



SPRÁVA PRE MÉDIÁ

Aktuálny výskum košických psychológov: Ľudia s vyššou toleranciou neistoty pociťujú nižšie ohrozenie koronavírusom

Na začiatku platnosti celoštátnych preventívnych opatrení (pred dvoma týždňami) len tretina oslovených uviedla nosenie rúška, dnes sú samozrejmosťou.

Respondenti spočiatku vnímali riziko nakazenia sa koronavírusom ako skôr nízke, výskumný tím Katedry psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ sa zameria na to, ako sa psychické zdravie mení v dôsledku narastania počtu infikovaných.

▪ KOŠICE 28. MARCA 2020

Katedra psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach realizuje v týchto dňoch výskum pod názvom *Psychologické aspekty vnímania hrozby koronavírusu*, ktorý je zameraný na porozumie psychologických aspektov šírenia infekčného ochorenia Covid-19.

V piatok 13. marca 2020 začali na Slovensku platiť prvé celoštátne opatrenia proti šíreniu tohto ochorenia zahŕňajúce uzatvorenie škôl, letísk, sociálnych, kultúrnych a rekreačných zariadení alebo obmedzenie prevádzky obchodných centier. Súčasne s tým začali výskumníci Katedry psychológie FF UPJŠ sledovať, ako ľudia vnímajú hrozbu koronavírusu, nakoľko dodržiavajú opatrenia vydané Úradom verejného zdravotníctva SR a aký má táto situácia dopad na ich psychické zdravie.

„Výskum sme realizovali na vzorke 683 respondentov z celého Slovenska vo veku 15 až 76 rokov v období od 13. do 17. marca 2020,“ informuje **doc. Ing. Mgr. Jozef Bavoľár, PhD.**

Prvé dostupné výsledky prinášajú pomerne zaujímavé zistenia.

„Respondenti v danom období vnímali riziko, že sa nakazia koronavírusom, ako skôr nízke – až 83 percent opytovaných z ponúkanej škály od 1 do 7 volilo odpovede do hodnoty 4, teda maximálne stredne veľké riziko. Zaujímavé tiež bolo, že odpovedajúci vnímali ohrozenie koronavírusom skôr všeobecne – za najväčšiu hrozbu označovali možnosť, že koronavírus predstavuje nebezpečenstvo pre ľudí na Slovensku, menej sa obávali hrozby koronavírusu vo vzťahu k svojej rodine a známym a najmenej ohrození sa cítili samotní respondenti.“

Čo sa týka preventívnych opatrení, najviac označovanými boli možnosti „vyhýbam sa účasti na hromadných podujatiach, resp. miestam s vysokou koncentráciou ľudí“ (až 95 % odpovedí často a veľmi často), „umývam si ruky mydlom a teplou vodou najmenej 20 sekúnd“ (91 %), „vyhýbam sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky“ (88 %) a „dodržiavam vzdialenosť najmenej jeden meter od kohokoľvek, kto kašle alebo kýcha“ (86 %).

„Na začiatku platnosti celoštátnych preventívnych opatrení však len tretina oslovených uviedla nosenie rúška,“ upozorňuje Jozef Bavoľár. Zároveň ale poznamenáva, že v ostatných dňoch došlo v tomto ohľade k výraznej zmene – aj vzhľadom na nariadenie vlády povinne nosiť ochranné rúško na verejnosti. Slováci pristúpili k tejto povinnosti veľmi dôsledne – na uliciach, v obchodoch ani



v úradoch dnes nestretneme človeka, ktorý by nemal zahalené nos a ústa respirátorom, rúskom, šatkou alebo šálom.

