

# A mentális egészség felmérése az egészségfejlesztési gyakorlatban

## Assessment of Mental Health in the Health Promotion Practice

Szente-Hajnal Anita<sup>1</sup> ✉, Dr. Bagi Anett<sup>1</sup>, Dr. Móczár Csaba<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Iroda, Kecskemét

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem Általános Orvosi Kar Családorvosi Tanszék, Budapest

✉ kecskemet.efi@gmail.com

A javuló életfeltételek ellenére a nyugati társadalmakban a mentális panaszok egyre nagyobb mértékben fordulnak elő, a magyar lakosság lelki-mentális állapota pedig nemzetközi viszonylatban is kedvezőtlen. A mentális egészség előfeltétele a jóllétnek, önmagunk ellátásához és a másokkal történő megfelelő interakciókhoz egyformán szükséges. A Kecskeméti Egészségfejlesztési Iroda feladatai közé tartozik az ellátási területén élő lakosok lelki egészségének védelme. Annak érdekében, hogy a különböző programokat a valós igényekhez igazítsa, fontos tisztában lenni a lakosok aktuális mentális egészségi állapotával.

Kutatásunk célja annak felmérése volt, hogy a Mentális Egészség Teszt mennyire használható az egészségfejlesztési munkában a lakosság mentális egészségének megítélésében.

A kutatás módszere a Mentális Egészség Teszt segítségével a Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Iroda mentálhigiénés csoportjában az iroda honlapján online módon, és az iroda rendezvényein tableten véletlenszerűen jelentkező, 18 év feletti lakosok mentális egészségi állapotának felmérése volt. Bizonyos rendezvényeken a résztvevők személyes találkozás alkalmával, az iroda mentálhigiénés szakemberével történő egyéni beszélgetés keretében válaszolhatták meg a kérdéseket, így szükség esetén célzott, azonnali segítségnyújtásra is lehetőség volt.

Eredményeink: a kérdőívet 267 fő Kecskeméti járási lakos (28 férfi és 239 nő) töltötte ki. Az életkort tekintve a személyek többsége (76,4%, 204 fő) középkorú (36–65 éves), de a 36 év alattiak létszáma (21,35%, 57 fő) is számottevő. A kitöltők többségének (65,2%) mentális egészségi állapota átlagosnak mondható, 24%-a ítélte meg úgy, hogy lelki egészsége alacsony vagy nagyon alacsony szintű. Csaknem 12%-ban képviseltették magukat a mintában olyan személyek, akik magas vagy nagyon magas lelki egészségről számoltak be.

A tapasztalatok alapján a Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Iroda a jövőben is folytatja a Mentális Egészség Teszt használatát a járás településein a lakosság körében különböző szintereken, kiemelten fókuszálva a mentálisan veszélyeztetett csoportokra.

**Kulcsszavak:** lelki egészség, mentális egészség teszt, egészségfejlesztés, Mentális Egészség Teszt

*In Western societies, there is an increasing occurrence of mental health problems despite the ever-improving living standards; in international terms, the mental health of the Hungarian population is even less favorable. Mental health is a prerequisite for our well-being; it is essential for self-care and appropriate interactions with others. One of our main objectives at the Kecskemét Office of Public Health Improvement is to safeguard and preserve our local populations' mental health; however, to provide suitable programs and events, we must fully understand their mental health status. This survey aimed to find a method to assess the participating populations' mental state effectively. The Mental Health Questionnaire we devised and used to conduct the survey has met this objective. In addition to the fully online surveys, we also offered opportunities for participants to fill out the questionnaire on a tablet at some of our organized events. On these occasions, our mental health specialists were not only able to assist people with filling out the survey, but they were also able to advise the participants about mental health issues through individual discussions. Based on the experience gained, the Kecskemét Office of Public Health Improvement hopes to continue using the Mental Health Questionnaire with residents at various regional events with an additional focus on the mentally vulnerable.*

