

VÝSLEDKY DOTAZNÍKA

Respondenti

- 150
- Väčšina žien (74 %)
- Prevažne vo veku medzi 17 – 31 (**priemerný vek je 28**; min 16, max 60)
- 54 % pracujúcich ľudí a 46 % študentov
- 69 % Slovákov

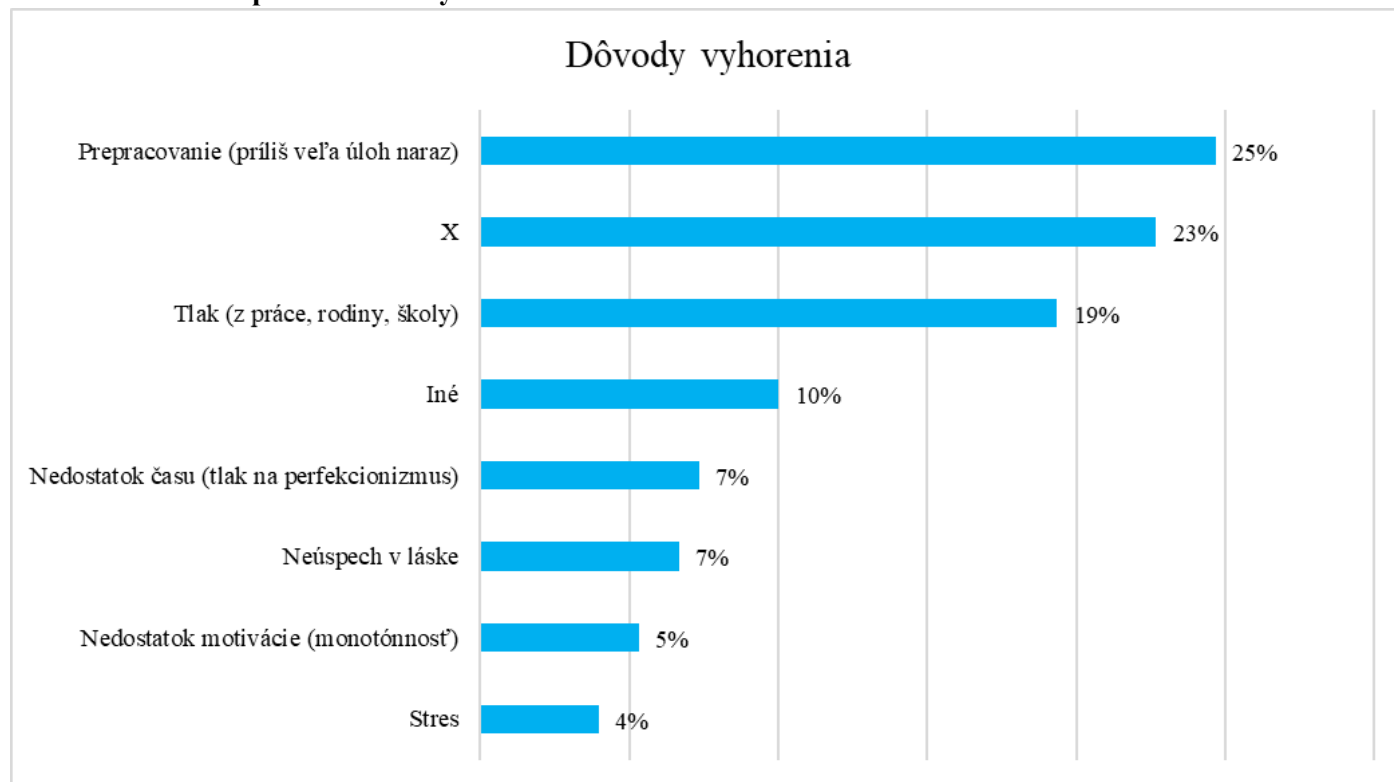
1. Cítili ste sa niekedy v strese?

