

OTDK-dolgozat

2025

**PANNON EGYETEM
GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR**



**A BIZONYTALAN GAZDASÁGI HELYZET ÉS AZ ÖNGYILKOSSÁGI
RÁTA KAPCSOLATA MAGYARORSZÁGON, KÜLÖNÖS
TEKINTETTEL A NŐK HELYZETÉRE
THE RELATIONSHIP BETWEEN ECONOMIC PRECARIOUSNESS
AND SUICIDE RATES IN HUNGARY, WITH SPECIAL REFERENCE
TO THE SITUATION OF WOMEN**

Nyíri Livia Márta

Konzulens: Dr. Molnárné Dr. Barna Katalin

Kézirat lezárásának dátuma: 2023. 05. 04.

Tartalom

1. Bevezetés.....	1
2. Irodalmi áttekintés	2
2.1. Az Európai Unió öngyilkossági rátájának alakulása a 2008-as világválságban.....	2
2.2. Az öngyilkossági rizikófaktorok	4
2.2.1. A munkanélküliség, mint az öngyilkosság egyik rizikófaktor és mint a gazdasági recesszió következménye	5
2.2.2. Az elsődleges kockázati tényezők, mint a gazdasági recesszió következménye: a szerhasználat és a depresszió.....	5
2.3. A szegénység és a szuicid mortalitás közti összefüggés.....	6
2.3.1. Émile Durkheim modellje	7
2.3.2. A szegénység és a szuicid mortalitás közti összefüggés értékelése a durkheimi öngyilkossági modellek alapján	9
2.4. A munkanélküliségi rátán túl: mely mutatók jönnek szóba egy adott országban akkor, amikor a gazdasági ciklusok egészségügyi hatását szeretnénk mérni?	9
2.4.1. Az egy főre jutó GDP	10
2.4.2. Fogyasztói bizalmi index	11
2.4.3. A foglalkoztatottság szintje	14
2.4.4. Összefoglaló az egy főre jutó GDP-ről, a fogyasztói bizalmi indexről és a foglalkoztatottság szintjéről	14
3. Módszertan	15
3.1. Primer adatszerzés.....	15
3.2. Szekunder adatszerzés	15
4.1. Kvantitatív, kérdőíves kutatás hipotézisei	16
4.1.1. Teljes és részmunkaidőben foglalkoztatottak és egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív eredményei	20
4.1.2. A felsőoktatásban részt vevő hallgatók kérdőíveinek elemzése	54
4.2. Szekunder adatszerzés	59
5. Összegzés.....	60
6. Irodalomjegyzék	61
7. Mellékletek.....	63
7.1. Felsőoktatásban tanuló hallgatóknak szóló kérdőív kérdései	63
7.2. Munkavállalóknak és egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív kérdései	67

Ábrajegyzék

1. ábra: Az öngyilkossági ráta alakulása az Európai Unióban 2002-2019 között	2
2. ábra: Az öngyilkossági rizikófaktorok hierarchikus sorrendje	4
3. ábra: A teljes és részmunkaidőben foglalkoztatottaknak, valamint az egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív kitöltőinek nem szerinti megoszlása	21
4. ábra: A teljes és részmunkaidőben foglalkoztatottaknak, valamint az egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív női kitöltőinek életkor szerinti megoszlása	21
5. ábra: A teljes és részmunkaidőben foglalkoztatottaknak, illetve az egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív női kitöltőinek munkavégzés helyük szerint megoszlása	23
6. ábra: A teljes és részmunkaidőben foglalkoztatott munkavállalók női kitöltőinek lakhely szerinti megoszlása	24
7. ábra: A teljes-és részmunkaidőben, valamint egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív női kitöltőinek foglalkoztatási forma szerinti megoszlása.....	24
8. ábra: A teljes-és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadók végzettség szerinti megoszlása .	25
9. ábra: A teljes-és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadó munkavállalók foglalkozásainak FEOR-08 szerinti csoportosítása	26
10. ábra: A teljes és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadók foglalkoztatásuk jellege szerinti megoszlása	27
11. ábra: Egyetemi végzettséggel rendelkező női munkavállalók foglalkozásainak területe FEOR-08 besorolás szerint.....	29
12. ábra: Főiskolai végzettséggel, mint legmagasabb végzettséggel rendelkező válaszadó női munkavállalók foglalkozásainak besorolása a FEOR-08 szerint	32
13. ábra: A 20-30 év közötti válaszadó női munkavállalók foglalkozásainak besorolása FEOR-08 csoportosítás szerint	34
14. ábra: A 31-40 év közötti válaszadó női munkavállalók foglalkozásainak besorolása a FEOR-08 osztályozás szerint.....	35
15. ábra: A 41-50 év közötti válaszadó női munkavállalók foglalkozásainak FEOR-08 szerinti besorolása	36
16. ábra: Az 51-60 év közötti válaszadó női munkavállalók foglalkozásainak FEOR-08 szerinti besorolása	37
17. ábra: Elérhető munkahelyi pszichológus.....	41
18. ábra: Munkahelyi pszichológusi segítségen kívüli pszichológusi szolgáltatás szükségessége	45
19. ábra: Munka-magánélet egyensúly Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján.....	49
20. ábra: A munka-magánélet egyensúly és a jelenlegi gazdasági körülmények.....	49
21. ábra: Felsőoktatásban részt vevő hallgatók nem szerinti megoszlása	54
22. ábra: Munkánélküliségtől való félelem a felsőoktatásban tanuló női hallgatók között	56
23. ábra: Munkánélküliségtől való félelem a női hallgatók körében egy 1-től 10-ig terjedő skálán	57
24. ábra: A jelenlegi gazdasági helyzet és munkánélküliségtől való félelem a női egyetemi hallgatók körében	57
25. ábra: Felmerült negatív gondolatok mindennapi tevékenységekre való hatása	58
26. ábra: A munkánélküliségi és az öngyilkossági ráta közti kapcsolat pontdiagramon	59

Táblázatjegyzék

1. táblázat A durkheimi öngyilkosság 4 típusa és az egyes típusaihoz tartozó egyént szabályozni képes erők:.....	7
2. táblázat: A fogyasztói bizalmi index kérdései.....	12
3. táblázat: Hipotézisek és a hozzá kapcsolódó kérdések	17
4. táblázat: A munka jellege és a legmagasabb végzettség szerinti megoszlás	28
5. táblázat: Érettségire épülő szakképzettséggel, mint legmagasabb végzettséggel rendelkező válaszadó női munkavállalók foglalkozásainak FEOR-08 szerinti besorolása.....	30
6. táblázat: Felsőfokú szakképzettséggel, mint legmagasabb végzettséggel rendelkező női válaszadó munkavállalók foglalkozásainak besorolása FEOR-08 alapján	31
7. táblázat: indokok azok körében, akik szeretnének igénybe venni pszichológusi segítséget, de nem veszik igénybe.....	43
8. táblázat: Indokok, amik miatt azon női válaszadó munkavállalók nem kérték még pszichológusi segítséget, akik szükségét érzik, és a munkahelyükön elérhető pszichológus.....	46
9. táblázat: Állami és magán pszichológusi szolgáltatás igénybevételével való elégedettsége egy 1-től 10-ig terjedő skálán	47
10. táblázat: Okok, amiért a válaszadó egyéni vállalkozók nem kerestek még meg pszichológust, pedig szükségét érzik.....	48
11. táblázat: A felsőoktatásban részt vevő hallgatókra vonatkozó kérdőív hipotézisei és a hozzá párosított kérdések	55

1. Bevezetés

Dolgozatom témája a bizonytalan gazdasági helyzet és az öngyilkossági ráta közti összefüggések feltárása hazai viszonylatban, és különös tekintet fordítok a nők helyzetére. Kifejezett hangsúlyt kap a 2022-es évtől tartó gazdasági helyzet mentális egészségre gyakorolt hatása Magyarországon, hiszen az öngyilkossághoz vezető út a mentális egészség folyamatos romlása, emiatt szükségszerűnek tartottam ennek feltérképezését.

Nemcsak Magyarországon, de globális szinten is égető probléma az öngyilkosság kérdése: témám aktualitását jelzi az Egészségügyi Világszervezet által 2022 nyarán kiadott „Mentális egészségről szóló világjelentés”, amely kitér arra, hogy bár 2000 óta világszerte egészen 2019-ig 36%-kal csökkent az öngyilkossági ráta, a WHO szerint mégis az öngyilkosság a világon az egyik fő halálozási ok, és ezen felül pedig a mentális egészséget fenyegető globális veszélyek közül többek között a gazdasági hanyatlást napjaink egyik fő veszélyforrásaként értékeli.

Kutatásom fő kérdése nem az, hogy van-e összefüggés a gazdasági válság és az öngyilkosság között, mert többenél több tanulmány készült ebben a témában- a fő kérdésem az az, hogy vajon a 2022-től tartó kiszámíthatatlan gazdasági helyzetnek is van-e a mentális egészségünkre negatív hatása.

Dolgozatomban kitérek a XIX. század egyik legismertebb öngyilkossággkutatója munkásságára, kitérek arra, hogy miért lehetnek ellentmondásosak az egyes összefüggések a gazdasági helyzet és az öngyilkossági ráta között, és hogy miért nehéz ezt előre jóslni. Bemutatom a munkanélküliségi ráta fontosságát a gazdasági helyzet és az öngyilkossági ráta kapcsolatának összefüggéseinek feltárásában, és kitérek röviden pár olyan mutatóra is, amelyeket meg szoktak vizsgálni akkor, amikor a gazdaságban bekövetkezett változások és a szuicid ráta közti összefüggéseket vizsgálják.

Végül kitérek a primer, kvantitatív kutatásom eredményére, ahol a női munkavállalók mellett női egyetemi hallgatók mentális egészsége is fókuszba kerül. Azért helyezek különös hangsúlyt a nőkre, mert a kérdőívet döntő többségében nők töltötték ki.

2. Irodalmi áttekintés

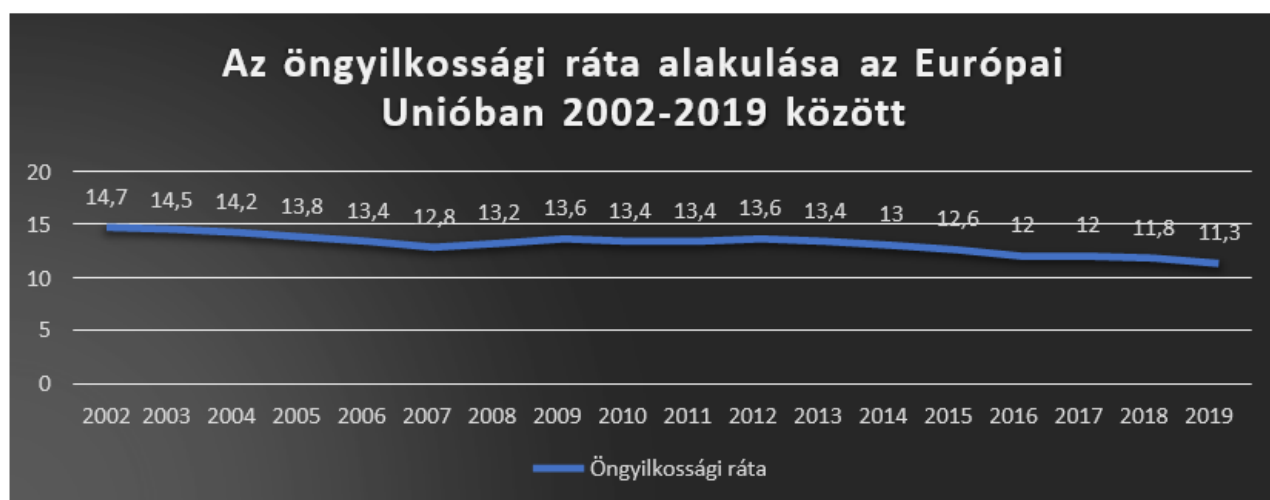
A szakirodalom áttekintésével az alábbi, dolgozatomban szempontjából fontos fogalmak és összefüggések kerülnek szóba:

- Az Európai Unió öngyilkossági rátájának változása a 2008-as gazdasági válság idején;
- az öngyilkossági rizikófaktorok hierarchikus sorrendje és néhány rizikófaktorhoz tartozó mutató bemutatása;
- durkheimi öngyilkossági típusok;
- néhány olyan mutató, amelyek összefüggésbe hozhatóak az öngyilkossági ráta alakulásával.

2.1. Az Európai Unió öngyilkossági rátájának alakulása a 2008-as világválságban

A 2008-as gazdasági világválság időszakában az Európai Unióban megugrott az öngyilkossági ráta. Lehet látni az alábbi grafikonon, ahogyan 2002-től egészen 2007-ig csökkenő tendenciát mutatott a szuicid ráta uniós szinten, majd 2008-ban 4 százalékponttal megemelkedett ez a szám, majd 2009-ben megint lehet látni egy 2 százalékpontos növekedést, és egészen 2013-ig még a 13,4-13,6 százalékos szuicid ráta volt a jellemző, azonban 2014-től 2019-ig jelentősen és folyamatosan redukálódott ez a szám.

1. ábra: Az öngyilkossági ráta alakulása az Európai Unióban 2002-2019 között



forrás: Saját szerkesztés a Worldbank alapján

A gazdasági mutatók közül a munkanélküliségi ráta az a mutató, amelyet a leggyakrabban mutatnak be olyan tanulmányokban, amelyek a recesszió egészségügyi hatását vizsgálják (Duleba et al., 2012). Az 1929-es és 33-mas gazdasági világválság óta a 2008-as válság a legkiemelkedőbb munkanélküliséghez vezetett nemcsak uniós, hanem globális szinten is (Wanberg, 2012), tehát látszólag valamilyen pozitív korrelációt lehet feltételezni a két mutató között.

Azonban az öngyilkosság témakörének multikauzalitása miatt számos másik tényezőt, mutatót kell megvizsgálni annak érdekében, hogy minél részletesebben fel lehessen térképezni az öngyilkosság mögött meghúzódó azon okokat, amelyek összefüggésbe hozhatóak a mindenkori gazdasági helyzettel, ugyanis azt hozzá kell tenni, hogy Duleba Tímea és munkatársai (2012) a gazdasági világválság, munkanélküliség és öngyilkosságról szóló tanulmányukban értekeznek arról is, hogy az országok gazdasági helyzete és berendezkedése önmagában nem magyarázza meg a szuicid ráta alakulását.

2.2. Az öngyilkossági rizikófaktorok

Pszichiáterek (Rihmer et al., 2002; Rihmer, 2007) hierarchikus sorrendbe állították az öngyilkossági rizikófaktorokat, és ebből kirajzolódik az, hogy a társadalmi-gazdasági helyzet mellett melyek azok a tényezők, amelyek rizikófaktort jelentenek az öngyilkosságnál.

2. ábra: Az öngyilkossági rizikófaktorok hierarchikus sorrendje

1. Elsődleges (pszichiátriai, szomatikus) kockázati tényezők:

- A. Jelenleg vagy korábbi pszichiátriai betegség (major depresszió, szerhasználat, szkizofrénia)
- B. Korábbi öngyilkossági kísérlet
- C. Fennálló személyiségzavar és/vagy súlyos szomatikus betegség
- D. Öngyilkosság a családi előzményekben (1. vagy 2. fokú rokonok)

2. Másodlagos (pszichoszociális) kockázati tényezők:

- A. Gyermekkori traumák (szeparáció, szexuális vagy fizikai abúzus, szülő elvesztése)
- B. Tartós negatív életesemények (munkanélküliség, izoláció)
- C. Akut pszichoszociális stresszorok (veszteségek, traumák)
- D. Agresszív, impulzív személyiségvonások, erős dohányzás, ciklotím, irritábilis temperamentum

3. Harmadlagos (demográfiai) kockázati tényezők:

- A. Férfi
- B. Kamaszkor (fiú,) időskor (mindkét nem)
- C. Kisebbségi csoportok (öngyilkosok vagy katasztrófák áldozatainak hozzátartozói, szexuális kisebbségek)
- D. Sebezhető időszak (tavasz/kora nyár, premenstruum, évfordulók)

Forrás: saját szerkesztés, Rihmer et al., 2002 és Rihmer, 2007 alapján

A következőekben kiválasztottam azon öngyilkossági rizikófaktorokat, amelyek többek között a gazdasági recesszió következményei is lehetnek, ezek pedig az alábbiak:

- munkanélküliség;
- szerhasználat és depresszió.

2.2.1. A munkanélküliség, mint az öngyilkosság egyik rizikófaktor és mint a gazdasági recesszió következménye

Ebből a hierarchiából látszik, hogy a korábban említett munkanélküliség csak a másodlagos rizikófaktorok között szerepel, és valójában az öngyilkosok körülbelül 90%-a halála idején valamelyik DSM-IV típusú pszichiátriai betegségben¹ szenved. Ennek ellenére a szerzők (Duleba et al., 2012) úgy értékelik a munkanélküliségi ráta szerepét, mint az egyik legjelentősebb mutató az öngyilkossággal kapcsolatos előrejelezésekben.

2.2.2. Az elsődleges kockázati tényezők, mint a gazdasági recesszió következménye: a szerhasználat és a depresszió

A szerhasználat és a depresszió jóllehet, hogy az elsődleges kockázati tényezők közé tartoznak, így elsősorban nem a gazdasági ciklus egészségügyi hatásaként jelentkeznek, hanem mint pszichiátriai betegség jelent kockázati tényezőt az öngyilkosságban, azonban a gazdasági recesszió megnöveli a depresszió kialakulásának kockázatát és a szorongást, illetve az alkoholfogyasztás mértékét. Ezek az olyan országokban jelennek hatványozottan problémát, amely országokban nagyobbak a jövedelmek közötti egyenlőtlenségek, és általánosságban elmondható, hogy a szegényebb országok azok, akik ki vannak téve ezen pszichiátriai betegségek kockázatának akkor, amikor a gazdaság globális szinten elkezd hanyatlani (WHO, 2022).

¹ A DSM-IV típusú betegségek közül a leggyakoribbak: major depresszió, szerhasználat, skizofrénia. (Rihmer, 1996).

A kapocs az alkoholizmus, a depresszió és a gazdasági válság között a munkanélküliség, hiszen minél tovább lesz valaki munkanélküli, annál inkább lesz reményvesztett, és annál inkább fogja kilátástalannak találni a helyzetét. Emellett pedig megnő társadalmi szinten az egyenlőtlenség, és nem kap segítséget az, akinek igazán szüksége lenne rá (WHO, 2022), és sokszor ez is a döntő, kritikus állapot: egy pszichiáter (Kalmár, 2015) szerint „...*egyetlen öngyilkos áldozat sem akar meghalni, csak az aktuális életkörülményei között már nem képes tovább élni, függetlenül a mentális állapotától.*” (Kalmár, 2015, 44.o.). Tehát, ebből az is következik, hogy nem kizárólag az okozza az öngyilkossági hajlamot gazdasági válság alatt, hogy munkanélküli lesz az egyén, hanem az, hogy munkanélküli lesz és nem kap segítséget, és sokszor ez az az út, amelyik elvezeti az egyént ahhoz, hogy egyetlen megküzdési stratégiaként a szerfogyasztáshoz nyúljon, és utána végezzen önmagával.

2.3. A szegénység és a szuicid mortalitás közti összefüggés

Korábban említést tettem arról, hogy a szegényebb országokban hatványozottan magasabb problémát jelentenek az olyan pszichiátriai betegségek kialakulásának kockázata gazdasági recesszió idején, amelyek következtében az egyén öngyilkos lesz. Azonban- és ez újra az öngyilkosság témájának komplexitását igazolja- Émile Durkheim, az egyik legnépszerűbb olyan szociológus, aki az öngyilkosság témáját kutatta, a szegénységet nemhogy kockázati faktorként nem értékeli, hanem szerinte egy adott társadalom/ország szegénysége önmagában egy protektív faktor öngyilkosság szempontjából, tehát az, hogy egy ország alapesetben szegény, nem fogja azt jelenteni, hogy ott szükségszerűen magas lesz az öngyilkossági ráta (Durkheim, 1897). Például 1980-ban Magyarországon az öngyilkossági ráta 43-45 szízezrelék volt, és a sokkal gazdagabb országokban- például Dániában és Svájcban ugyanakkor 25 felett volt ez a szám, és Romániában meg Bulgáriában, akik hasonló helyzetben voltak akkor, mint Magyarország, ott a 100.000 főre vetített befejezett öngyilkosságok száma 15 alatt volt (Duleba et al., 2012). Akkor a gazdasági recessziónak melyik hatása az, amely miatt megnövekedhet egy országban az öngyilkossági ráta? Erről fog szólni a következő pont.

