

VÝSLEDKY PRŮZKUMU

**DOPADY KORONAVIROVÉ KRIZE
NA PSYCHIKU**

#delamcomuzu



Kontext průzkumu

Průzkum pořádalo uskupení terapeutů #dělámcomůžu v období koronavirové krize.

Průzkum probíhal v období **15. 4. - 25. 4.2020**, tedy v době, když již několik týdnů probíhala pandemie koronaviru a platila opatření, značně zasahující do běžného života lidí.

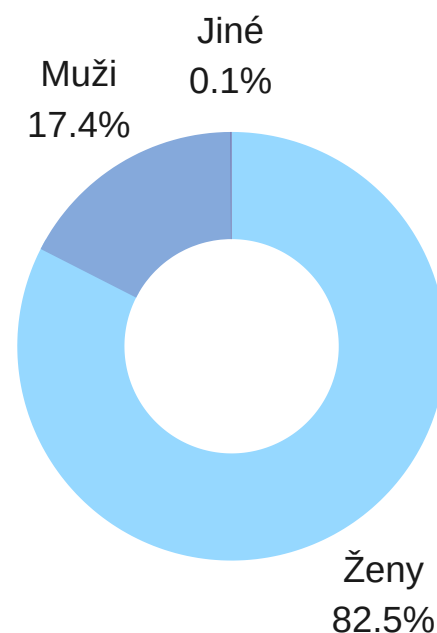
Sběr dat probíhal prostřednictvím **online dotazníku skrze sociální sítě** Facebook, LinkedIn, Instagram a Twitter.

Zúčastnilo se celkem **1 506 respondentů**.