**Keywords:** mental health, survey of mental health, health development, Mental Health Questionnaire

## BEVEZETÉS

A mentális egészség olyan jólléti állapot, amiben a személy képes saját képességei fejlesztésére, alkalmas a szociális stresszel való megbirkózásra és a produktív munkavégzésre, valamint képes hozzájárulni a közösségi élethez [3]. A mentális egészségre mint az emberi tőkére vagy a társadalmi jóllét forrására kell tekinteni. A jó lelki egészség alapfeltétele a jóllétnek. Önmagunk ellátásához és a másokkal való interakciókhoz egyaránt szükséges, ezért kiemelt jelentőséggel bír, hogy felismerjük belső értékét, és ne csak a meghatározott mentális zavarokkal küzdő emberek igényeit kezeljük, hanem mindenki mentális egészségét óvjuk és

támogassuk [1]. Az életfeltételek folyamatos javulása ellenére a nyugati társadalmakban a mentális panaszok egyre kiterjedtebbé válnak. Európa lakosságának egyharmada érintett legalább egyféle mentális zavarban [2], a magyar populáció lelki-mentális állapota nemzetközi viszonylatban igen kedvezőtlen. A lakosság tekintélyes része nem képes a mindennapi élet kihívásaival, problémáival való sikeres lelki-szellemi megbirkózásra [2].

Az egészségfelmérések az egészségi állapottal, illetve az egészség és betegviselkedéshez kötődő olyan információknak a forrásai, amelyek nem lehet a különböző hivatalos nyilvántartásokból összegyűjteni, vagy amelyek egészségügyi ellátáson kívüli területeket érintenek, illetve amelyek közvetlenül csak a lakosság személyes kikérdezése útján szerezhetők be. Ilyenek az egészségi állapotról és az egészséggel összefüggő életminőségről szerzett szubjektív beszámolók is [11]. Éppen ezért kiemelt szerepe van a beavatkozásban a szakmai szervezeteknek.

Az egészségfejlesztési irodák feladatai közé tartozik a mentális egészség védelme, ennek érdekében csoportos programok szervezése, megvalósításban való részvétel, valamint a mentális egészségfejlesztés keretében végezhető egyéni és populációs szintű preventív feladatok megvalósítása. Annak érdekében, hogy a különböző programokat az ellátási területen élő lakosok tényleges igényeihez lehessen igazítani, fontos tisztában lenni aktuális mentális egészségi állapotokkal. Tekintettel arra, hogy az egészségfejlesztési irodák pszichoterápiát nem végeznek, nem a klasszikus mentális betegségkategóriák mérése a cél, hanem a pozitív pszichológia irányzata szerinti lelki egészség vizsgálata. Az irányzat azon célja, hogy hatással legyen az egyén és a közösség magasabb fokú pozitív mentális egészségének működésére [3], jól illeszkedik az egészségfejlesztési irodák működéséhez.

A különböző pszichológiai fogalmak mérésére kidolgozott új mérőeszközök gyors terjedésének köszönhetően a kutatóknak, illetve szakembereknek egyaránt nehéz meghatározni, melyik eszköz felel meg leginkább az igényeiknek. Az sem mindig egyértelmű, hogy a hasonló fogalmak (mint például: jóllét, lelki jóllét, mentális egészség, mentális jóllét, lelki egészség, boldogság) pontosan milyen konstruktumot jelölnek. A különböző mérőeszközök jelentős különbözőségeket mutatnak a kultúrák közötti előrejelző képességükben [3]. Kevés olyan mérőeszköz áll rendelkezésre, melynek hatékonysága hazai mintán igazolt, valóban a pozitív pszichológia által meghatározott lelki egészséget méri – nem pedig valamely pszichiátriai betegségkategóriát –, és lefedi a lelki jóllét és mentális egészség kulcsfontosságú dimenzióit.

A Kecskeméti Egészségfejlesztési iroda célja volt, hogy megtalálja azt a módszert, melynek segítségével felmérheti az ellátási területén élő lakosok mentális egészségi állapotát annak érdekében, hogy jövőbeli programjait lelki egészségük támogatásának szolgálatába állíthassa.