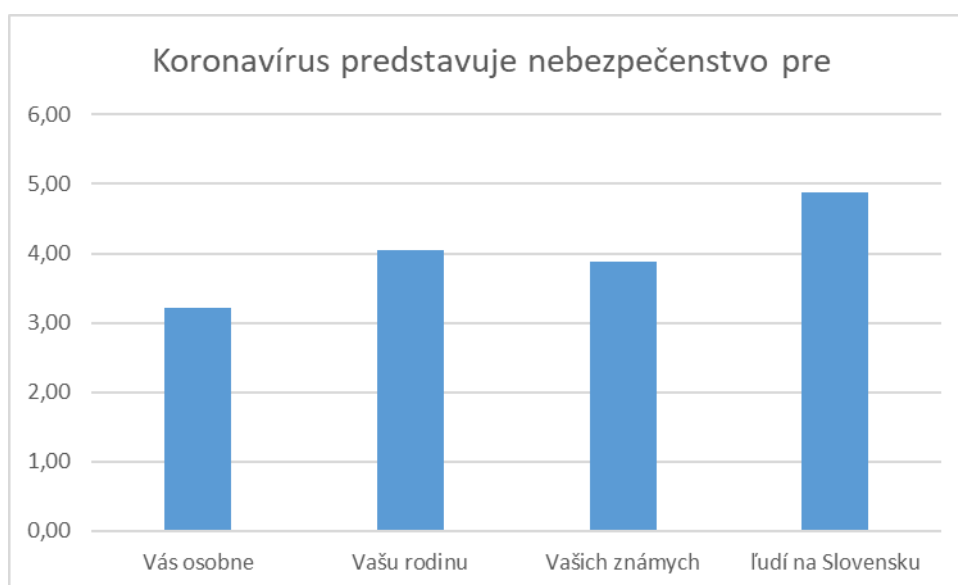
A ako sa situácia súvisiaca so šírením koronavírusu prejavila na našom psychickom zdraví?

„Z rôznych ukazovateľov psychického zdravia sa vo vyššej miere objavovala najmä nervozita – 24 percent opýtaných uviedlo dosť silné alebo veľmi silné prežívanie tejto emócie. Nasledovali neurčité pocity úzkosti a strachu (16 percent), desivé myšlienky a predstavy (12 percent) a pocity napätia a vzrušenosti (11 percent). V súvislosti s psychickým zdravím sme tiež zistili, že ľudia, ktorí dokážu lepšie tolerovať neistotu a neurčitost' situácie, prežívali úzkosť v nižšej miere a subjektívne vnímali, že koronavírus nie je pre nich až taký ohrozujúci,“ uvádza docent J. Bavoľár a dodáva, že v priebehu sledovaných piatich dní nedošlo k zmenám vo vnímaní rizika ani prežívaní úzkosti.

Prezentované výsledky predstavujú ukážku prvej časti realizovaného výskumu. Výskumný tím Katedry psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach sa plánuje pozrieť napríklad aj na to, ako sa naše psychické zdravie mení v dôsledku narastania počtu infikovaných a či v tomto procese zohrávajú dôležitú rolu faktory ako nádej alebo optimizmus. V ďalšom zo série výskumov na túto tému sa košickí psychológovia plánujú zamerať na psychické prežívanie seniorov, ktorí sú najviac ohrozenou skupinou obyvateľstva. O ich výsledkoch budeme čoskoro opäť informovať.

■ TABUĽKY

Tab. 1: *Vnímanie hrozby koronavírusu*





Tab. 2: *Percentuálne vyjadrenie plnenia preventívnych opatrení*

Preventívne opatrenie	%
Vyhýbam sa účasti na hromadných podujatiach, resp. miestam s vysokou koncentráciou ľudí	95
Umývam si ruky mydlom a teplou vodou najmenej 20 sekúnd	91
Vyhýbam sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky	88
Dodržiavam vzdialenosť najmenej 1 meter od kohokoľvek, kto kašle alebo kýcha	86
V domácnosti dbám na zvýšenú dezinfekciu povrchov	64
Zakrývam si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou	63
Nedotýkam sa očí, nosa a úst neumytými rukami	51
Používam ochranné rúško alebo respirátor	32

Tab. 3: *Percentuálne zastúpenie vybraných ukazovateľov ohrozenia psychického zdravia u opýtaných*

Ukazovateľ ohrozenia psychického zdravia	%
Nervozita, vnútorný nepokoj alebo chvenie	24
Neurčité pocity úzkosti a strachu	16
Desivé myšlienky alebo predstavy	12
Pocity napätia a vzrušenosti	11
Chvilé pocitov hrôzy alebo paniky	9
Náhle a bezdôvodné stavy vyplašenia, zdesenia, paniky	8
Známe veci ako keby boli nejaké čudné, neskutočné	8
Búšenie srdca alebo zrýchlený tep	6
Pocity takého nepokoja, že nemôžete ani pokojne sedieť	4
Triaška, svalové napätie v rukách a/alebo nohách	2

Táto tlačová správa nadväzuje na informáciu zverejnenú 23. marca 2020:
<https://www.upjs.sk/public/media/15147/spm-vyskum-KPS-koronavirus.pdf>

■ SPRACOVAL A MÉDIÁM SPROSTREDKOVAL

PhDr. Marián Gladiš, PhD.
Filozofická fakulta UPJŠ v Košiciach

Archív tlačových správ Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach:
<https://www.upjs.sk/filozoficka-fakulta/info-pre-verejnost-a-media/spm/>