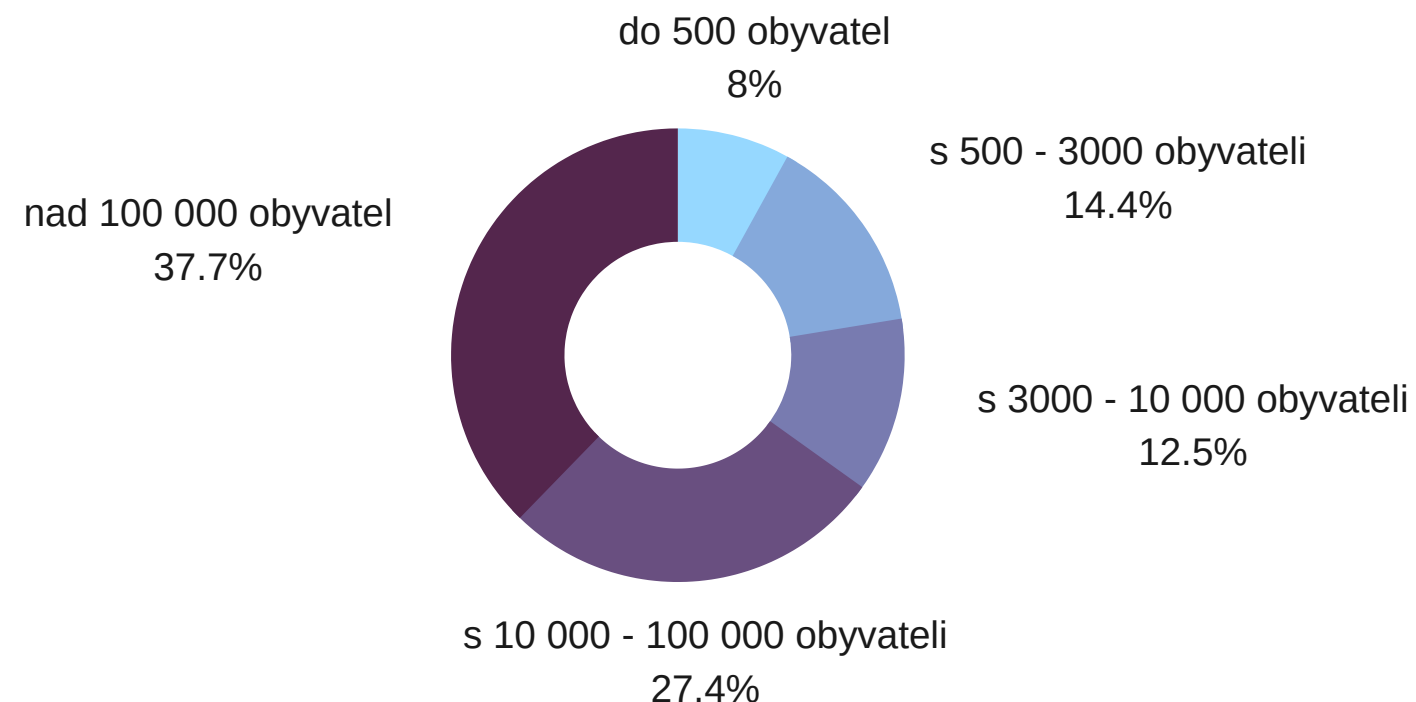
Demografická data a okolnosti

Průzkum cílil na širokou veřejnost, pro **vysledování vztahu mezi okolnostmi, v jakých se respondenti nachází, s dopady krize na jeho psychický stav** byly kromě demografických dotazů, zařazeny také uzavřené otázky na to, s kým v období karantény sdílí domácnost, jakou část dne obvykle tráví doma, jaké jsou jeho aktuální pracovní či studijní podmínky, zda je pracovníkem v první linii a zda přišli do styku s člověkem, nakaženým COVID19.