## MÓDSZEREK

A Kecskeméti Egészségfejlesztési iroda 2022 júniusa és 2022 decembere között online formában kitölthető kérdőív segítségével végezte a felmérést. Az alapsokság Kecskemét és a Kecskeméti járás területén élő, 18. évét betöltött felnőtt lakosság, kizárási kritérium nem volt.

A felméréshez az Oláh, Nagy, Magyaródi, Török és Vargha (2018) nevéhez fűződő, a mentális egészséget mérő kérdőívet, a Mentális Egészség Tesztet (MET) használtuk, amely a mentális egészség alábbi öt pillérét méri: [4,5]

1. **Jóllét** (globális jóllét): az érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális téren egyaránt megtapasztalt jóllétet jelenti [6,7].
2. **Savoring**: a pozitív élmények feldolgozása, azok átélésének, megteremtésének, fenntartásának és fokozásának képessége [7,8].
3. **Alkotó-végrehajtó hatékonyság**: olyan kompetencia, amivel a személy képes egy nehezített alkalmazkodási helyzet körülményeit megváltoztatni, elérni választott céljait, valamint az önmaga és a fizikai vagy szociális környezet megváltoztatására szőtt terveit szándékainak megfelelően végrehajtani [7,9].
4. **Önreguláció**: a figyelem és a tudati működés feletti kontroll, célelérés során a kitartás, az érzelmi állapotok kontrollálása, valamint az önszabályozás képessége [7,9].
5. **Reziliencia**: lelki rugalmasságot, pszichológiai ellenálló képességet jelent. A reziliencia előmozdítja a stresszel teli helyzetekhez történő sikeres alkalmazkodást, a lelki mélypontokból, megrázkódtatásokból történő gyors és hatékony felépülést [7].

A MET-kérdőív 18 állítást tartalmaz skálánként rendre 3, 3, 5, 3, illetve 4 tétellel. A kiértékelés során a Reziliencia skálából elhagytuk a 18 tételes kérdőív 6. itemét Vargha, Zábó, Török és Oláh 2020-as vizsgálatának alapján [7], így a Reziliencia skála 3 itemesre csökkent. A válaszadás 6-fokú Likert-típusú skálán folyt. A válaszlehetőségek végpontjai az első 17 tétel tekintetében 1 = egyáltalán nem jellemző és 6 = teljes mértékben jellemző, míg a 18. tétel esetében 1 = nagyon nem és 6 = nagyon igen.

A vizsgált személyek online felületen töltötték ki egy 21 tételes kérdőívet, a kérdőív a 18 állításon felül a résztvevők nemére, életkorára és lakhelyére kérdezett rá. A kérdőívet az Egészségfejlesztési Iroda honlapján és Facebook csoportjában tettünk közzé. Az EFI alábbi rendezvényein egy tableten is volt lehetősége a résztvevőknek az online kitöltésre: Szoptatás világnapja 2022. augusztus 1., Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzata egészségnapok 2022. október 20., 21., 24., és az Egészségfejlesztési Irodába szervezett egyéni felméréseken, a fenti időszakban folyamatosan. Az Egészségfejlesztési Iroda mentálhigiénés szakembere technikai, és szükség esetén a kérdések értelmezésével kapcsolatos segítséget is nyújtott a kitöltéshez. A vizsgálat önkéntes és anonim módon, tájékoztatott beleegyezéssel került lefolytatásra, ösztönző nem került alkalmazásra.

zásra. A vizsgálat kényelmi mintavétellel történt, így az nem reprezentatív.

Az adatgyűjtés az online-kerdoiv.com kérdőív-szerkesztő alkalmazás használatával történt. A beérkezett eredményeket az adatgyűjtés lezárását követően Microsoft Excel programban, leíró statisztika (átlag- és szórásvizsgálat) alkalmazásával elemeztük. A Mentális Egészség Teszt skáláinak értékeléséhez, valamint a szöveges értelmezés meghatározásához a Vargha András és munkatársai által közzétett [7] számítási módot, valamint pontszám-öveket alkalmaztuk.

