



Центар за психосоцијална и кризна акција – Малинска

# ЖИВОТ ВО УСЛОВИ НА ПАНДЕМИЈА

ОДНЕСУВАЊА, ГРИЖИ  
И РИЗИЦИ ПО МЕНТАЛНОТО  
И СОЦИЈАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

ПРВ КРУГ РЕЗУЛТАТИ

Истражување  
април – мај 2020

Скопје, 2020

Автори на истражувањето:

**Лина Костарова Унковска**

**Јулијана Стојанова**

**Теодора Маневска**

Лектор:

**Виолета Караџовска**



**Центар за психосоцијална и кризна акција – Малинска**

Бул. Партизански Одреди, 23/1-3

Скопје, Р. С. Македонија

[www.cpsa.mk](http://www.cpsa.mk)

[info@cpsa.mk](mailto:info@cpsa.mk)

389 2 329 8238

## СОДРЖИНА

---

Вовед .....	5
Методолошка рамка .....	6
Примерок .....	6
Инструмент на истражување .....	6
Обработка на резултати .....	6
Резултати .....	7
• Опис на примерокот .....	7
• Задоволство од животот, оптимизам во блиската иднина и загриженост поврзани со ковид-19 .....	9
• Медиуми - информираност, содржини и доверба во медиумите во услови на ковид-19 .....	14
• Следење препораки и заштитни однесувања во услови на ковид-19 .....	20
• Стрес, емоционални реакции, висока вознемиреност и психолошка отпорност како одговор на ковид-19 .....	22
• Однесувања и техники на самопомош и социјална поддршка во услови на ковид-19 .....	26
Дискусија .....	31

## Кратенки:

---

- А** – атеисти
- В** – верници
- Д** – демографски карактеристики на примерокот (ознака на графикони)
- Ж** – жени
- ЗОГ** – задоволство, оптимизам и грижи (ознака на графикони)
- ИЈЗ** – Институт за јавно здравје
- М** – мажи
- МЕ** – медиуми - вид, содржини, доверба (ознака на графикони)
- МЗ** – Министерство на здравство
- П** – препораки и заштитни однесувања (ознака на графикони)
- С** – стрес, реакции, справување (ознака на графикони)
- СП** – однесување и техники на самопомош и социјална поддршка (ознака на графикони)
- ЦПКА** – Центар за психосоцијална и кризна акција

### УПАТСТВО ЗА СЛЕДЕЊЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ И ЧИТАЊЕ НА ГРАФИКОНИТЕ

Примерокот на кој е извршено истражувањето е пригоден, со учество на сите возрасни членови на заедницата кои одговориле на поканата за учество и го пополниле прашалникот. Примерокот не е и не може да биде репрезентативен за целата популација граѓани, но е доволно голем (2093 испитаника) и хетероген, за да се прикажат основните тенденции во однесувањата и реакциите на одредени групи испитаници, поврзани со ковид-19.

Ова е прв круг резултати од овој истражувачки циклус (фаза).

На графиконите, испитаниците се прикажани низ пресек на повеќе различни подгрупи (пол, возраст, образовен и религиозен статус). Целта, а оттука и фокусот на приказите се **РАЗЛИКИТЕ ПОМЕЃУ ГРУПИТЕ**, односно точките на нееднаквости што треба да се констатираат и следат, сега и во иднина, кога ќе имаме нови податоци за споредби.

Во вториот круг резултати, од истото истражување ќе бидат анализирани најризичните групи од истиот примерок, според дефинирани критериуми на ризик по нивното физичко, ментално и социјално здравје

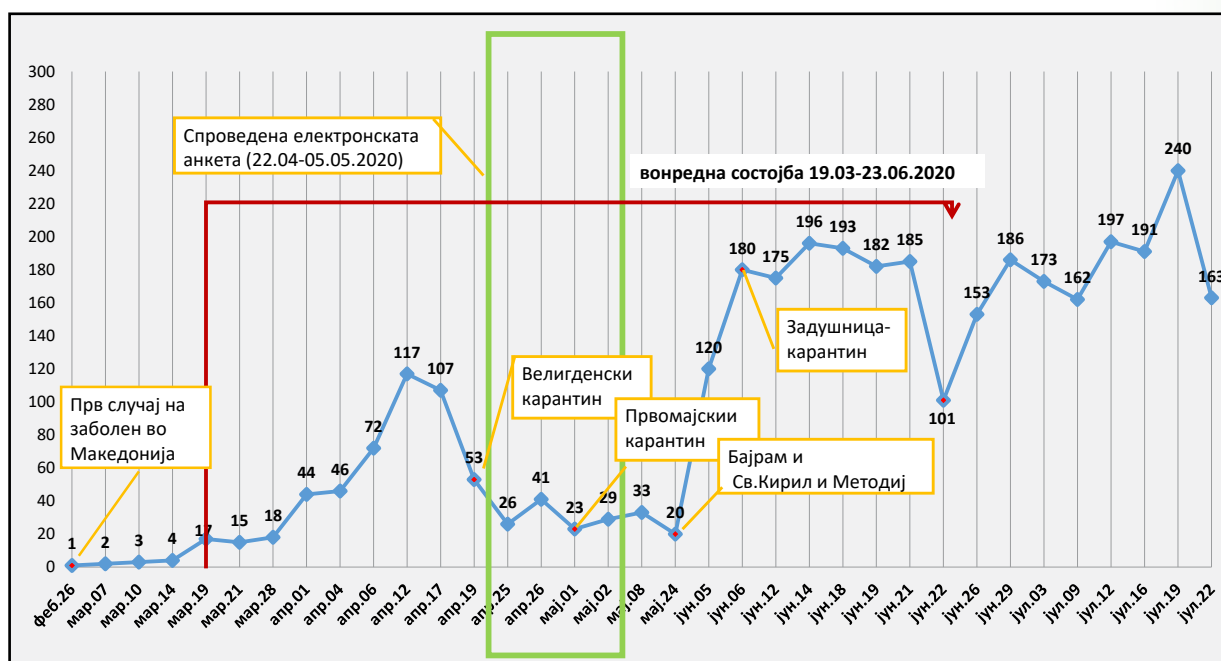
# ЖИВОТ ВО УСЛОВИ НА ПАНДЕМИЈА

## Однесувања, грижи и ризици по менталното и социјалното здравје

### Прв круг резултати

#### Вовед

Пред три месеци Центарот за психосоцијална и кризна акција (ЦПКА) - Малинска, од Скопје, спроведе истражување за да ги слушне мислењата, ставовите, емоционалните реакции и однесувањата на луѓето погодени со пандемијата на ковид-19.



Графикон 1 - национален тренд на заболени со ковид-19 и контекст на истражувањето

Истражувањето беше спроведено во периодот кога изгледаше дека кризата влегува во помирна фаза, по претходниот едномесечен секојдневен пораст на заболени и на смртни случаи од ковид -19. Тоа беше и период на првите видливи економски загуби од масовното затворање на фирмите, губењето на работни места и ангажмани, вклучително и затворањето на училиштата. Училиштата како и работните места се префрлија во домот. Се сменија улогите и динамиката во семејството и на работното место, како први на ударот.