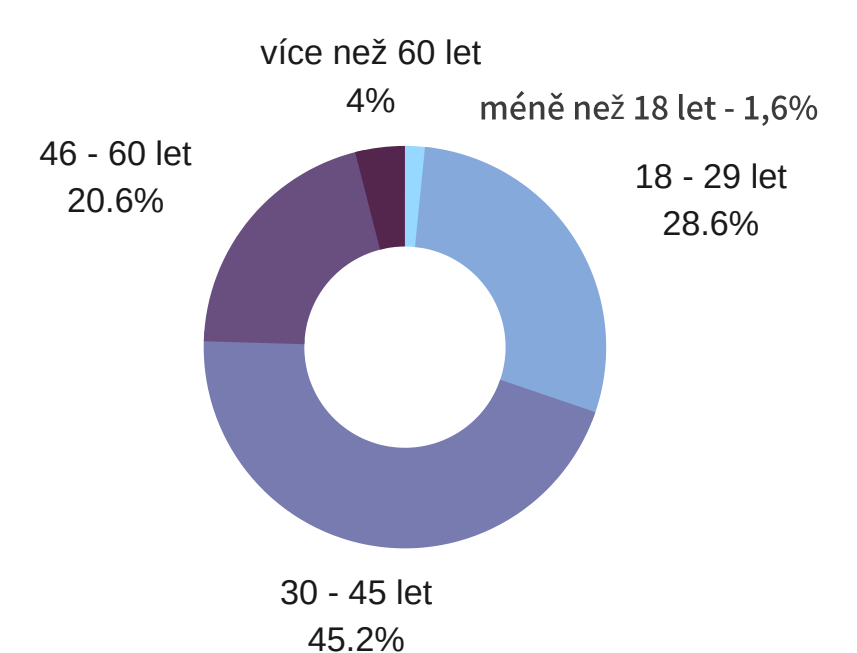
Pohlaví respondentů



Velikost města či obce

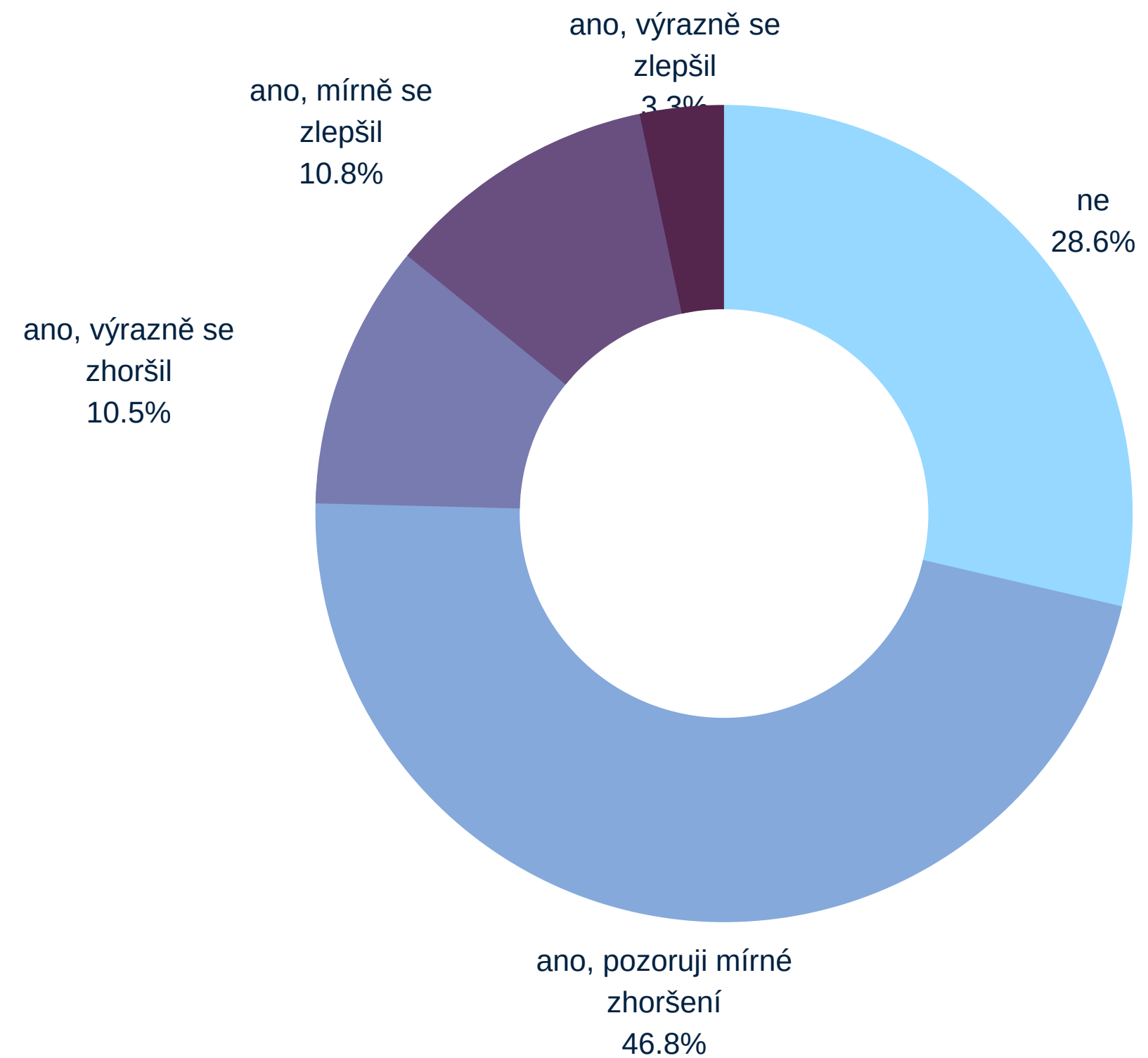


Věk respondentů



Změnil se v souvislosti
s aktuální krizí váš
celkový psychický
stav?

výběr jedné z možností



Změnil se v souvislosti s aktuální krizí váš celkový psychický stav?

Ženy vs. muži, věkové kategorie

Celkové zhoršení psychického stavu pozoruje 57,3 % respondentů průzkumu. Častěji přitom zhoršení uvádějí **ženy**, a to téměř **60 % z nich**, oproti **45 % mužů**. U zlepšení psychického stavu není mezi ženami a muži významný rozdíl.

Z průzkumu se zdá, že s přibývajícím věkem se s aktuální situací lidé snáze vyrovnávají. Zhoršení svého psychického stavu uvádí věková kategorie mezi **18 a 29 lety** ve více než **60 %**, nejméně zhoršení pozorují **lidé nad 60 let (41 %)**.

Změnil se v souvislosti s aktuální krizí váš celkový psychický stav?

