

A magyarok közérzete a koronavírus-járvány második és harmadik hulláma alatt

Betekintő

A Kopp Mária Intézet 2020 novembere óta vizsgálja meg a magyar emberek hangulatát. Minden felmérés során 1000 főt kérdeztünk meg, reprezentatív mintákat használva. Az eredményekből kiderült, hogy a koronavírus-járvány ellenére a magyar emberek kiegyensúlyozottak és boldogok, emellett egészségesnek gondolják magukat, és az életükkel is elégedettek. A válaszok alapján elmondható az is, hogy azok között, akik gyermeket nevelnek és házasságban élnek több a kiegyensúlyozott és boldogabb ember.

Szakirodalmi bevezető

A kutatás indokltsága

A Kínából induló koronavírus-fertőzés 2020 márciusában elérte hazánkat is. A járvány egészségügyi és gazdasági hatásain kívül az emberek mentális állapotának megismerése is szükséges. A világ minden országában, ahol felütötte fejét a COVID19 az egészségügyi dolgozókra – különösen az első vonalban dolgozókra – jelentős nyomás nehezedett, folyamatos stressz, szorongás, depresszió és álmatlanság jellemzi őket (Mamidipalli et al. 2020). Számos kutatás bebizonyította, hogy a vírushelyzet mentális állapotra gyakorolt hatása az egészségügyi dolgozókon túl a COVID19 vírussal sújtotta országok teljes lakosságát is ugyanúgy érinti. A boldogság, hangulat felméréseknek ezért még nagyobb jelentősége van.

Elméleti keret

A lelki állapot felmérése érdekében végzett kutatási eredmények megértéséhez érdemes megismerni a WHO mentális egészség definícióját, amely szerint a lelki egészség olyan állapot, amelyben az ember kibontakoztathatja egyéni képességeit, meg tud birkózni az életében előforduló normális mértékű stresszel, eredményesen tud dolgozni, és képes hozzájárulni a közösségi élethez.

Az általunk vizsgált lelki-mentális dimenziók a mentális egészség témaköréhez kapcsolódnak, abba

(részlegesen) tartoznak bele. A WHO és a szakma elfogadja, hogy a lelki egészség több, mint a mentális betegség hiánya. Ilyen módon tartozik bele a jóllét, érzelmi egyensúly, boldogság, optimizmus és a stresszel kedvezőtlen élethelyzetekkel való megbirkózás képessége (Örkényi, 2005). A lelki egészség, jóllét meghatározó eleme az ember saját maga által megítélt, megélt egészségi állapotnak. Európában az European Social Survey méri az önbevalláson alapuló, szubjektív egészséget. A mérőeszköz ebben a kutatásban egy kisebb terjedelmű, 1-től 5-ig terjedő skála, ahol az 5-ös a nagyon jó, az 1-es a nagyon rossz állapotot jelenti. Az eredmények azt mutatják, hogy az önbevalláson alapuló egészségi állapotra vonatkozó adatok alapján jól megjósolhatók a halálozási esélyek (Boros-Kovács, 2018).

Demetrovics Zsolt és szerzőtársa megállapította, hogy az elhúzódó vírushelyzet komoly mentálhigiénés kihívást jelent nemcsak társadalmunknak, hanem az egész világnak. Három csoportra osztották a problémákat: egyrészt nagyon hangsúlyos a betegségtől és szövődeményektől való félelem, amely a szeretett családtagokra és barátokra is kiterjed, másrészt a járvány megállítása érdekében hozott korlátozó intézkedések szociális és fizikai elszigeteltséget okoznak, harmadrészt a munkanélküliségtől való félelem, az anyagi biztonság el-

vesztésétől való szorongás jelent fokozott mentális megterhelést (Demetrovics és Király, 2021).

Hazai kutatások

Magyarországon Kopp Mária és Skrabski Árpád vezetésével végzett Hungarostudy vizsgálat sorozat mérte fel a magyarok lelki állapotát. A kutatás 1988 és 2013 között zajlott és epidemiológiai, nem, kor, végzettség és megyei eloszlás szerint volt reprezentatív. Az első évben 21 000 fős mintán, a második két alkalommal 12 000 fős, majd 5000 fős és 2013-ban 2000 fős mintán végezték a kutatást. A felmérés eredményei rámutattak arra, hogy egy ország lelki egészsége befolyásolja a gazdasági mutatókat, illetve mérőeszköze lehet a társadalmi és politikai érettségnek is. A társadalom jóllétére a politika is képes hatást gyakorolni a szociálpolitika és a gazdaság eszközeivel (Kopp et al., 2009). Vargha András és szerzőtársai a pszichológia szakterületén a Mentális Egészség Teszt (MET) legújabb változatát kívánták kutatásukkal ellenőrizni. Ennek célja a vizsgált személyek mentális egészségének felmérése öt dimenzió (jóllét, savoring, alkotó-végrehajtó hatékonyság, önreguláció, reziliencia) összegzésének alapján. A vizsgálatuk második részében három kérdést tettek fel a testi-lelki jóllét kapcsán: 1) Szubjektív egészségi állapot = „Összességében hogyan minősítené saját egészségi állapotát?” (válaszlehetőségek: 1 = nagyon rossz, 2 = rossz, 3 = közepes, 4 = jó, 5 = kiváló); (2) Szubjektív elégedettség = „Egészeiben véve mostanában mennyire elégedett az életével?” (a válaszlehetőségek végpontjai: 1 = teljesen elégedetlen, 10 = teljesen elégedett); (3) Szubjektív boldogság = „Egészeiben véve mennyire tartja boldognak saját magát?” (a válaszlehetőségek végpontjai: 1 = teljesen boldogtalan, 10 = teljesen boldog). Felhasználták a WHO Jól-lét kérdőívének rövidített változatát is amely, a kutatásban résztvevők általános közérzetéről kíván információt szerezni a vizsgálatot megelőző kéthetes időszak alapján 5 kérdéssel, azokat 4-fokú Likert-skálán értékelve. A skálán elért magasabb pontszám nagyobb mértékű étellel való elégedettséget jelez. A szerzők kutatásuk eredményeként megállapították, hogy bár gyenge a kapcsolat, de a lelki értelemben vett jóllét összefügg az egyén szubjektív anyagi helyzetével. Azt figyelték meg, hogy a jóllét jóval erősebb kapcsolatban van a mentális egészség többi összetevőjével (Vargha et al., 2020).