Поделеноста и сè поголемото незадоволство меѓу граѓаните, поради селективното нарушување на слободите на движење, полицискиот час, како и поради повеќедневните карантински услови, и целосното затворање на границите, создадоа нова форма на стресно и неизвесно живеење. Секојдневното исчекување на извештаите за состојбите во државата и во светот, поврзани со болеста, внесуваа неизвесност и страв во поглед на развојот на настаните во иднина.

## Методолошка рамка

### **Примерок**

Истражувањето е спроведено на пригоден примерок од 2.093 испитаника, на над 18-годишна возраст, што одговориле на повикот за учество. Тоа се испитаници што имаат лесен достап до истражувачката апликација, и умешност и интерес за нејзино користење, во услови на криза. Иако пригодниот примерок не може да се смета за репрезентативен за целата популација граѓани, сепак, бројноста од 2.093 испитаници овозможува доволно репрезентативни податоци за функционалните и за динамичките особини на групата и на подгрупите од кои е сочинет.

Демографските карактеристики на примерокот даваат разнообразна слика за голема група испитаници, со можност за споредбени анализи на дефинирани подгрупи, според нивниот пол, возраст, образование, социјален статус, религиска приврзаност и изложеност на ризици по нивното физичко, ментално и социјално здравје. Во рамките на секоја подгрупа се анализирани ставовите, однесувањата и ментално-здравствените состојби на испитаниците поврзани со факторите на ризик односно со начините и капацитетите за справување, во услови на продолжена криза.

### **Инструмент на истражување**

Истражувањето е спроведено по електронски пат. Прашалникот содржи прашања со податоци за демографските карактеристики на испитаниците - возраст, пол, образование, партнерски статус, структура на семејството, работен статус, ставови, уверувања и самопроценка на: задоволството од животот, оптимизмот во поглед на иднината, степенот и видовите на загриженост, религиозната приврзаност, и сл. Истовремено тој дава податоци и за информираноста, индикаторите на менталното и емоционалното здравје на испитаниците, преку факторите /скали/ на ризик и факторите /скали/на психолошка отпорност, во справување со кризата.

За учество во истражувањето, преку социјалните мрежи беа поканети лица на возраст од 18 и повеќе години, кои во моментот живеат или престојуваат во Република Северна Македонија. Учесството во истражувањето беше доброволно, анонимно и со висок степен на доверливост.

### **Обработка на резултати**

За обработката на резултатите е користена SPSS-23 програмата за статистичка обработка. Во обработката се дефинирани неколку подгрупи испитаници, по пол (2), возраст (4), образование (2) и религиска приврзаност (2). Преку мапирање на ризик факторите, дефинирани се неколку категории ризични групи испитаници. Во секоја од овие категории се издвојуваат по неколку подгрупи испитаници, кои се дел од компаративните анализи.

- Првата категоризација е поврзана со степенот на изложеност на испитаниците на вирусот ковид-19, според нивниот професионален ангажман, пол, возраст и сл.

- Втората категоризација е поврзана со 12 ризик фактори по менталното здравје на испитаниците, и тоа според степенот на изложеност, од ниту еден од нив, на еден или два, од изложеност на три и повеќе ризик фактори, истовремено, во услови на ковид-19.
- Третата категоризација вклучува најранливи категории дефинирани со затекнатите услови на живеење, на кои малку може се влијае во време на криза.

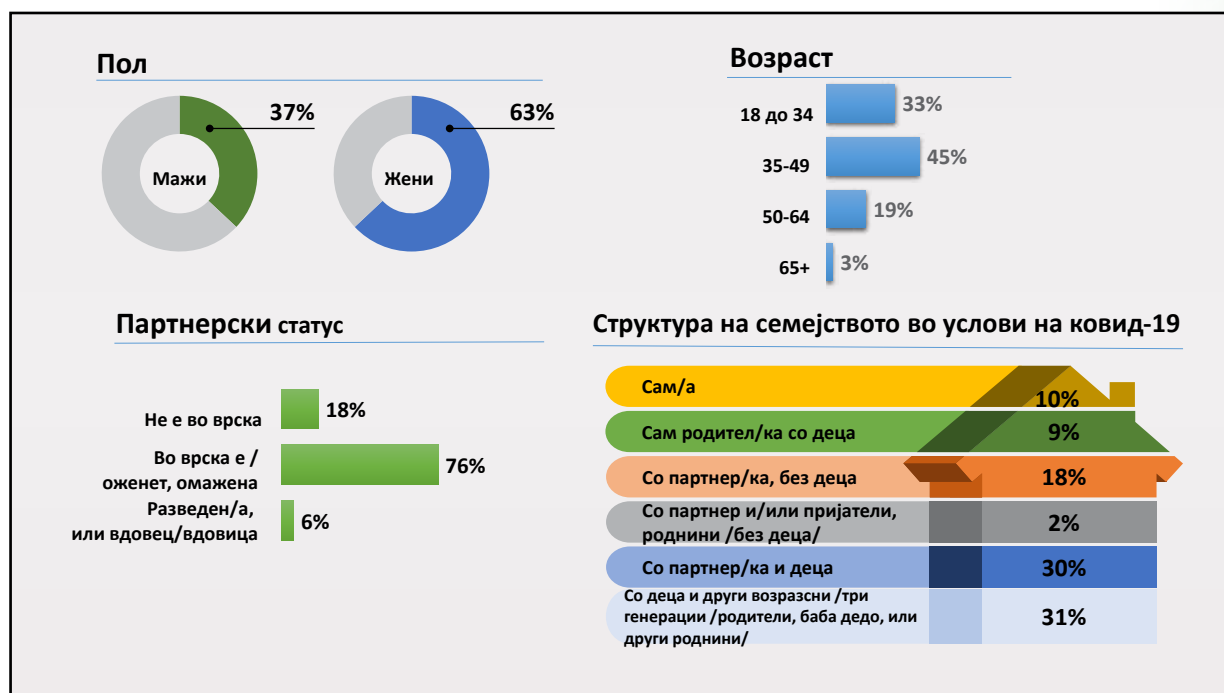
Вкрстувањето на овие групи по пат на дескриптивни и корелациони анализи, како и кростабулациите на факторите на ризик и на психолошката отпорност, односно на нивната поврзаност со ставовите и однесувањата на испитаниците, се очекува да ја дадат сликата за нивните реални можности и капацитети на справување со кризата, во актуелниот момент, како и во иднина.