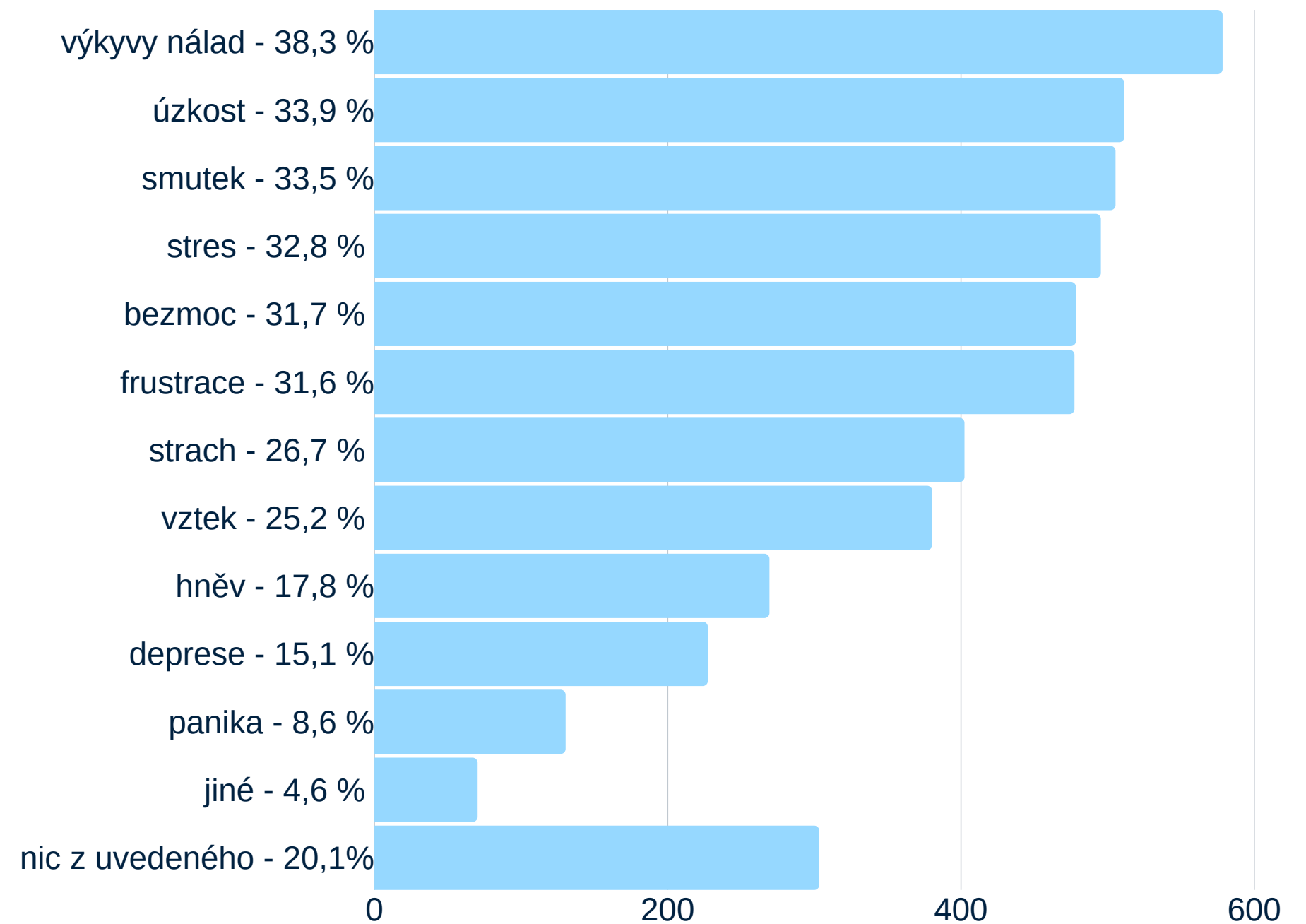
Psychický stav v kontextu uspořádání domácnosti a pracovní situace

Zajímavá data nabízí pohled na souvislost psychických dopadů krize s aktuálním uspořádáním domácnosti respondenta. Lidé, kteří sdílí domácnost **se svým partnerem**, ať už s dětmi nebo bez dětí, uvádějí zhoršení psychického stavu méně často, než ostatní, a to až o 14 %. Tato skupina zároveň tvoří 63 % celkových účastníků průzkumu.