Kovács Éva — Balog Piroska — Mészáros Eszter — †Kopp Mária (2013) tanulmányukban a családi állapot és a mentális egészség összefüggéseit vizsgálták a Hungarostudy 2006 keresztmetszeti mintáján, összesen 3293 fő adatainak elemzésével. Vizsgálat szerint a legjobb pszichés egészségmutatók a jó házasságban és jó élettársi kapcsolatban élőknek vannak: jobb az általános pszichés állapotuk, kevésbé depressziósak, kevésbé szoronganak, alacsonyabb a társasstressz-szintjük, és kevesebbszer merül föl körükben az öngyilkosság gondolata. A kutatás eredményei azt mutatják, hogy a harmonikus házasság nemcsak a testi egészségre gyakorol védő hatást, hanem a lelki egészséget is pozitívan befolyásolja. A jó házasság vagy élettársi kapcsolat csökkenti a mindennapokban jelentkező stresszt, felülírja azt, ezáltal csökkenti romboló jellegét. Ugyanakkor az is látszik, hogy a házasságban történő elköteleződés erősíti legjobban a párkapcsolatot, így ez a forma véd leginkább a negatív hatásoktól, mert az élettársi kapcsolatok törékenyebbek, instabilabbak. Összefoglalóan elmondható, hogy a boldog párkapcsolatok a mentális, lelki egészség védelmén túl a testi egészséget is meghatározzák.

2016 óta készül Magyarország boldogságtérképe az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar (ELTE PPK) és a Jobb Veled a Világ Alapítvánnyal együttműködésével. A 2020-2021-es évek egész társadalmat érintő jellemzője a koronavírus-járvány megjelenése volt, így a térkép egyben a pandémia fenyegettségében élő Magyarország boldogságtérképe is. A főbb szignifikáns eredmények szerint a magyar lakosság boldogságszintje a 2019-ben mért értékekhez képest minimálisan csökkent, de régióként, megyéenként és megyeszékhelyenként eltérően alakult. Csökkent a boldogságszint: Dél-Dunántúlon, Észak-Alföldön és Észak-Magyarországon, nőtt Nyugat-Dunántúlon és Közép-Magyarországon. Megyei szinten csökkent a boldogság Hajdú-Bihar, Békés és Somogy megyében, nőtt: Bács-Kiskun, Jász-Nagykun-Szolnok és Vas megyében. A megyeszékhelyek közül Szombathely lett Magyarország legboldogabb városa, a második helyre Nyíregyháza került.

Nemzetközi kutatások

Kitekintve a nemzetközi kutatásokra az látható, hogy több módszert is használnak. A Happy

Planet Index (HPI) elnevezésű kutatás a különböző világszervezetek adatait használja fel a fenntartható világ-boldogság-rangsor megállapításánál. Fontos kiemelni, hogy ebbe a vizsgálatban belekerül az ökológiai lábnyom dimenzió is, amely azt mutatja meg, hogy mely ország mennyire károsítja a környezetét a lakosság életmódjával. A HPI tehát felhasználja a Gallup Word Poll elégedettség felmérésének adatait (10 fokú skálán kell jelölni az elégedettség fokát), az Egyesült Államok és az ENSZ adatait a várható élettartamra vonatkozóan, valamint az egyes országokon belüli, boldog életre és élettartamra vonatkozó egyenlőtlenség százalékos arányát. Ezeket elosztják az Ecological Footprint Network az adott országra vonatkozó ökológiai lábnyom adatával. Magyarország a lista 69.

helyén van, megelőzve többek között, Szlovéniát, Portugáliát, Belgiumot, Kínát és az Egyesült Államokat is. A 140 országot vizsgáló kutatás alapján elmondható tehát, hogy alapvetően inkább boldognak érzik magukat a magyar emberek.

A World Happiness Report 2021 fókuszában az új típusú koronavírus-járvány pszichére gyakorolt hatása áll. Megállapították, hogy a pandémia okán visszaesett a mentális egészség mutató. Ez főként azokat sújtotta, akik eleve mentális problémákkal küzdöttek, ráadásul a lezárások miatt a kezelések, terápiák megszakadtak. Pozitívként említhető, hogy a járvány miatt középpontba került a lelki egészség fontossága, ennek köszönhetően a lakosság tudatossága nőtt, több kutatás és magasabb minőségű szolgáltatás várható ezen a területen.

Módszertan

Kutatási cél és mérőeszközök

Jelen kutatás célja, hogy feltáró jelleggel megvizsgálja a felnőtt magyar lakosság közérzetét különböző demográfiai változók (iskolai végzettség, családi állapot, kor, településtípus, gyermekszám, anyagi helyzet) mentén.¹⁵

A kutatás az alábbi változók mentén vizsgálta a hangulatot:

- Egészsében véve Ön mennyire elégedett mostanában az életével?
- Egészsében véve mennyire tartja egészségesnek saját magát?
- Egészsében véve mennyire tartja boldognak saját magát?
- Egészsében véve mennyire érzi magát biztonságban?
- Egészsében véve Ön szerint jól alakulnak az ország dolgai?
- Egészsében véve az Ön életében jól alakulnak-e a dolgai?

