESEDÉSÉRT  
ÉS A CSALÁDOKÉRT



Kérdés: Mennyire voltak jellemzők Önre az elmúlt két hétben a következők? Válaszoljon 1-től 4-ig, ahol a 4-es azt jelenti, teljesen jellemző volt, az 1-es pedig azt, hogy egyáltalán nem volt jellemző!  
Bázis: Teljes minta (N=1000)

Az aktív és élénk állapotnál eltérést egyrészt életkor szerint látunk (65 év felett kevésbé aktívak a megkérdezettek), másrészt a végzettséggel együtt nő az aktivitás is, míg az alacsony végzettséggel rendelkezők 66%-ra volt jellemző az aktív és az élénk állapot megélése, addig a felsőfokú végzettségűeknél ez az arány már 76%. **A kisgyermeket nevelők érezték magukat a leginkább aktívnak és élénknek** a felmérést megelőző két hét során, 78%-ra volt ez jellemző. **Vidámnak és jókedvűnek legkevésbé a 30 év alatti fiatalok (62%) és a 65 év feletti (64%) érezték magukat**, a felsőfokú végzettségűek közül arányaiban többen számoltak be erről (76%). **A gyerekszám emelkedésével nő a vidámságról, jókedvről beszámoló aránya**, az egygyermekesek 62%-ára, a kétgyermekeseknek a 68%-ára, míg a nagycsaládosoknak a 73%-ára volt ez jellemző. Pártpreferencia szerint a kormánypárti szavazók a vidámabbak, 71% szemben a 67%-os ellenzéki aránnyal.

**Nyugodtság és ellazultság legkevésbé a 30 év alatti fiatalokra jellemző (45%)**, ami a körükben jellemző gyakori szorongásra és az életvitelükre utalhat, **míg a legidősebb korosztály tűnik a legnyugodtabbnak (60%)**. Szintén alacsony nyugalmi szintről számoltak be a kisgyermeket nevelők (40%), ami bár teljesen érthető és természetes, azért mutatja, mennyire szükséges támogatni őket és a családjukat.

Érdekes dolgokról az elmúlt időszakban legkevésbé a 30 év alatti fiatalok (47%) és a legidősebbek, a 65 év feletti (50%) számoltak be.

**A 30 év alatti fiataloknak csak 37%-a válaszolta azt, hogy ébredéskor jellemzően frissnek és üdének érezte magát.** Természetesen ebben a válaszban is meghatározó a fiatalok