2.3.1. Émile Durkheim modellje

„A társadalom azonban nem csupán valami, ami egyenlőtlen erővel vonzza az egyének érzelmeit és tevékenységét. Hanem az őket irányító hatalom is. Kapcsolat van e szabályozó tevékenység végzésének módja és a társadalmi öngyilkossági ráta között” (Durkheim, 1897, 264. o.).

A szociológus szerint az a két erő, amivel a közösség az egyént szabályozni képes, az a társadalmi integráció, ami magában foglalja azt, hogy az egyént érdekeltté teszik a közösség céljaiban, a másik pedig a társadalmi reguláció, ami tulajdonképpen az erkölcsöt jelenti (Durkheim, 1897). A durkheimi öngyilkossági típusok a következők:

- 1) fatalista öngyilkosság;
- 2) anómiás öngyilkosság;
- 3) altruista öngyilkosság;
- 4) egoista öngyilkosság.

1. táblázat A durkheimi öngyilkosság 4 típusa és az egyes típusaihoz tartozó egyént szabályozni képes erők:

Durkheimi öngyilkossági típus neve	A durkheimi öngyilkossági típushoz tartozó egyént szabályozni képes erő	Az erő mértékének változása
fatalista	reguláció	nő
anómiás	reguláció	csökken
altruista	integráció	nő
egoista	integráció	csökken

Forrás: saját szerkesztés Edles és Appelrouth, 2010 alapján

A fatalista öngyilkosság

A fatalista öngyilkosságra egy klasszikus példa a rabszolgaság, vagy a gyermektelen, házasságban élő nők, akiket a túlzott reguláció következtében elnyomnak, és emiatt lesznek öngyilkosok (Edles és Appelrouth, 2010).

Az anómiás öngyilkosság

A válságok a durkheimi öngyilkossági modellek közül az anómiás öngyilkossági típushoz tartoznak (Duleba et al, 2012). Eszerint az elmélet szerint „...*a válságok nem azért fokozzák az öngyilkosságot, mert elszegényítik az embereket, hiszen a prosperitási válságok ugyanezzel a következménnyel járnak; azért fokozzák, mert válságok, azaz a kollektív rend zavarai. Az egyensúly minden irányú megbomlása az önkéntes halál irányába tereli az embereket, még akkor is, ha az nagyobb jóléttel és az általános vitalitás fokozódásával jár*” (Durkheim, 1982. 231.o.).

Az altruista öngyilkosság

Az altruista öngyilkosságra példa az, amikor egy vallási, spirituális közösségnek a tagja az egyén, és feláldozza magát az adott közösség céljaiért- összességében ezt el kell elképzelni, amikor a durkheimi öngyilkossági modellnél a túlzott integrációról van szó, hiszen ebben az esetben az egyén túlzottan is érdekeltté lesz téve az adott közösségnek, olyannyira, hogy képes meghalni a közösség céljaiért. (Edles és Appelrouth, 2010).

Az egoista öngyilkosság

Egoista öngyilkosság esetén felbomlik a kapcsolat az egyén és a közösség között, a közösség nem tudja az egyént bevonni a társadalomba, és az izoláció miatt az egyén öngyilkosságba menekül (Edles és Appelrouth, 2010).

A szerzők (Edles és Appelrouth, 2010) ezeket az öngyilkossági formákat csoportosították aszerint, hogy a fejlett, vagy „primitív”² társadalmakra jellemzőek-e ezek az öngyilkossági formák. Eszerint a csoportosítás szerint míg az egoista és az anómiás öngyilkosság a fejlett/ipari társadalmakra jellemző, addig a fatalista és az altruista a „primitív”³ társadalmakra jellemző (Edles és Appelrouth, 2010).

2.3.2. A szegénység és a szucid mortalitás közti összefüggés értékelése a durkheimi öngyilkossági modellek alapján

Alapvetően a 4 durkheimi öngyilkossági típus nagyon rövid bemutatásával az volt a célom, hogy rávilágítsak arra, hogy önmagában az, hogy egy ország szegény, még nem magyarázat az adott ország mindenkor szuicid rátájára, ahogyan azt a korábbi példa is szemléltette, valamint, így valamelyest közelebb kerültünk ahhoz a mozzanathoz, amikor egy recesszió egy adott társadalomban élőket az öngyilkosságba taszítja, és ez nem volt más, mint önmagában az egyensúly megbomlása.

2.4. A munkanélküliségi rátán túl: mely mutatók jönnek szóba egy adott országban akkor, amikor a gazdasági ciklusok egészségügyi hatását szeretnénk mérni?

Ahogyan az korábban is említésre került, a recesszió egészségügyi hatásának a mérésére a legalkalmasabb mutatónak a munkanélküliségi rátát találták, hiszen ez egy olyan változó, ami a gazdasági életet jellemzi, és pont emiatt is, amikor a gazdaságban változás történik, ezen hatások tükröződnek az adott társadalom egészségügyi helyzetében is (Stuckler et al., 2009).

Azonban korántsem elegendő egyetlen mutató alapján extrapolációkat végezni az öngyilkossággal kapcsolatban, és nem lehet csak ezzel indokolni a recesszió miatt beövetkezett szuicid ráták emelkedését. Ebben a pontban bemutatok röviden három olyan mutatót, amelyeket ezen felül szoktak vizsgálni ilyen esetben. Ezek pedig az alábbi indikátorok:

² A szerzők itt primitív társadalmak alatt a hagyományokat erősen őrző társadalmakra gondolnak (Edles és Appelrouth, 2010).

- egy főre jutó GDP;
- fogyasztói bizalom index;
- foglalkoztatottság szintje.

2.4.1. Az egy főre jutó GDP

„...az egy főre jutó GDP nem tekinthető a jólét átfogó mutatószámának, inkább csak a gazdasági teljesítményről ad képet. A növekvő termelés környezetszennyezést, egészségi problémákat és ezzel gyakran együtt járó olyan kiadásnövekedést okozhat, amely ugyan növeli a GDP-t, de nem járul hozzá az életminőség javulásához” (KSH).

Az egy főre jutó GDP és a GDP azért sem jó indikátora egy adott ország egészségügyi helyzetének, mert a GDP hatását az egyén a mindennapjaiban nem tapasztalja, illetve semmit nem mondanak el az adott országon belüli egyenlőtlenségekről (Duleba et al., 2012). És ahogyan ez korábban is említésre került, a társadalmon belüli egyenlőtlenségek kockázatot jelentenek öngyilkosság szempontjából gazdasági recesszió idején (WHO, 2022). Duleba Tímea és munkatársai (2012) 1985 és 2008 között végeztek vizsgálatot az öngyilkossági ráta és a GDP között, és akkor úgy értékelték, hogy nem volt szignifikáns kapcsolat a két mutató között (Duleba et al., 2012). A GDP nem is ilyen értelemben szokott szóba kerülni akkor, amikor vizsgálják a gazdasági változások egészségügyi helyzetre való hatását. Mivel a GDP befolyásolja a munkanélküliségre vonatkozó becslést, támpontot tud adni arra, hogy a munkanélküliségnek az öngyilkosságra gyakorolt hatását mekkora részét képezik a csökkent anyagi erőforrások- ugyanakkor ez a becslés is nagyon óvatos. A GDP és a munkanélküliségi ráta kapcsolatát a fordított arányosság írja le, hiszen általában el lehet mondani, hogy a GDP csökkenése a munkanélküliség növekedésével jár együtt (Okun törvénye) (Thor Norström és Hans Grönqvist, 2014).

Ugyanakkor érdekesség az, hogy egyszer egy nemzetközi tanulmányban 175 országot vizsgáltak 1991 és 2017 között, és azt az eredményt kapták, hogy a 30-59 év közöttiekénél minden 1000\$ egy főre jutó GDP az öngyilkossági ráta 2%-os csökkenését eredményezte, azonban, amikor specifikusan országokat vizsgáltak, akkor nem találtak összefüggést a két mutató között (Mathieu et al., 2022).

Össességében az egy főre jutó GDP megvizsgálásával megint egy olyan indikátorhoz jutottunk, ami oly módon kerül kapcsolatba az öngyilkossági rátával, hogy kapcsolatban van a munkanélküliségi rátával, így a munkanélküliségi ráta a „közvetítő” indikátor a GDP és a szuicid ráta között.

2.4.2. Fogyasztói bizalmi index

A fogyasztói bizalmi index a „...háztartások pénzügyi helyzeteit és kilátásait, valamint jövőbeni fogyasztási, megtakarítási szándékát próbálja számszerűen leírni” (Statisztikai Szemle, 81. évfolyam, 2003. 3. szám).

A fogyasztói bizalmi index számítása során az alábbi kérdéseket teszik fel:

2. táblázat: A fogyasztói bizalmi index kérdései

A kérdés sorszáma	Szövege
Q1	A háztartás múltbeli pénzügyi helyzete
Q2	A háztartás jövőbeni pénzügyi helyzete
Q3	Az ország múltbeli gazdasági helyzete
Q4	Az ország jövőbeni gazdasági helyzete
Q5	A megélhetési költségek múltbeli alakulása
Q6	Az árak jövőbeni alakulása
Q7	A munkanélküliség jövőbeni alakulása
Q8	Érdemes-e nagyértékű fogyasztási cikket vásárolni
Q9	Nagyértékű fogyasztási cikkekre költendő jövedelem
Q10	Megtakarítási helyzet
Q11	Megtakarítási kilátások
Q12	A háztartás anyagi helyzete
Q13	Személygépkocsi-vásárlási tervek
Q14	Házépítés vagy-vásárlás
Q15	Egyéb lakásberuházási tervek

forrás: Saját szerkesztés a KSH alapján

Botha F. és Nguyen (2021) Ausztráliában 1990 februárjától 2018 szeptemberéig vizsgálták a fogyasztói bizalmi index és az öngyilkossági ráta kapcsolatát. Érdekesség, hogy ezúttal sem maradt ki a munkanélküliségi ráta vizsgálata, hiszen az eredmény úgy alakult, hogy a férfiak öngyilkosságai rátája akkor nőtt, amikor nőtt a munkanélküliségi ráta, ugyanakkor csökkent, amikor a fogyasztói bizalom index nőtt.

Érdekesség, hogy a vizsgált időszak alatt a férfiak öngyilkossági rátájában nem történt akkor változás, amikor csökkent a munkanélküliségi ráta, azaz, csak akkor változott a férfiak öngyilkossági rátája, amikor nőtt a munkanélküliség, ez fordítva nem igaz. A nőknél fordított volt a helyzet ugyanakkor: akkor növekedett az öngyilkossági ráta, amikor a fogyasztói bizalmi index csökkent, és akkor csökkent a nők öngyilkossági rátája, amikor a munkanélküliségi ráta is csökkent (Botha F. és Nguyen, 2021).

A Gazdaságkutató Zrt. legfrissebb adatai alapján (GKI Gazdaságkutató Zrt.)⁵ Magyarországon a fogyasztói bizalmi index áprilisban egy minimálisat csökkent, azonban közel sem olyan magas, mint 2023. januárjában, hiszen akkor -56,6 volt ez az érték, az áprilisi pedig -44,3.

Összeségében el lehet mondani azt a fogyasztói bizalmi indexről, hogy ez is egy olyan indikátor, amihez szükségszerűen meg kell nézni a munkanélküliségi rátát annak érdekében, hogy összefüggéseket találjunk a gazdasági helyzet és az öngyilkossági ráta között, habár ez már egy sokkal komplexebb mutató.

Azt ugyanakkor szükségesnek tartom hozzátenni, hogy a fentebbi elemzés mivel Ausztráliára igaz, Magyarországon nem feltétlenül ez lesz a helyzet, hiszen ahogyan a korábbi irodalmi áttekintésekből is látszik, többenél több tényező folyásolja be az öngyilkossági rátát, és az is benne van, hogyha az egyik országban összefüggést találnak valamely mutató és az öngyilkossági ráta között, közel sem biztos az, hogy a másik országban ugyanazt az összefüggést ki lehet mutatni. Azért nem magyar példát hoztam fel az irodalmi áttekintésnél, mert sajnos itthon nem készült tanulmány a két ráta összefüggéséről.

2.4.3. A foglalkoztatottság szintje

A foglalkoztatottság szintje kétségkívül a munkanélküliségi rátával összefüggésben van, így azt lehet feltételezni, hogy amíg a munkanélküliségi ráta és az öngyilkossági ráta egyenes arányosságban van egymással, addig a foglalkoztatottság szintje és a szucid ráta közti összefüggést a fordított arányosság írja le.

Ugyanakkor a foglalkoztatottsági szintnél az Emberi Fejlettségi Indexet is érdemes megvizsgálni, ugyanis a fejlett HDI-vel rendelkező országoknál a női foglalkoztatottság magasabb szintje és az öngyilkossági ráta között negatív irányú a korreláció, ami az olyan országokban elképzelhető, amely országokban kifejezett hangsúlyt tesznek a nemi egyenlőségre- és ez többek között megnyilvánul abban, hogy a nőket nem diszkriminálják negatívan a munkaerőpiacon, akár pozíció, akár fizetés tekintetében. A fejletlenebb HDI-vel rendelkező országoknál pedig az öngyilkossági ráta és a női foglalkoztatottság magasabb szintje között pozitív kapcsolatot találtak, azonban ez inkább betudható az adott országok komplex társadalmi, politikai és gazdasági körülményeinek (Chen et al., 2017).

Érdekességképpen, a korábban említett durkheimi öngyilkossági típusok alapján a női foglalkoztatottság olyan szinten megzavarja az integrációt, hogy az eszerint az elmélet szerint egyenes arányosság van az öngyilkossági ráta és a női foglalkoztatottság között (Chen et al., 2017). Ebből kirajzolódik az öngyilkosságkutatás fontossága, hiszen nem szabad elfelejteni azt, hogy Durkheim a XIX. században alkotott, és ma már nem az a társadalmi berendezkedés a jellemző, mint akkor, amikor a szociológus kutatott a területen.

2.4.4. Összefoglaló az egy főre jutó GDP-ről, a fogyasztói bizalmi indexről és a foglalkoztatottság szintjéről

Az öngyilkosságkutatásban a munkanélküliségi ráta fontosságát a fentebb említett három mutató is alátámasztja, hiszen el lehet mondani, hogy mindhárom mutató kapcsán felmerül a munkanélküliségi ráta vizsgálata.

3. Módszertan

„Az öngyilkosság nem betegség, hanem cselekmény, leggyakoribb oka valamilyen mentális zavar. Ezért az öngyilkosság következtében meghaltak aránya a mentális egészség egyik legfontosabb indikátora” (KSH).

3.1. Primer adatszerzés

Elsődleges kutatásom során kvantitatív, kérdőíves kutatást végeztem. Összesen kettő kérdőív készült:

1. nappali tagozatos egyetemi hallgatóknak és felsőoktatási szakképzésben részt vevő hallgatóknak;
2. teljes,-részmunkaidőben foglalkoztatottaknak, illetve egyéni vállalkozóknak.

Azért döntöttem amellet, hogy ilyen csoportokra osztom fel, mert egészen más kihívásokkal kell megküzdnie mindkét csoportnak

Először igyekeztem olyan Facebook csoportokban megosztani, ahol számomra ismeretlenek voltak a potenciális kérdőív kiöltők, annak érdekében, hogy minél több réteget kérdezzek meg, azonban ahhoz, hogy a 100 fős mintát elérjem, mégis ahhoz is kellett folyamodnom, hogy ismerősöket kérdezzek meg, így ismerőseim is kitöltötték. Továbbá, hólabda módszerű mintavételt is alkalmaztam. Ezek a kérdőívek Google Formsban készültek.

Kérdőíves kutatásom során a jelenlegi gazdasági helyzet mentális egészségre gyakorolt hatását igyekeztem feltérképezni, hiszen az öngyilkossághoz vezető út a mentális egészség folyamatos romlása, így annak érdekében, hogy valamelyest közelebb kerülhessünk az öngyilkosság témájához, szükségszerű az ahhoz vezető utat- ha megérteni nem is- de megismerni.

Mivel mindkét kérdőívemet leginkább nők töltötték ki, így ezért döntöttem amellet, hogy a női válaszadók válaszai fognak elemzésre kerülni.

3.2. Szekunder adatszerzés

Annak érdekében, hogy feltérképezsem, hogy Magyarországon milyen a kapcsolat a munkanélküliségi ráta és az öngyilkossági ráta között, érdekességképpen, bemutatom a két ráta közti szorossági kapcsolatot, amihez a regresszió módszerét használtam. Az öngyilkossági

rátáról is, illetve a munkanélküliségi rátáról is adatot a Központi Statisztikai Hivatal oldala szolgáltatott.

4. Eredmények

4.1. Kvantitatív, kérdőíves kutatás hipotézisei

Hipotéziseim a következők voltak, amikre a kutatásom során a választ kerestem:

H1: Van olyan munkavállaló, akinek az energiaválság következtében kevesebb munkaidőt írtak elő, és a kevesebb munkaidővel arányosan kevesebb bért is kap, és ez negatívan folyósolja be a hangulatát.

H2: Történt olyan, hogy valamelyik munkavállaló munkahelyén a válságra hivatkozva elbocsátottak munkavállalókat, és az a munkavállaló, akinek a munkahelyén történt elbocsátás, ő magát is negatív érzésekkel tölti el.

H3: Van olyan munkavállaló, akinek a munkahelyén válság következtében megnőtt a munkaterhe, és ez a munkavállaló tapasztalja a kiégés jeleit.

H4: Az a munkavállaló, aki tapasztalja a kiégés jeleit, kiszolgáltatottnak érzi magát a munkáltatójának azért, mert fél, hogyha kirúgja őt, akkor nem fog könnyen állást találni.

H5: Többen vannak olyanok, akik szükségét érzik annak, hogy pszichológus segítségét kérjék, viszont nem kérnek, mint az olyanok, akik szükségét érzik a pszichológusi segítségnek, és jártak is már pszichológusnál.

H6: Van olyan, akinek a munka-magánélet egyensúlyának a felborulásában a jelenlegi gazdasági helyzet szerepet játszik.

Annak érdekében, hogy a hipotéziseimről döntést tudjak hozni, az alábbi kérdéseket tettem fel az egyes hipotézisekhez:

3. táblázat: Hipotézisek és a hozzá kapcsolódó kérdések

Hipotézis	Hipotézishez kapcsolódó kérdés(ek)
H1: Van olyan munkavállaló, akinek az energiaválság következtében kevesebb munkaidőt írtak elő, és a kevesebb munkaidővel arányosan kevesebb bért is kap, és ez negatívan folyásolja be a hangulatát.	1. Önnek a jelenlegi energiaválság miatt előírták-e a kevesebb munkaidőt a munkahelyén? 2. Ön ezzel arányosan kevesebb bért is kap? (Ha az előző kérdésre igennel felelt) 3. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje meg, hogy a kevesebb munkabér mennyire folyásolja be negatívan a hangulatát! (Ha az előző kérdésre igennel felelt)
H2: Történt olyan, hogy valamelyik munkavállaló munkahelyén a válságra hivatkozva elbocsátottak munkavállalókat, és az a munkavállaló, akinek a munkahelyén történt elbocsátás, ő magát ez negatív érzésekkel tölti el.	1. Ön tud-e olyanról, hogy a munkahely, ahol dolgozik, ott volt-e létszámleépítés a válság miatt? 2. Az Ön hangulatát ezt negatívan befolyásolja-e, vagy teljesen közömbös eziránt? (Ha igennel felelt az előző kérdésre) 3. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be, hogy mennyire tölti el Önt negatív érzésekkel az, hogy többeket bocsátottak el a munkahelyéről!