Вториот круг резултати поврзани со анализи на најризичните групи во примерокот, по нивното физичко, ментално и социјално здравје, ќе бидат прикажани во вториот дел од извештајот (кој е во подготовка),

## Резултати

### Опис на примерокот

Примерокот го сочинуваат испитаници од 18 до 65 и повеќе години, при што повеќето, или 63% се жени и 37% мажи. Една третина (33%) се на возраст од 18-34 години, 45% се од 35-49 години, 19% од 50-64 и 3% над 65 години. Најголемиот дел, или 3/4 од испитаниците, се во партнерска врска или во брачна заедница (76%), додека без партнер, или разведени, вдовец/вдовица се 24%. Најголемиот дел од испитаниците за време на кризата живеат во заедница со деца (30%), или во проширена заедница, вклучувајќи и други членови на семејството (31%). Сосема



Графикон Д1 - демографски карактеристики на примерокот

сами, без деца (10%), и сами (со деца) како еднородителски семејства (9%) живеат вкупно 1/5 од испитаниците. Во партнерски заедници, без деца живеат 18% од испитаниците. Останатите 2%, во време на кризата, живеат со пријатели или со роднини (Графикон Д1).



Графикон Д2 - демографски карактеристики на примерокот

Мнозинството испитаници се со високо образование (82%), додека со средно и со пониско образование се 18%. Двојно повеќе се атеисти, на кои религијата воопшто не им е важна, наспроти високорелигиозните, на кои религијата им е многу важна (Графикон Д2).

Социјално-економскиот статус на испитаниците се движи од 75%, вкупно, вработени во јавниот и приватниот сектор, 10% (само)вработени, и 15% со статус на невработени/пензионери.



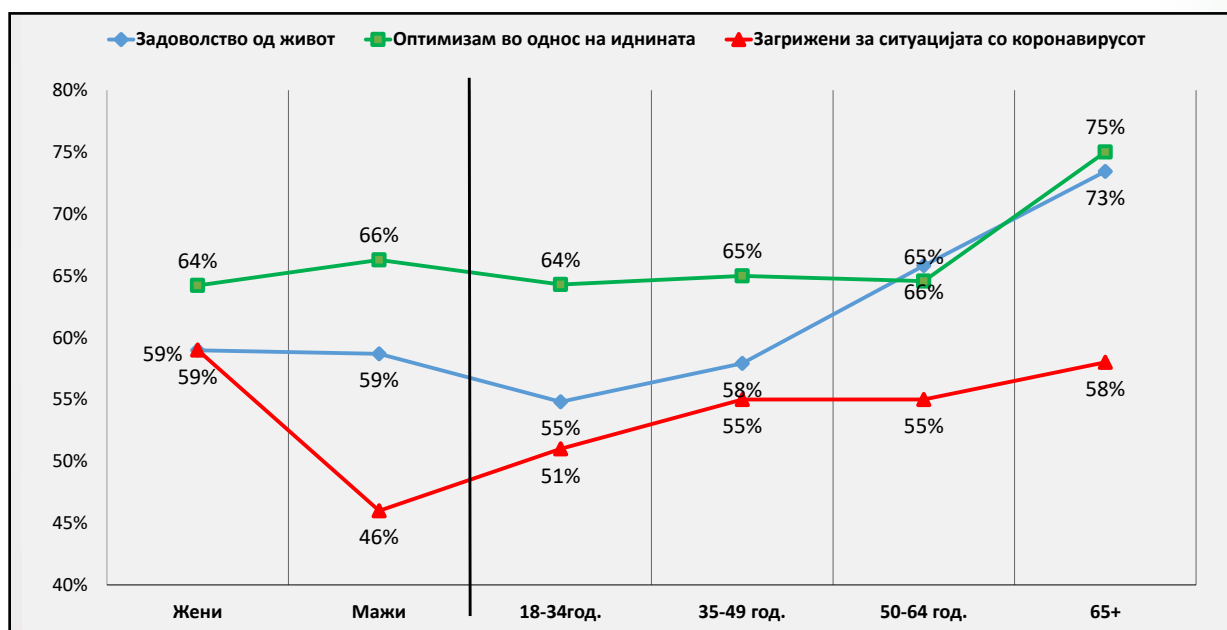
Графикон Д3 - професии на висок ризик од ковид -19 во примерокот



Според ризикот на изложеност на болеста, 23% се вработени во т.н. „ризични“ професии, додека 77% работат на работни места што немаат директен допир со ковид-19. (Графикон Д3).

## **Задоволство од животот, оптимизам во блиската иднина и загриженост поврзани со ковид-19**

Испитаниците, во просек, се пооптимистични во поглед на блиската иднина одошто се задоволни од животот. Мажите се пооптимистични од жените во поглед на блиската иднина и помалку загрижени (М=46%) од нив (Ж=59%). Додека, пак, задоволството од животот (59%) го делат еднакво.

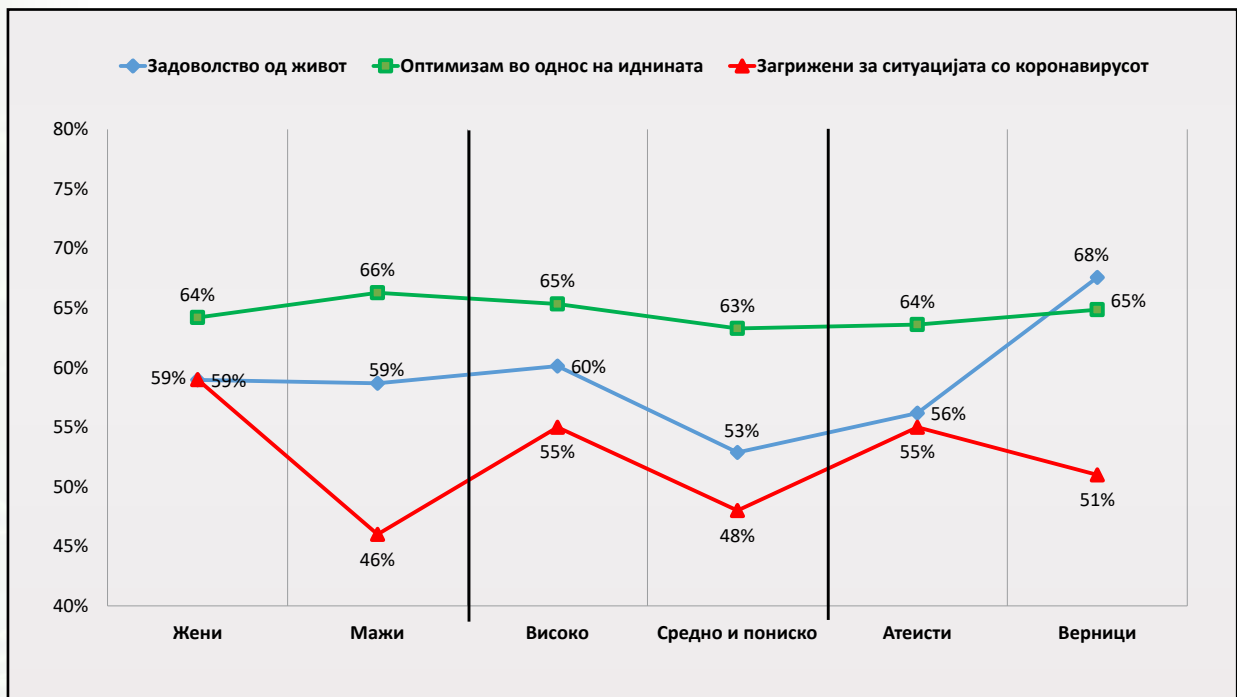


Графикон ЗОГ1 - Задоволство од животот, оптимизам и загриженост во услови на ковид-19 според пол и возраст