Významný vliv na psychický stav, má podle všeho fakt, jestli respondent **chodí do práce jako obvykle** - u takových dochází nejméně často k jakékoliv změně psychického stavu (beze změny 41,2 %). Nejhorše situaci nesou lidé, kteří byli nuceni zůstat doma kvůli překážkám v práci, nezaměstnanosti apod. - téměř 66 % uvádí zhoršení.

Pocítujete v období aktuální krize některé z uvedených emocí či stavů častěji než obvykle?

více možných odpovědí



Pocítujete v období aktuální krize některé z uvedených emocí či stavů častěji než obvykle?

Ženy vs. muži

Ženy oproti mužům výrazně častěji uvádějí kromě celkového zhoršení psychiky také některé konkrétní **emoce a stavy**:

- úzkost (36,3 % vs. 22,9 %)
- bezmoc (33,6 % vs. 22,5 %)
- výkyvy nálad (40,5 % vs. 27,9 %)
- smutek (36,7 % vs. 18,7 %)
- strach (29,2 % vs. 15,7 %)

Jaké problémy se u vás v souvislosti se současnou krizí objevují častěji než obvykle?

více možných odpovědí



Jaké problémy se u vás v souvislosti se současnou krizí objevují častěji než obvykle?

Obavy o zdraví v kontextu okolností respondenta

Nejčastěji se u respondentů objevuje **obavy o zdraví blízkých**. Obavy o vlastní zdraví je přitom v řadě problémů, které aktuálně nejvíc řeší, až na čtvrtém místě. O celých 10 % jej předchází **obavy ze ztráty zaměstnání či zhoršení finanční situace** a o 22 % **pocit samoty a izolace**.

Obavy o zdraví vlastní či blízkých osob se přitom zvyšují, pokud daný člověk přišel **do styku s osobou nakaženou COVID19**, a to o necelých 10 % (53 % vs. 62,7 %). Z výzkumu naopak nevyplývá korelace mezi mírou obav o zdraví a faktem, zda daná osoba pracuje v první linii.

Jaké problémy se u vás v souvislosti se současnou krizí objevují častěji než obvykle?

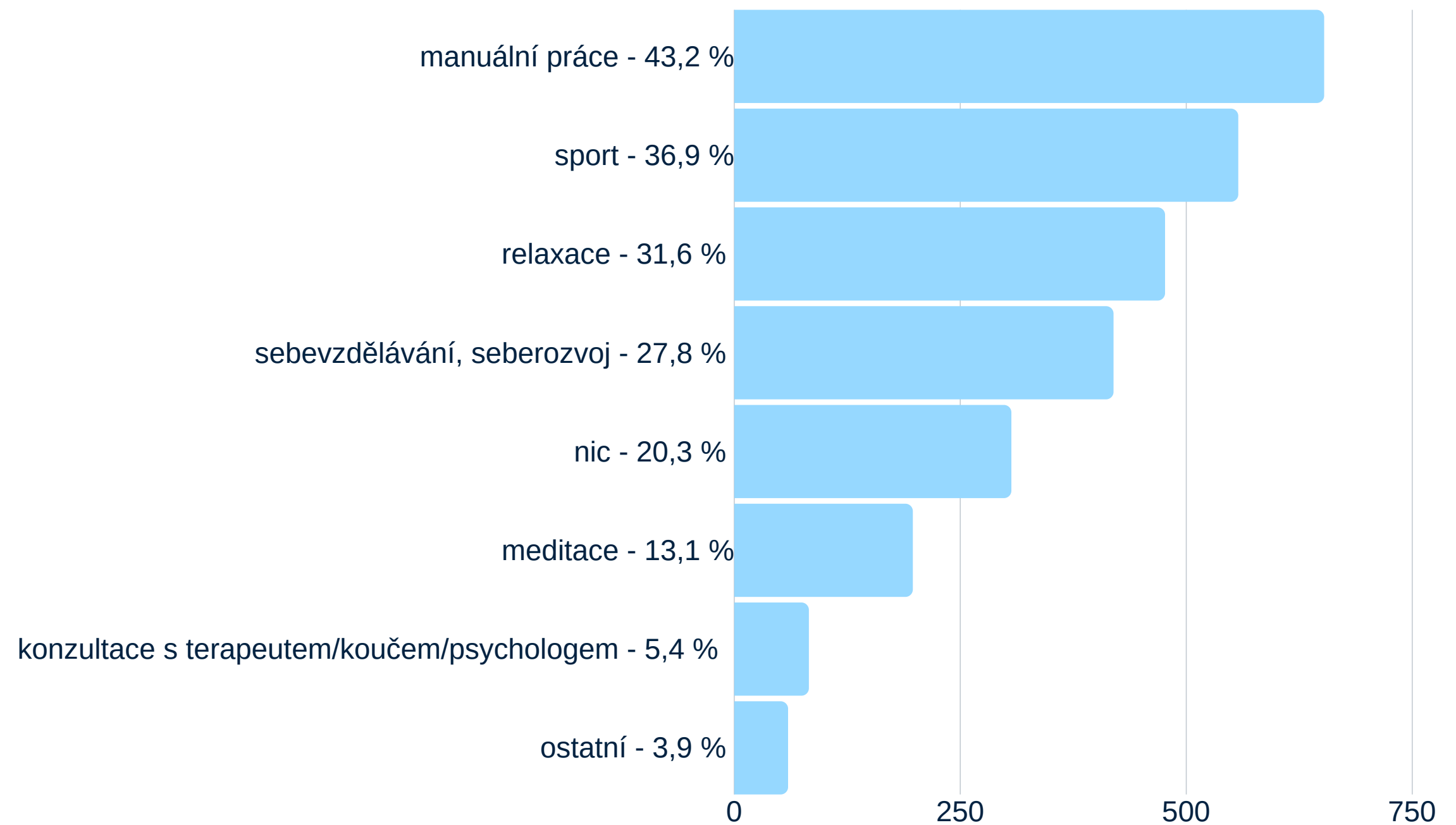
Obavy ze ztráty zaměstnání či zhoršení finanční situace v kontextu okolností respondenta