H3: Van olyan munkavállaló, akinek a munkahelyén válság következtében megnőtt a munkaterhe, és ez a munkavállaló tapasztalja a kiégés jeleit.	1. Önnek megnőtt a munkaterhe a válság következtében? 2. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be azt, hogy mennyire érzi magát kimerültnek a megnőtt munkaterhe miatt! (Ha az 1. kérdés igen volt) 3. Kérem, jelölje be egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire érzi azt, hogy nem szeretne felkelni s munkába menni azóta, mióta nagyon megnőtt a munkaterhe! 4. Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy milyen gyakran tölti el Önt reménytelenség a munkájával kapcsolatban, mióta megnőtt a munkaterhe! 5. Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy milyen gyakran tölti el Önt reménytelenség a munkájával kapcsolatban, mióta megnőtt a munkaterhe! 6. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje azt, hogy milyen gyakran érzi azt, hogy eltemeti Önt a munkája azóta, mióta megnőtt a munkaterhe! 7. Mióta megnőtt a munkaterhe, Ön érezte-e úgy, hogy egy kicsit hirtelen haragúbb lett, vagy nem volt ilyen hatása a nagyobb munkaterhnek?
---	---

	8. Mióta megnőtt a munkaterhe, Ön érzi azt, hogy depresszívebb a hangulata? 9. Önnek vannak alvási problémái, mióta megnöttek a munkaterhei? 10. Mióta megnöttek a munkaterhei, gondolt arra, hogy elhagyja a jelenlegi munkahelyét?
--	---

H4: Az a munkavállaló, aki tapasztalja a kiégés jeleit, kiszolgáltatottnak érzi magát a munkáltatójának azért, mert fél, hogyha kirúgja őt, akkor nem fog könnyen állást találni.	Ön kiszolgáltatottnak érzi-e magát amiatt, hogyha elhagyná a jelenlegi munkahelyét, akkor nem találna könnyen új munkahelyet, de így az aránytalanul magas munkaterhet el kell viselnie? (Ha az előző kérdésre igennel felelt)
H5: Többen vannak olyanok, akik szükségét érzik annak, hogy pszichológus segítségét kérjék, viszont nem kérnek, mint az olyanok, akik szükségét érzik a pszichológusi segítségnek, és jártak is már pszichológusnál.	1. Ön szükségét érzi annak, hogy pszichológussal beszéljen? 2. Ön járt már pszichológusnál?
H6: : Van olyan, akinek a munka-magánélet egyensúlyának a felborulásában a jelenlegi gazdasági helyzet szerepet játszik.	1. Ön azt gondolja, hogy meg tudja tartani a munka-magánélet egyensúlyt többnyire? 2. Ön úgy érzi, hogy a jelenlegi gazdasági körülmények egyik hatása ez, vagy mindig is így érzett? (ha az előző kérdésre nemmel felelt)

Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

4.1.1. Teljes és részmunkaidőben foglalkoztatottak és egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív eredményei

Ebben a pontban ismertetem a teljes és részmunkaidőben foglalkoztatottak, illetve egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív eredményeit. Első körben szeretném megismertetni a mintámat, ezért bemutatom a kérdőív kitöltők demográfiai adatait.

Nem szerinti megoszlás

A kérdőívet összesen 134-en töltötték ki, amiből a női kitöltők száma 113, és a férfi kitöltők száma 21, ez százalékos megoszlásban 84,3%-ot s 15,7%-ot jelent. Mivel túlnyomóan nők töltötték ki a kérdőívet, ezért a továbbiakban a női kitöltők válaszai kerülnek elemzésre.

3. ábra: A teljes és részmunkaidőben foglalkoztatottaknak, valamint az egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív kitöltőinek nem szerinti megoszlása

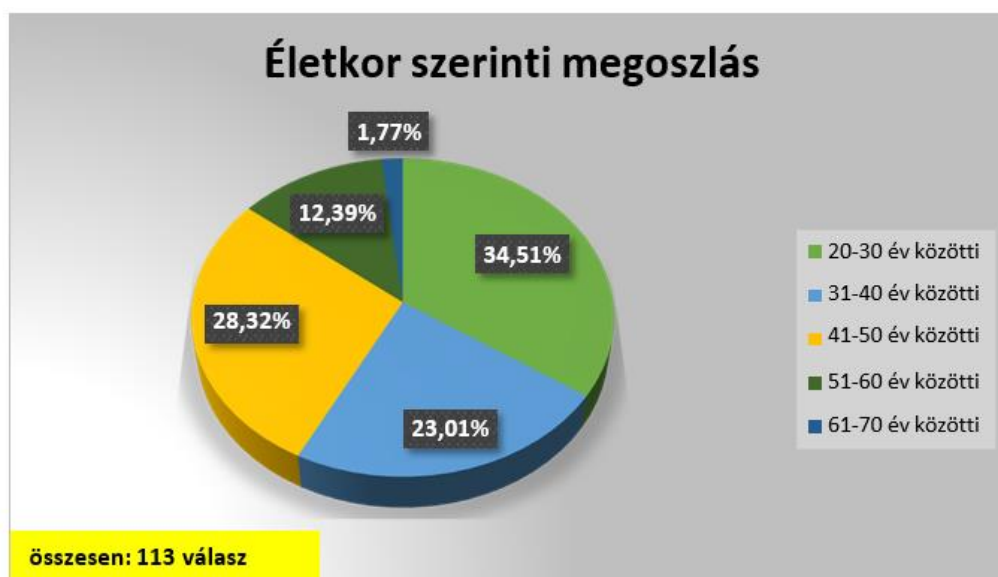


Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Életkor szerinti megoszlás

A női válaszadók 34,51%-a (39 fő) 20-30 év közötti, 28,32%-a (32 fő) 41-50 év közötti, 23,01%-a (26 fő) 31-40 év közötti, 12,39%-a (14 fő) 51-60 év közötti s 1,77%-a (2 fő) 61-70 év közötti volt.

4. ábra: A teljes és részmunkaidőben foglalkoztatottaknak, valamint az egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív női kitöltőinek életkor szerinti megoszlása

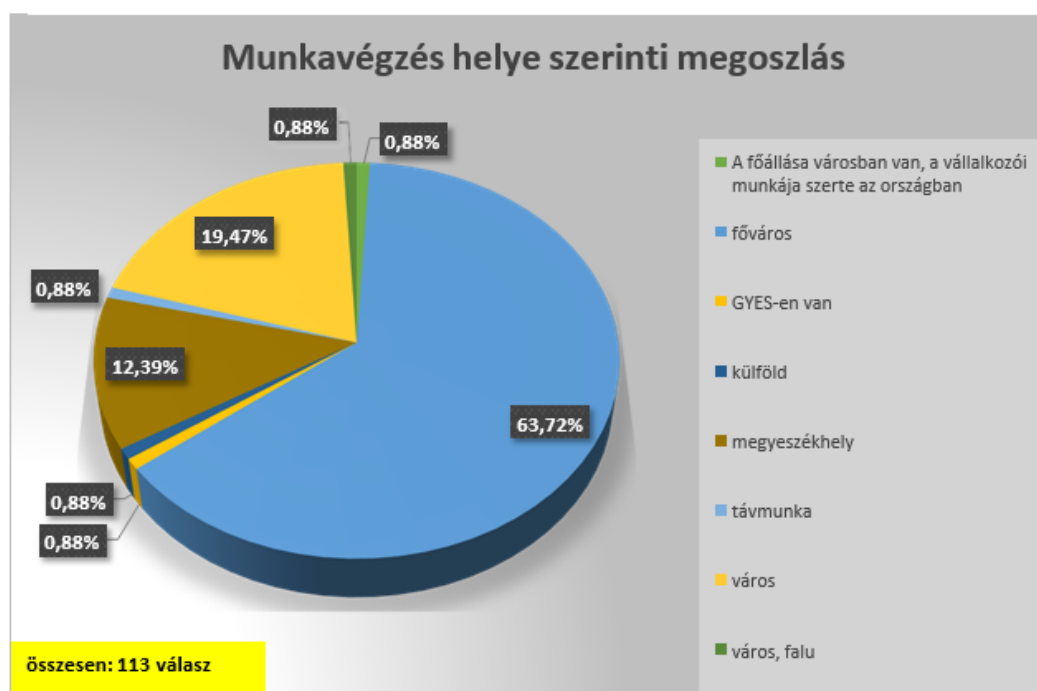


Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Munkavégzés helye szerinti megoszlás

A női válaszadók 63,72%-a (72 fő) a fővárosban, 19,47%-a (22 fő) városban, 12,39%-a (14 fő) megyeszékhelyen, 0,88%-a (1 fő) külföldön dolgozik, 0,88%-a (1 fő) azt adta meg, hogy távmunkában dolgozik, 0,88%-a (1 fő) GYES-en van, s 0,88%-a (1 fő) adta azt a választ, hogy a főállása városban van, a vállalkozói munkája pedig szerte az országban.

5. ábra: A teljes és részmunkaidőben foglalkoztatottaknak, illetve az egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív női kitöltőinek munkavégzés helyük szerint megoszlása

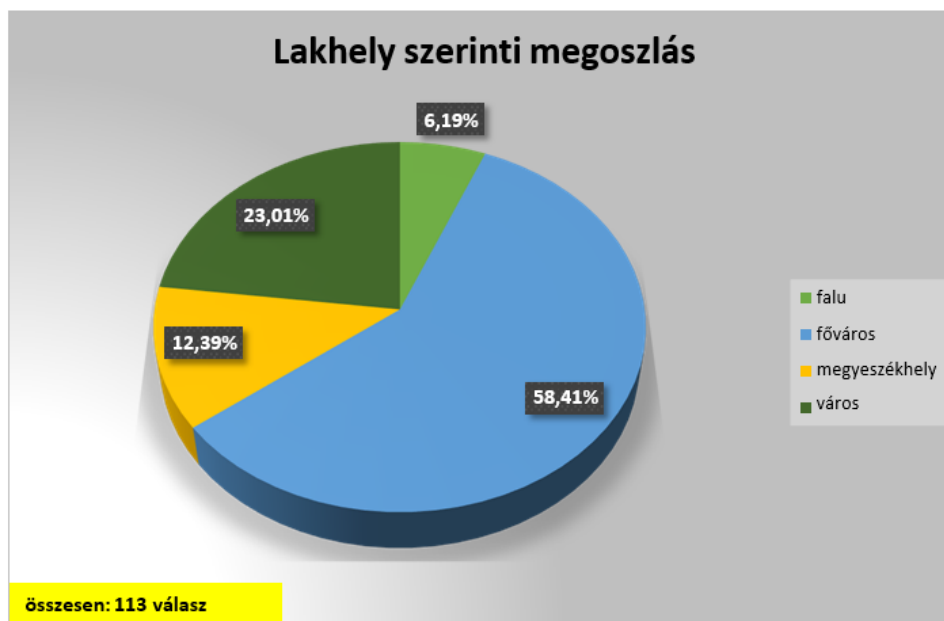


Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Lakhely szerinti megoszlás

A női válaszadók 58,41%-a (66 fő) a fővárosban, 23,01%-a (26 fő) városban, 12,39%-a (14 fő) megyeszékhelyen s 6,19%-a (7 fő) faluban lakik.

6. ábra: A teljes és részmunkaidőben foglalkoztatott munkavállalók női kitöltőinek lakhely szerinti megoszlása

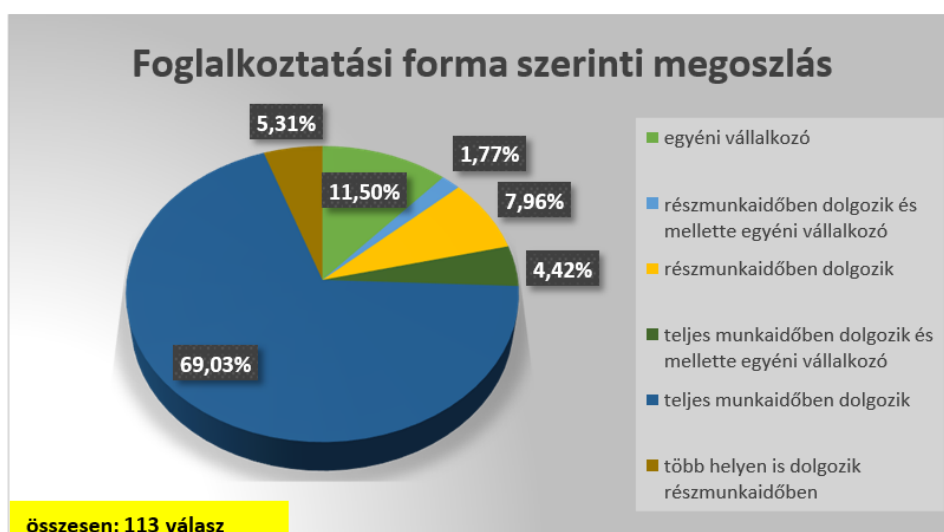


Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Foglalkoztatási forma szerinti megoszlás

A női válaszadók 69,03%-a (78 fő) teljes munkaidőben dolgozik, 11,50%-a (13 fő) egyéni vállalkozó, 7,96%-a (9 fő) részmunkaidőben dolgozik, 5,31%-a (6 fő) több helyen is dolgozik részmunkaidőben, 4,42%-a (5 fő) teljes munkaidőben dolgozik és mellette egyéni vállalkozó, 1,77%-a (2 fő) részmunkaidőben dolgozik és mellette egyéni vállalkozó.

7. ábra: A teljes-és részmunkaidőben, valamint egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív női kitöltőinek foglalkoztatási forma szerinti megoszlása

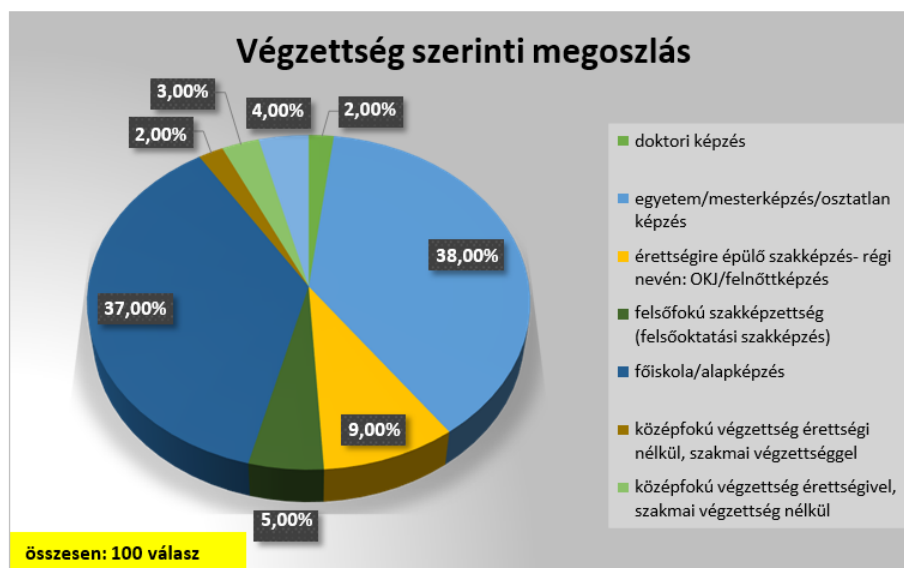


Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Teljes-és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadók végzettség szerinti megoszlása

A teljes-és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadók 38%-ának (38 fő) a legmagasabb végzettsége egyetemi végzettség, 37%-ának (37 fő) főiskolai végzettség, 9%-ának (9 fő) érettségire épülő szakképzés, 5%-ának (5 fő) felsőfokú szakképzés, 4%-ának (4 fő) középfokú végzettség érettségivel, szakmai végezettséggel, 3%-ának (3 fő) középfokú végzettség érettségivel, szakmai végzettség nélkül, 2%-ának (2 fő) a középfokú végzettség érettségi nélkül, szakmai végzettséggel, s 2%-ának (2 fő) pedig a doktori képzés.

8. ábra: A teljes-és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadók végzettség szerinti megoszlása



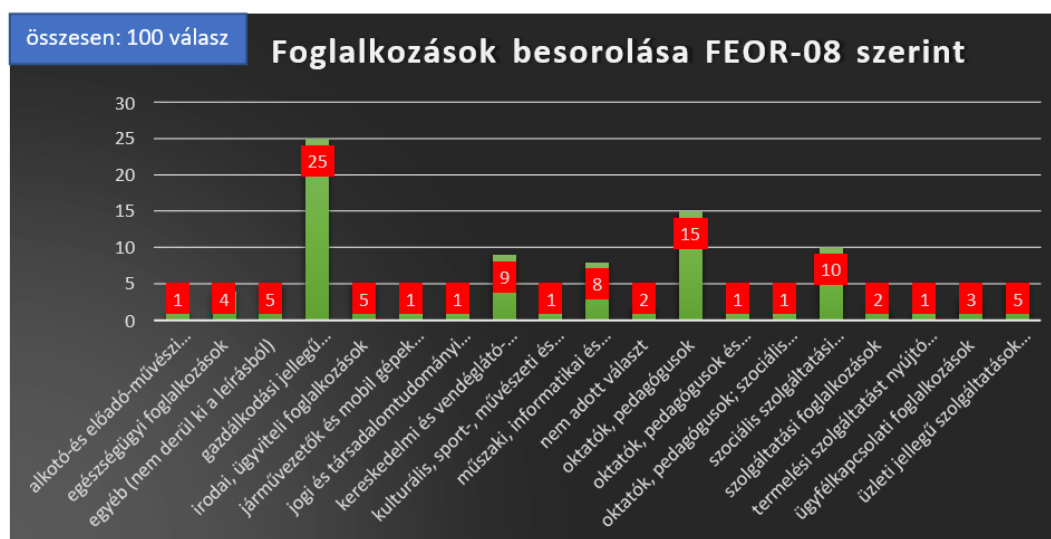
Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

A teljes-és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadó munkavállalók foglalkozásainak FEOR-08 szerinti csoportosítása

A válaszadó női munkavállalók 25%-a gazdálkodási jellegű foglalkozást űz, 15%-a oktató és pedagógus, 10%-a szociális szolgáltatási foglalkozást végez, 9%-a dolgozik kereskedelemben és vendéglátóiparban, 8%-a dolgozik műszaki, informatikai és természettudományi területen, 5%-a ügyintéző üzleti jellegű szolgáltatásokban vagy hatósági ügyintéző, a válaszadók 5%-nál nem derült ki, hogy pontosan melyik osztályba lehet besorolni a foglalkozását, 4%-a dolgozik egészségügyben, a válaszadók 3%-ának foglalkozása sorolható be ügyfélkapcsolati foglalkozásokba, 2%-ának a foglalkozása sorolható be szolgáltatási foglalkozásba, 2%-a nem

adott választ, 1%-a termelési szolgáltatást nyújtó egység vezetője, 1%-a foglalkozik joggal és társadalomtudománnyal, 1%-a járművezető és miből gépek kezelője, 1%-ának a foglalkozása sorolható be alkotó-és előadó-művészi foglalkozások közé, 1% amellet, hogy oktatói és pedagógiai munkát végez, mellette informatikai és természettudományi területen dolgozik, szintén 1% az oktatói és pedagógiai munkája mellett szociális szolgáltatási területen is dolgozik, 1%-ának a foglalkozása sorolható be a kulturális, sport-, művészeti és vallási foglalkozások közé.

9. ábra: A teljes-és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadó munkavállalók foglalkozásainak FEOR-08 szerinti csoportosítása

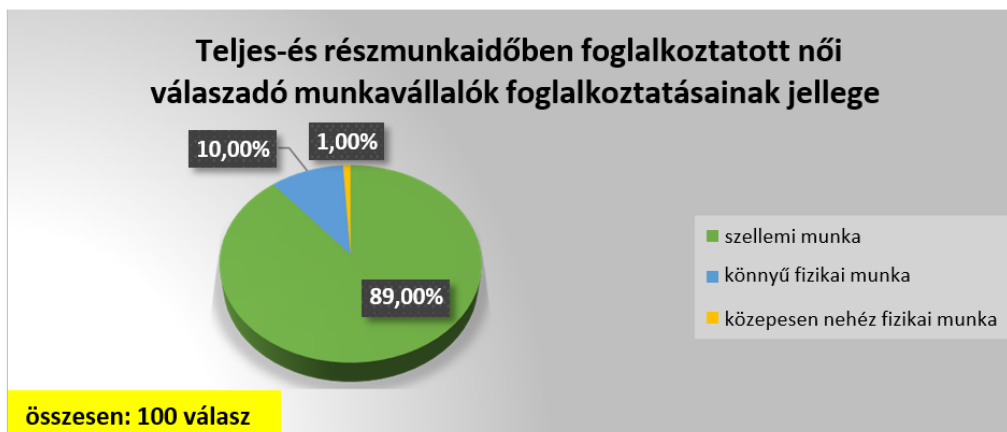


Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

A teljes- és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadó munkavállalók foglalkoztatásuk jellege szerinti megoszlása

A teljes-és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadó munkavállalók 89%-a végez szellemi munkát, 10%-a végez könnyű fizikai munkát és 1%-a végez közepesen nehéz fizikai munkát.

