

Plné domácnosti spôsobujú počas pandémie najviac stresu

Bratislava, 11. marec 2021 – Takmer štvrtina ľudí na Slovensku prežíva často alebo väčšinu času stres, pričom stresom najviac postihnutá skupina sú mladí do 30 rokov a ľudia žijúci v domácnosti s viacerými členmi. Tieto zistenia prináša kontinuálny prieskum „Ako sa máte, Slovensko?“, ktorý iniciuje SAV, MNFORCE a Seesame.

Projekt „Ako sa máte, Slovensko?“ dlhodobo sleduje postoje obyvateľov na Slovensku od začiatku prísnych karanténnych opatrení v marci 2020. Prieskumy iniciuje prieskumná spoločnosť MNFORCE, komunikačná agentúra Seesame v spolupráci so Sociologickým ústavom SAV a Ústavom výskumu sociálnej komunikácie SAV. Doteraz sa zrealizovali rozsiahle zisťovania šesťkrát v roku 2020 a na prelome januára a februára 2021.

Od prelomu októbra a novembra prieskum sleduje mieru depresívneho prežívania a stresu. Respondenti odpovedali na škále od 1 (vôbec) až po 4 (väčšinu času) na otázky týkajúce sa miery ich prežívaných pocitov počas posledného týždňa.

	stres			depresívne pocity		
	november	december	január	novem ber	december	január
vôbec	25,2 %	25,8 %	31,3 %	21,2 %	24,0 %	24,3 %
niekedy	49,3 %	47,6 %	41,3 %	44,3 %	42,9 %	45,4 %
značnú časť času	19,7 %	20,3 %	19,6 %	26,9 %	25,5 %	23,6 %
väčšinu času	5,8 %	6,2 %	7,8 %	7,6 %	7,5 %	6,7 %

Približne štvrtina respondentov zažíva stres často až väčšinu času. V prežívaní stresu od prelomu októbra a novembra 2020 vidíme mierny, aj keď nevýznamný nárast. „*Nepretržite zažívaný stres udržiava jedinca v pohotovostnom režime, čo môže mať negatívne dopady na jeho zdravotný stav. U jedinca sa začnú prejavovať fyzické príznaky, ako rôzne bolesti, častejšie choroby alebo úrazy, nedostatok energie, poruchy spánku či príjmu potravy, ale aj rôzne psychické a sociálne prejavy ako podráždenosť, zmeny nálady, pocity úzkosti, problémy s rozhodovaním alebo pozornosťou, v práci sa môže zvýšiť chybovosť.*“, upozorňuje Kamila Urban z Ústavu výskumu sociálnej komunikácie SAV.

Zároveň však narastá počet respondentov, ktorí vypovedajú, že stres nezažívajú vôbec. „*Najväčší problém s dlhotrvajúcim prežívaním chronického stresu je v tom, že môže viesť až k úplnej vyčerpanosti organizmu a apatii. Zvýšenie počtu respondentov, ktorí tvrdia, že nezažívali v januári stres vôbec môže byť preto interpretovaný z opačného pohľadu a to, že títo jedinci sú už psychicky vyčerpaní a nedokážu reflektovať mieru stresu, ktorý zažívajú.*“ dodáva Kamila Urban.

Dlhodobo platí, že najväčšiu mieru prežívaného stresu zažívajú mladí do 30 rokov a respondenti žijúci v domácnosti s viacerými členmi. Čím viac ľudí žije v jednej domácnosti, tým vyššiu mieru stresu zažívajú.

U mladých dospelých sa dokonca na prelome januára a februára v porovnaní s decembrom priemerná prežívaná miera stresu mierne zvýšila, kým v ostatných vekových skupinách mierne klesla. Zároveň sa ukazuje, že najmenej stresu zažívajú respondenti nad 60 rokov.

Mieru stresu či depresívnych pocitov neovplyvňuje pohlavie. Avšak respondenti, ktorí si myslia, že ich pracovná pozícia je ohrozená v súvislosti s epidémiou koronavírusu a tí, pre ktorých je ťažké vyjsť s rozpočtom prežívajú oveľa častejšie depresívne pocity a stres.

Zároveň respondenti, ktorí sa cítia ohrození aktuálnou epidémiou koronavírusu zažívajú stres a depresívne pocity častejšie. Kamila Urban z Ústavu výskumu sociálnej komunikácie dopĺňa, že „okrem toho, že títo jedinci častejšie zažívajú pocity bezmocnosti a straty kontroly nad svojim životom, ukazuje sa tiež, že využívajú menej efektívne zvládacie stratégie, takže sa ich negatívne prežívanie ešte prehľbuje.“ Respondenti, ktorí zažívali stres väčšinu času tiež častejšie prežívali depresívne pocity. Celkovo depresívne pocity zažíva značnú často až väčšinu času približne tretina respondentov.

Poznámky

Použité výskumy:

Ako sa máte, Slovensko?, Október / november 2020, MNFORCE, Seesame, SÚ SAV a ÚVSK SAV, 29.10 - 4.11.2020, N=1 000

Ako sa máte, Slovensko?, December 2020, MNFORCE, Seesame, SÚ SAV a ÚVSK SAV, 10.12 - 14.12.2020, N=1000

Ako sa máte, Slovensko?, Január / február 2021, MNFORCE, Seesame, SÚ SAV a ÚVSK SAV, 28.1. - 2.2.2021, N=1000

Použité výskumy sú reprezentatívne pre online populáciu Slovenska.

Dáta zo série výskumov „Ako sa máte, Slovensko?“ budú dlhodobo k dispozícii odbornej verejnosti v Slovenskom archíve sociálnych dát (<http://sasd.sav.sk>)

Kontakt pre médiá

Michaela Lukovičová

0907627189

Lukovicova@seesame.com