## EREDMÉNYEK

A kérdőívet 267 fő Kecskeméti járási lakos (28 férfi és 239 nő) töltötte ki. Az életkort tekintve a személyek többsége (76,4%, 204 fő) középkorú (36–65 éves), de a 36 év alattiak létszáma (21,35%, 57 fő) is számottevő. Szembeötlő a 65 felettiak igen alacsony aránya (2,25%, 6 fő). A kitöltők 81,27%-a (217 fő) kecskeméti lakos, a többiek pedig a Kecskeméti járás más településein élnek.

A mintavétel lezárását követően a tesztek kiértékelésre kerültek, melynek összesített eredményét az 1. táblázat tartalmazza.

A táblázatban skálánként, valamint átlagolva is látható, hogy a kitöltők milyen létszámban estek az egyes eredménykategóriákba (Nagyon alacsony, Alacsony, Átlagos, Magas, Nagyon magas). Az egyes skálákon, valamint összesítve elért eredmények átlagos pontszáma szintén meghatározásra került, mely értékek valamennyi skála esetén az átlagos kategóriába esnek.

A kitöltők többségének (65,2%) mentális egészségi állapota átlagosnak mondható. A résztvevők közel 24%-a ítélte meg úgy, hogy lelki egészsége alacsony vagy nagyon alacsony szintű. Csaknem 12%-ban képviseltették magukat a mintában olyan személyek, akik magas vagy a nagyon magas lelki egészségről számoltak be.

## ÖSSZEZÉS

A lelki egészség öt vizsgált pillérét tekintve látható, hogy a résztvevők a legkedvezőbb eredményt az önreguláció tekintetében érték el. Több mint 90%-uk legalább átlagos, vagy azt meghaladó mértékű önregulációról számolt be. Ez azt jelzi, hogy képesek a figyelmük és tudati működésük megfelelő szabályozására, és az érzelmeik feletti kontroll gyakorlására.

A leggyengébb eredmény az alkotó-végrehajtó hatékonyság tekintetében született. A résztvevők valamivel kevesebb mint 65%-a ítélte meg úgy, hogy átlagos, vagy azt meghaladó mértékben képes egy nehezített alkalmazkodási helyzet körülményeit megváltoztatni, eljutni kitűzött céljaihoz, továbbá önmaga és környezete megváltoztatására tett törekvéseit megvalósítani. Az alkotó-végrehajtó hatékonyságon mutató, a többi skálához viszonyított gyengébb eredményt magyarázhatják az évek óta fennálló kedvezőtlen alkalmazkodási körülmények, mint a koronavírus-járvány okozta fizikai korlátozások és lelki terhek, a szomszédban dúló háború, illetve a bizonytalan gazdasági környezet hatásai.

A további három vizsgált terület (Reziliencia, Savoring és Jóllét) mindegyikében 70-80% közé esik azok aránya, akik átlagos vagy annál jobb eredményt értek el. Ez az arány a Vargha és munkatársai által vizsgált mintán [7] mindhárom skála estén 80% körüli.

A pandémia eredményeképpen kialakult általános bizonytalanság és fenyegetettségérzés jelentős stresszt okoz a lakosságnak. A lelki eredetű problémák hátterében az általános katasztrófahangulat, az életkörülmények előnytelen és szokatlan megváltozása, valamint a szociális elszigetelődés mellett kiemelt szerepe van a gazdasági válság folytán kialakuló létbizonytalanságnak, és az egzisztenciális helyzet romlásától való félelemnek is [10]. Előbbiek mindegyike nagy pszichés megterhelést jelenthet a lakosságnak, és folyamatos alkalmazkodást igényel.

Skála	Nagyon alacsony	Alacsony	Átlagos	Magas	Nagyon magas	Skála-átlag (pontszám)	Szórás	Skálaátlag szöveges értékelés
Jóllét	5,6%	19,5%	55,8%	13,4%	5,6%	4,18	1,13	Átlagos
Savoring	4,5%	22,5%	55,8%	17,2%	0,0%	4,35	1,09	Átlagos
Alkotó-végrehajtó hatékonyság	11,6%	23,6%	56,9%	6,4%	1,5%	4,07	0,96	Átlagos
Önreguláció	1,1%	7,5%	67,3%	21,0%	3,0%	4,05	1,06	Átlagos
Reziliencia	2,6%	17,6%	69,3%	6,7%	3,7%	3,59	1,02	Átlagos
<b>MET Átlag</b>	<b>4,5%</b>	<b>19,1%</b>	<b>65,2%</b>	<b>9,4%</b>	<b>1,9%</b>	<b>4,05</b>	<b>0,72</b>	<b>Átlagos</b>