10. ábra: A teljes és részmunkaidőben foglalkoztatott női válaszadók foglalkoztatásuk jellege szerinti megoszlása



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

A foglalkoztatás jellege és a legmagasabb végzettség szerinti megoszlás

A könnyű fizikai munkát végző nők összesen 10-en vannak, ebből 3 főnek a legmagasabb végzettsége középfokú végzettség érettségivel, szakmai végzettséggel, 2 főnek a legmagasabb végzettsége egyetemi végzettség, 2 főnek a legmagasabb végzettsége érettségire épülő szakképzés (rég neve: OKJ-s képzés), 1 főnek a legmagasabb végzettsége felsőfokú szakképzés, 1 főnek a legmagasabb végzettsége főiskolai végzettség, és 1 főnek a legmagasabb végzettsége középfokú végzettség érettségi nélkül, szakmai végzettséggel. Ez a női válaszadó munkavállalók 10%-a összesen.

A női munkavállalók 1%-a (1 fő) végez csupán közepesen nehéz fizikai munkát, s a legmagasabb végzettsége felsőfokú szakképzés.

A válaszadó női munkavállalók 89%-a szellemi munkát végez, aminek a 40,45%-ának a legmagasabb végzettsége egyetemi végzettség, 40,45%-ának a legmagasabb végzettsége főiskolai végzettség, 7,87%-ának a legmagasabb végzettsége érettségire épülő szakképzés (rég neve: OKJ-s képzés), 3,37%-ának a legmagasabb végzettsége felsőfokú szakképzés, 3,37%-ának a legmagasabb végzettsége középfokú végzettség érettségivel, szakmai végzettség nélkül, 2,25%-ának a legmagasabb végzettsége doktori képzés, 1,12%-ának a legmagasabb végzettsége középfokú végzettség érettségivel, szakmai végzettséggel, és 1,12%-ának a legmagasabb végzettsége középfokú végzettség érettségivel, szakmai végzettség nélkül.

4. táblázat: A munka jellege és a legmagasabb végzettség szerinti megoszlás

Munka jellege és legmagasabb végzettség	Létszám
könnyű fizikai munka	10
egyetem/mesterképzés/osztatlan képzés	2
érettségire épülő szakképzés- régi nevén: OKJ/felnőttképzés	2
felsőfokú szakképzetség (felsőoktatási szakképzés)	1
főiskola/alapképzés	1
középfokú végzettség érettségi nélkül, szakmai végzettséggel	1
középfokú végzettség érettségivel, szakmai végzettséggel	3
közepesen nehéz fizikai munka	1
felsőfokú szakképzetség (felsőoktatási szakképzés)	1
szellemi munka	89
doktori képzés	2
egyetem/mesterképzés/osztatlan képzés	36
érettségire épülő szakképzés- régi nevén: OKJ/felnőttképzés	7
felsőfokú szakképzetség (felsőoktatási szakképzés)	3
főiskola/alapképzés	36
középfokú végzettség érettségi nélkül, szakmai végzettséggel	1
középfokú végzettség érettségivel, szakmai végzettség nélkül	3
középfokú végzettség érettségivel, szakmai végzettséggel	1
Összesen:	100

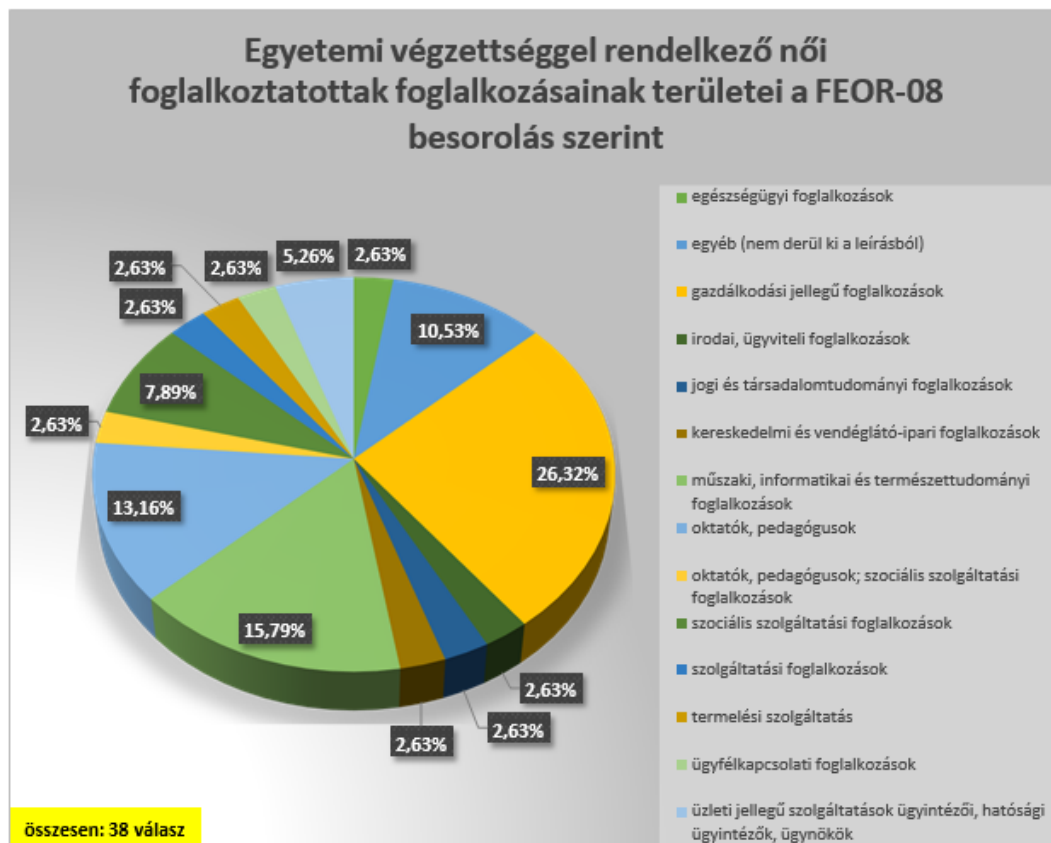
Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

A foglalkozások FEOR-08 szerinti besorolás és a legmagasabb végzettség szerinti besorolás

A 100-ból 2 főnek a legmagasabb végzettsége a doktori képzés, ebből az egyikük egészségügyi területen, a másikuk pedig műszaki, informatikai és természettudományi területen helyezkedik el.

Az egyetemi végzettséggel rendelkező női munkavállalók 26,32%-a dolgozik gazdálkodási területen, 15,79%-a dolgozik műszaki, informatikai és természettudományi területen, 13,16%- a végez oktatói, pedagógiai munkát, 10,53%-ának a válaszából nem derül ki, hogy pontosan mivel foglalkozik, 7,89%-a dolgozik szociális területen, 5,26%-ának a foglalkozása sorolható be az üzleti jellegű szolgáltatások ügyintézői, hatósági ügyintézők és ügynökök osztályába, 2,63%-a foglalkozik kereskedelemmel-és vendéglátóiparral, 2,63%-a dolgozik jogi és társadalomtudományi területen, 2,63%-a végez irodai, ügyviteli munkát, 2,63%-a foglalkozik termelési szolgáltatással, 2,63%-a dolgozik szolgáltatási foglalkozással, 2,63%-ának a foglalkozása sorolható be az ügyfélkapcsolatok foglalkozásai közé, és 2,63%-a dolgozik az egészségügyben, és 2,63%-a amellet, hogy oktatói és pedagógiai munkát végez, mellette szociális területen dolgozik. Ez az összes női munkavállaló 38%-át jelenti.

11. ábra: Egyetemi végzettséggel rendelkező női munkavállalók foglalkozásainak területe FEOR-08 besorolás szerint



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Azon válaszadó női munkavállalóknak, akiknek a legmagasabb végzettsége az érettségire épülő szakképzés 3-man dolgoznak gazdálkodási területen, 3-man végeznek irodai, ügyviteli munkát, 2-en dolgoznak egészségügyben és 1 fő foglalkozik kereskedelemmel és vendéglátóiparral. Ez az összes női munkavállaló 9%-át jelenti.

5. táblázat: Érettségire épülő szakképzettséggel, mint legmagasabb végzettséggel rendelkező válaszadó női munkavállalók foglalkozásainak FEOR-08 szerinti besorolása

FEOR-08 szerinti besorolás	Létszám
egészségügyi foglalkozások	2
gazdálkodási jellegű foglalkozások	3
irodai, ügyviteli foglalkozások	3
kereskedelmi és vendéglátó-ipari foglalkozások	1
Összesen:	9

Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Összesen 5 fő olyan válaszadó női munkavállaló van ebben a mintában, akiknek a legmagasabb végzettsége a felsőfokú szakképzettség (felsőoktatási szakképzés). Ebből 2 főnek a foglalkozása sorolható be a gazdálkodási jellegű foglalkozások közé, 1 fő helyezkedett el szociális területen. 1 főnek a foglalkozása sorolható be az alkotó-és előadó-művészi foglalkozások közé, és 1 fő nem adott választ arra a kérdésre, hogy milyen területen dolgozik. Ez az összes válaszadó női munkavállaló 5%-át jelenti.

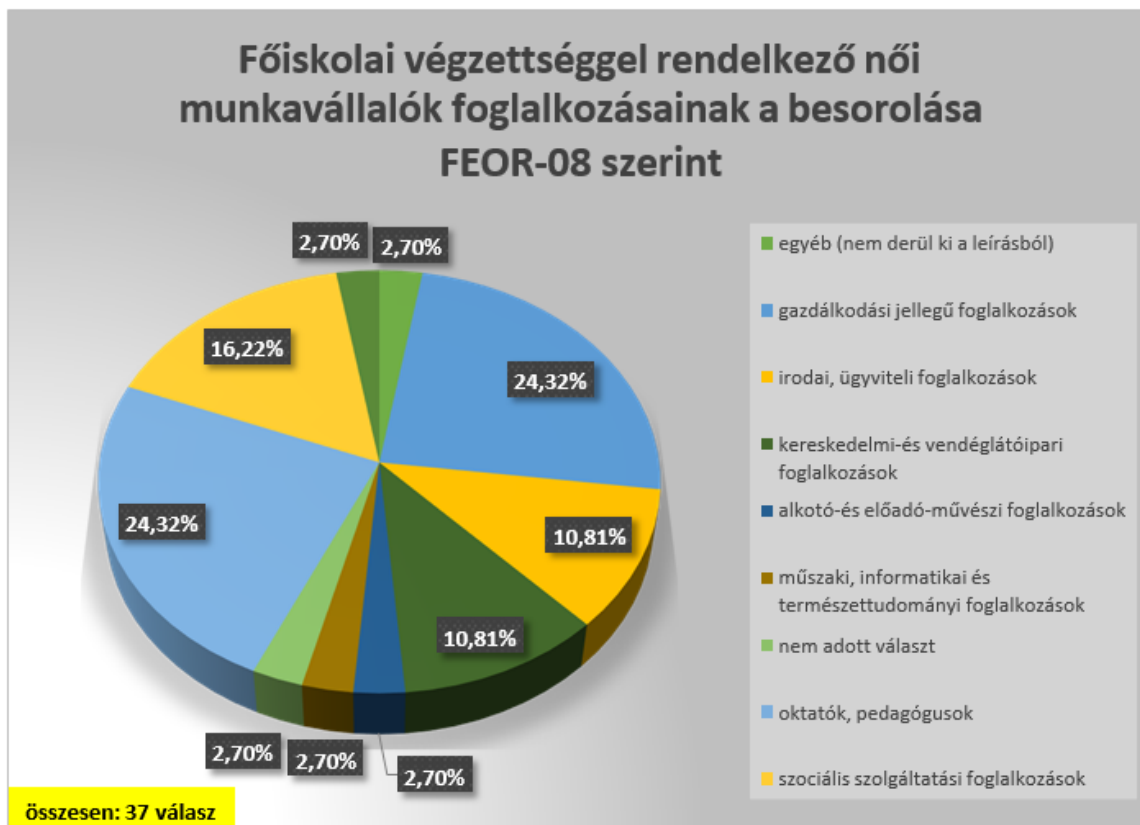
6. táblázat: Felsőfokú szakképzettséggel, mint legmagasabb végzettséggel rendelkező női válaszadó munkavállalók foglalkozásainak besorolása FEOR-08 alapján

FEOR-08 szerinti besorolás	Létszám
alkotó-és előadó-művészi foglalkozások	1
gazdálkodási jellegű foglalkozások	2
nem adott választ	1
szociális szolgáltatási foglalkozások	1
Összesen:	5

Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

A főiskolai végzettséggel rendelkező válaszadó női munkavállalók 24,32%-ának a foglalkozása gazdálkodási jellegű, s ugyanígy 24,32%-a végez oktatói és pedagógiai munkát. 16,22%-uk helyezkedik el a szociális szférában. 10,81%-uk végez irodai és ügyviteli munkát, megint 10,81%-uk dolgozik kereskedelemben és vendéglátóiparban. 2,70%-uknak a foglalkozása sorolható be az ügyfélkapcsolati foglalkozások közé, 2,70%-uk végez alkotó-és előadó- művészi munkát, 2,70%-uk helyezkedik el műszaki, informatikai és természettudományi területen, 2,70%-uk nem adott választ, s 2,70%-uk válaszából nem derül ki az, hogy pontosan milyen munkát végez. Ez a női munkavállaló válaszadóinak a 37%-a.

12. ábra: Főiskolai végzettséggel, mint legmagasabb végzettséggel rendelkező válaszadó női munkavállalók foglalkozásainak besorolása a FEOR-08 szerint



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Kettő olyan válaszadó női munkavállaló van, akiknek a legmagasabb végzettsége középfokú végzettség érettségi nélkül, szakmai végzettséggel, s közülük az egyikük kereskedelemben és vendéglátóiparban helyezkedett el, a másikuk foglalkozása pedig a szolgáltatási foglalkozások közé sorolható be a FEOR-08 szerint. Ez a válaszadó női munkavállalók 2%-át jelenti.

Hárman vannak olyan válaszadó női munkavállalók, akiknek a legmagasabb végzettségük középfokú végzettség érettségivel, szakmai végzettség nélkül. Az egyikük foglalkozása a kereskedelmi-és vendéglátóipari foglalkozások közé sorolható a FEOR-08 csoportosítása szerint, a másikuk foglalkozása az üzleti jellegű szolgáltatások ügyintézői, hatósági ügyintézők, ügynökök csoportjába tartozik, s a harmadik válaszadó pedig két területen is végez munkát: egyfelől oktatói és pedagógusi munkát végez, másfelől pedig a másik

foglalkozása a műszaki, informatikai és természettudományi foglalkozások közé sorolható. Ez a válaszadó női munkavállalók 3%-át jelenti.

Négyen vannak olyanok, akiknek a legmagasabb végzettsége középfokú végzettség érettségivel, szakmai végzettséggel. Közülük 1 személy helyezkedett el gazdálkodási területen, 1 személy foglalkozása sorolható be a járművezetők és mobil gépek kezelői közé. 1 személy végez oktatói, pedagógiai munkát, és 1 személy foglalkozása sorolható be a kereskedelmi és vendéglátó-ipari foglalkozások közé. Ez az összes válaszadó női munkavállalók 4%-át jelenti.

FEOR-08 szerinti foglalkozások csoportosítása életkor szerint

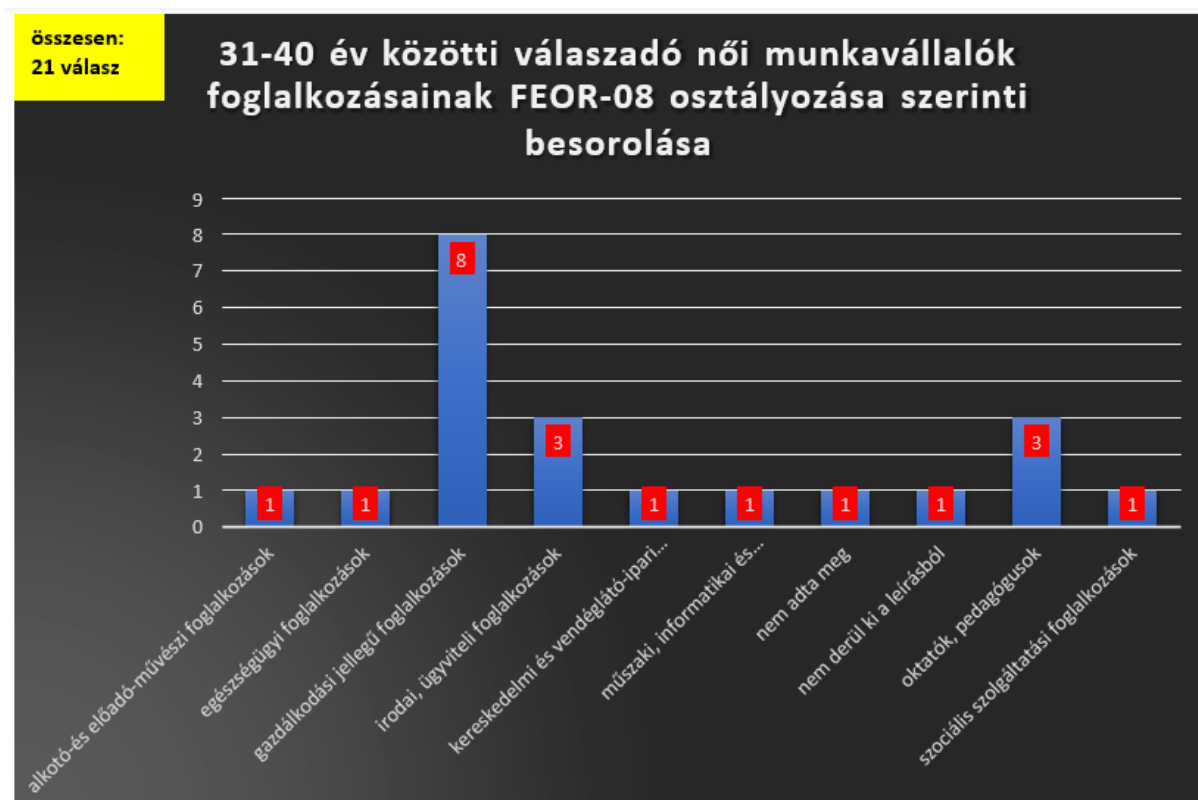
A 20-30 év közötti válaszadó női munkavállalók 33,33%-a végez gazdálkodási jellegű foglalkozást, 13,89%-ának a foglalkozása sorolható be a műszaki, informatikai és természettudományi foglalkozások közé, 8,33%-a végez irodai, ügyviteli foglalkozást, 8,33%-a helyezkedett el kereskedelemben és vendéglátásban, 8,33%-ának a válaszából nem derült ki, hogy pontosan mi a foglalkozása, 5,56%-a helyezkedett el a szociális szférában, és szintén 5,56%-a helyezkedett el az egészségügyben. 2,78%-a végez alkotó-és előadó-művészi foglalkozást, 2,78%-ának a foglalkozása sorolható be az üzleti jellegű szolgáltatások ügyintézői, hatósági ügyintézők, ügynökök osztályába, 2,78%-a végez termelési szolgáltatási munkát, 2,78%-a végez oktatói és pedagógiai munkát, 2,78%-a amellet, hogy oktatatói és pedagógiai munkát végez, műszaki, informatikai és természettudományi területen is elhelyezkedett, és 2,78%-a nem adta meg azt, hogy milyen területen dolgozik. A 20-30 év közöttiek az összes válaszadó női munkavállalók 36%-át teszik ki.