A kérdéseket a válaszadóknak 1-től (teljesen negatív) 10-ig (teljesen pozitív) terjedő skálán kellett

értékelniük. A kérdések vizsgálata havonta ismétlődő keresztmetszeti kutatássorozat keretén belül valósult meg. A KINCS első felmérése 2020. novemberben indult. A tanulmány elemzi továbbá az „Ön inkább nyugodtnak vagy inkább feszültnek érzi magát mostanában?” kérdésre adott válaszokat, melyet a 2020 decemberi, illetve a 2021. márciusi adatfelvétel során kérdeztünk meg a válaszadóktól. A megkérdezettek 1-től 5-ig terjedő skálán értékelték, hogy milyen mértékben érzik magukat nyugodtnak.¹⁶

Adatfelvétel

A kutatás 1000 fő telefonos (CATI) megkérdezésével történt. Az alkalmazott minták reprezentatívak a 18 évesnél idősebb lakosságra nem, kor, településtípus és iskolai végzettség szerint. Az 1000 fős mintanagyság és 95 százalékos megbízhatósági szint esetén a maximális mintavételi hiba 3,1 százalék.

¹⁵ A szubjektív anyagi helyzetet két kérdéssel mértük:

1: „Hogyan érzi Ön anyagiilag?” – Gondok nélkül élnék, Beosztással jól kijönnek, Éppen, hogy kijönnek a havi jövedelmükből, Hónapról-hónapra anyagi gondjaik vannak, Nélkülözések között élnek – A nélkülözések között élek válaszlehetőséget összevontuk a hónapról-hónapra anyagi gondjaik vannak válasszal, az alacsony mintaelemszám miatt.

2: „Az Ön életszínvonala az elmúlt egy hónapban?” – Javult, Nem változott, Romlott –

¹⁶ Az elemzés során összevontuk a kategóriákat és 3 csoportot alakítottunk ki.

Használt módszerek

A felmérés az átlagok közötti különbségeket MEANS-el és varianciaanalízissel vizsgálja. A szignifikáns különbségek megállapítása F-próbával,

illetve Khi-négyzet teszttel történik. A változók közötti kapcsolat erősségének megállapításához pedig gammát és Eta^2 -et használtunk. (Az elemzésbe csak a szignifikáns eltérések kerültek bele.)

Eredmények bemutatása

2020 novembertől 2021 áprilisig megvizsgáltuk a magyar emberek közérzetét, és annak változását.

A havi átlagértékek az egyes változók tekintetében a következőképpen alakultak:

1.táblázat: Attitűdök átlagos értékei

Átlag	2020. november	2020. december	2021. január	2021. február	2021. március	2021. április
Boldogság	7,2	7,2	7,3	7,4	7,4	7,5
Szubjektív biztonságérzet	7,1	7,2	7,2	7,4	7,1	7,3
Szubjektív egészségérzet	7,7	7,1	7,0	6,8	7,0	7,1
Saját dolgok alakulása	6,9	6,8	6,8	6,9	6,7	7,0
Élettel való elégedettség	6,6	6,7	6,5	6,5	6,5	6,8
Ország dolgainak alakulása	5,6	5,3	5,2	5,0	4,9	5,3
Fő átlag	6,8	6,7	6,7	6,7	6,6	6,8

2020 decemberben, valamint 2021 januárban és februárban a megkérdezettek átlagosan 6,7-re értékelték saját közérzetüket, márciusban ez az érték egy kicsit alacsonyabb: 6,6. 2020 novemberben és 2021 áprilisban pedig az emberek 6,8-cal jellemezték hangulatukat. Összességében az látható, hogy a koronavírus-járvány ellenére is a magyar embereket inkább pozitív hangulat jellemezte. A tanulmány a következőkben a 2021 áprilisi adatfelvétel egyes attitűdjeit vizsgálja demográfiai bontás szerint.

Boldogság

A felnőttkorú lakosság 7,5-re értékelte a boldogságát, ami kiemelkedően magas, ebből egyértelműen látszik, hogy a magyar emberek alapvetően boldogok. Minél fiatalabb a megkérdezett, annál boldogabb: a 18-29 évesek 7,9-cel, míg a 65 évnél idősebbek 6,6-tal jellemezték hangulatukat.

A számok alapján látható, hogy a legidősebbekről sem mondható, hogy boldogtalanok lennének, hiszen ők is bőven a skála pozitív részén helyezkednek el. Az iskolai végzettségnél is lineáris az összefüggés: a diplomások boldogabbak (7,7), mint az alapfokú végzettségűek (7,3). Komoly különbség látható a gyermekszám alapján, ugyanis a nagycsaládosak boldogabbak, mint az egy vagy két gyermeket nevelők. A 3 vagy több gyermekesek 7,9-re értékelték boldogságukat, ezzel szemben az egygyermekesek csak 7-re. A gyermekek számának emelkedése pozitívan befolyásolja a magyar emberek boldogságát: nagyobb család, egyenlő a nagyobb boldogsággal.

A gyermekek kora alapján szintén jelentős különbségek tapasztalhatók. A legfontosabb megállapítás, hogy kiskorú gyerek nagy boldogság forrás. A 18 év alatti gyermeket nevelő szülők ugyanis kiemelkedően boldogok a 8,2-es értékük-