1. táblázat

A Mentális Egészség Teszten elért eredmények bemutatása skálánként és átlagosan (forrás: saját szerkesztés)

A kapott eredmények alátámasztják a lelki egészség védelmének, javításának fontosságát, és az Egészségfejlesztési Irodák ilyen jellegű tevékenységének szükségességét. A felmérésre használt Mentális Egészség Teszt jól alkalmazhatónak bizonyult a lakosság lelki egészségi állapotának felmérésében. A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy az emberek szívesen kitöltötték a kérdőívet, hiszen az csak néhány percet vett igénybe, és anonim módon történt. Különösen igaz ez azokra a személyekre, akik személyesen megjelentek a Kecskeméti Egészségfejlesztési Iroda rendezvényein. Az online kitöltés előnyei közé tartozik a környezettudatosság, valamint az eredmények gyorsabb, egyszerűbb kiértékelése, a papíralapú kitöltéssel szemben. A tablet alkalmazásával a kérdőívet a lakosokhoz vittük, ezáltal nagyobb számú kitöltést tudunk elérni és segítettük azokat, akik számára az online elérés nem biztosított vagy nem komfortos. Rendezvényeinken az egyes programelemek közötti várakozási időt a teszt kitöltésével hasznosan tudták eltölteni a résztvevők. A 65 év feletti korosztály alacsony részvételi arányát indokolhatja, hogy kevésbé jártasak a számítógép-használatban, kisebb valószínűséggel jutnak el a honlapon vagy a Facebookon közzétett kérdőívhez. Az ő esetükben, valamint az alacsonyabb szocioökonómiai státuszú, gyengébb felhasználói képességekkel rendelkező személyek esetén is megoldást jelenthet a tabletes kitöltés nagyobb arányú alkalmazása. Bár a tesztek a felmérés során nem kerülnek azonnal kiértékelésre, a táblagépen történő kitöltés lehetőséget ad egyéni beszélgetésekre is,

amelynek során – ha az EFI munkatársai úgy ítélik meg – felajánlják a további egyéni mentális tanácsadást, súlyosabb esetben a szakellátás felé irányíthatják a résztvevőket. Tapasztalataink szerint a személyes kitöltés alkalmával az emberek többsége könnyen megnyílik a pszichológus, illetve mentálhigiénés szakemberek felé, akik a kérdőívre kapott válaszok, valamint a személyes elbeszélgetések alapján észlelik, ha további beavatkozást igénylő lelki probléma áll fent. Jelen felmérés során két olyan résztvevő is kiszűrésre került, akinek súlyos szorongásos tünetei miatt további pszichológusi vagy pszichiátriai segítségre volt szüksége. Tisztán online kitöltés alkalmazása esetén is használható a kérdőív egy-egy célcsoport lelki egészségi állapotának vizsgálatára, azonban hátránya a személyes adatgyűjtéssel szemben, hogy ez esetben célzott, azonnali segítségnyújtásra nincs lehetőség.

Vizsgálatunk korlátaiként kell megemlítenünk, hogy a minták kényelmi mintavétellel kerültek gyűjtésre, így az eredmény nem tekinthető reprezentatívnak. Hiányosság továbbá, hogy nem kérdeztünk rá olyan egyéb tényezőkre, mint például a családi állapot, iskolai végzettség vagy a szocioökonómiai státusz, amelyek szintén hatással lehetnek a kapott eredményre.

A tapasztalatok alapján a Kecskeméti Járási Egészségfejlesztési Iroda a jövőben is tervezi a Mentális Egészség Teszt használatát a járás településein a lakosság körében különböző színtereken, kiemelten fókuszálva a mentálisan veszélyeztetett csoportokra.