13. ábra: A 20-30 év közötti válaszadó női munkavállalók foglalkozásainak besorolása FEOR-08 csoportosítás szerint



Forrás: Saját szerkesztés saját kutatás alapján

A 31-40 év közötti válaszadó női munkavállalók közül 8 főnek a foglalkozása sorolható a gazdálkodási jellegű foglalkozások közé, 3 főnek a foglalkozása sorolható az irodai és ügyviteli foglalkozások közé, 3 főnek a foglalkozása végez oktatói, pedagógiai munkát, 1 fő helyezkedett el alkotó-és-előadó-művészi területen, 1 fő helyezkedett el egészségügyi területen, 1 főnek a foglalkozása sorolható be a kereskedelmi-és vendéglátóipari foglalkozások közé, 1 fő foglalkozása sorolható a műszaki, informatikai és természettudományi foglalkozások közé, 1 főnek a foglalkozása sorolható be a szociális szolgáltatási foglalkozások közé, 1 fő nem adta meg azt, hogy mivel foglalkozik, s 1 főnek a válaszából nem derül ki pontosan, hogy a foglalkozása melyik osztályba tartozik. A 31-40 év közöttiek az összes válaszadó női munkavállalók 21%-át teszik ki.



Forrás: Saját szerkesztés saját kutatás alapján

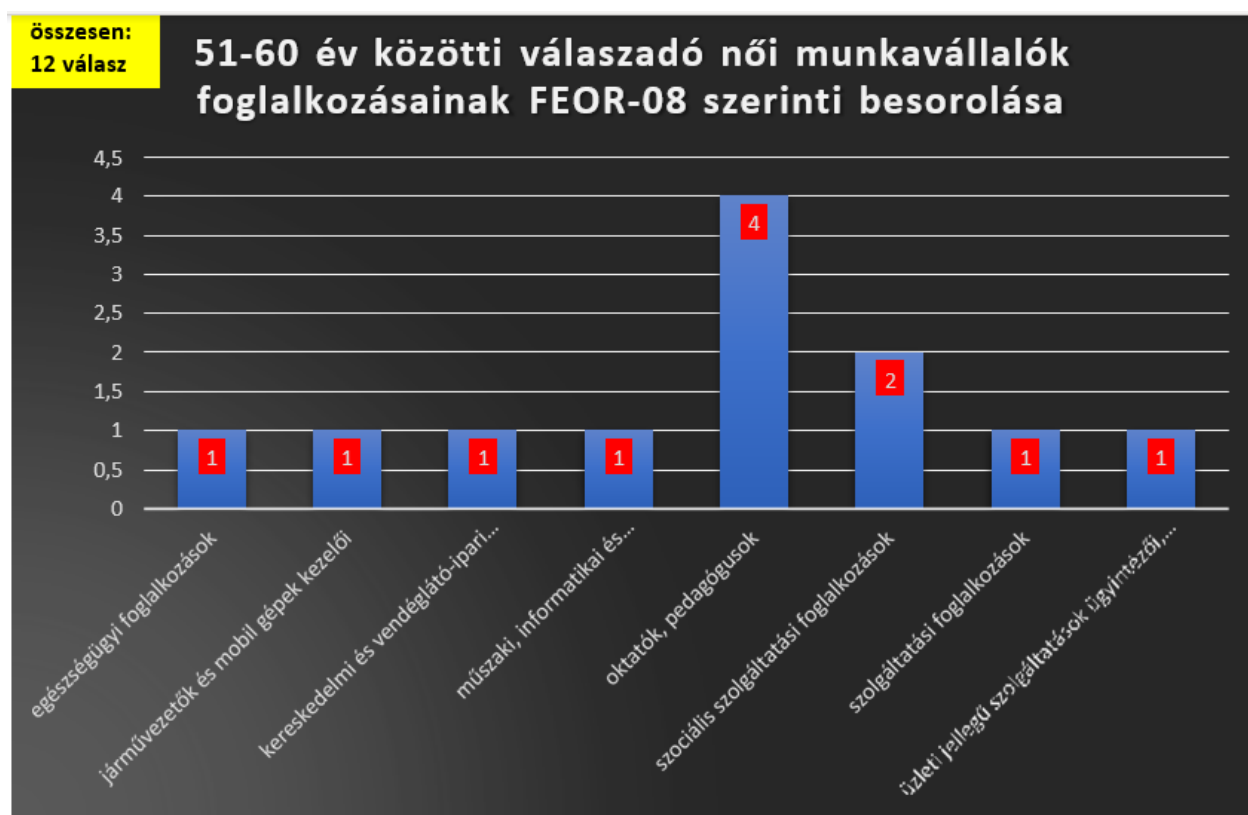
A 41-50 év közötti válaszadó női munkavállalók közül 6-an helyezkedtek el gazdasági területen, 5 fő végez oktatói és pedagógiai munkát, 5 főnek a foglalkozása sorolható a szociális szolgáltatások foglalkozásai közé, 3 fő foglalkozása sorolható az üzleti jellegű szolgáltatások ügyintézői, hatósági ügyintézők, ügynökök osztályába, 1 fő végez irodai, ügyviteli munkát, 1 főnek a foglalkozása sorolható be a jogi-és társadalomtudományi foglalkozások közé, 1 fő végez kereskedelmi és vendéglátóipari munkát, 1 fő helyezkedett el műszaki, informatikai és természettudományi területen, 1 főnek a foglalkozása sorolható be a szolgáltatási foglalkozások közé, 1 főnek a foglalkozása sorolható be az ügyfélkapcsolati foglalkozások közé, 1 fő oktatói és pedagógiai munkája mellett a foglalkozása a szociális szolgáltatások közé sorolható, és 1 fő foglalkozása nem derül ki pontosan a válaszából. A 41-50 év közötti válaszadó női munkavállalók az összes válaszadó női munkavállaló 27%-át jelentik.



Forrás: Saját szerkesztés saját kutatás alapján

Az 51-60 év közötti válaszadó női munkavállalók közül 4 fő végez oktatói, pedagógiai munkát, 2-en helyezkedtek el szociális területen, 1 fő foglalkozása sorolható be az egészségügyi foglalkozások közé, 1 fő foglalkozása sorolható be a járművezetők és a mobil gépek kezelői osztályába, 1 fő dolgozik kereskedelemben és vendéglátásban, 1 fő helyezkedett el műszaki, informatikai és természettudományi területen, 1 főnek a foglalkozása sorolható be a szolgáltatási foglalkozások közé és 1 fő foglalkozása sorolható be az üzleti jellegű szolgáltatások ügyintézői, hatósági ügyintézők, ügynökök osztályába. Az 51-60 év közötti válaszadó női munkavállalók száma 12, ez az összes válaszadó női munkavállaló 12%-át jelenti.

16. ábra: Az 51-60 év közötti válaszadó női munkavállalók foglalkozásainak FEOR-08 szerinti besorolása



Forrás: Saját szerkesztés saját kutatás alapján

Energiaválság miatti kevesebb munkaidő előírása a munkahelyen és ennek pszichés hatása

A szellemi munkát végző válaszadó női munkavállalók 10,11%-a azt a választ adta, hogy a jelenlegi energiaválság miatt a munkahelyén fizikailag kevesebbet lehet bent, ugyanakkor a munkáltatójuk elvárja, hogy home office-ban dolgozzák le azt a munkát, amit az előírt kevesebb munkaidő miatt nem tudnak elvégezni bent a munkahelyükön. 2,25%-uknak előírták a kevesebb munkaidőt a jelenlegi energiaválság miatt, s 87,64%-uknak nem írták elő a jelenlegi energiaválság miatt a kevesebb munkaidőt.

A fizikai munkát végző válaszadó női munkavállalók egyikének sem írták elő a kevesebb munkaidőt a jelenlegi energiaválság miatt.

A szellemi munkavállalóknak a 2,25%-ának (2 fő) írták elő a kevesebb munkaidőt, ebből 1 fő kap kevesebb bért a kevesebb munkaidővel arányosan, a másik válaszadó pedig azt

adta válaszul, hogy nem kap ezzel arányosan kevesebb bért. Az a válaszadó női munkavállaló, akinek az energiaválság miatt előírták a kevesebb munkaidőt, s ezzel arányosan kevesebb bért is kap, arra a kérdésre, hogy egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire folyásolja be negatívan a hangulatát az, hogy kevesebb bért kap, 10-est jelölt be a skálán válaszként.

A válaszadó női munkavállalók 76%-a azt a választ adta, hogy a válság következtében nem nőtt meg a munkaterhe, s 24%-a válaszolta azt, hogy megnőtt a munkaterhe.

A 24 főből 3 fő könnyű fizikai munkát végez, és 21 fő pedig szellemi munkát.

Megnőtt munkateher válság következtében

A megnőtt munkateher mentális egészségre gyakorolt hatásának feltérképezésére az alábbi kérdéseket tettem fel azon kitöltőktől, akik azt jelölték meg válaszul, hogy megnőtt a munkaterhük a válság következtében:

1. *Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be azt, hogy mennyire érzi magát kimerültnek a megnőtt munkaterhe miatt!*

A 24 válaszadóból 2-en a 3-mast jelölték be, 1 fő jelölte be a 4-est, 1 fő jelölte be az 5-öst, 2 fő jelölte be a 6-ost, 3 fő jelölte meg a 7-est, 12 fő jelölte meg a 8-ast és 3 fő jelölte meg a 10-est.

2. *„Kérem, jelölje be egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire érzi azt, hogy nem szeretne felkelni s munkába menni azóta, mióta nagyon megnőtt a munkaterhe!”*

A 24 válaszadóból 1 fő jelölte az 1-est, 1 fő jelölte a 4-est, 2 fő jelölte az 5-öst, 1 fő jelölte a 6-ost, 4 fő jelölte a 7-est, 5 fő jelölte a 8-ast, s 2 fő jelölte a 10-est.

3. *„Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy milyen gyakran tölti el Önt reménytelenség a munkájával kapcsolatban, mióta megnőtt a munkaterhe!”*

A 24 válaszadóból 3 fő jelölte be az 1-est, 2 fő jelölte be a 2-est, 2 fő jelölte be a 3-mast, 1 fő jelölte be a 4-est, 4 fő jelölte be az 5-öst, 2 fő jelölte be a 6-ost, 2 fő jelölte be a 7-est, 3 fő jelölte be a 8-ast, 3 fő jelölte be a 9-est, s 2 fő jelölte be a 10-est.

4. *„Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje azt, hogy milyen gyakran érzi azt, hogy eltemeti Önt a munkája azóta, mióta megnőtt a munkaterhe!”*

A 24 főből 3 fő jelölte be az 1-est, hogy 1 fő jelölte be a 2-est, 3 fő jelölte be a 3-mast, 4 fő jelölte be az 5-öst, 4 fő jelölte be a 6-ost, 3 fő jelölte be a 7-est, 2 fő jelölte be a 8-ast, 1 fő jelölte be a 9-est és 3 fő jelölte be a 10-est.

5. *„Mióta megnőtt a munkaterhe, Ön érezte-e úgy, hogy egy kicsit hirtelen haragúbb lett, vagy nem volt ilyen hatása a nagyobb munkatehernek?”*

A 24 főből erre a kérdésre 18-an azt a választ adták, hogy a megnőtt munkateher következtében egy kicsit hirtelen haragúbbak lettek, 6-an pedig nem érzik azt, hogy hirtelen haragúbbak lennének.

6. *„Mióta megnőtt a munkaterhe, Ön érzi azt, hogy depresszívebb a hangulata?”*

A 24 főből 17-en válaszolták azt, hogy a megnőtt munkateher következtében a hangulatuk depresszívebb lett, s 7-en azt a választ adták, hogy nem érzik azt, hogy depresszívebb lett a hangulatuk.

7. *„Önnek vannak alvási problémái, mióta megnőttek a munkaterhei?”*

A 24 főből 13 válaszolta azt, hogy vannak alvási problémái azóta, mióta megnőttek a munkaterhei, s 11 fő azt a választ adta, hogy nincsenek alvási problémái.

8. *„Mióta megnőttek a munkaterhei, gondolt arra, hogy elhagyja a jelenlegi munkahelyét?”*

A 24 főből erre a kérdésre 13-man felelték azt, hogy nem gondoltak arra, hogy elhagyják a jelenlegi munkahelyüket, s 11-en azt a választ adták, hogy gondoltak arra, hogy elhagynák a munkahelyüket.

9. *„Ön kiszolgáltatottnak érzi-e magát amiatt, hogyha elhagyná a jelenlegi munkahelyét, akkor nem találna könnyen új munkahelyet, de így az aránytalanul magas munkaterhet el kell viselnie?”*

Arra a kérdésre, hogy kiszolgáltatottnak érzik-e magukat amiatt, hogyha elhagynák a munkahelyüket, a 24 főből 13-an igennel válaszoltak, s 11-en pedig nemmel.

Munkanélküliségtől való félelem

Annak érdekében, hogy a munkanélküliségtől való félelmet felmérjem, az alábbi kérdéseket tettem fel:

1., Ön tud-e olyanról, hogy a munkahely, ahol dolgozik, ott volt-e létszámleépítés a válság miatt?”

A válaszadó női munkavállalók 83%-a nem tud olyanról, hogy történt-e létszámleépítés a munkahelyén a válság miatt, s 17%-uk azt válaszolta, hogy volt náluk létszámleépítés a válság miatt.

A 17 válaszadóból 9-en úgy tudják, hogy szellemi és fizikai munkásokat is bocsátottak el, 6-an úgy tudják, hogy csak szellemi munkásokat bocsátottak el, s 2-en úgy tudják, hogy csak fizikai munkásokat bocsátottak el.

Ebből a 17 főből 9-en arra a kérdésre, hogy ez a hangulatukat negatívan folyásolja-e be, vagy közömbös-e eziránt azt adta, hogy negatívan folyásolja be a hangulatát, s 8 válaszadó jelölte be azt a választ, hogy közömbös eziránt.

Azon válaszadóktól, akik azt a választ jelölték be, hogy negatívan folyásolja be a hangulatát az, hogy a munkahelyén történt létszámleépítés a válság miatt, azt kértem tőlük felkövetkezőnek, hogy jelöljék be egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy ez mennyire tölti el őket negatív érzésekkel. A 9 főből 1 fő adott 4-es értéket, 2 fő adott 5-ös értéket, 3 fő adott 6-os értéket, 1 fő adott 7-es értéket és 2 fő adott 8-as értéket.

2.,Függetlenül attól, hogy történt-e létszámleépítés a munkahelyén, s az milyen hatással volt Önre, Ön tart attól, hogy csupán a válság miatt elbocsátják Önt?”

Arra a kérdésre, hogy függetlenül attól, hogy történt-e létszámleépítés a munkahelyén, s független ennek hatásától, tart-e attól, hogy csupán a válság miatt elbocsátják-e őket, a válaszadó női munkavállalók 90%-a nemmel válaszolt, s 10%-a pedig igennel.

Ebből a 10 főből 1 fő adta azt a választ előzetesen, hogy tud olyanról, hogy a munkahely, ahol dolgozik, ott történt létszámleépítés a válság miatt, és ez az 1 fő az 1-től 10-ig terjedő skálán 6-ossal értékelte azt, hogy mennyire folyásolja be negatívan a hangulatát az, hogy a munkahelyen, ahol dolgozik, ott bocsátottak el embereket.

Abból a 9 főből, akiknek negatívan folyásolták be a hangulatukat az, hogy a válság miatt a munkahelyükön, ahol dolgoznak, ott bocsátottak el embereket, 8-an voltak, ugyanakkor csak 1 ember jelölte be azt, hogy tart attól, hogy őt is elbocsáthatják.

Munkahelyi pszichológus

Amikor azt a kérdést tettem fel, hogy a legjobb tudomásuk szerint elérhető-e munkahelyi pszichológus a munkahelyükön, 65 fő azt válaszolta, hogy igen, elérhető, és 35 fő azt állította, hogy nem elérhető munkahelyi pszichológus a munkahelyükön.

17. ábra: Elérhető munkahelyi pszichológus



Forrás: Saját szerkesztés saját kutatás alapján

A következő kérdésem arra irányult, hogy azon munkavállalók, akiknél van munkahelyi pszichológus, ők szükségét érzik-e annak, hogy beszéljenek a munkahelyi pszichológussal. Ebből 7-en válaszolták azt, hogy szükségét érzik, és 28-an azt a választ adták, hogy nem érzik szükségét.

A következő kérdésemnél arra voltam kíváncsi, hogy abból a 7 főből, akik szükségét érzik annak, hogy beszéljenek munkahelyi pszichológussal, hányan kérték valóban a segítségét a munkahelyi pszichológusnak. Ebből 1 fő azt válaszolta, hogy járt már a munkahelyi pszichológusnál egyénileg és csoportban is, illetve 3 fő azt válaszolta, hogy volt egyénileg, és 3 fő azt válaszolta, hogy nem járt még a munkahelyi pszichológusnál.

Azon kitöltők, akik azt válaszolták, hogy nem voltak munkahelyi pszichológusnál, ugyanakkor szükségét érzik annak, hogy konzultáljanak a pszichológussal, át lettek irányítva a következő kérdéshez:

„Kérem, fejtse ki annak okát, hogy miért nem kereste fel a munkahelyi pszichológust, amikor úgy érezte, hogy szüksége van rá!”

Erre a kérdésre mindhárom válaszadó azt a választ adta, hogy időhiány miatt nem kereste fel a pszichológust.

Pszichológusi segítség szükségességének érzése azon válaszadó női munkavállalók körében, akiknek a munkahelyükön nem érhető el munkahelyi pszichológus

Azon kitöltők, akik korábban azt a választ adták, hogy nem érhető el munkahelyi pszichológus, át lettek irányítva arra a kérdésre, hogy szükségét érzik-e annak, hogy pszichológus segítségét vegyék igénybe, és erre az alábbi válaszok születtek: 35-en azt válaszolták, hogy szükségét érzik, és 30-an azt válaszolták, hogy nem érzik szükségét annak, hogy pszichológus segítségét kérjék.

Azon 35 válaszadótól, akik azt felelték, hogy szükségét érzik annak, hogy pszichológus segítségét kérjék, azt kérdeztem, hogy jártak-e már pszichológusnál. A 35-ből 18-an azt felelték, hogy nem jártak pszichológusnál, és 17-en pedig úgy feleltek, hogy jártak. Azok, akik nem jártak pszichológusnál, azt a választ adták, hogy azért nem jártak, mert vagy úgy érzik, hogy elenyésző a problémájuk, de volt olyan, aki azt válaszolta, hogy szégyelli önmagának bevallani azt, hogy segítségre van szüksége.

7. táblázat: indokok azok körében, akik szeretnék igénybe venni pszichológusi segítséget, de nem veszik igénybe

Válasz	Válaszadók száma	Probléma jellege
„A környezetemben élők/van olyan, aki(k) úgy ítéli(k), hogy nincsen rá szükségem.”	1	Társadalmi
„Azt gondolom, hogy az én problémám nem elég nagy ahhoz, hogy pszichológust keressek fel.”	5	Társadalmi
„Jelenleg ahol lakom nem találtam egy szimpatikusnak tűnő személyt sem. Emellett a magán rendelések több 10000 Ft-ba kerülnek, aztán sajnós azt sem engedhetem meg magamnak, hogy hetente ott hagyjak ennyit.”	1	Anyagi
„Nem tudom, mi alapján válasszak.”	1	Szakmai
„Próbáltam államit keresni, de nem találtam, a magán pszichológust meg nem engedhetem meg magamnak.”	7	Anyagi
„Próbáltam államit keresni, de nem találtam, a magán pszichológust meg nem engedhetem meg magamnak., A környezetemben élők/van olyan, aki(k) úgy ítéli(k), hogy nincsen rá szükségem., Családi probléma, közös terápiát igényelne.”	1	Anyagi és társadalmi
„Próbáltam államit keresni, de nem találtam, a magán pszichológust meg nem engedhetem meg magamnak., Egyszerűen nem érzem akkora szükségét.”	1	Anyagi és személyes
„Vannak fontosabb dolgok, amire költöhetem a keresetem.”	1	Anyagi
Összesen:	18	-

Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Ebből a 18 válaszadóból látszik, hogy kétfajta válasz dominál:

- 1) anyagi;
- 2) társadalmi.