- Áno – 99 %

2. Zažili ste niekedy pocit vyhorenia?

- Áno – 76 %

3. Ktoré situácie spôsobili Vaše vyhorenie?



Prepracovanie:

- príliš veľa povinností naraz (práca, škola), neschopnosť čokoľvek zmeniť dlhší čas
- nemať čas na odpočinok
- nutnosť myslieť na množstvo úloh, snaha o vyváženie spoločenského života a koníčkov s povinnosťami
- nutnosť pracovať a chodiť do školy súčasne
- príliš veľa aktivít, žiadnej z nich sa nemohol venovať na 100 percent

Nátlak:

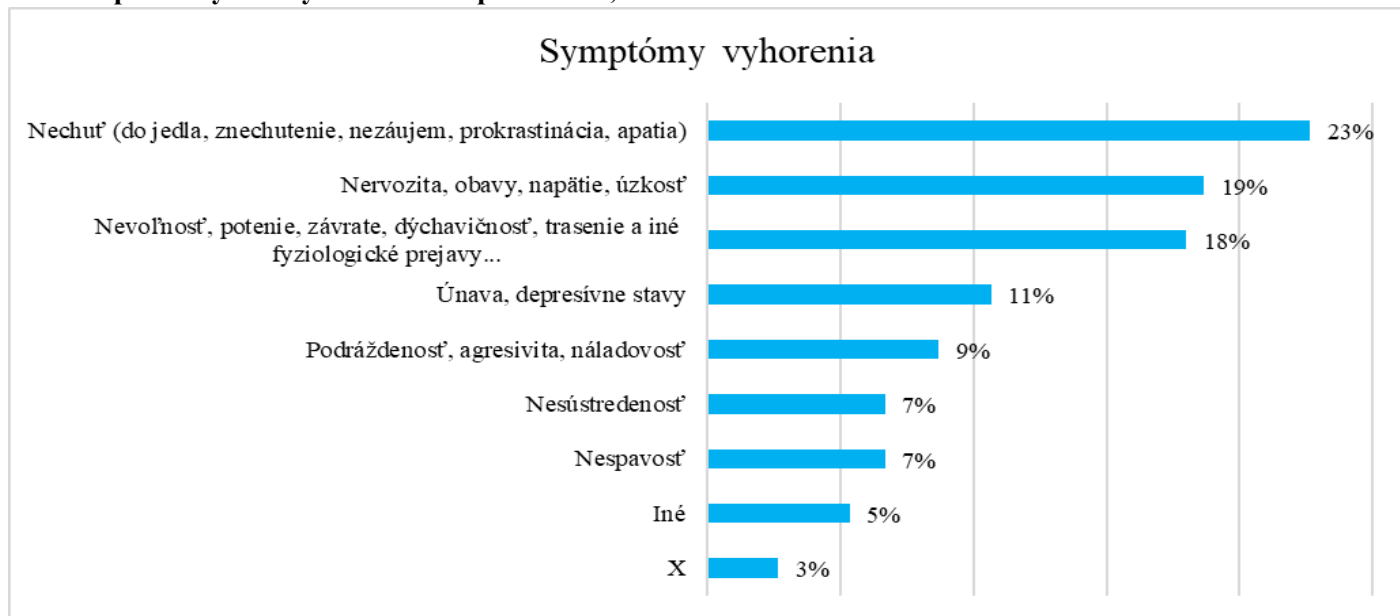
- na to byť dokonalý a vynikať
- že naša práca a to, čo robíme, nie je dosť dobré
- z rodiny a školy zároveň
- od nadriadených v práci

Iné: verejné vystupovanie; neschopnosť zapamätať si veci dostatočne rýchlo; chyby z minulosti; Covid; stereotyp; kolegovia; návrat na Slovensko z Erasmu; nepochopenie