Разликите меѓу возрастните групи се уште поинтересни. Најзадоволни (73%) и најоптимистични (75%) во поглед на иднината се највозрасните, над 65 години, при што задоволството опаѓа со возраста, па најмалку задоволни (55%) и најпесимистични во поглед на иднината (35%) се најмладите, од 18 до 34 години. (Графикон, ЗОГ1)

Во поглед на загриженоста за општата ситуација со корона вирусот, и покрај задоволството и оптимизмот, таа е најзастапена во групата над 65 години (58%) и опаѓа со возраста, за да биде најниско застапена меѓу најмладите (51%). Сепак, секој втор испитаник и меѓу најмладите изјавува дека е многу загрижен, во моментот на истражувањето.

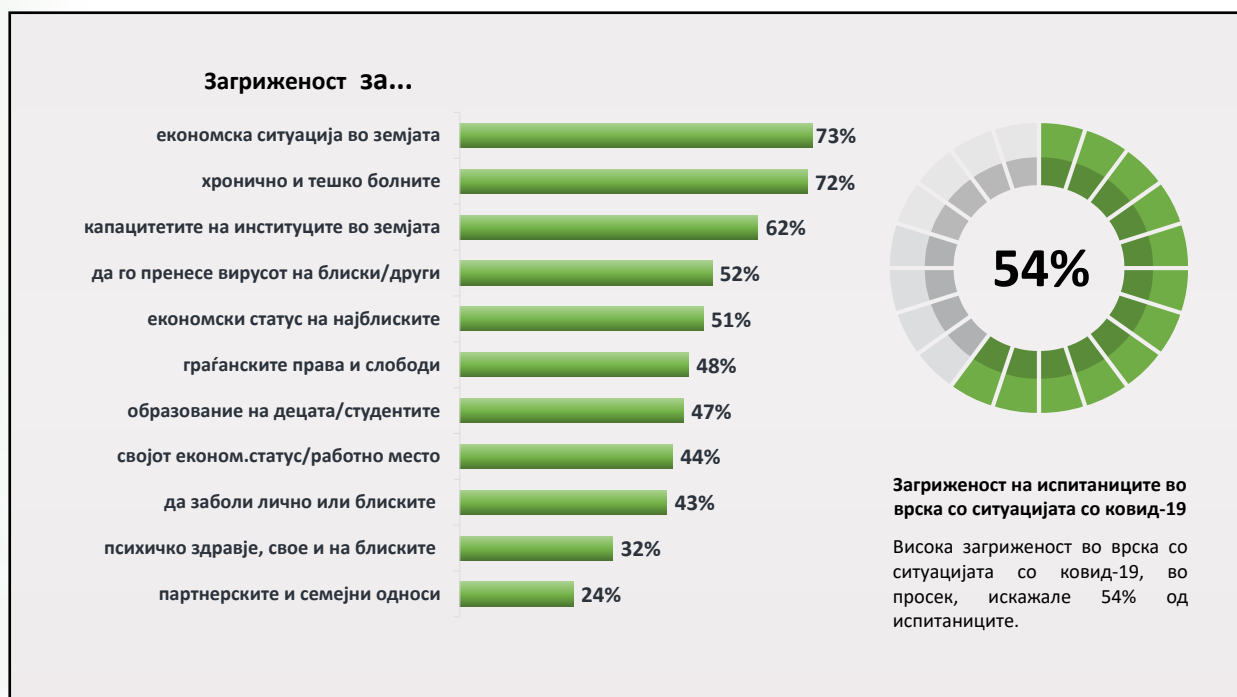
Се јавуваат и значајни меѓуродови разлики, жените се помалку оптимистични (59%) и далеку позагрижени (59%) од мажите (64%; 46%). И степенот на образование како и религиозноста имаат влијание врз задоволството од животот и загриженоста. Најбројни меѓу задоволните се верниците (68%), потоа високообразованите (60%), а најмалку задоволни се испитаниците со пониско образование (53%). Повисоко и еднакво загрижени се високообразованите и атеистите (55%), во споредба со верниците (51%) и со среднистите (48%) кои се најмалку задоволни (Графикон ЗОГ2).



Графикон 30Г2 - Задоволство од животот, оптимизам и загриженост во услови на ковид-19 според пол, религиозност и образование

### Видови грижи – според пол, возраст, образование и религиозност

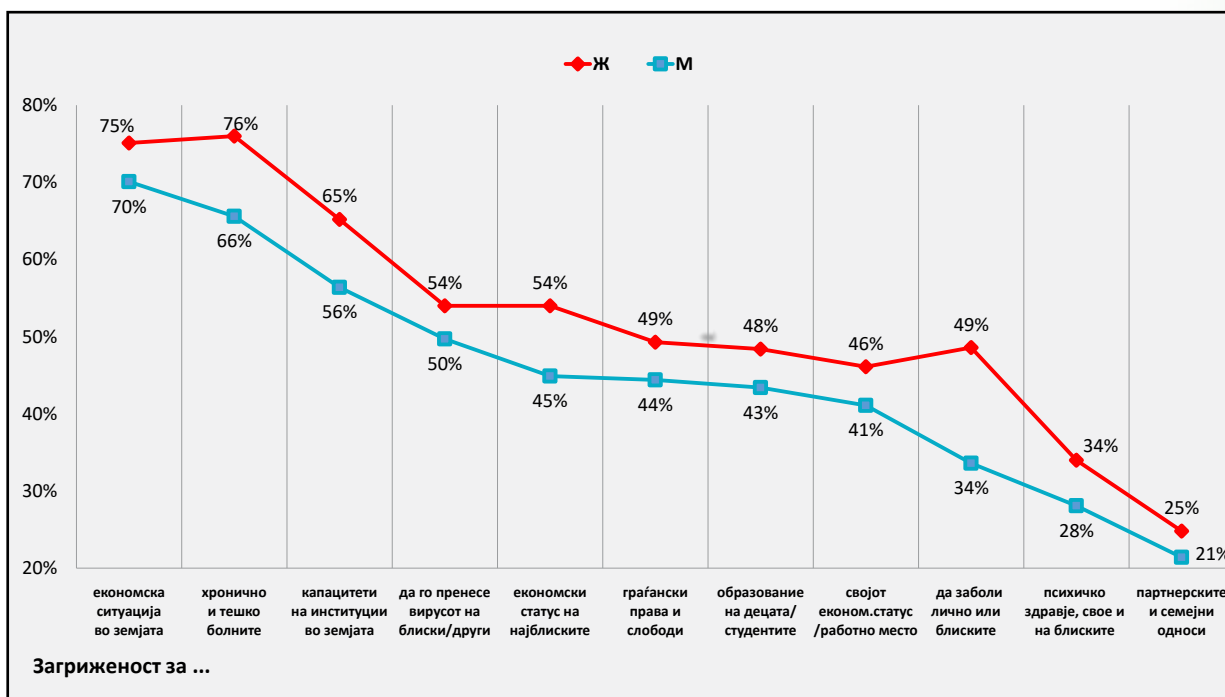
Според видовите грижи, во просек, најчесто загрижени за здравствената состојба на хронично болните и оние со животозагрижувачки дијагнози се 72 проценти од испитаниците, исто како и за економската ситуација во земјата (73%).



