

## Seniori zvládli izoláciu lepšie ako mladí

Bratislava, 5. júna 2020 – Karanténne opatrenia v posledných troch mesiacoch zasiahli aj náš duševný stav. Izoláciu horšie prežívali mladí respondenti. K lepšej pohode prispievalo stabilné rodinné zázemie aj menšie vnímanie rizika. Kontinuálny prieskum „Ako sa máte, Slovensko?“ sa pozrel na viaceré aspekty duševného zdravia.

Projekt „Ako sa máte, Slovensko?“ dlhodobo sleduje postoje obyvateľov na Slovensku počas korona obdobia. Prieskumy iniciovali prieskumná spoločnosť MNFORCE, komunikačná agentúra Seesame v spolupráci so Sociologickým ústavom SAV a Ústavom výskumu sociálnej komunikácie SAV. Doteraz sa zrealizovali rozsiahle zisťovania a analýzy v marci, apríli a máji.

### U väčšiny sa duševný stav nezmenil

Tretia vlna výskumu „Ako sa máte, Slovensko?“ zrealizovaná na konci mája sa okrem iného venovala tomu, ako často respondenti zažívali pocity osamelosti, nervozity, radosti, ale aj depresívne pocity.

*„U niektorých z nás môže strach pretrvávať dokonca aj v období, keď už u väčšiny klesajú obavy z koronavírusu. Ľudia, ktorí zažívajú pocit ohrozenia, zvýšenú úroveň stresu, depresívneho prežívania alebo úzkosti počas pandémie sa považujú celosvetovo za psychologicky najzraniteľnejšiu skupinu,“* hovorí Kamila Urban z Ústavu výskumu sociálnej komunikácie SAV.

Pri hodnotení duševného stavu po troch mesiacoch pandémie uviedla väčšina respondentov (66,5 %), že ich duševný stav zostal rovnaký. Zhoršenie duševného stavu však uviedla viac než štvrtina respondentov (27,7 %).

Na vnímanie duševného stavu mali vplyv okrem iného aj vzťahy v domácnosti. Respondenti, ktorí uviedli, že sa vzťahy v ich domácnosti počas pandémie zhoršili, uviedli, že sa zhoršil aj ich duševný stav. Svoju rolu hralo aj celkové vnímanie rizika. Respondenti, ktorí sa cítili pandemiou ohrození, posudzovali v 15 % prípadov svoj duševný stav ako horší a v 30% prípadov zažívali depresívne pocity. Naopak, opýtaní, ktorí sa pandemiou necítili ohrození, posudzovali svoj duševný stav ako horší iba v 12,6 % prípadov (3,5% dokonca tvrdilo, že sa ich stav zlepšil) a depresívne pocity sa objavovali iba u 15 % respondentov.

Respondenti, ktorí sa cítili ohrození pandemiou tiež častejšie pociťovali nervozitu a hnev.

### Ako by ste ohodnotili svoj duševný stav po takmer troch mesiacoch trvajúcej pandémie?

Respondenti odpovedali na 5-bodovej škále, kde 1 znamenalo „môj duševný stav sa výrazne zhoršil“ a 5 znamenalo „môj duševný stav sa výrazne zlepšil“.

---

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Môj duševný stav sa výrazne zhoršil | 5,8%  |
| Môj duševný stav sa mierne zhoršil  | 21,9% |
| Môj duševný stav je stále rovnaký   | 66,5% |
| Môj duševný stav sa mierne zlepšil  | 4,3%  |
| Môj duševný stav sa výrazne zlepšil | 1,5%  |

---

Priemer na 5-bodovej škále 2,7

### Ako často ste zažívali uvedené pocity a stavy počas obdobia pandémie?

Respondentov sme vyzvali, aby sa zamysleli nad tým, ako často zažívali počas pandémie koronavírusu vybrané pocity a stavy.