## IRODALMI HIVATKOZÁSOK

- [1] Pfau C, Kanyó KZs: A mentális egészség és a szabadidőspont kapcsolata. *Különleges Bánásmód* 2020;6: 29-40.
- [2] Tózsér AA: magyar társadalom mentális állapotának bemutatása. *Polgári Szemle* 2019;15: 370–382.
- [3] Zábó V, Oláh A, Vargha A: Áttekintés a lelki jóllét és a mentális egészség modelljeiről és mérőeszközöeiről A jóllét és a mentális egészség modelljei 2022 DOI: 10.31219/osf.io/6k2uj (Megtekintés: 2023.02.03).
- [4] Oláh A, Nagy H, Magyaródi T et al.: Egy új mentális egészséget mérő kérdőív, a MET kidolgozása. In: E. Lippai (szerk.), *Változás az állandóságban. A Magyar Pszichológiai Társaság XXVII. Országos Tudományos Nagygyűlése. Kivonatkiötet (80–81)*. Budapest: Magyar Pszichológiai Társaság; 2018.p.(80-81)
- [5] Vargha A, Török R, Diósi K, Oláh A: Boldogságmérés az iskolában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2019; 74(3–4), 327–346.
- [6] Oláh A, Kapitány-Fövény M: A pozitív pszichológia tíz éve. *Magyar Pszichológiai Szemle* 2012; 67(1):19–45.
- [7] Vargha A, Zábó V, Török R., Oláh A: A jóllét és a mentális egészség mérése: a Mentális Egészség Teszt. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 2020;21(3):281–322.
- [8] Szondy M, Martos T, Szabó-Bartha A, Püskösty M: A Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála magyar változatának reliabilitás- és validitásvizsgálata. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 2014;15(3):305–316.
- [9] Oláh A: *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Budapest, Trefort Kiadó; 2005.
- [10] Osváth P: A COVID-19-pandémia mentálhigiénés következményei. *Hogyan tudunk felkészülni a pszichodémiás krízisre?* *Orvosi Hetilap* 2021;162:366-374.
- [11] Susánszky É, Székely BA, Székely A: *Magyar Lelkiállapot 2021 Család – Egészség – Közösség*. Hungarostudy 2021 Tanulmányok Szerk. Engler Ágnes, Purebl György, Susánszky Éva, Székely András, Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért, Budapest, 2022

## A SZERZŐK BEMUTATÁSA



**Szente-Hajnal Anita** 2016 júniusában végzett a Szegedi Tudományegyetemen pszichológia alapszakon, majd 2019-ben mesterfokozatot szerzett

tanácsadás és iskolapszichológia szakirányon. 2022 májusa óta dolgozik pszichológusként az Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatósága Kecskeméti Egészségfejlesztési Irodájánál.



**Dr. Bagi Anett** 2000-ben végzett a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karán, majd 2002-ben a Szegedi Tudományegyetem Gazdaságtudományi Karán orvos-közgaz-

dász végzettséget is szerzett. A Kecskemét Járási Egészségfejlesztési Irodánál (EFI) 2018 óta dolgozik irodavezetőként. Az iroda LEK (Lelki Egészség Központ) funkcióval kezdte meg működését, a lakosság testi és mentális egészségének megóvása és fejlesztése céljából.



**Dr. Móczár Csaba** 1990-ben szerezte meg általános orvosi diplomáját a Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetemen, 1995-ben belgyógyászatból, 2002-ben háziorvostanból szerzett szakképesítést, 2015-ben hipertónológus licencet. 1999 óta dolgozik háziorvosként, 2021 óta a SE ÁOK Család-

orvosi Tanszék tanársegédje. 2020-ben védte PhD-értekezését a DE Egészségtudományok Doktori Iskolájában az Irányított Betegellátási Modellkísérlet egészséghatásainak elemzése témában. 2018-ban részt vett a Kecskemét Járási EFI létrehozásában, azóta szakmai vezető. Fő érdeklődési területe az alapellátásban végzett prevenciós tevékenység módszertana, különös tekintettel a praxisközösségi munka megelőzésben nyújtott feladataira.