Графикон 30Г3 - Видови грижи во услови на ковид-19

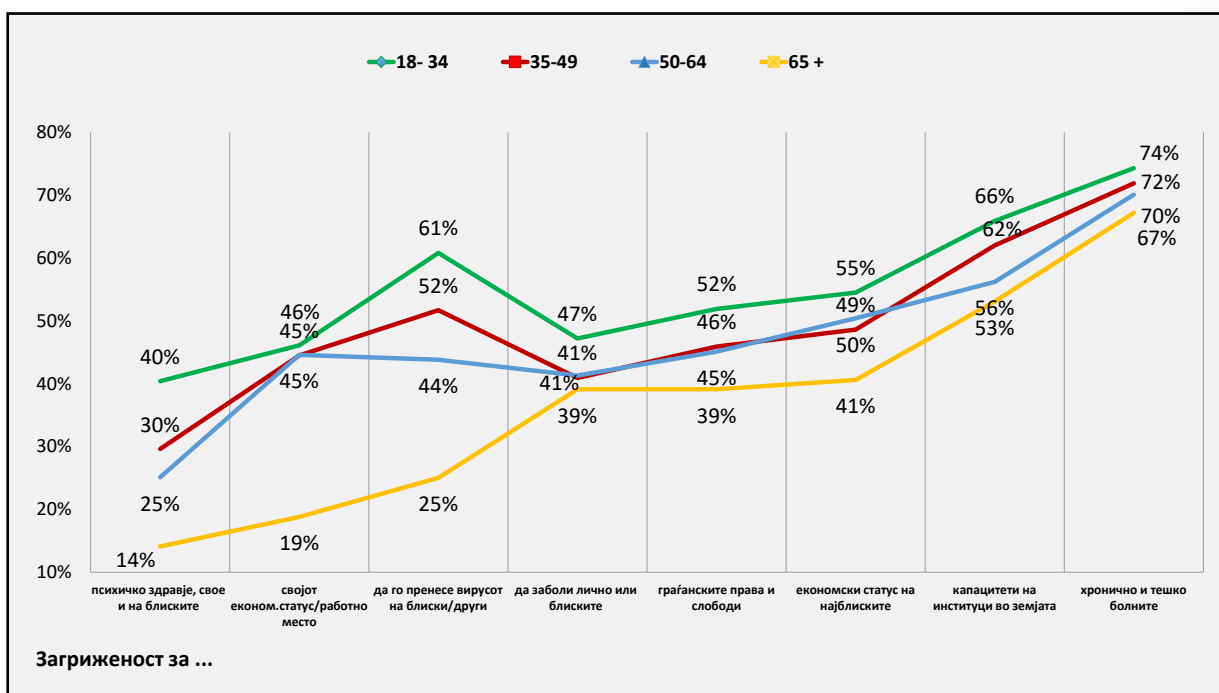
За капацитетите на институциите во справување со кризата се загрижени 62 проценти од нив. Најмал број испитаници се загрижени за своето ментално здравје (32%) и за партнерските и семејните релации (24%), како последица од изолацијата во услови на ковид-19 (Графикон 30Г 3).

Во моментот на истражувањето, 44% од испитаниците се загрижени за личниот економски статус и/или за работното место (Графикон ЗОГ 3). Притоа, во сите случаи, без исклучок, жените се позагрижени од мажите (Графикон ЗОГ 4).



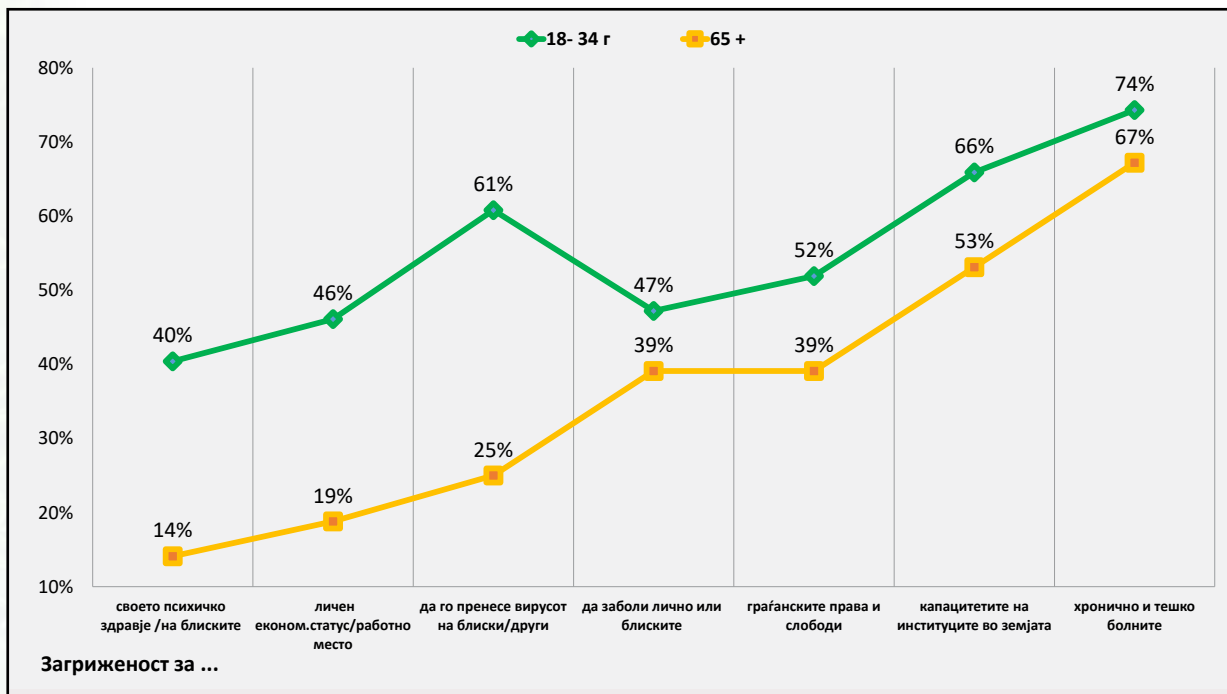
Графикон ЗОГ4 - Видови грижи во услови на ковид-19 според пол