|          | Osamelosť | Nervozita | Radosť | Depresívne pocity | Pokoj | Úzkosť | Hnev  |
|----------|-----------|-----------|--------|-------------------|-------|--------|-------|
| neustále | 6,6%      | 8,7%      | 8,8%   | 5,5%              | 10,8% | 5,7%   | 5,9%  |
| často    | 16,2%     | 24,3%     | 39,0%  | 15,9%             | 43,1% | 17,9%  | 24,1% |
| občas    | 38,2%     | 50,3%     | 45,0%  | 32,3%             | 39,3% | 38,8%  | 48,3% |
| nikdy    | 39,0%     | 16,7%     | 7,2%   | 46,3%             | 6,8%  | 37,6%  | 21,7% |

---

Prežívané pocity ovplyvňovali aj subjektívne vnímanie celkového duševného stavu. Čím viac respondenti zažívali depresívne pocity, úzkosť, nervozitu, osamelosť alebo hnev, tým viac vnímali zhoršenie svojho duševného stavu.

## Ako pandémie preživali rôzne generácie respondentov?

„Výskumy z iných krajín poukazujú na to, že čím sú jedinci mladší, tým horšie zvládajú pandémiu. Podobný jav sme zaznamenali aj na Slovensku,“ všíma si Kamila Urban. „Najmä študenti vykazujú vysokú hladinu úzkosti, depresie a stresu. Naopak starší ľudia majú množstvo rôznych zvládacích stratégií, ktoré dokážu v danej situácii efektívne využívať,“ pripomína Kamila Urban.

Sociálna izolácia a obmedzenie sociálnych kontaktov mali negatívny vplyv na prežívanie viacerých emócií najmä u mladých dospelých do 30 rokov. Respondenti vo veku do 30 rokov uvádzali neustále alebo často zažívanú nervozitu (44,4%), úzkosť (25%), hnev (39,4%), depresívne pocity (27,2%) a osamelosť (28,3%).

Pozitívne zistenie je, že spomedzi respondentov vo veku nad 60 rokov len 6,9 % zažívalo pocity osamelosti. Podobne, respondenti vo veku nad 60 rokov najčastejšie uvádzali, že sa mali na koho obrátiť, keď sa cítili osamelo, teda pociťovali najvyššiu mieru sociálnej opory.

**Do akej miery súhlasíte alebo nesúhlasíte s nasledovnými tvrdeniami. Počas trvania pandémie som sa mal/a na koho obrátiť, keď som sa cítila osamelo.**

|                          | 18-29 rokov | 30-39 rokov | 40-49 rokov | 50-59 rokov | 60 a viac rokov |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| Vôbec nesúhlasím         | 6,1%        | 4,0%        | 6,3%        | 1,2%        | 2,9%            |
| Skôr nesúhlasím          | 13,3%       | 10,2%       | 4,2%        | 5,6%        | 4,0%            |
| Ani súhlas, ani nesúhlas | 18,9%       | 28,4%       | 31,7%       | 25,9%       | 12,1%           |
| Skôr súhlas              | 29,4%       | 33,5%       | 30,7%       | 35,8%       | 36,8%           |
| Úplne súhlas             | 32,2%       | 23,9%       | 27,0%       | 31,5%       | 44,1%           |

**„Sociálna izolácia a obmedzenie sociálnych kontaktov mali negatívny vplyv najmä u mladých dospelých do 30 rokov na prežívanie viacerých emócií. Avšak, ak sa mali na koho obrátiť, keď sa cítili osamelo, ich prežívanie sa výrazne zlepšilo,“ dodáva Kamila Urban.**

### Poznámky

*Použitý výskum:*

Ako sa máte, Slovensko?, Máj 2020, MNFORCE, Seesame, SÚ SAV a ÚVSK SAV, 25.- 28.5.2020, N=1 000

*Použité výskumy sú reprezentatívne pre online populáciu Slovenska.*

Vybrané dáta z prieskumov „Ako sa máte, Slovensko?“ budú dlhodobo k dispozícii odbornej verejnosti v [Slovenskom archíve sociálnych dát](http://sasd.sav.sk) (<http://sasd.sav.sk>).

**Informácie pre médiá**  
Juraj Caránek, Seesame  
tel. 0907 726 214  
[caranek@seesame.com](mailto:caranek@seesame.com)