Zjevná je souvislost **obav ze ztráty zaměstnání či zhoršení finanční situace** s tím, zda daná osoba v daném období chodila do práce, nebo nikoliv.

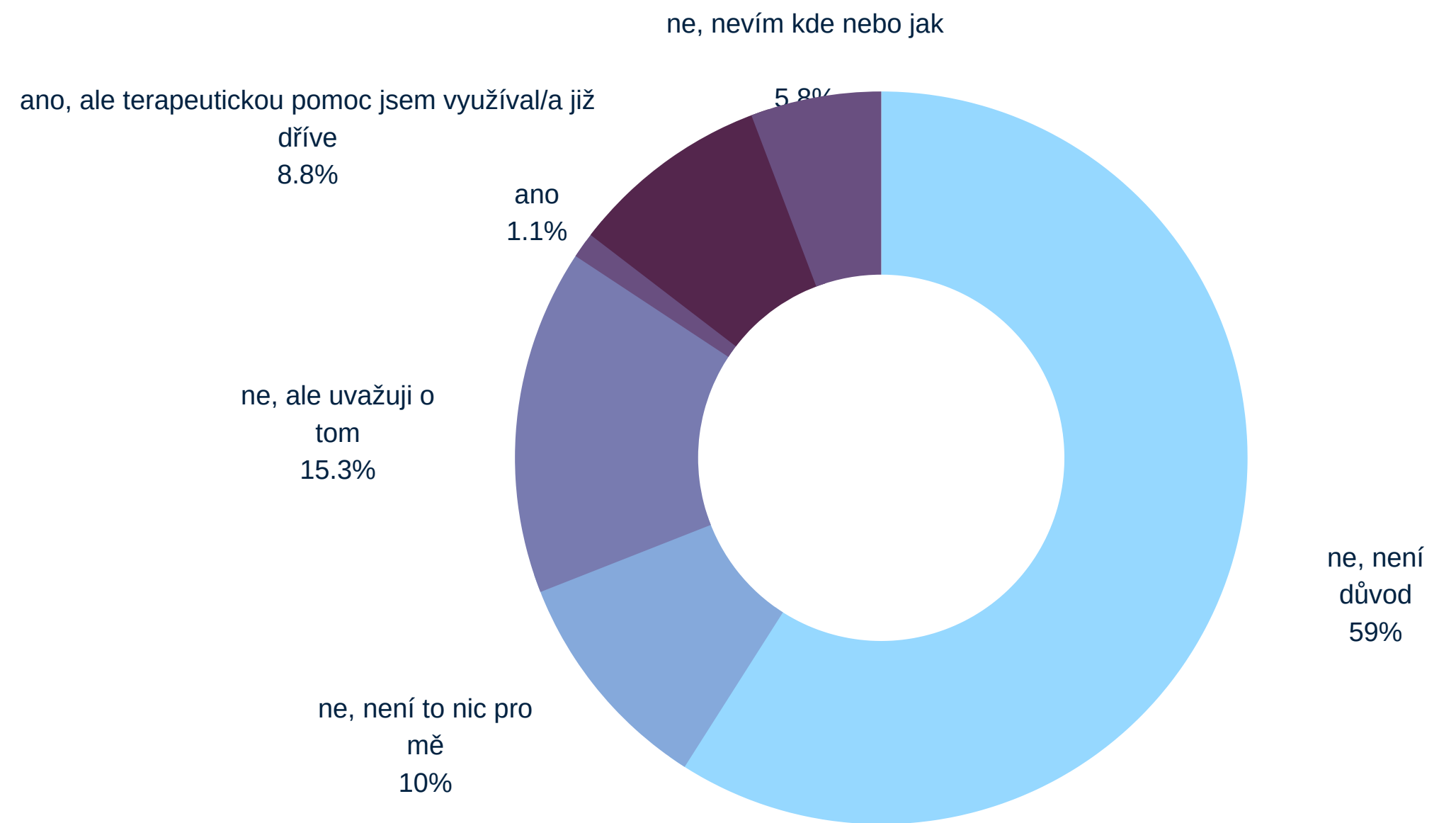
Tento typ obav pociťují lidé, kteří zároveň uvedli, že nuceně nechodí do práce, výrazně více než lidé, kteří uvedli, že chodí do práce stejně nebo více než obvykle (**51,8 % vs. 23,6 %**). Ti, co pracují doma na home office mají tyto obavy ve 33 % případů.