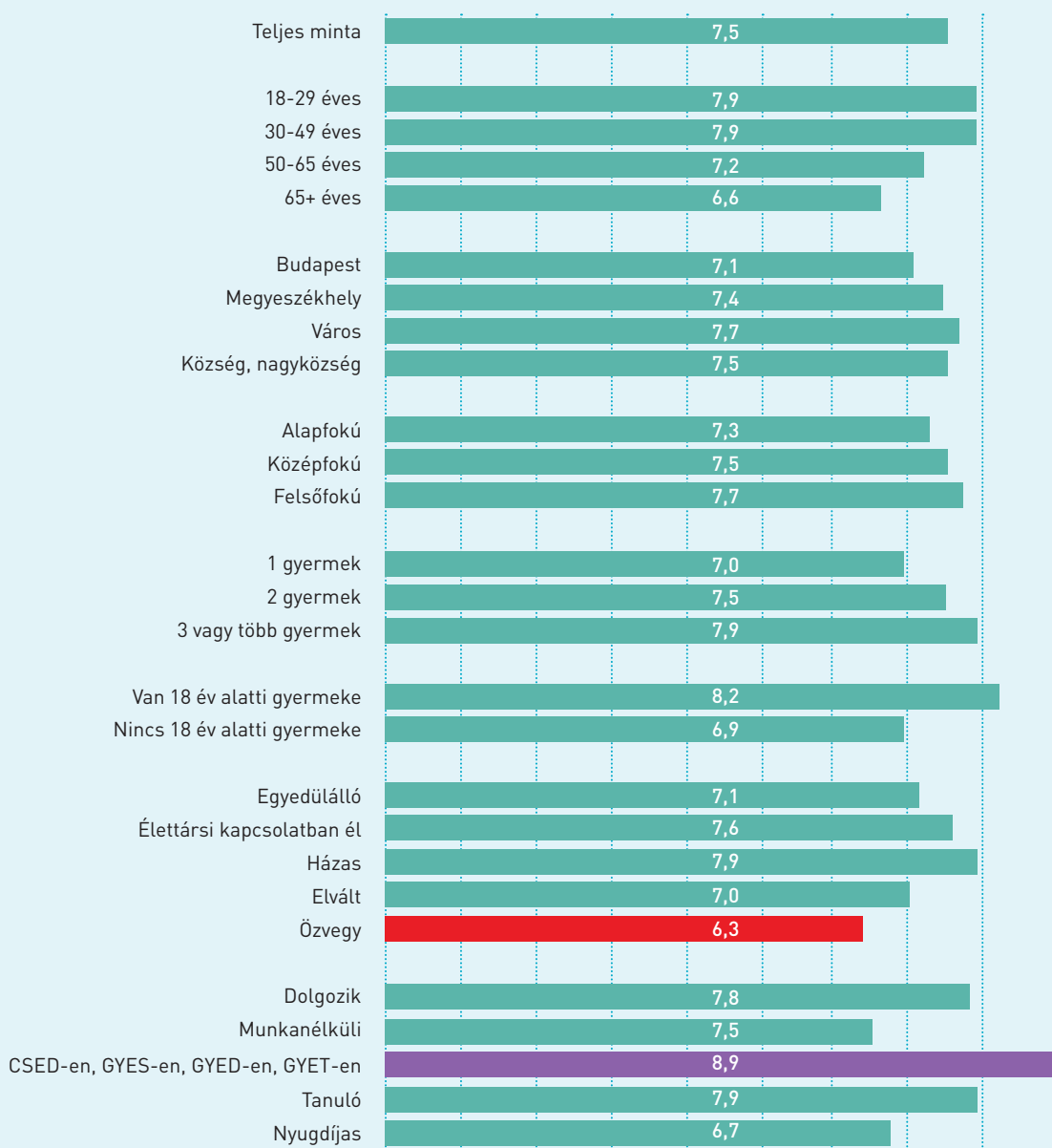
kel. Ezzel szemben, akiknek nincs 18 év alatti gyermeke csak 6,9-es értéket adtak erre a kérdésre.

Az eredmények alapján azt is elmondhatjuk, hogy a stabil kapcsolatban élők boldogabbak. Különösen az utóbbi évek házasságkötési számainak dinamikus emelkedésével összevetve érdekes, hogy családi állapot alapján vizsgálva egyértelműen a házasságok a legboldogabbak (7,9), míg a legkevésbé boldogok az elváltak (7), és özvegyek (6,3).

A kisgyermeket nevelők boldogságértéke után talán nem meglepő, hogy a gyermekgondozási ellátásban részesülők a legboldogabbak, és 8,9-cel jellemezték a boldogságukat.

Összességében elmondható, hogy a gyermeknevelés, különösen a kisgyermeknevelés, valamint a házasság nagy mértékben pozitívan hat a megkérdezettek boldogságára.

1.ábra: Egészében véve mennyire tartja boldognak saját magát? átlag, (N = 991)



A szubjektív anyagi helyzet is meghatározó tényező, amikor a boldogságról beszélünk. Nem meglepő, hogy a stabilabb anyagi helyzet magasabb boldogsággal jár együtt. Azok a megkérdezettek, akiknek javult az életszínvonaluk az elmúlt egy hónap során 8,2-re értékelték a boldogságukat, míg akiknek csökkent, azok csak 6,2-re. Ugyanez a tendencia figyelhető meg a válaszadók anyagi helyzetétől függően. A gondok nélkül élők a legboldogabbak (8), és a hónapról-hónapra anyagi gondokkal küzdők pedig a legkevésbé (5,9) azok.

Szubjektív biztonságérzet

Elmondható, hogy Magyarországon biztonságban érzik magukat az emberek, hiszen átlagosan 7,3-as értéket adtak erre a kérdésre, hogy mennyire érzik magukat biztonságban. Korcsoportok szerint vizsgálva az adatokat látható, hogy a 18-29 évesek érzik magukat a leginkább biztonságban (8,1) és az 50-65 évesek pedig a legkevésbé (6,7), azonban lineáris kapcsolatról nem beszélhetünk. Az eredményekből az is látható, hogy a nagycsalád, nagyobb biztonságot is jelent, hiszen az emberek nagycsaládban érzik magukat a legnagyobb biztonságban (7,7). Az egy- és kétgyermekes családok hasonló mértékben érzik magukat biztonságban: 6,9 illetve 7. További megállapítás, hogy a 18 év alatti gyermeket nevelők 7,5-re értékelték saját biztonságérzetüket, míg azoknak, akiknek nincs 18 év alatti gyermekük 6,9-re. Vagyis a kisgyermeket nevelők nagyobb biztonságban érzik magukat, mint akik nem nevelnek kisgyermeket. Azonban fontos megjegyezni, hogy a válaszadók kora befolyásolja leginkább a válaszokat.