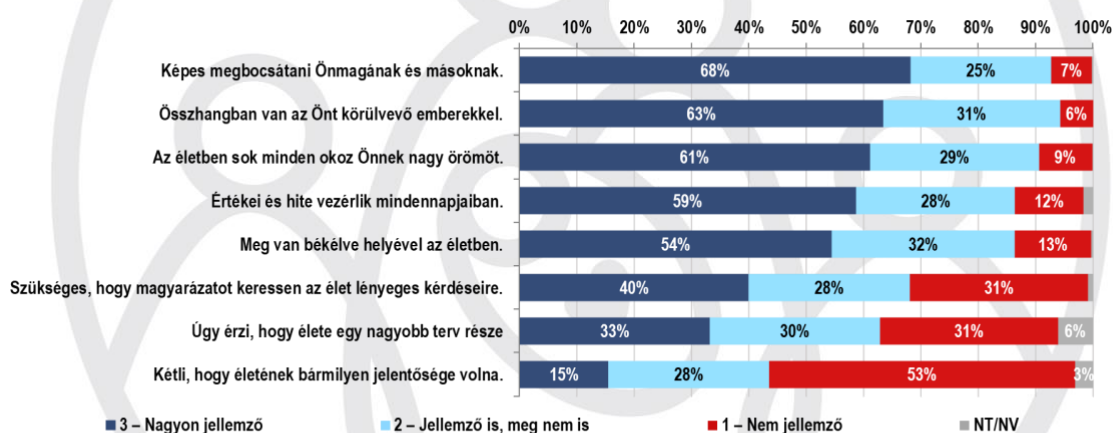
**KINCS**

KOPP MÁRIA INTÉZET  
A NÉPESEDÉSÉRT  
ÉS A CSALÁDOKÉRT

életstílusa. Minél kisebb településen él valaki, annál inkább kipihentnek érezte magát, a községekben lakók 54%-ára volt ez jellemző, míg a fővárosiaknak már csak a 45%-ára. **A gyermekek közül arányaiban többen voltak azok, akik a friss és az úde állapot megéléséről számoltak be (51%), mint a gyermektelenek (44%) között,** és minél több gyermeke van valakinek annál jellemzőbb ez rá: míg az egygyermekesek 44%-a érezte így, addig a nagycsaládosoknak már 54%-a.

A belső békével, koherenciával kapcsolatos a kérdések

**A koherenciára (élet értelmébe vetett hitre) vonatkozó kérdések esetén a többség a pozitív tartományba eső választ adott.** A leginkább az élet céljával, jelentőségével kapcsolatban jelentek meg az egyet nem értő válaszok, de elmondható, hogy a megkérdezettek túlnyomó része pozitívan ítéli meg a belső békével, értékrenddel, koherenciával kapcsolatos kérdéseket.



Kérdés: Most állításokat sorolok fel. Kérem, egy 3 fokú skála segítségével mondja meg, hogy mennyire jellemzők ezek Önre. Tehát mennyire jellemző, hogy Ön úgy érzi, hogy élete egy nagyobb terv része: a 3-as azt jelenti, hogy nagyon jellemző, az 1-es pedig azt, hogy nem jellemző  
Bázis: Teljes minta (N=1000)

Alapvetően az emberek megbocsátók, ez legkevésbé a fiatalokra (59%), leginkább a 65 év felettiekre (75%) jellemző. Érdekes módon a végzettség emelkedésével csökken azok aránya, akikre nagyon jellemző, míg az alacsony végzettségűeknél 73%, addig a felsőfokúaknál már csak 62%.

**Az életkorral, gyermekszámmal együtt nő az összhang a többi emberrel.** Jelentős a különbség a nemek között, a férfiakra kevésbé jellemző, mint a nőkre. A gyermekek kétharmada (65%) érzi úgy, hogy összhangban van a többi emberrel, míg a gyermekteleneknek



csak 58%-a vélekedik így. Az egygyermekesekre kevésbé (59%), a két és többgyermekesekre pedig inkább jellemző ez (68-66%).

**A férfiak közül sokkal többen érzik úgy, hogy kevés dolog okoz nekik örömet.** Ebből a kutatásból is az derül ki, hogy a **gyermek léte önmagában örömforrás**, hiszen a gyermekesek 65%-ára jellemző, hogy sok minden örömet okoz nekik, míg a gyermekteleneknél ez csak 50%. A gyermekszám emelkedésével jelentősen nő az örömről beszámoló aránya, az egygyermekeseknél már 58%, a kettő vagy többgyermekeseknél pedig 67%. Ráadásul a nagycsaládoknál volt a legalacsonyabb (5%) azok aránya, akikre egyáltalán nem jellemző, hogy sok mindennek örülne.

Az értékek és a hit szerepének kérdésére a 30 év alatti fiataloknak csak 40%-a tudott határozottan egyetértő választ adni, ugyanez az arány a többi korcsoportban 60% fölött van. A határozott elutasítás, vagyis azok aránya, akik szerint egyáltalán nem jellemző rájuk, hogy a mindennapokban az értékei és a hite vezérik, minden korcsoportban 11-13% körül alakul, vagyis a fiataloknál emögött elsősorban az útkeresés normális folyamatát gyaníthatjuk.