Děláte aktuálně pro svou psychohygienu víc, než obvykle? Zatrhněte prosím aktivity, které nyní vědomě provozujete ve větší míře než jindy kvůli duševní pohodě.

více možných odpovědí



Vyhledali jste v souvislosti s aktuální situací odbornou terapeutickou pomoc?
výběr jedné z možností



Vyhledali jste v souvislosti s aktuální situací odbornou terapeutickou pomoc?

Korelace odpovědi s demografickými údaji a okolnostmi respondenta

Terapeutickou pomoc v souvislosti s aktuální situací vyhledalo celkem **10 % lidí**, většina z nich ale na terapii docházela již předtím. O něco častěji přitom k této formě pomoci sahají ženy než muži (10,45 % vs. 7,63 %).

Co do počtu obyvatel obce/města, nejméně pomoc terapeuta vyhledávají obyvatelé malých obcí do 500 obyvatel, kteří nejčastěji odpovídají, že k tomu nevidí důvod nebo to není nic pro ně (66,12 %, resp. 11,57 %). Zároveň také nejčastěji (9,09 %) uvádějí, že **neví jak a kde pomoc hledat**.

Je něco, co vás v souvislosti se současnou krizí pozitivně překvapilo nebo potěšilo?

Otevřená otázka

Nejčastější odpovědi:

- lidská solidarita a soudržnost
- sounáležitost rodiny
- zpomalení a klid
- více času
- sblížení s partnerem, vzájemná tolerance
- ekologické dopady

Ozvěte se nám, máte-li
k průzkumu jakékoliv
otázky

O projektu

V rámci projektu #dělámcomůžu poskytuje více než 600 psychologů, terapeutů, psychiatrů a sociálních pracovníků psychologickou podporu všem, co ji v této náročné době potřebují, **zdarma a online.**

Autor projektu:

Pavel Pařízek

info@delamcomuzu.cz

+ 420 737 916 756

Autorka průzkumu:

Jana Dolejšová

jana@delamcomuzu.cz

+ 420 606 632 024



www.delamcomuzu.cz