Значајни се разликите и меѓу различните возрасни групи. Со спецификација на грижите се менува и трендот на загриженост според возраста. За голем број прашања во најголема пропорција се загрижени најмладите, на возраст од 18-34 години. Тие се најзагрижени за хронично болните (74%), за капацитетите на институциите (66%) да се справат со кризата, како и од можноста самите тие (61%) да ја пренесат болеста. За економскиот статус на најблиските (55%), како и



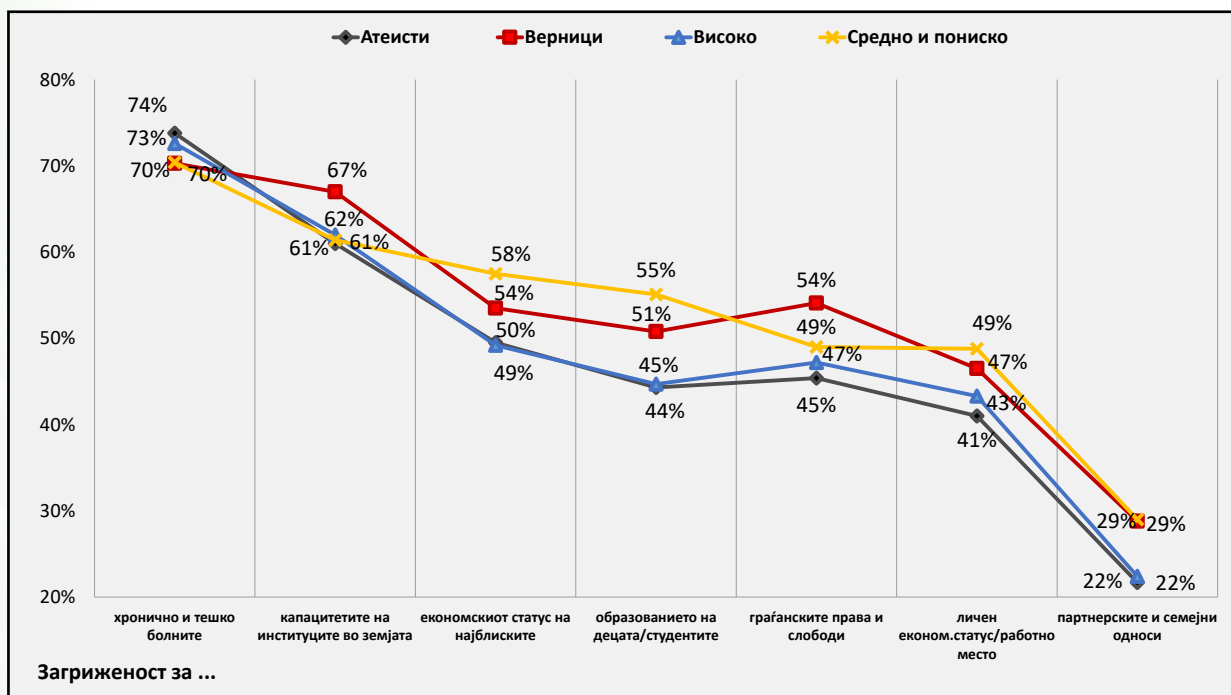
Графикон ЗОГ5 - Видови грижи во услови на ковид-19 според возраст

за сопственото физичко (47%) и психичко (40%) здравје, испитаниците од оваа група (18-34 години) се почесто загрижени од сите други, повозрасни. Секој втор испитаник (52%) од најмладата група е многу загрижен и за ограничувањата на човековите права и слободи, наспроти највозрасните (39%) кои на овие мерки гледаат повеќе како на нужност, во услови на криза, отколку како на непочитување на човековите слободи. (Графикон 30Г 5).



Графикон 30Г6 - Разлики во грижите на најмладите и највозрасните во услови на ковид-19

Значајни се разликите во сите видови грижи меѓу највозрасните и најмладите, поврзани со ковид-19, со најизразен страв (кај младите), да не ја пренесат болеста на блиските/другите. (Графикон 30Г 6).



Графикон 30Г7 - Разлики во грижите во услови на ковид-19 според образование и религиозност

**Степенот на образование и религиозните убедувања** влијаат врз степенот на загриженост за различни прашања поврзани со ковид-19. И покрај тоа што високо образованите, се општо земено, позагрижени од помалку образованите, прашањата од егзистенцијално значење, како личниот економски статус, економската состојба на најблиските, образованието на децата и психичото здравје, повеќе ги загрижуваат испитаниците со средно и пониско образование (Графикон ЗОГ 7).

Како последица на религиозните уверувања, повисока загриженост за хронично болните во услови на ковид-19 почесто се јавува кај атеистите (A=74%; B=70%), додека грижата за личниот економски статус (работното место) (B=47%; A=41%) и за економската состојба на најблиските (B=54%; A=49) е позастапена меѓу верниците отколку меѓу атеистите. Истото е и со грижата за образованието на децата (B=51%; A=44%), односно за капацитетите на институциите да се справат со пандемијата (B=67%; A=61%), што се јавува во поголема пропорција кај религиозните испитаници, наспроти атеистите. Со други зборови грижите за економските и образовните последици од пандемијата се позастапени меѓу религиозните (Графикон ЗОГ 7).

### **Резиме – задоволство од животот, оптимизам и загриженост поврзана со ковид-19**

*Во просек, испитаниците се пооптимистични во поглед на блиската иднина одошто се задоволни од животот. Мажите се пооптимистични и помалку загрижени од жените. Додека, задоволството од животот го делат еднакво.*

*Разликите меѓу возрастните групи се уште поинтересни. Најзадоволни (73%) и најоптимистични (75%) во поглед на иднината се највозрасните, над 65 години, при што задоволството опаѓа со возраста, па најмалку задоволни (55%) и најпесимистични во поглед на иднината (35%) се најмладите, од 18 до 34 години.*

*Меѓу секојдневните грижи – болеста, хронично болните и економската кондиција на земјата и на нејзините институции се најчестите грижи за најголемиот број испитаници (73%). За разлика од личните егзистенцијални прашања (44%), грижата за менталното здравје (36%) и за последиците по партнерските релации (26%), кои се поретко во фокусот на мнозинството. Очекувањата за дејствување, во овој моментот на истражувањето, се свртени кон другиот и кон системот, а не кон себе и кон вложување во сопствените ресурси за надминување на кризата, поздравно и побезбедно.*

*Со возраста, фокусот на грижите се менува. Додека најмладите се најзагрижени за хронично болните, за капацитетот на институциите и за тоа дека самите можат да го пренесат вирусот, на што се надоврзуваат и грижите за личниот економски статус и за сопственото физичко и ментално здравје, повозрасните испитаници се помалку загрижени за овие прашања. Секој втор од најмладата група е загрижен и за ограничувањето на човековите права и слободи, најверојатно затоа што тоа најтешко лично го поднесуваат, но и затоа што заради тоа се чувствуваат уште поизолирано и поисклучено.*