**Az értékeket határozottan elutasítók aránya a felsőfokú végzettségűeknél (7%), a nagycsaládoknál (9%), a házasoknál (9%), a tanulóknál (9%), valamint a kormánypárti szavazóknál a legalacsonyabb (9%).** A határozott értékrend és hit fontossága pedig éppen a kormánypártiak között a legmagasabb (67%), szemben az ellenzék és az ismeretlen pártpreferenciájú csoportokra jellemző mintegy 50%-os aránnyal.

A megbékélés az élethelyzetével legkevésbé az egyedülállókra (41%) és az elváltakra (43%), a 30 év alatti fiatalokra (45%) és a fiatal korösszetételű tanulókra (38%) jellemző. A gyermekesek pedig inkább elfogadják az élethelyzetüket (57%) mint a gyermektelenek (47%). A párkapcsolati státusz alapján látható, hogy az özvegyek (65%) és a házasok (60%) a legelégedettebbek a helyzetükkel, míg **az elváltak (43%) és egyedülállók, azaz a nőtlenek, hajadonok (41%) vannak a legkevésbé megbékélve a helyzetükkel.** Az élettársi kapcsolatban élők is jóval kevésbé nyugodtak bele az állapotukba (52%), mint a házasok. Érdekes módon a tanulók közül senki sem utasította el egyértelműen ezt a megállapítást.

A magyarázat szükségessége az élet lényeges kérdéseire a végzettséggel együtt nő. Érdekes módon az egyedülállók közt a legmagasabb az egyetértők aránya (45%) – valószínűleg azért, mert ők azok, akik még a legkevésbé találták meg a választ.



## Mentális segítségnyújtás értéke, módja

A mentális segítségnyújtással kapcsolatos kérdések esetén látható, hogy **91% számára elfogadható, azaz nem szégyen a szakember segítsége, ha szükséges**. Az érzelmi problémák, feszültség esetén viszont alig több mint 50% vélekedik így, ahogy azt is csak ennyien gondolják, hogy életükben szükség lehet egyszer ilyen segítségre. Ennek az lehet az oka, hogy 41 százalék szerint az érzelmi problémák maguktól megoldódnak.

Férfiak és nők közt ebben a témakörben hagyományosan jelentős a különbség, a férfiak számára a szakember segítsége kevésbé elfogadható. A tanulók közül senki sem utasította el a szakember esetleges segítségét.

Családtaghoz is sokkal kisebb arányban fordulnának a férfiak (74%), szemben a nők 83%-ával, illetve az alacsonyabb végzettségűek (77%) is kevésbé, mint a felsőfokú végzettséggel rendelkezők (84%). Ellenben **a gyermekek (81%) inkább családon belül kérnének segítséget**. A családon belüli segítségkérés elutasítása leginkább az elváltakra (32%), egyedülállókra (33%) és a tanulókra (36%) jellemző.

**A fiatalok támaszkodnának a legnagyobb mértékben pszichológus segítségére**, valamint a fővárosban élők is nagy arányban fordulnának szakemberhez, a végzettséggel is nő ennek az elfogadottsága. **A gyermekszám növekedésével szintén egyre elfogadottabb a pszichológus felkeresése**.

A baráthoz fordulás nehéz helyzetben leginkább a tanulókra jellemző, közülük senki nem utasította el ezt a lehetőséget. A végzettség emelkedésével egyre valószínűbb a barátokhoz fordulás, míg alacsony végzettség esetén 54%-ra jellemző, addig a felsőfokú végzettségűeknél már 64% venné igénybe a barátaik segítségét. Ugyanez igaz, ha azt vizsgáljuk, hogy megfelelőnek tartják-e a pszichológust egy probléma kezeléséhez, 50% az alap és 65% a felsőfokú végzettségűek között az egyetértők aránya.

Azt, hogy anyagi okokból nem tudnak szakemberhez fordulni, a megkérdezettek egynegyede válaszolta – vagyis elmondható, hogy **elsősorban nem az anyagi okok állnak a segítségkérés elmaradása mögött**.