4. Vyhľadali ste v minulosti kvôli vyhoreniu profesionálnu pomoc?

- Nie – 87 %

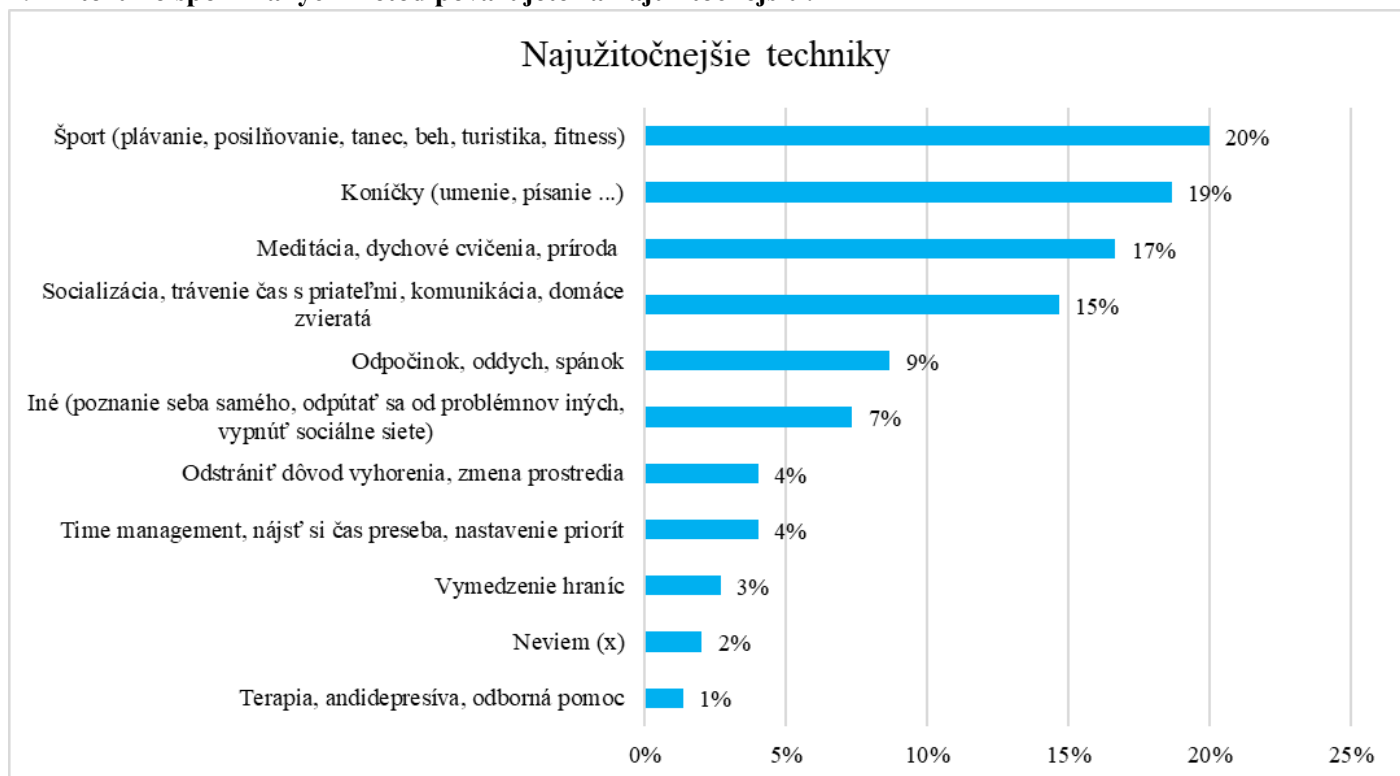
5. Aké príznaky/zmeny ste na sebe spozorovali, keď ste v strese?



6. Aké aktivity/metódy, ktoré ste doteraz použili, Vám pomohli cítiť sa lepšie?

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Šport a Komunikácia (obe 55 %) | 6. Písanie (21 %) |
| 2. Koničky (48 %) | 7. Starostlivosť o svoj zovňajšok (19 %) |
| 3. Pozeranie filmov (39 %) | 8. Iná voľnočasová aktivita (17 %) |
| 4. Umenie (kreatívna činnosť) (33 %) | 9. Sociálne médiá (8 %) |
| 5. Meditácia (23 %) | |

7. Ktorú zo spomínaných metód považujete za najužitočnejšiu?



Poznámky respondentov:

- Dôraz na dôležitosť priorít a rovnováhu
- Je potrebné viac hovoriť o vyhorení a prevencii
- Celková reakcia na dotazník bola pozitívna