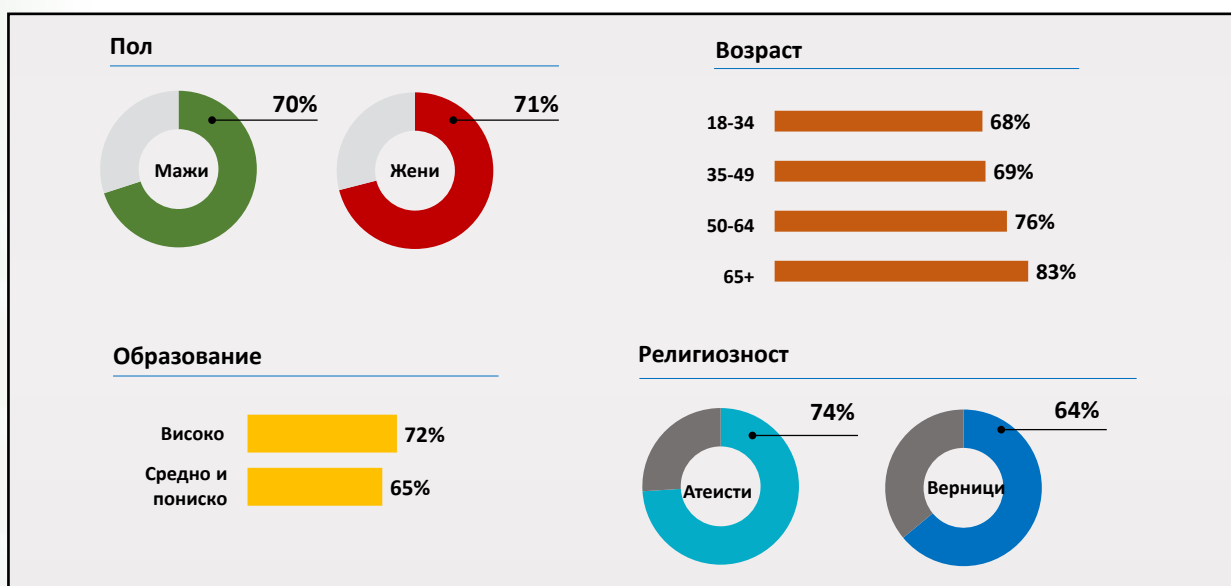
*Со возраста расте сигурноста заснована на искуството, економската и образовната позиција кај највозрасните групи испитаници, на што се темелат и нивните умерени, фокусирани и реалистични проценки на состојбите. За разлика од најмладите, од*

18-34 години, кои и не се толку млади, но нивното учество, економската (не)моќ и инфериорната позиција во општеството, ги намалуваат нивните реални шанси за активно учество во промените и во справување со кризата. Тоа ги намалува и нивните можности за точни проценки и здрави одлуки, оставајќи огромен простор за повлекување и пасивизација, во името на општото незадоволство. Со други зборови, најмладите се повеќекратно маргинализирани и исклучени во услови на долготрајни кризи, еднаш поради своите слаби општествени позиции, и вторпат поради зголемените ризици (неискуството) наспроти намалените одговорности, кои често не се подготвени да ги преземат на себе.

Образованието и религиозноста, како важни фактори, даваат слика во која испитаниците со високо образование се поинформирани, пореалистични, па оттука и позагрижени за општите состојби, наспроти оние со пониско образование, кои се многу позагрижени за личните егзистенцијани прашања, за својот економски и работен статус. Тие ги немаат одговорите на многу прашања, што ги прави понесигурни и позависни од другите. Слично е со верниците, чија сигурност се потпира на нивните уверувања дека кога е во прашање болеста, судбината е најмалку во нивни раце. Во тој контекст помал дел од нив се загрижени за болеста (иако не и во апсолутна смисла) од атеистите и од пообразованите. Истовремено, и тие се позагрижени за економските прашања, за капацитетот на институциите и за образованието на децата и на студентите, многу веројатно затоа што овие теми и подрачја се за нив важни, но и за нив треба да се погрижи некој друг (системот).

## Медиуми - информираност, содржини и доверба во медиумите во услови на ковид-19

Избор на медиуми со информации за ковид-19 - Речиси три четвртини (71%) од испитаниците, во просек, се високо заинтересирани да следат информации за пандемијата, за бројот на заболени и на починати, во земјата и во светот. Притоа најзаинтересирани се највозрасните, високообразованите и атеистите (Графикон ME1).



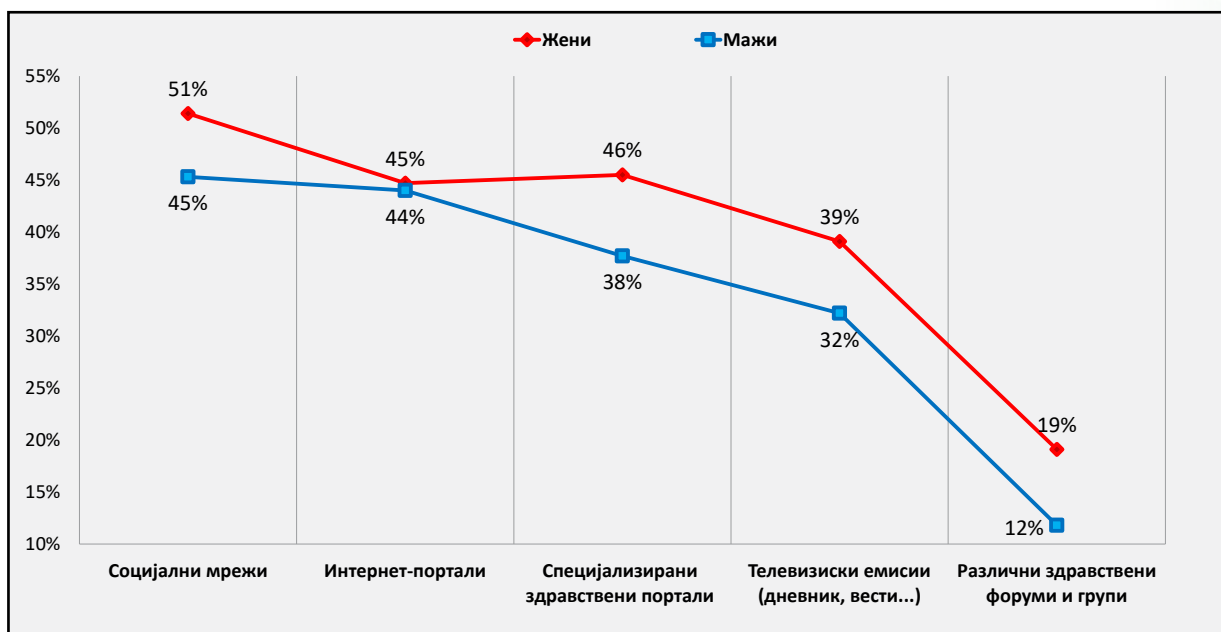
Медиуми што најчесто се следат се: социјалните мрежи (49%), интернет-порталите (44%), како и службените медицински портали (43%) на Министерството за здравство и на Институтот за јавно здравје на Република Северна Македонија (Графикон ME2).