Munkaerőpiaci aktivitás szerint a tanulók érzik magukat a legnagyobb biztonságban (8,6), utána következnek a csed-en, gyes-en, gyed-en lévők (8,4). A szubjektív anyagi helyzet hatása a biztonságérzet változóra jelentős. Akiknek javult az életszínvonaluk átlagosan 8,2-re, akiknek romlott 5,6-ra értékelik a biztonságérzetet. A gondok nélkül élők 8,2-vel, az anyagi gondokkal küzdők pedig 5,7-tel jellemezték a biztonságukat.

Szubjektív egészségérzet

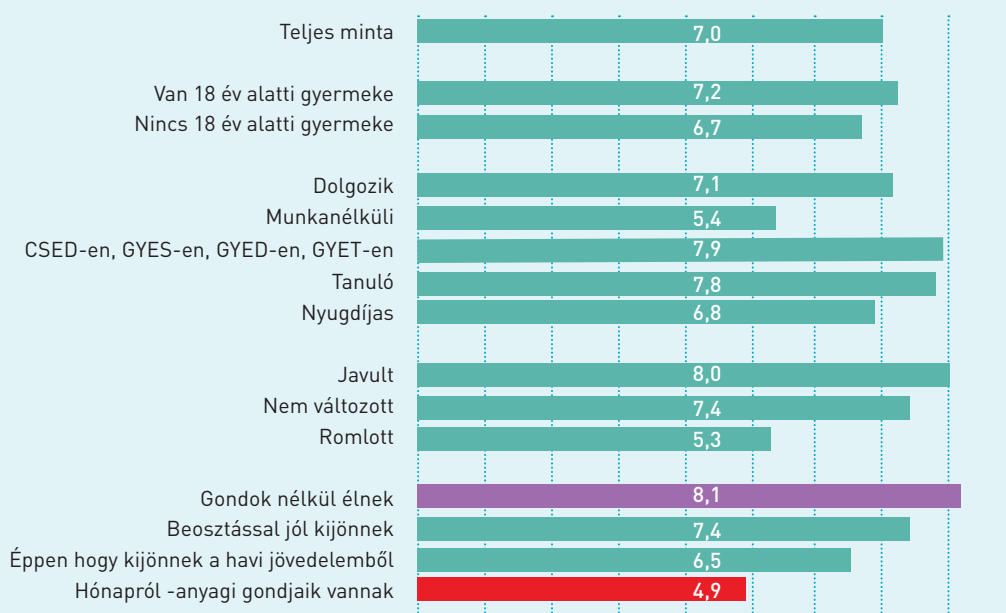
A megkérdezettek többségében egészségesnek gondolják magukat, hiszen átlagosan 7,1-es érté-

ket adtak az 1-től 10-ig terjedő skálán. Nem meglepő módon a kor, ami leginkább befolyásolja az egészségérzetet: minél fiatalabb a megkérdezett annál jobbnak gondolja az egészségét. Az életkor az élethelyzettel ellentétes módon függ össze, és ez látszik az adatokon is: a fiatalok egészségesebbnek gondolják magukat, mint az idősebbek. A Budapesten élők tartják a legegészségesebbnek magukat (7,4) és a községekben élők pedig a legkevésbé (6,8). Iskolai végzettség mentén számottevő a különbség: a diplomások 7,7-es értékkel jellemezték az egészségi állapotukat, míg az alapfokú végzettséggel rendelkezők 6,5-tel. A gyermekgondozási ellátásban részesülők nemcsak a legboldogabbak, hanem ők jellemezték a legpozitívabbnak az egészségüket is: 8,9. Sokféle módszer létezik, amivel a testi-lelki egészség megőrizhető, kutatásunk azonban rávilágított arra, hogy a kisgyermeknevelés örömet, boldogságot csempész a szülők életébe, és a testi-lelki egészség megőrizhető, a gyermeknevelés örömteli pillanataival. Szubjektív anyagi helyzetet illetően az látszik, hogy a jobb finansziális helyzetben élők, jobbnak gondolják az egészségüket is.

Saját dolgok alakulása

A magyar emberek összességében elégedettek a dolgaik alakulásával: átlagosan 7-es értéket adtak erre a kérdésre. Jelentős különbség van a munkaerőpiaci helyzetet illetően. A CSÉD-en, GYES-en, GYET-en lévők vannak leginkább elégedve az életük alakulásával: átlagosan 7,9-cel, a munkanélküliek pedig a legkevésbé. A kiskorú gyermeket nevelők is jobban elégedettek a saját dolgaik alakulásával (7,2), mint akiknek már nagyobbak a gyermekei (6,7). A szubjektív anyagi helyzet ebben az esetben is meghatározó. Akinek javult az életszínvonaluk átlagosan 8-as értéket adott a kérdésre, akinek pedig romlott 5,3-at. Akik arról számoltak be, hogy gondok nélkül élnek 8,1-es átlaggal jellemezték elégedettségüket, az anyagi gondokkal küzdők pedig 4,9-cel. Összességben itt is az látható, hogy az anyagi helyzeten túl leginkább a gyermeknevelés mellett érzik úgy az emberek, hogy jól alakulnak a dolgaik.

2. ábra: Egészében véve az Ön életében jól alakulnak-e a saját dolgai? átlag, (N = 991)