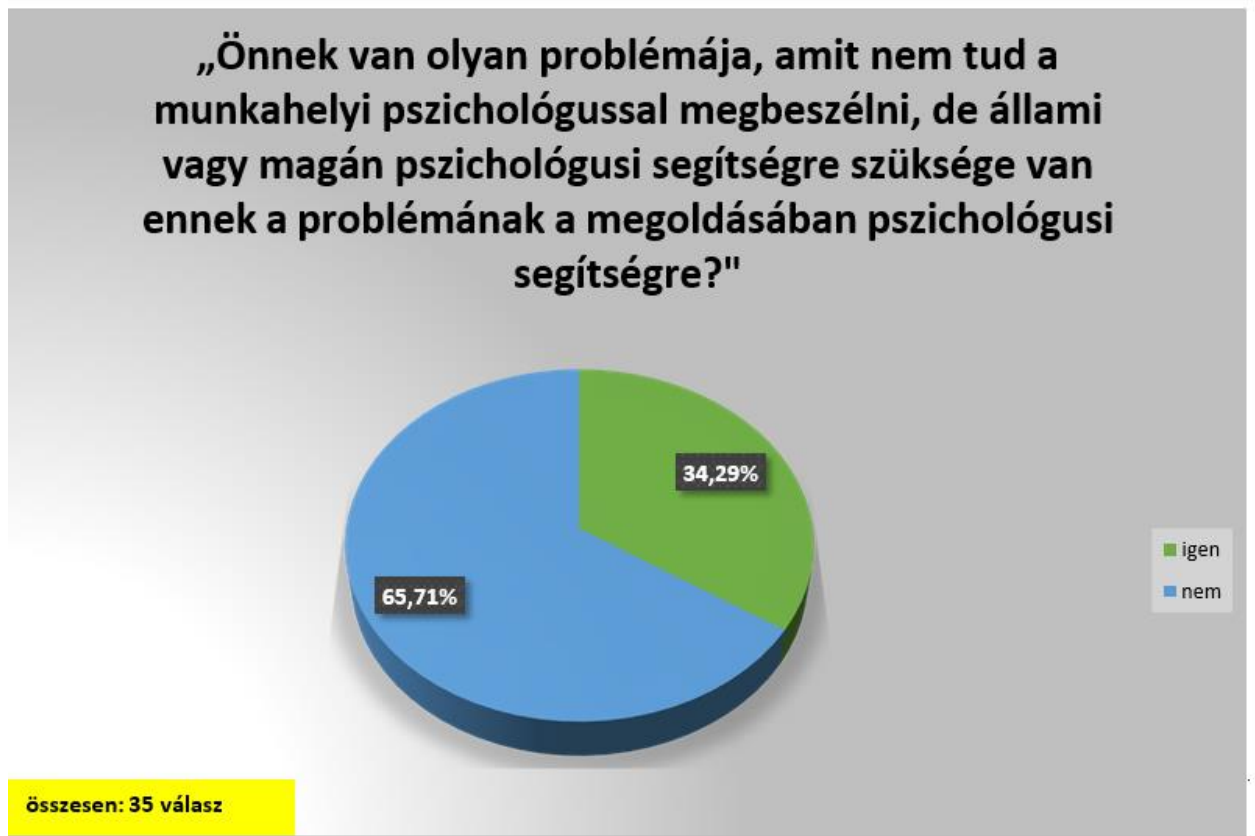
7 fő válaszában szerepelt társadalmi indok, és 11 fő válaszában szerepelt anyagi indok. Habár a 18 fő az nagyon kicsi mintának számít, kirajzolódni látszik az, hogy habár jóllehet, hogy az anyagi indokokat többen jelölték meg, emellett megjelennek olyan társadalmi tényezők, amelyekről kollektíven tehetünk azzal, hogy stigmatizáljuk még ma is a pszichológushoz járókat, és szeretnénk eldönteni azt, hogy kinek, mikor lenne szüksége segítségre. Ez pedig nem egy újkeletű jelenség: újból visszautalok a 2022-es WHO mentális egészségről szóló jelentésére, amelyben pont azt olvashatjuk, hogy amellelt, hogy limitált a legtöbb országban a pszichológusi szolgáltatás, mellette stigmákkal látjuk el a társainkat, és ez egy óriási veszélyfaktort jelent, hiszen így lesznek olyan egyének, akik ezen indokok miatt sosem fogják a megfelelő ellátást kapni, ami egy veszélyfaktor lehet öngyilkosság szempontjából (WHO, 2022).

De természetesen, ezt ebből a mintából a nagyon alacsony mintaszámról nem lehet így kijelenteni, ugyanakkor szekunder adatforrások támasztják azt alá, ami ezen válaszokból kirajzolódni látszik.

Munkahelyi pszichológuson kívüli pszichológusi segítségének igénybevétele

Mivel viszonylag korlátozott az, hogy a munkahelyi pszichológus miben tud segíteni- az esetek többségében ugyanis főleg a csapatépítő tréningek lebonyolításában kéri egy-egy vállalat a pszichológusok bevonását- ezért feltettem azt a kérdést azon munkavállalóktól, akiknél elérhető munkahelyi pszichológus, hogy szükségét érzik-e a munkahelyi pszichológuson túl pszichológusi segítség igénybevételét. Összesen 35 válasz jött erre a kérdésre, amiből 12-en igennel feleltek, és 23-man pedig nemmel.

18. ábra: Munkahelyi pszichológusi segítségen kívüli pszichológusi szolgáltatás szükségessége



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Azon válaszadók, akik azt felelték, hogy szükségességét érzik a munkahelyi pszichológusi szolgáltatás igénybevételének, közülük 8-an járnak pszichológushoz, és 4-en még nem voltak pszichológusnál.

Azon 4 válaszadó, akik azt felelték, hogy még nem jártak pszichológusnál, pedig szükségét érzik, ők az alábbiakkal indokolták ezt:

8. táblázat: Indokok, amik miatt azon női válaszadó munkavállalók nem kérték még pszichológusi segítséget, akik szükségét érzik, és a munkahelyükön elérhető pszichológus

Válasz	Létszám	Probléma jellege
„Azt gondolom, hogy az én problémám elenyésző ahhoz, hogy pszichológust keressek fel.”	1	társadalmi
„Azt gondolom, hogy az én problémám elenyésző ahhoz, hogy pszichológust keressek fel., Folyamatban van a keresés”	1	társadalmi és szakmai
„Még nem találtam meg azt a segítő szakembert, akivel úgy érzem, hogy hosszútávon együtt tudnánk dolgozni.”	1	szakmai
„Szégyellem magamnak bevallani, hogy segítségre van szükségem.”	1	társadalmi
Összesen:	4	-

Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Alapvetően erről a 4 fős mintából nem lehet sok mindenre következtetni, azonban, ha hozzátesszük a korábbi válaszokhoz, akkor kirajzolódni látszik újból az, ahogyan a társadalmi nyomás miatt kevesen jutnak el addig a pontig, hogy segítséget tudjanak kérni.

Állami és magán pszichológushoz járók aránya

Az alábbi kérdésre minden olyan válaszadó, akik azt válaszolták, hogy igénybe vették a pszichológusi segítségnyújtást, válaszoltak- függetlenül attól, hogy a munkahelyükön van-e munkahelyi pszichológus. Ők összesen 25-en voltak, amiből 3-man azt válaszolták, hogy állami pszichológusi szolgáltatást vettek igénybe, és 22-en azt válaszolták, hogy magán pszichológus segítségét kérték. Ezen válaszadóktól azt kértem, hogy egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelöljék, hogy mennyire elégedettek azzal a szolgáltatással, amit igénybe vettek, és az alábbi válaszok születtek:

9. táblázat: Állami és magán pszichológusi szolgáltatás igénybevételével való elégedettség egy 1-től 10-ig terjedő skálán

Pszichológusi szolgáltatás	1-től 10-ig terjedő skálán az értékelés	Létszám
állami	7	1 fő
	8	1 fő
	9	1 fő
magán	1	1 fő
	2	1 fő
	6	2 fő
	7	5 fő
	8	6 fő
	9	2 fő
	10	5 fő

Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Ezekből az eredményekből nem érdemes következtetéseket levonni, hiszen újból csak egy kis mintánk van, és ez a kis minta is két kisebb mintára osztható, így ezt csak érdekességképpen mutattam be.

Pszichológus szükségességének érzése egyéni vállalkozók esetében

A női egyéni vállalkozók összesen 16-an voltak, ebből 6-an érezték úgy, hogy szükségük van pszichológusra, ebből 4 válaszadó volt is már pszichológusnál, és ebből a 4 válaszadóból mindannyian magán pszichológusi szolgáltatást vettek igénybe. A 2 válaszadó egyéni vállalkozó, akik szükségét érzik annak, hogy pszichológussal beszéljenek, de nem keresték még fel pszichológust, az alábbi indokokat adták meg:

10. táblázat: Okok, amiért a válaszadó egyéni vállalkozók nem kerestek még meg pszichológust, pedig szükségét érzik

Válasz	Létszám
„Félek a stigmáktól., Szégyellem magamnak bevallani azt, hogy segítségre van szükségem., Nincs időm.”	1 fő
„Mert anyagilag nem engedhetem meg magamnak, nehéz jó szakembert találni.”	1 fő

Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Mivel ez is csak egy nagyon kicsi minta, nem lehet messzemenő következtetéseket levonni ezekből a válaszokból, ezeket az indokokat is csak érdekességképpen gondoltam bemutatni.

A munka-magánélet egyensúlyának felborulása a jelenlegi gazdasági körülmények között

A 113 válaszadó 65,49%-a úgy gondolja, hogy meg tudja tartani a munka-magánélet egyensúlyt többnyire, és 34,51%-a gondolja azt, hogy nem tudja megtartani ezt az egyensúlyt.

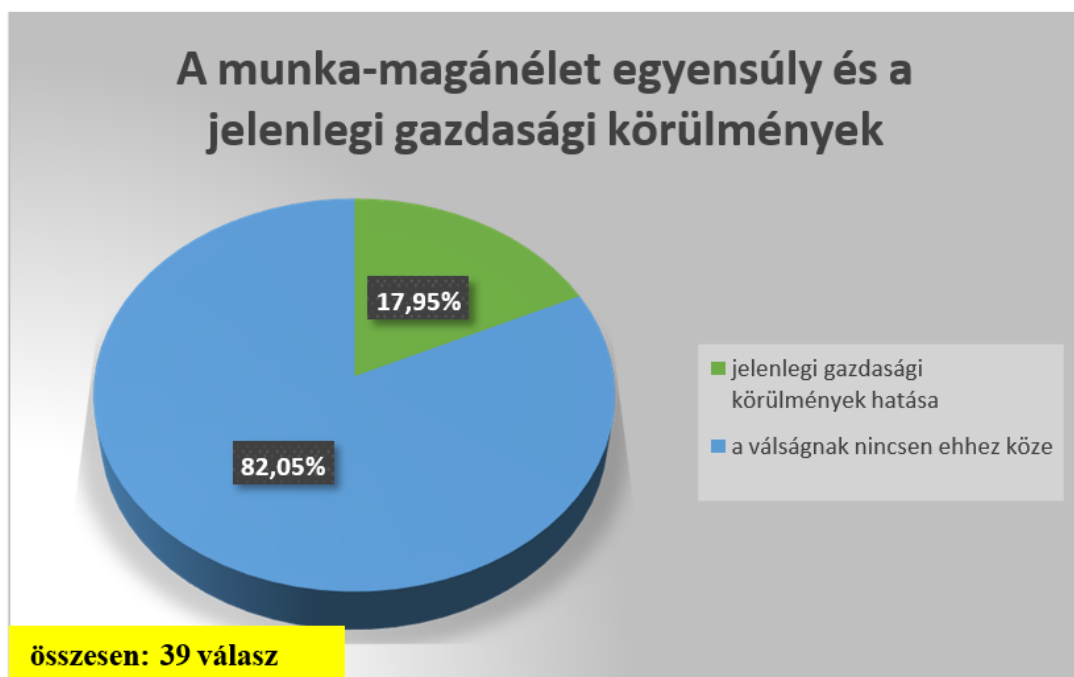
19. ábra: Munka-magánélet egyensúly



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

A 39 válaszadóból 32 ember azt a választ adta, hogy az, hogy nem tudja megtartani a munka- magánélet egyensúlyt, annak semmi köze sincsen a jelenlegi gazdasági helyzethez, és 7-en azt a választ adták, hogy szerintük ennek az egyensúlynak a felborulásához köze van a jelenlegi gazdasági körülményeknek.

20. ábra: A munka-magánélet egyensúly és a jelenlegi gazdasági körülmények



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

A hipotézisekről való döntés

Amikor a hipotézeseim döntésének elfogadásáról írok, az indoklásként a korábban megfogalmazott statisztikai leírásokat írtam le újra. Azért gondoltam, hogy megismétlem ezeket a statisztikai leírásokat, hogy összefoglalva legyen egy helyen az eredmény.

H1: Van olyan munkavállaló, akinek az energiaválság következtében kevesebb munkaidőt írtak elő, és a kevesebb munkaidővel arányosan kevesebb bért is kap, és ez negatívan folyásolja be a hangulatát.

- **döntés:** elfogadva
- **indoklás:** A szellemi munkavállalóknak a 2,25%-ának (2 fő) írták elő a kevesebb munkaidőt, ebből 1 fő kap kevesebb bért a kevesebb munkaidővel arányosan, a másik válaszadó pedig azt adta válaszul, hogy nem kap ezzel arányosan kevesebb bért. Az a válaszadó női munkavállaló, akinek az energiaválság miatt előírták a kevesebb munkaidőt, s ezzel arányosan kevesebb bért is kap, arra a kérdésre, hogy egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire folyásolja be negatívan a hangulatát az, hogy kevesebb bért kap, 10-est jelölt be a skálán válaszként.

H2: Történt olyan, hogy valamelyik munkavállaló munkahelyén a válságra hivatkozva elbocsátottak munkavállalókat, és az a munkavállaló, akinek a munkahelyén történt elbocsátás, ő magát is negatív érzésekkel tölti el.

- **döntés:** elfogadva
- **indoklás:** A válaszadó női munkavállalók 83%-a nem tud olyanról, hogy történt-e létszámleépítés a munkahelyén a válság miatt, s 17%-uk azt válaszolta, hogy volt náluk létszámleépítés a válság miatt. A 17 válaszadóból 9-en úgy tudják, hogy szellemi és fizikai munkásokat is bocsátottak el, 6-an úgy tudják, hogy csak szellemi munkásokat bocsátottak el, s 2-en úgy tudják, hogy csak fizikai munkásokat bocsátottak el. Ebből a 17 főből 9-en arra a kérdésre, hogy ez a hangulatukat negatívan folyásolja-e be, vagy közömbös-e eziránt azt adta, hogy negatívan folyásolja be a hangulatát, s 8 válaszadó jelölte be azt a választ, hogy közömbös eziránt. Azon válaszadóktól, akik azt a választ jelölték be, hogy negatívan folyásolja be a hangulatát az, hogy a munkahelyén történt létszámleépítés a válság miatt, azt kértem tőlük felkövetkezőnek, hogy jelöljék be egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy ez mennyire tölti el őket

negatív érzésekkel. A 9 főből 1 fő adott 4-es értéket, 2 fő adott 5-ös értéket, 3 fő adott 6-os értéket, 1 fő adott 7-es értéket és 2 fő adott 8-as értéket.

H3: Van olyan munkavállaló, akinek a munkahelyén válság következtében megnőtt a munkaterhe, és ez a munkavállaló tapasztalja a kiégés jeleit.

- **döntés:** elfogadva
- **indoklás:** A megnőtt munkateher mentális egészségre gyakorolt hatásának feltérképezésére az alábbi kérdéseket tettem fel azon kitöltőktől, akik azt jelölték meg válaszul, hogy megnőtt a munkaterhük a válság következtében:

1. *„Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be azt, hogy mennyire érzi magát kimerültnek a megnőtt munkaterhe miatt!”*

A 24 válaszadóból 2-en a 3-mast jelölték be, 1 fő jelölte be a 4-est, 1 fő jelölte be az 5-öst, 2 fő jelölte be a 6-ost, 3 fő jelölte meg a 7-est, 12 fő jelölte meg a 8-ast és 3 fő jelölte meg a 10-est.

2. *„Kérem, jelölje be egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire érzi azt, hogy nem szeretne felkelni a munkába menni azóta, mióta nagyon megnőtt a munkaterhe!”*

A 24 válaszadóból 1 fő jelölte az 1-est, 1 fő jelölte a 4-est, 2 fő jelölte az 5-öst, 1 fő jelölte a 6-ost, 4 fő jelölte a 7-est, 5 fő jelölte a 8-ast, s 2 fő jelölte a 10-est.

3. *„Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy milyen gyakran tölti el Önt reménytelenség a munkájával kapcsolatban, mióta megnőtt a munkaterhe!”*

A 24 válaszadóból 3 fő jelölte be az 1-est, 2 fő jelölte be a 2-est, 2 fő jelölte be a 3-mast, 1 fő jelölte be a 4-est, 4 fő jelölte be az 5-öst, 2 fő jelölte be a 6-ost, 2 fő jelölte be a 7-est, 3 fő jelölte be a 8-ast, 3 fő jelölte be a 9-est, s 2 fő jelölte be a 10-est.

4. *„Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje azt, hogy milyen gyakran érzi azt, hogy eltemeti Önt a munkája azóta, mióta megnőtt a munkaterhe!”*

A 24 főből 3 fő jelölte be az 1-est, hogy 1 fő jelölte be a 2-est, 3 fő jelölte be a 3-mast, 4 fő jelölte be az 5-öst, 4 fő jelölte be a 6-ost, 3 fő jelölte be a 7-est, 2 fő jelölte be a 8-ast, 1 fő jelölte be a 9-est és 3 fő jelölte be a 10-est.

5. *„Mióta megnőtt a munkaterhe, Ön érezte-e úgy, hogy egy kicsit hirtelen haragúbb lett, vagy nem volt ilyen hatása a nagyobb munkatehernek?”*

A 24 főből erre a kérdésre 18-an azt a választ adták, hogy a megnőtt munkateher következtében egy kicsit hirtelen haragúbbak lettek, 6-an pedig nem érzik azt, hogy hirtelen haragúbbak lennének.

6. *„Mióta megnőtt a munkaterhe, Ön érzi azt, hogy depresszívebb a hangulata?”*

A 24 főből 17-en válaszolták azt, hogy a megnőtt munkateher következtében a hangulatuk depresszívebb lett, s 7-en azt a választ adták, hogy nem érzik azt, hogy depresszívebb lett a hangulatuk.

7. „Önnek vannak alvási problémái, mióta megnőttek a munkaterhei?

A 24 főből 13 válaszolta azt, hogy vannak alvási problémái azóta, mióta megnőttek a munkaterhei, s 11 fő azt a választ adta, hogy nincsenek alvási problémái.

8. „Mióta megnőttek a munkaterhei, gondolt arra, hogy elhagyja a jelenlegi munkahelyét?”

A 24 főből erre a kérdésre 13-an felelték azt, hogy nem gondoltak arra, hogy elhagyják a jelenlegi munkahelyüket, s 11-en azt a választ adták, hogy gondoltak arra, hogy elhagynák a munkahelyüket.

H4: Az a munkavállaló, aki tapasztalja a kiégés jeleit, kiszolgáltatottnak érzi magát a munkáltatójának azért, mert fél, hogyha kirúgja őt, akkor nem fog könnyen állást találni.

- **döntés:** elfogadva
- **indoklás:** „Ön kiszolgáltatottnak érzi-e magát amiatt, hogyha elhagyná a jelenlegi munkahelyét, akkor nem találna könnyen új munkahelyet, de így az aránytalanul magas munkaterhet el kell viselnie?”

Arra a kérdésre, hogy kiszolgáltatottnak érzik-e magukat amiatt, hogyha elhagynák a munkahelyüket, a 24 főből 13-an igennel válaszoltak, s 11-en pedig nemmel.

H5: Többen vannak olyanok, akik szükségét érzik annak, hogy pszichológus segítségét kérjék, viszont nem kérnek, mint az olyanok, akik szükségét érzik a pszichológusi segítségnek, és jártak is már pszichológusnál.

- **döntés:** elutasítva
- **indoklás:** Összesen 53-an válaszolták azt, hogy szükségét érzik pszichológusi segítség igénybevételének, és 29-en válaszolták azt, hogy segítséget is kértek már pszichológustól.³

³ Ez az egyetlen indoklás, ami nem egy korábbi leíró statisztika ismételése, ez egy összegzett indoklás.

H6: Van olyan, akinek a munka-magánélet egyensúlyának a felborulásában a jelenlegi gazdasági helyzet szerepet játszik.