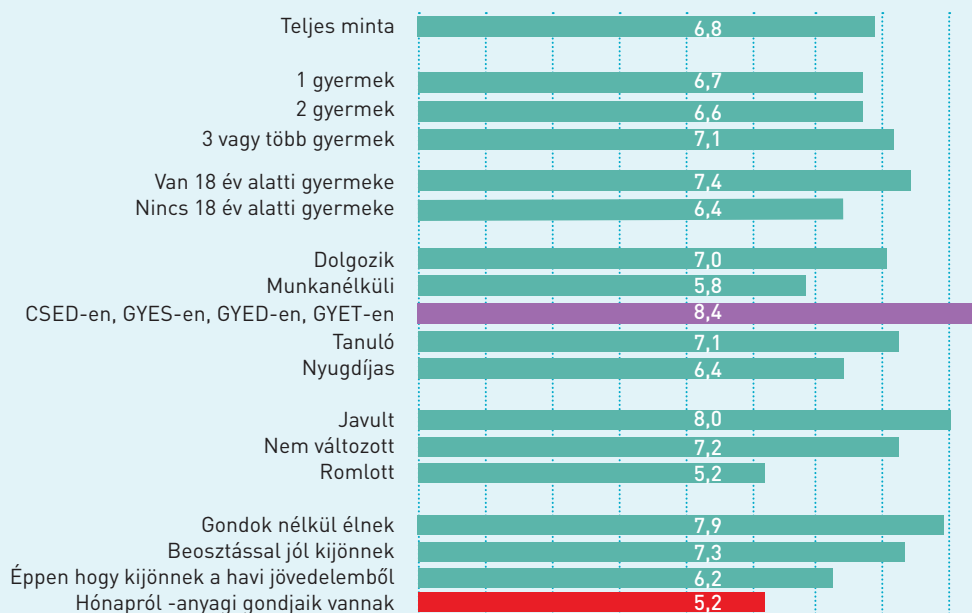


Élettel való elégedettség

Az eredményekből látható, hogy a magyar emberek összességében elégedettek az életükkel: 6,8-ra értékelték ezt a kérdést. A nagycsaládosak jobban meg vannak elégedve az életükkel (7,1), mint az egy- vagy kétgyermekesek (6,7 és 6,6). A 18 év alatti gyermeket nevelők is elégedettebbek, mint

akiknek nincs kiskorú gyermeke. Az előbbiek 7,4-gyel, míg az utóbbiak 6,4-gyel értékelték az elégedettségüket. A gyermekgondozási ellátásban részesülők a legelégedettebbek: átlagosan 8,4-es értéket adtak. Az élettel való megelégedettséget a szubjektív anyagi helyzet is jelentősen befolyásolja.¹⁷

3. ábra: Egészében véve Ön mennyire elégedett mostanában az életével? átlag, (N = 993)

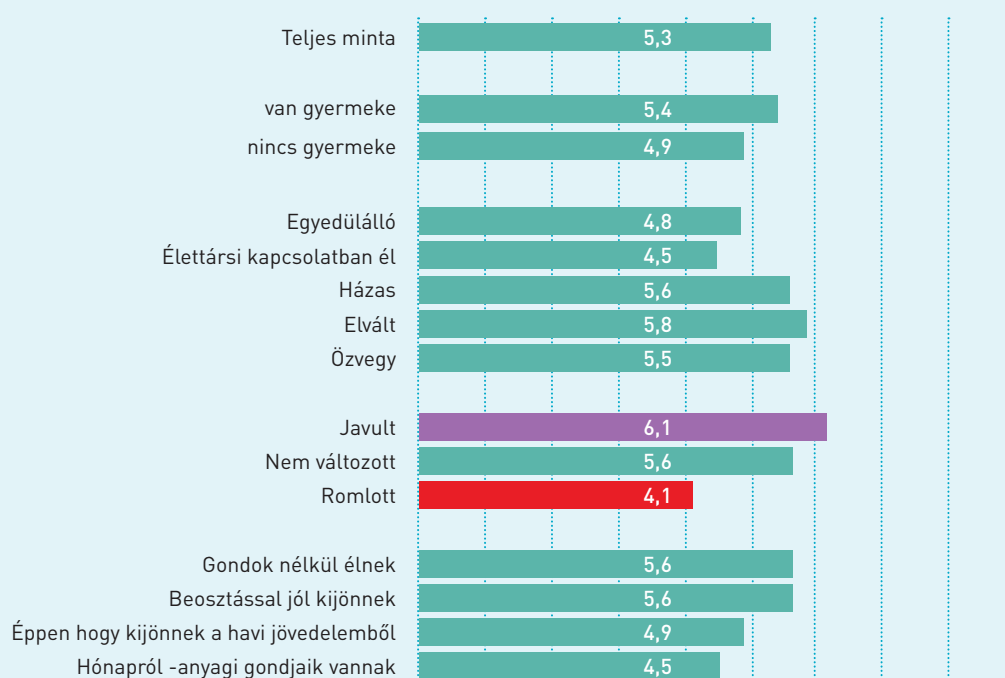


Ország dolgainak az alakulása

A válaszadóktól azt is megkérdeztük, hogy milyen mértékben értenek egyet az ország dolgainak alakulásával. A megkérdezettek inkább elégedettek, és ezt a kérdést átlagosan 5,3-ra értékelték. Korcsoportok szerint azt látjuk, hogy a 65 évnél idősebbek vannak legjobban megelégedve az ország dolgainak alakulásával: 5,5-ös átlagot adtak.

A 18-29 évesek 4,9-re értékelték ezt a kérdést, a 30-65 évesek pedig 5,3-ra. A gyermekesek magasabb értéket adtak és elégedettebbek, mint a gyermektelenek: az előbbiek 5,4-re, míg az utóbbiak 4,9-re értékelték a kérdést. Szubjektív anyagi helyzet mentén már nem olyan erős az összefüggés, de még mindig a jobb anyagi helyzetben élők értékelik pozitívabban az ország dolgainak alakulását.