- **döntés:** elfogadva
- **indoklás:** A 39 válaszadóból 32 ember azt a választ adta, hogy az, hogy nem tudja megtartani a munka- magánélet egyensúlyt, annak semmi köze nincsen a jelenlegi gazdasági helyzethez, és 7-en azt a választ adták, hogy szerintük ennek az egyensúlynak a felborulásához köze van a jelenlegi gazdasági körülményeknek.

4.1.2. A felsőoktatásban részt vevő hallgatók kérdőíveinek elemzése

Ebben a részben a felsőoktatásban részt vevő hallgatóknak szóló kérdőívre adott válaszok kerülnek elemzésre.

A felsőoktatásban részt vevő hallgatók nemek szerinti megoszlása

A felsőoktatásban részt vevő hallgatók nem szerinti megoszlása hasonló az előző kérdőívem válaszadóinak nem szerinti megoszlásához olyan értelemben, hogy itt is a női válaszadók dominálnak. Így a következőkben szintén a női válaszadó kitöltőinek a válaszai kerülnek elemzésre.

21. ábra: Felsőoktatásban részt vevő hallgatók nem szerinti megoszlása



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

A felsőoktatásban részt vevő hallgatókra vonatkozó kérdőív hipotézisei

11. táblázat: A felsőoktatásban részt vevő hallgatókra vonatkozó kérdőív hipotézisei és a hozzá párosított kérdések

Hipotézis	Hipotézisre vonatkozó kérdés(ek)
1. A hallgatókban van szorongás és aggodalom a jövőbeli munkájukkal kapcsolatban, és erre a jelenlegi gazdasági körülmények is hatással vannak.	1. Ön tart attól, hogyha befejezi az Ön által kitűzött tanulmányokat, akkor nehezen fog munkát találni, vagy nem fog tudni belőle megélni, vagy egy rövidebb (vagy akár hosszabb) ideig munkanélküli lesz? 2. Kérem, jelölje meg egy 1-től 10-ig terjedő skálán, hogy mennyire tart a fentebb megnevezett okoktól! (Ha az előző kérdésre igennel felelt) 3. Mit gondol, ezen gondolataira Ön szerint hatással van a jelenlegi bizonytalan gazdasági helyzet?

Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

A felsőoktatásban lévő hallgatók szorongása és aggodalma a jövőbeli munkájukkal kapcsolatban

A hipotéziseim során az öngyilkossági ráta kapcsán is számos helyen szóba kerülő mentális egészség romlása és a munkanélküliségi ráta kapcsolatára alapoztam. Ez abban nyilvánult meg a kvantitatív kutatásom során, hogy kifejezett hangsúlyt helyeztem a munkanélküliségtől való félelemre.

A hipotézishez kapcsolódó kérdésre 62-en igennel feleltek, és 32-en nemmel, tehát elmondható, hogy a kérdőív női kitöltőinek nagyobb része tart attól, hogyha befejezi a tanulmányait, akkor akár rövidebb, vagy akár hosszabb időre munkanélküliek lesznek.

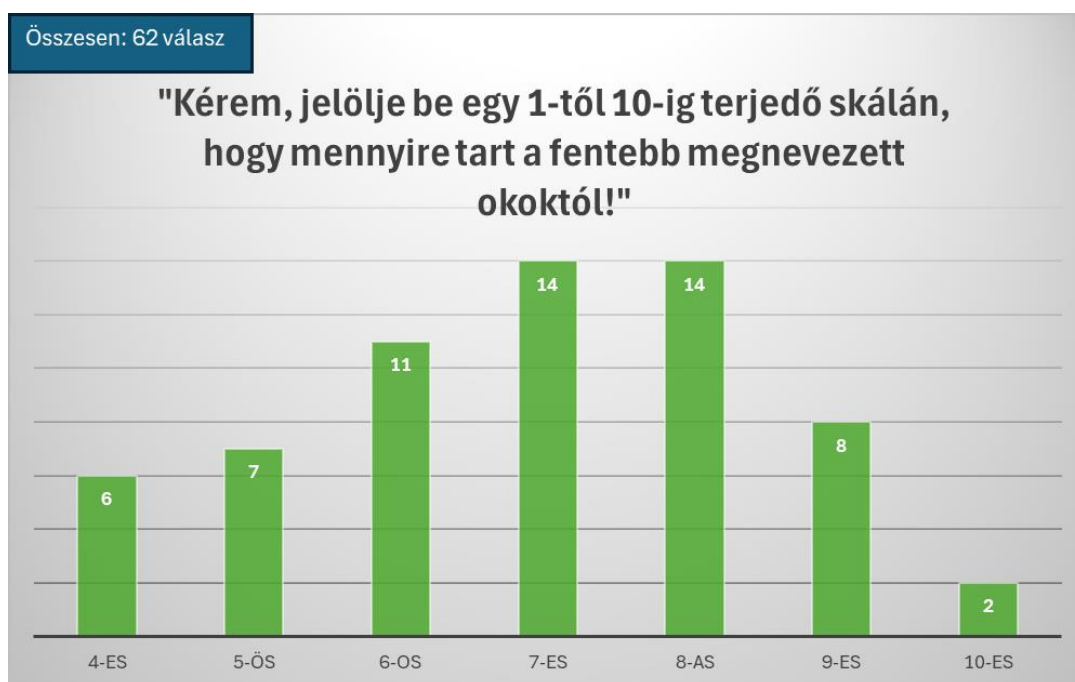
22. ábra: Munkanélküliségtől való félelem a felsőoktatásban tanuló női hallgatók között



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

Azon válaszadóktól, akik erre a kérdésre „igen”-nel feleltek, azt a kérdést látták következőnek, hogy jelöljék be egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire tartanak a fentebb megnevezett okoktól, és az alábbi eredmények születtek:

23. ábra: Munkanélküliségtől való félelem a női hallgatók körében egy 1-től 10-ig terjedő skálán



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

A következő kérdésem az volt, hogy gondolják-e, hogy erre a gondolataira hatással vannak-e a jelenlegi gazdasági körülmények, és az alábbi válaszok születtek:

24. ábra: A jelenlegi gazdasági helyzet és munkanélküliségtől való félelem a női egyetemi hallgatók körében



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

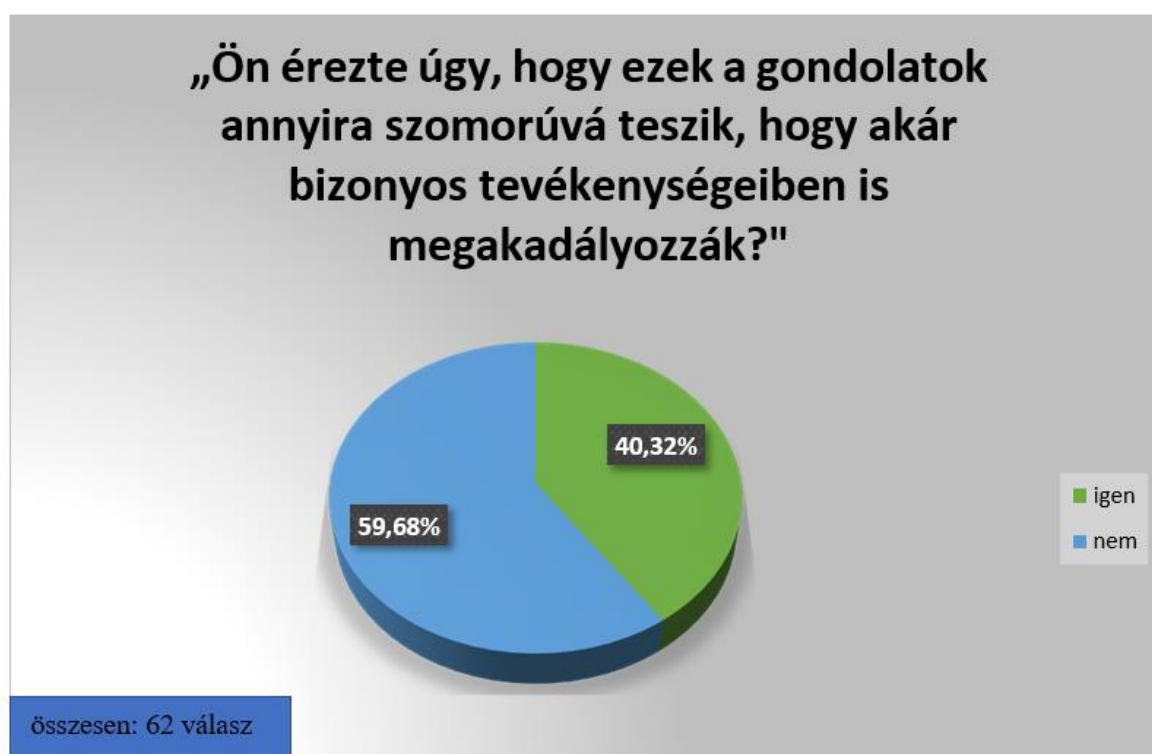
Összesen 52-en gondolják azt, hogy a jelenlegi gazdasági helyzet hatással van arra, hogy azt a választ adták korábban, hogy tartanak attól, hogy tanulmányuk befejeztével rövidebb, vagy hosszabb ideig munkanélküliek lesznek.

Megkérdeztem azon kérdőív kitöltőktől, akik azt válaszolták, hogy tartanak attól, hogy nem fognak könnyen munkát találni azt, hogy van-e olyan, amikor annyira szomorúvá teszik ezek a gondolatok, hogy bizonyos tevékenységben megakadályozzák. Erre 37-en nemmel feleltek, és 25-en pedig igennel.

Döntés a hipotézisről

A hipotézis elfogadásra került.

25. ábra: Felmerült negatív gondolatok mindennapi tevékenységekre való hatása



Forrás: Saját szerkesztés, saját kutatás alapján

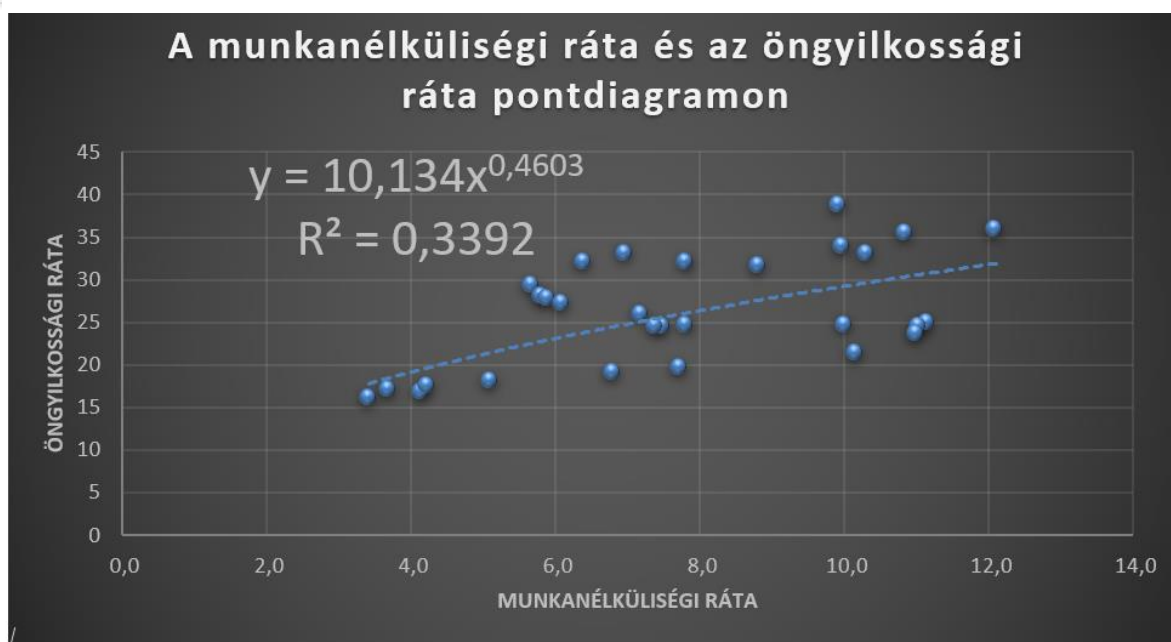
4.2. Szekunder adatszerzés

A munkanélküliségi ráta és az öngyilkossági ráta kapcsolata-érdekesség

Az alábbi adatok az 1992-től 2020-ig tartó időintervallumot ölelik fel. Azért ezt az időszakot vizsgáltam, mert a KSH 1992-től szolgál adatokat a munkanélküliségről.

Ha csak és kizárólag a munkanélküliségi rátát vesszük figyelembe, akkor azt el lehet mondani, hogy a hatványkitevős trend szerint 1%-os munkanélküliségi ráta emelkedése az öngyilkossági ráta 0,4603%-os emelkedését okozza. A két ráta kapcsolata közepesen erős és pozitív irányú, ennek értéke 0,582. Azért a hatványkitevős trenddel számoltam, mert ennek volt a legkisebb az illesztési hibája.

26. ábra: A munkanélküliségi és az öngyilkossági ráta közti kapcsolat pontdiagramon



Forrás: Saját szerkesztés és saját számítás a KSH adatai alapján

5. Összegzés

Összességében azt lehet elmondani, hogy a 2022-es évtől tartó gazdasági helyzet mindkét csoportnál hatással volt a mentális egészségre. Ugyanakkor érdekesség, hogy amíg a munkavállalók körében a munkanélküliségtől csak nagyon kevesen féltek, addig a hallgatók jelentős része tart ettől, és ennek jelentős része pedig a jelenlegi gazdasági helyzettel indokolja. Láthattuk, hogy voltak olyan munkavállalók, akik egy jelentős részének megnövekedett a munkaterhük, aminek következtében a kiégés számos jeleit észlelték magukon.

Javaslatként korábban egy pszichiáter, Kalmár Sándor, kezdeményezte a Nemzeti Öngyilkosság Kutató Intézet létrehozását (Kalmár, 2015), valamint, az egészségnevelést, mint iskolai tantárgyat olyanná átalakítani, ami magában foglalja a mentális egészség gondozását is, valamint, azt javasolta, hogy rendszeres időközönként végezzenek a Háziorvosi Szolgálatnál depresszió-, szorongás-és reménytelenségszűrést, valamint a preventív egészségügyi szemlélet fontosságát hangsúlyozza. Emellett fontosnak tartja azokat a stigmákat és sztereotípiákat lebontani, amelyeket párosítanak a mentális betegségekhez, hiszen ennél nehezebb lesz az egyénnek segítséget kérnie.

6. Irodalomjegyzék

Botha F, Nguyen VH. Opposite nonlinear effects of unemployment and sentiment on male and female suicide rates: evidence from Australia. *Soc Sci Med.* (2022) 292:114536. doi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953621008686?via%3Dihub>

(letöltve: 2022.12.22.)

Duleba T. és munkatársai (2012) Gazdasági világválság, munkanélküliség és öngyilkosság. *Neuropsychopharmacologia Hungarica, XIV. évf. 1. szám.* (letöltve: 2022.12.22.)

Edles, L.D., Appelrouth, S. Émile Durkheim In: *Sociological Theory in the Classical Era* (2nd ed.). Pine Forge Press. Thousand Oaks, California, 2010.

Émile Durkheim, *Le Suicide: Étude de sociologie*, Párizs, Félix Alcan, 1897 p264

Émile Durkheim, *Az öngyilkosság*, Budapest, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 1982 p231

Kalmár S. (2015) Az öngyilkos magatartás megelőzésében tapasztalt legfontosabb hiányosságok, ellentmondások és lehetőségek Magyarországon. *Neuropsychopharmacologia Hungarica, XVII. évf. 1. szám* (letöltve: 2022.12.22.)

Központi Statisztikai Hivatal oldala (<https://www.ksh.hu/>)

Mathieu és munkatársai (2022). The role of unemployment, Financial Hardship, and Economic Recession on Suicidal Behaviors and Interventions to Mitigate Their Impact: A Review. *Frontiers in Public Health* -Interneten: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.907052/full> (letöltve: 2022.12.22.)

Norström, T. és Grönqvist, H. (2014). The Great Recession, unemployment and suicide. *PubMed Central.*- Interneten: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4316842/> (letöltve: 2023.04.01. 12:35).

Rihmer, Z. (2007) Suicide risk in mood disorders. *Curr Opin Psychiatry*, 20:17-22.

Rihmer, Z., Kantor, Z., Rihmer, A., Seregi, K. (2004) Suicide prevention strategies – a brief review (Hungarian). *Neuropsychopharm Hung*, 6:195-199.

Rihmer Z. és munkatársai (2017) Az öngyilkossági veszély felmérése a rizikófaktorok hierarchikus osztályozása alapján. *Neuropsychopharmacologia Hungarica, XIX. évf. 3. szám* (letöltve: 2022.12.22.)

Statisztikai Szemle, 81. évfolyam, 2003. 3. szám

Stuckler, D.–Basu, S.–Suhrcke, M.–Coutts, A.–McKee, M. (2009): The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: An empirical analysis. *Lancet*, Vol. 374. 315–23. o.

Wanberg CR. The individual experience of unemployment. *Annu Rev Psychol.* 2012;63:369-96. doi: 10.1146/annurev-psych-120710-100500. Epub 2011 Jul 1. PMID: 21721936. (letöltve: 2022. 12.22.)

WHO (2022) *World mental health report: transforming mental health for all*. Interneten: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report> (who.int) (letöltve: 2022.12.22.)

Ying-Y. és munkatársai (2017) Female labour force participation and suicide rates in the world. *Science* Direct; doi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953617306780?via%3Dihub> (letöltve: 2023.04.02.)

7. Mellékletek

7.1. *Felsőoktatásban tanuló hallgatóknak szóló kérdőív kérdései*

1. Kérem, adja meg az életkorát! (Számformátumban adja meg, kérem!)
2. Kérem, adja meg a nemét!
3. Kérem, adja meg a lakhelyét! (Ha az állandó lakcím és a tartózkodási hely nem ugyanaz, akkor kérem, azt a települést válassza ki, ahol a legtöbbet tartózkodik!)
4. Kérem, adja meg, hogy hol található az egyetem, ahol tanul!
5. Ön egyetemi hallgató alapképzésen/mesterképzésen/osztatlan képzésen/doktori képzésen, vagy felsőoktatási szakképzésen tanul?
6. Ön az alábbiak közül melyik képzést csinálja? Ha több képzést végez párhuzamosan, kérem, jelöljön többet!
7. Ön milyen karon tanul? Többet is bejelölhet, ha egyszerre több karon is tanul!
8. Hanyadik félévében jár? (Számformátumban adja meg, kérem!)
9. Önnek magát kell eltartania, vagy kap pénzügyi támogatást? (Például nem az Ön megkeresett pénzéből vásárolja meg a mindennapra valókat-étel, ital, stb.)
10. Ön tart attól, hogyha befejezi az Ön által kitűzött tanulmányokat, akkor nehezen fog munkát találni, vagy nem fog tudni belőle megélni, vagy egy rövidebb (vagy akár hosszabb) ideig munkanélküli lesz?
11. Kérem, jelölje meg egy 1-től 10-ig terjedő skálán, hogy mennyire tart a fentebb megnevezett okoktól!
12. Mit gondol, ezen gondolataira Ön szerint hatással van a jelenlegi bizonytalan gazdasági helyzet?
13. Önben milyen gyakran merülnek fel a fentebb említett gondolatok?
14. Ön érezte úgy, hogy ezek a gondolatok annyira szomorúvá teszik, hogy akár bizonyos tevékenységeiben is megakadályozzák?
15. Ön stresszesnek érzi magát az egyetemen általában a tanulmányai miatt? Kérem, jelölje be egy 1-től 10-ig terjedő skálán, hogy mennyire érzi magát stresszesnek általában az egyetemen!
16. Ön általában érez szorongást az egyetemi tanulmányaival kapcsolatban?
17. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be azt, hogy mennyire szorong!
18. A legjobb tudomása szerint elérhető pszichológus az Ön egyetemén, vagy másmilyen lelki segítségnyújtás?
19. Ön szükségét érzi annak, hogy pszichológus segítségét kérje néha?