4. ábra: Egészében véve Ön szerint jól alakulnak az ország dolgai? átlag, (N = 930)

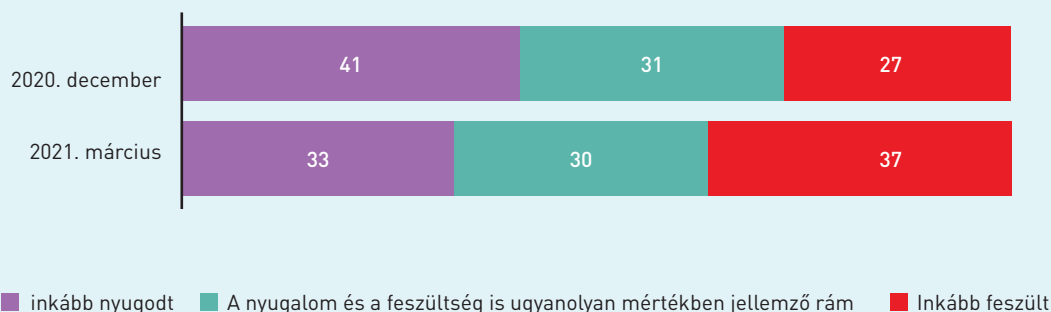


Ön inkább nyugodtnak, vagy feszültnek érzi magát mostanában? kérdéssel is megvizsgáltuk az emberek közérzetét két adatfelvételi időpontban. Az eredmények alapján elmondható, hogy a 18 év feletti magyar lakosság 41%-a nyugodtnak érezte magát 2020. decemberében (teljes mértékben és inkább nyugodt válaszok). Márciusban azonban már 8 százalékponttal kevesebben gondolták magukat nyugodtnak (33%). A feszültek aránya

a tavaszi adatfelvétel idején 37% volt, decemberben pedig 27%. Az eredmények azt mutatják, hogy enyhe negatív elmozdulás van a téli és a tavaszi adatfelvétel között: márciusban az emberek kevésbé érezték magukat nyugodtnak, mint decemberben. Ennek oka feltehetően az, hogy az embereknek a koronavírus-járvány harmadik hulláma megterhelőbb volt.

¹⁷ Etaz: 0,17 és 0,15

5. ábra: Ön inkább nyugodtnak vagy inkább feszültnek érzi magát mostanában? %
(2021. március: N = 989; 2020. december: N = 986)



A márciusi adatfelvétel alapján látható, hogy a stabilabb párkapcsolati formában élők nyugodtabbnak érzik magukat. A házasság 37%-a, az élettársi kapcsolatban élők és az egyedülállók 31%-a nyilatkozta azt, hogy inkább nyugodtnak gondolja magát. A felsőfokú végzettséggel rendelkezők a legnyugodtabbak (39%). A középfokú és alacsonyabb végzettségűek hasonló arányban érzik magukat nyugodtnak (31%). Gyermekek számát tekintve az látható, hogy az 1 és 3 gyermekesek a legnyugodtabbak: az előbbiek 38%-a, míg az utóbbiak 36%-a. A 2 gyermeket nevelők csupán 28%-áról mondható el ugyanez. A legnagyobb arányban azok érezték magukat nyugodtnak, akiknek javult az életszínvonaluk: közülük 55% vélekedett így. Az életszín-

vonatuk csökkenéséről nyilatkozók közül csak 17% érezte magát nyugodtnak. Az eredmények alapján elmondható, hogy az életszínvonal változása befolyásolja a hangulatot: közepes erősségű összefüggés látható a változók között.¹⁸ Az anyagi helyzet megítélésénél is hasonló kapcsolat látható. A gondok nélkül élők 53%-a nyugodtnak érzi magát, kicsivel több, mint egynegyedük (28%-uk) pedig feszült. Az anyagi gondokkal küzdők csupán 12%-ának jó a lelki állapota, és 39%-uk nyilatkozott úgy, hogy mostanában feszült. Összességében elmondható, hogy a szubjektív anyagi helyzet befolyásolja a megkérdezettek lelki állapotát: aki jobbnak gondolja pénzügyi kilátását, nyugodtabbnak érzi magát.

1.táblázat: Lelki állapot demográfiai bontás szerint, a márciusi adatfelvétel eredményei

		százalék			P-érték ¹⁹	Gamma
		Inkább nyugodt	Nyugalom és feszültség is egyaránt jellemző rá	Inkább feszült		
Iskolai végzettség	alacsony (N = 443)	31%	33%	35%	0,003**	0,005
	középfokú (N = 337)	31%	32%	36%		
	felsőfokú (N = 207)	39%	19%	43%		

¹⁸ gamma = 0,254

		százalék			Khi-négyzet próba	
		Inkább nyugodt	Nyugalom és feszültség is egyaránt jellemző rá	Inkább feszült	P-érték ¹⁹	Gamma
Családi állapot	egyedülálló (N = 223)	31%	33%	36%	0,019*	-0,004
	élettársi kapcsolatban él (N = 171)	31%	29%	40%		
	házas (N = 419)	37%	26%	37%		
	elvált (N = 71)	32%	21%	46%		
	özvegy (N = 102)	25%	44%	30%		
Gyermekszám	1 gyermek (N = 160)	38%	28%	34%	0,164	0,003
	2 gyermek (N = 349)	28%	30%	42%		
	3, vagy több gyermek (N = 184)	36%	28%	35%		
Életszínvonal változása az elmúlt egy hónap alatt	javult (N = 65)	55%	23%	22%	0,000***	0,254
	nem változott (N = 647)	37%	25%	38%		
	romlott (N = 266)	17%	44%	40%		
Anyagi helyzet	gondok nélkül élnek (N = 162)	53%	19%	28%	0,000***	0,207
	beosztással jól kijönnek (N = 410)	37%	22%	41%		
	éppen, hogy kijönnek a havi jövedelmekből (N = 275)	23%	40%	37%		
	hónapról-hónapra anyagi gondjaik vannak (N = 122)	12%	49%	39%		

Összefoglalás

A WHO 2020. március 11-én világjárványnak minősítette a COVID19 fertőzést. Bő egy év alatt több, mint 3 és félmillió áldozata volt a vírusnak. A pandémiával sújtotta országok egészségügyi ellátórendszereit folyamatos leterheltség jellemzi

és gazdasági szempontból is kivételesen nehéz időszakról beszélhetünk. Az embereknek ezenkívül a korlátozásokkal és bezártsággal is meg kellett küzdeniük, ami mentálisan megterhelő, és kihat a lelki állapotra. Egy ország teljesítménye nagy