20. Járt már Ön pszichológusnál?
21. Ön mióta jár/mennyi ideig járt pszichológushoz?
22. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be, hogy mennyire segített Önnek a pszichológusa!
23. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megosztható, írja le, hogy milyen problémával kereste fel a pszichológusát!
24. Az alábbiak közül mely indok(ok) az(ok), amely(ek) miatt Ön nem járt pszichológusnál , de szükségét érezte? Kérem, ha nem szerepel az indokok között az Ön indoka, az egyébnél jelölje meg! (Az egyébhez többet is írhat!)
25. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli, írja le, hogy milyen problémával keresne fel egy pszichológust!
26. Ön szükségét érzi annak néha, hogy pszichológus segítségét kérje?
27. Ön járt már pszichológusnál?
28. Ön állami, vagy magán pszichológus segítségét vette igénybe?
29. Ön mióta jár/mennyi ideig járt pszichológushoz?
30. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje meg, hogy mennyire segített Önnek a pszichológus!
31. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli, írja le, hogy milyen problémával kereste fel a pszichológusát!
32. Kérem, írja le, hogy mióta jár/ mennyi ideig járt pszichológushoz!
33. Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire segített Önnek a pszichológus!
34. Önnek megterhelő-e anyagilag a magán pszichológusi szolgáltatás igénybevétele?
35. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megosztható, ítéli meg, írja le, hogy milyen problémával kereste fel a pszichológust!
36. Az alábbiak közül mely indok(ok) az(ok), amely(ek) miatt Ön nem járt pszichológusnál , de szükségét érezte? Kérem, ha nem szerepel az indokok között az Ön indoka, az egyébnél jelölje meg! (Az egyébhez többet is írhat!)
37. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli, írja le, hogy milyen problémával keresne fel egy pszichológust!
38. Ön vállal-e diákmunkát/gyakornoki munkát/duális képzésben vesz-e részt?
39. Ön hány órát dolgozik egy héten? Számformátumban adja meg, kérem!
40. Az alábbiak közül melyik munkát végzi?

41. Milyen jellegű munkát végez? (Pl. bolti kisegítő, árufeltöltő, kasszás, recepciós, adminisztratív jellegű,...Ha egyszerre többet is végez, kérem, sorolja fel mindet!)
42. Kérem, jelölje be, hogy az alábbiak közül milyen juttatásokat kap a munkabérén kívül! Ha Ön részesül egyéb munkabérén kívüli juttatásban, kérem, jelölje az egyébnél!
43. Kérem, jelölje meg egy 1-től 10-ig terjedő skálán, hogy Ön összességében mennyire elégedett a munkahelyével!
44. Összességében Ön a munkahelyét stresszesnek ítéli meg/sokszor van olyan, hogy stresszel a munkahelyén?
45. Kérem, jelölje be egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy általában mennyire érzi magát stresszesnek a munkahelyén!
46. Az alábbiak közül melyek okozzák Önnek a stresszes helyzetet? Többet is megjelölhet! Ha nem szerepel a válaszlehetőségek között az, ami okozza a stresszes helyzetét, kérem, írja az egyébnél! (Az egyébnél természetesen többet is felsorolhat!)
47. Kérem, jelölje be egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire befolyásolja negatívan az Ön hangulatát a munkahelyi stressz!
48. Az Ön munkahelyén legjobb tudomása szerint bocsátottak-e el diákokat a válság miatt?
49. Függetlenül attól, hogy az előző kérdésre milyen választ adott, a jelenlegi hírek hallatán Ön tartott/tart még attól, hogy elbocsáthatják csupán a válság miatt?
50. Ön kollégista?
51. Ön a családjával él, vagy lakótárssal/lakótársakkal?
52. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be, hogy mennyire fogja Önt el szorongás és aggodalom az áramfogyasztásukkal s a gázfogyasztásukkal kapcsolatban!
53. Ön az elmúlt 1 évben hetente legalább egyszer végzett-e bevásárlást egyedül?
54. Milyen gyakran merült fel Önben az elmúlt 1 évben az a kérdés vásárlás után, hogy vajon racionálisan döntött-e, amikor megvett bizonyos termékeket?
55. Mióta merül fel Önben az a gondolat, hogy olykor nem vásárol racionálisan?
56. Milyen gyakran fogta el Önt szorongás vásárlás előtt az elmúlt 1 évben?
57. Ön mióta szorong vásárlások előtt?
58. Milyen gyakran érzett büntudatot az elmúlt 1 évben vásárlás után?
59. Ön mióta érez büntudatot vásárlás után?
60. Ön szokott-e bevásárlólistát készíteni vásárlás előtt?
61. Ön a drágulás miatt döntött úgy, hogy a tudatosabb bevásárlás érdekében bevásárlólistát készít, vagy mindig is készített/nem ez az oka annak, hogy bevásárlólistát készít?

62. Ön úgy érzi, hogy be tudja osztani a pénzét többnyire?
63. Ön úgy érzi, hogy alapvető élelmiszerekről kell lemondania annak érdekében, hogy ki tudjon jönni a pénzéből?
64. Az Ön hangulatát egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire folyásolja be negatívan az, hogy alapvető élelmiszerekről kell lemondania?
65. Ön rendszeresen nyomon szokta követni a gazdasággal kapcsolatos híreket?
66. Az Ön hangulatát befolyásolják-e negatívan a jelenlegi gazdasággal kapcsolatos hírek, illetve jelennek-e meg negatív gondolatok Önben a gazdasági hírekkel kapcsolatban?
67. Az alábbiak közül melyek azok az állítások, amelyek igazak Önre? Kérem, jelölje be! Többet is bejelölhet! Amennyiben még más negatív gondolatai, érzései is megjelennek a jelenlegi gazdasági helyzettel kapcsolatos hírekkel kapcsolatban, kérem, ossza meg velem az egyébnél!
68. Ön általában csak a legsürgősebb esetben megy el orvoshoz, vagy elmegy azelőtt, mielőtt Ön szerint súlyosbodna az állapota?
69. Az alábbiak közül kérem jelölje meg azt/azokat (többet is megjelölhet) indokot/indokokat, amiért csak a legsürgősebb esetben megy el orvoshoz! Ha van bármi más ok, ami nem szerepel a felsorolásban, kérem, hogy ossza meg velem az egyébnél!
70. Ön az állami vagy a magánegészségügyi szolgáltatást veszi igénybe?
71. Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire elégedett az állami egészségügyi rendszerrel!
72. Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire elégedett azzal a szolgáltatással, amit igénybe vesz!
73. Önnek megterhelő-e anyagilag a magánegészségügyi szolgáltatás igénybevétele?

7.2. Munkavállalóknak és egyéni vállalkozóknak szóló kérdőív kérdései

1. Kérem, adja meg a nemét!
2. Kérem, adja meg az életkorát! (Számformátumban adja meg, kérem!)
3. Kérem, adja meg lakhelyét! (Amennyiben az állandó lakcíme és a tartózkodási helye nem ugyanaz a település, kérem, azt jelölje be, ahol többet tartózkodik!)
4. Kérem, válassza ki a munkavégzésének helyét! (Ha több településen végez párhuzamosan munkát, kérem, az egyébnél ossza meg velem!)
5. Az alábbi állítások közül Önre mi igaz?
6. Önnek mi a legmagasabb végzettsége?
7. Ön milyen területen dolgozik?
8. Ön milyen jellegű munkát végez?
9. Önnek a jelenlegi energiaválság miatt előírták-e a kevesebb munkaidőt?
10. Önnek a jelenlegi energiaválság miatt előírták-e a kevesebb munkaidőt?
11. Ön ezzel arányosan kevesebb bért is kap?
12. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje meg, hogy a kevesebb munkabér mennyire folyásolja be negatívan a hangulatát!
13. Önnek megnőtt a munkaterhe a válság következtében?
14. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be azt, hogy mennyire érzi magát kimerültnek a megnőtt munkaterhe miatt!
15. Kérem, jelölje be egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire érzi azt, hogy nem szeretne felkelni és munkába menni azóta, mióta nagyon megnőtt a munkaterhe!
16. Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy milyen gyakran tölti el Önt reménytelenség a munkájával kapcsolatban, mióta megnőtt a munkaterhe!
17. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje azt, hogy milyen gyakran érzi azt, hogy eltemeti Önt a munkája azóta, mióta megnőtt a munkaterhe!
18. Mióta megnőtt a munkaterhe, Ön érezte-e úgy, hogy egy kicsit hirtelen haragúbb lett, vagy nem volt ilyen hatása a nagyobb munkatehernek?
19. Mióta megnőtt a munkaterhe, Ön érzi azt, hogy depresszívebb a hangulata?
20. Önnek vannak alvási problémái, mióta megnöttek a munkaterhei?
21. Mióta megnöttek a munkaterhei, gondolt arra, hogy elhagyja a jelenlegi munkahelyét?
22. Ön kiszolgáltatottnak érzi-e magát amiatt, hogyha elhagyná a jelenlegi munkahelyét, akkor nem találna könnyen új munkahelyet, de így az aránytalanul magas munkaterhet el kell viselnie?

23. Ön tud-e olyanról, hogy a munkahely, ahol dolgozik, ott volt-e létszámleépítés a válság miatt?
24. Szellemi munkásokat, vagy fizikai munkásokat bocsátottak el, esetleg mindkettőt?
25. Az Ön hangulatát ez negatívan befolyásolja-e, vagy teljesen közömbös eziránt?
26. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be, hogy mennyire tölti el Önt negatív érzésekkel az, hogy többeket bocsátottak el a munkahelyéről!
27. Függetlenül attól, hogy történt-e létszámleépítés a munkahelyén, s az milyen hatással volt Önre, Ön tart attól, hogy csupán a válság miatt elbocsátják Önt?
28. Önt tölti-e el reménytelenség és kilátástalanság ilyenkor?
29. Az Ön munkahelyén a legjobb tudomása szerint van pszichológus?
30. Ön szükségét érzi annak, hogy beszéljen a munkahelyi pszichológussal?
31. Ön járt már a munkahelyi pszichológusánál?
32. Ön mennyi ideje jár/mennyi ideig járt pszichológushoz?
33. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje meg, hogy mennyire érzi/érezte hasznosnak a pszichológussal való konzultációt!
34. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli meg, írja le, hogy milyen problémával tudott a munkahelyi pszichológushoz fordulni!
35. Mi volt az oka annak, hogy csoportos pszichológiai konzultáción vett Ön a munkatársaival együtt részt? Az egyébnél kérem, ha a válaszlehetőségek között nem szerepel az, amiért csoportosan vettek részt a szervezeti pszichológussal való konzultáción, ossza meg velem!
36. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán értékelje azt, hogy mennyire találta hatékonynak a csoportos konzultációt!
37. Ön a csoportjával mivel tudta megkeresni a munkahelyi pszichológust? Az egyébnél kérem ossza meg velem, ha az alábbi 2 válaszlehetőség közül egyik sem volt az oka/ezeken felül másért is a szervezetpszichológus segítségét kérték, kérem, ossza meg velem!
38. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán értékelje azt, hogy mennyire találta hasznosnak a csoportos pszichológiai konzultációt!
39. Ön egyénileg mióta jár/mennyi ideig járt a munkahelyi pszichológushoz?
40. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje azt, hogy mennyire segített Önnek a pszichológus!

41. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli meg, írja le, hogy milyen problémával tudott a munkahelyi pszichológushoz fordulni!
42. Kérem, fejtse ki annak az okát, hogy miért nem kereste fel a munkahelyi pszichológust, amikor úgy érezte, hogy szüksége van rá!
43. Ön szükségét érzi néha annak, hogy pszichológus segítségét kérje?
44. Ön járt már pszichológusnál?
45. Ön állami, vagy magán pszichológus segítségét vette igénybe?
46. Ön mióta jár/mennyi ideig járt pszichológushoz?
47. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be, hogy mennyire segített Önnek a pszichológus!
48. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli, írja le, hogy milyen problémával kereste fel a pszichológusát!
49. Ön mióta jár/mennyi ideig járt pszichológushoz?
50. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be, hogy mennyire segített Önnek a pszichológus!
51. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, ha megoszthatónak ítéli, írja le, hogy milyen problémával kereste fel a pszichológusát!
52. Kérem, az alábbi indokok közül válassza ki azt, ami miatt Ön nem keresett fel szakembert, ugyanakkor azt gondolja, hogy szüksége lenne rá! Ha az Ön indoka nem szerepel a felsorolásban, kérem, ossza meg velem az egyébnél!
53. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli, írja le, hogy milyen problémával keresne fel egy pszichológust!
54. Önnek van olyan problémája, amit nem tud a munkahelyi pszichológussal megbeszélni, de állami vagy magán pszichológusi segítségre szüksége van ennek a problémának a megoldásában?
55. Ön jár állami vagy magán pszichológushoz?
56. Ön állami vagy magán pszichológushoz jár?
57. Ön mióta jár/meddig járt pszichológushoz?
58. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje, hogy mennyire segített Önnek a pszichológus!
59. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli, írja le, hogy milyen problémával kereste meg a pszichológusát!
60. Ön mióta jár pszichológushoz/mennyi ideig járt pszichológushoz?

61. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje meg, hogy mennyire segített Önnek a pszichológus!
62. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli, írja le, hogy milyen problémával kereste fel a pszichológusát!
63. Önnek megterhelő anyagilag a magán pszichológusi szolgáltatás igénybevétele?
64. Az alábbiak közül mely ok(ok) miatt nem keresett fel szakembert, ha úgy érzi, hogy szüksége van rá? Amennyiben a válaszlehetőségek között nincsen az Ön indoka, kérem, írja az egyéb kategóriába! Több választ is megjelölhet!
65. Az alábbi munkabéren kívüli juttatásokban Ön melyik juttatás(ok)ban részesül? Kérem, amennyiben az alábbiak között nem szerepel az a juttatás, amiben Ön részesül, az egyébnél ossza meg velem, kérem!
66. A munkabéren kívüli juttatások terén történt-e változás a válság hatására az Ön munkahelyén? (Pl. kevesebb juttatást kap)
67. Kérem, válassza ki az Önre igaz állításokat úgy, hogy azokat az állításokat választja ki, amiknél úgy érzi, hogy csak és kizárólag a bizonytalan gazdasági helyzet miatt igazak Önre, előtte nem jelölte volna be ezeket az állításokat! A bizonytalan gazdasági helyzet óta a munkahelyemen....
68. Jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire elégedett jelenleg a munkahelyével!
69. Ön egyéni vállalkozó-e/van-e egyéni vállalkozása amellet, hogy teljes munkaidőben/részmunkaidőben dolgozik?
70. Önnek mi a legmagasabb végzettsége? (Elnézést azoktól, akik ismételten látják ezt a kérdést!)
71. Mivel foglalkozik az Ön vállalkozása?
72. Kérem, adja meg az Ön által nyújtott legolcsóbb és legdrágább szolgáltatást, s kérem adja meg azt, amit a legtöbben választanak! Ha annyira egyénileg szabott az árazás, akkor is a legolcsóbb s legdrágább szolgáltatás árát adja meg, ez esetben akkor ne adja meg azt, amit e legtöbben választanak. Amennyiben az Ön vállalkozása termékeket forgalmaz, kérem, akkor is a legolcsóbb, a legdrágább termék árát adja meg, s azt, amit a legtöbben választanak! Ha nincs olyan, amit a legtöbben választanak, kérem, adjon meg egy átlagos árkatagóriát!
73. Önnek kevesebb ügyfele van-e a gazdasági válság óta?
74. Ön azt érzi, hogy létszükségletű cikkekről kell-e lemondania a kevesebb ügyfél miatt?

75. Kérem, soroljon fel olyan cikkeket, amikről le kellett mondania!
76. Egy 1-től 10-ig terjedő skálán kérem jelölje, hogy ez mennyire van negatív hatással az Ön hangulatára!
77. Kérem, most azt jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán, hogy mennyire van negatív hatással az Ön hangulatára az, hogy kevesebb ügyfele van!
78. Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán, hogy mennyire van negatív hatással az Ön hangulatára az, hogy kevesebb ügyfele van!
79. Függetlenül attól, hogy csökkent-e az ügyfelei száma, Ön tart attól, hogy csökkenni fog (ha eddig nem csökkent), vagy tovább fog csökkenni (ha már csökkent)?
80. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje meg, hogy mennyire folyásolja be negatívan a mindennapi hangulatát az, hogy továbbcsökken/elkezd csökkenni az ügyfélszáma!
81. Ön az egyéni vállalkozása mellett dolgozik teljes vagy részmunkaidőben?
82. Ön szükségét érzi/érezte annak, hogy pszichológus segítségét kérje?
83. Ön járt/jár-e pszichológushoz?
84. Ön állami, vagy magán pszichológushoz jár(t)?
85. Mióta jár/mennyi ideig járt pszichológushoz?
86. Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire segített Önnek a pszichológus!
87. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli meg, ossza meg velem, hogy milyen problémával kereste fel a pszichológusát!
88. Ön mióta jár/mennyi ideig járt pszichológushoz?
89. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje azt, hogy mennyire segített pszichológus!
90. Önnek megterhelő anyagilag a magán pszichológusi szolgáltatás igénybevétele?
91. Az alábbiak közül melyek azok az indokok, amelyek miatt Ön szükségét érezte annak, hogy pszichológussal beszélgessen, azonban nem keresett fel még szakembert? Több indokot is megjelölhet (akár az összeset), s kérem, amennyiben ezen indokok között nem találja az Ön indokát, kérem, ossza meg velem az egyébnél!
92. [NEM KÖTELEZŐ VÁLASZOLNI] Kérem, amennyiben megoszthatónak ítéli meg, írja le, hogy milyen problémával keresne fel egy szakembert!
93. Ön általában csak a legsürgősebb esetben megy el orvoshoz, vagy elmegy azelőtt, mielőtt súlyosbodna az állapota?

94. Az alábbiak közül kérem jelölje meg azt/azokat az indokokat (többet is megjelölhet), amiért csak a legsürgősebb esetben megy el orvoshoz! Ha van bármi más ok, ami nem szerepel a felsorolásban, kérem, hogy ossza meg velem az egyébnél!
95. Ön az állami, vagy a magánegészségügyi szolgáltatást veszi igénybe?
96. Kérem, jelölje egy 1-től 10-ig terjedő skálán azt, hogy mennyire elégedett az állami egészségügyi rendszerrel!
97. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be, hogy mennyire elégedett a magánegészségügyi szolgáltatással!
98. Önnek megterhelő a magánegészségügyi szolgáltatás igénybevétele?
99. Ön azt gondolja, hogy meg tudja tartani a munka-magánélet egyensúlyt többnyire?
100. Ön úgy érzi, hogy a jelenlegi gazdasági körülmények egyik hatása ez, vagy mindig is így érzett?
101. Ön stresszesnek érzi a munkáját?
102. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje be, hogy mennyire érzi stresszesnek a munkáját!
103. Kérem, fejtse ki, hogy miért érzi magát stresszesnek a munkahelyén! Kérem, hogy térjen ki arra is, hogy a jelenlegi gazdasági helyzet szerepet játszik-e abban, hogy Ön ennyire stresszesnek érzi magát!
104. Ön rendszeresen nyomon követi a gazdasággal kapcsolatos híreket?
105. Az Ön hangulatát befolyásolják-e negatívan a jelenlegi gazdasággal kapcsolatos hírek, illetve jelennek-e meg negatív gondolatok Önben a gazdasági hírekkel kapcsolatban? Amennyiben még más negatív gondolatai, érzései is megjelennek a jelenlegi gazdasági helyzettel kapcsolatos hírekkel kapcsolatban, kérem, ossza meg velem az egyébnél!
106. Milyen gyakran merült fel Önben az elmúlt 1 évben az a kérdés vásárlás után, hogy vajon racionálisan döntött-e azután, miután megvett bizonyos termékeket?
107. Mióta merül fel Önben a gondolat, hogy olykor nem vásárol racionálisan?
108. Milyen gyakran fogta el Önt szorongás vásárlás előtt az elmúlt 1 évben?
109. Mióta szorong Ön vásárlás előtt?
110. Milyen gyakran érzett büntudatot vásárlás után az elmúlt 1 évben?
111. Mióta érez Ön büntudatot vásárlás után?

112. Ön szokott-e bevásárlólistát készíteni?
113. Ön a drágulás miatt döntött úgy, hogy a tudatosabb bevásárlás érdekében bevásárlólistát készít, vagy mindig is készített/nem ez az oka annak, hogy bevásárlólistát készít?
114. Ön úgy érzi, hogy a drágulás miatt alapvető élelmiszerekről kell lemondania?
115. Az Ön hangulatát egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire folyásolja be negatívan az, hogy alapvető élelmiszerekről kell lemondania?
116. Kérem, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölje meg azt, hogy mennyire tölti el Önt szorongás és aggodalom az áram-és gázfogyasztásukkal kapcsolatban!