¹⁹ *** $P < .001$, ** $p < .01$, * $p < .005$

mértékben függ attól, hogy a lakosság hogyan érzi magát, ezért a KINCS 2020 november óta vizsgálja a magyar emberek hangulatát, és annak változását. Kutatásainkból kiderült, hogy a magyar emberek a pandémia ellenére a koronavírus-járvány második és harmadik hulláma alatt inkább jól érezték magukat és alapvetően kiegyensúlyozottak voltak. Elemzésünk a márciusi adatfelvétel eredményeire fókuszált. A válaszadók egy 1-től 10-es skálán átlagosan közel 7-re értékelték a hangulatukat. A boldogság és a szubjektív egészségérzet attitűd kérdések kifejezetten magas értékelést kaptak: 7,5 és 7,3, azaz a magyar emberek boldogok és biztonságban érzik magukat. Egészségüket is jónak gondolják (7,1), illetve úgy érzik, hogy jól alakulnak a saját dolgaik (7,0). További megállapítás, hogy elégedettek a válaszadók az életükkel is (6,8). Az ország dolgainak alakulását valamivel alacsonyabb értékkel jellemezték (5,3), ami feltehetően a vírushelyzetnek köszönhető. Az adatokból az is látható, hogy a családi állapot, a gyermekek száma és a szubjektív anyagi helyzet nagymértékben befolyásolja a kérdésre adott válaszokat.

Kopp Mária kutatásaiból tudjuk, hogy a családnak és a házasságnak milyen fontos szerepe van a testi-lelki egészség megőrzésében. Felmérésünkben is ez az eredményt látható. A család értékteremtő, érték-megőrző közege segített, hogy a magyar emberek könnyebben vészeljék át a pandémiát, és még ebben a nehéz helyzetben is boldogok és elégedettek maradjanak. Az egyedülállók 7,1-re értékelték

boldogságukat, ezzel a szemben a házasságban élők 7,9-re. A gyermekgondozási ellátásban részesülők bizonyultak a legboldogabbak: 8,9-es értéket adtak. A gyermekek száma is befolyásolja a magyar emberek boldogságát: a több gyermek, nagyobb család, ami emeli a boldogság szintet (3, vagy több gyermekek: 7,9, 1 gyermekek: 7,0). Az adatokból jól látható, hogy a házasságban élők, a kisgyermeket és kiskorú gyermeket nevelők boldogabbak. Az életükkel is elégedettebbek a CSED-en, GYES-en, GYET-en lévők (8,4), és a nagycsaládok (7,1). Összességben kutatásunk rávilágított arra, hogy a magyar emberek hangulata a koronavírus-járvány ellenére is pozitív maradt: alapvetően boldogok és elégedettek az életükkel. Az anyagi helyzet mellett, a család támogatása és biztonsága segített a legtöbbet ebben a nehéz időszakban. A házások, a kiskorú gyermeket nevelők és a nagycsaládok a legboldogabbak, annak ellenére, hogy a vírushelyzetben nekik kellett a legtöbb területen helyt állniuk. Az adatok azt mutatják, hogy a kormány a házasság és a gyermeknevelés támogatásával, a családi kapcsolatok megerősítésével elősegíti a mentális egészség megőrzését is. A családpolitika sikerességét is alátámasztják az eredmények, hiszen egy nehéz helyzetben a család, a családi kapcsolatok nyújtják a legnagyobb mentális és fizikai támaszt. A társadalomnak fontos alapköve a család, és ha erősek a magyar családok, akkor a nemzet is képes felülkerekedni a nehézségeken.

Felhasznált irodalom

- Boros Julianna-Kovács Katalin (2018): Egészségi állapot. In: Monostori J. – Őri P. – Spéder Zs. (szerk.): Demográfiai portré 2018., KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, Budapest. 103-126.o.
- DEMETROVICS ZSOLT, KIRÁLY ORSOLYA (2021): A COVID-19-világjárvány hatása a mentális egészségre https://mta.hu/tudomany_hirei/a-covid-19-vilagjarvany-hatasa-a-mentalis-egeszsegre-111251 Letöltve: 2021. 06. 01.
- Kopp M. - Balog P.- Konkoly T.B - Salavecz Gy - Stauder A. - Csóka Sz. - Bódizs R. (2009): A lelki egészség epidemiológiai, pszichofiziológiai vizsgálata. Népegészségügy, 87. évf., 2. szám, 52-58.
- Kovács Éva — Balog Piroška — Mészáros Eszter — Kopp Mária: A házastársi, élettársi és elvált családi állapot összefüggései a mentális egészséggel. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika (2013) 3, 205—230. DOI: 10.1556/Mental.14.2013.3.2
- Magyarország boldogságtérképe (2020-2021) <http://boldogsagprogram.hu/magyarorszag-boldogsagterkepe-2021/> Letöltve: 2021. 06. 01.
- Mamidipalli, S. S., Sree K. P., Supriya, M., 2020. Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic—A review. Asian Journal of Psychiatry 51, 102119. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102119>.

ÖRKÉNYI ÁGOTA: Országos Lakossági Egészség Felmérés (OLEF) 2003. Léleki egészség. Kutatási jelentés. ORSZÁGOS EPIDEMIOLOGIAI KÖZPONT, 2005. <https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/852/LelkiegeszsegOLEF2003.pdf> Letöltve 2021. 05. 24.

Sajtos László, Mitev Ariel (2007) Varianciaelemzés. In: Juhász Péter (szerk.) SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv 2007. Budapest: Alinea Kiadó. 160-177.

The Happy Planet Index 2016 – A global index of sustainable wellbeing (2016) <https://static1.squarespace.com/static/5735c421e321402778ee0ce9/t/57e0052d440243730fd03f3/1474299185121/Briefing+paper++HPI+2016.pdf> Letöltve: 2021.06.01.

VARGHA ANDRÁS – ZÁBÓ VIRÁG – TÖRÖK REGINA – OLÁH ATTILA (2020): A jóllét és a mentális egészség mérése: a Mentális Egészség Teszt. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 21 (3), 281–322. DOI: 10.1556/0406.21.2020.014

World Happiness Report 2021 <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2021/WHR+21.pdf> Letöltve: 2021. 06. 01.