Графикон ME2 - Видови медиуми што се следат за време на пандемијата

Најмалку се следат ТВ-каналите и дебатните ТВ-емисии (36%) и здравствените форуми (16%). Жените многу почесто ги следат сите видови медиуми од мажите, со исклучок на интернет-порталите, за кои имаат изедначен (44%) интерес. На сите медиуми жените почесто следат информации за ковид-19 од мажите (Графикон ME3).

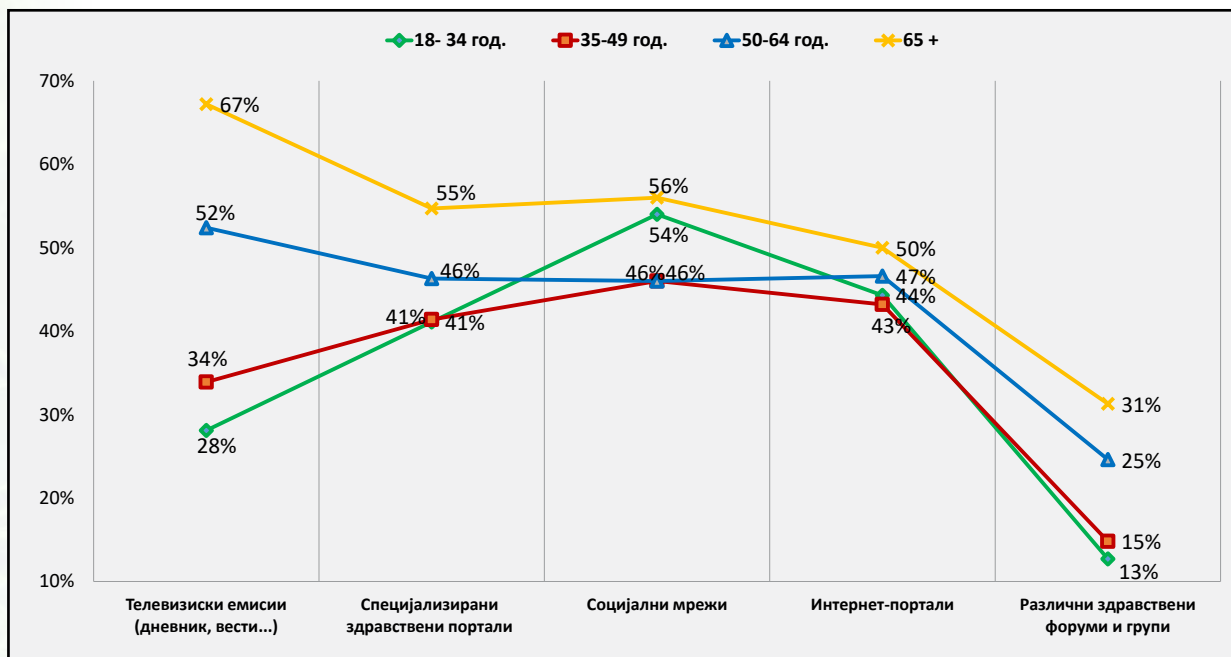
Со возраста, расте интересот за ТВ-каналите (вести, дебатни емисии и сл.) како извор на информации, од 28% кај најмладите, преку 34% во групата од 35 до 49 години,



Графикон ME3 - Видови медиуми што се следат за време на пандемијата според пол

односно 52% од 50-64 години, и најизразен е кај возрасните над 65 години (67%). Сличен е и опсегот на интереси кон службените здравствени портали од 41% до 55%, односно здравствените форуми, од 13% до 31%, кои растат со возраста. Интернет-

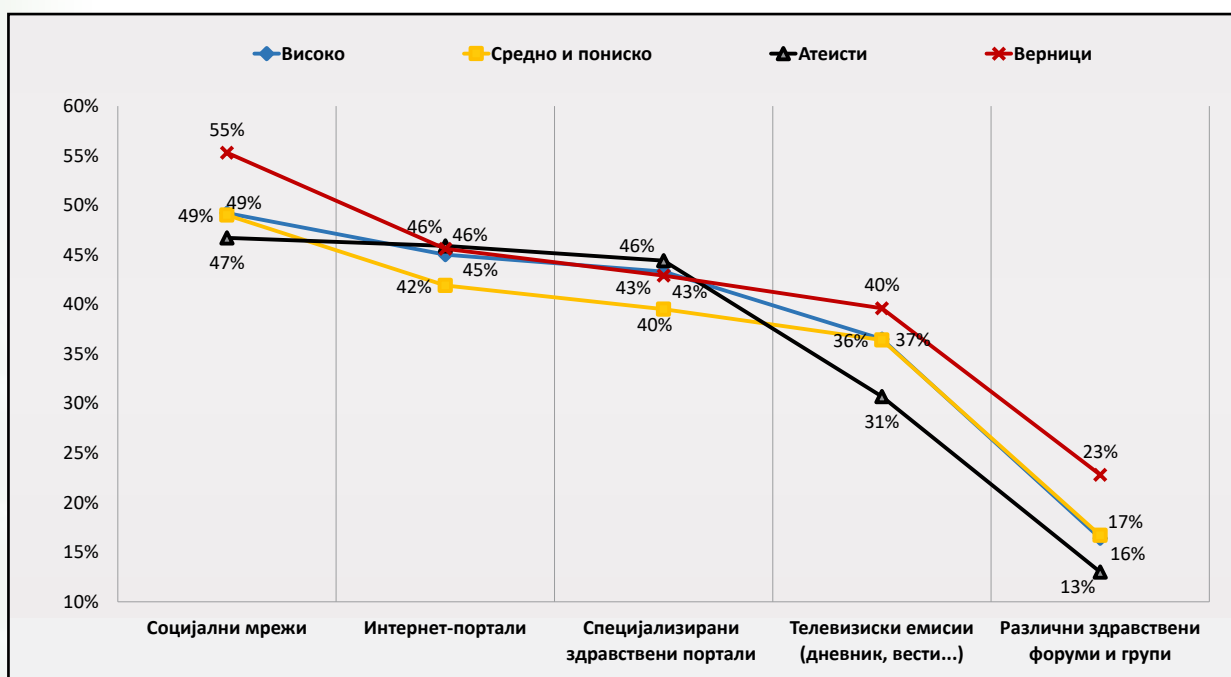
порталите се следат во распон од 43% до 50%, додека најчесто посетувани од двете крајни групи, најмладата (54%) и највозрасната (56%), се социјалните мрежи. (Графикон МЕ4)



Графикон МЕ4 - Видови медиуми што се следат за време на пандемијата според возрасти

Специјализираните здравствени портали здравствени портали (43% / 40%), како и интернет-порталите (45% / 42%) почесто се користат меѓу пообразованите испитаници, за сметка на необразованите додека во однос на другите медиуми нема разлика во интересот меѓу двете образовни групи. (Графикон МЕ4)

Религиозноста игра улога во изборот на медиуми, како извор на информации поврзани со пандемијата (Графикон МЕ5)

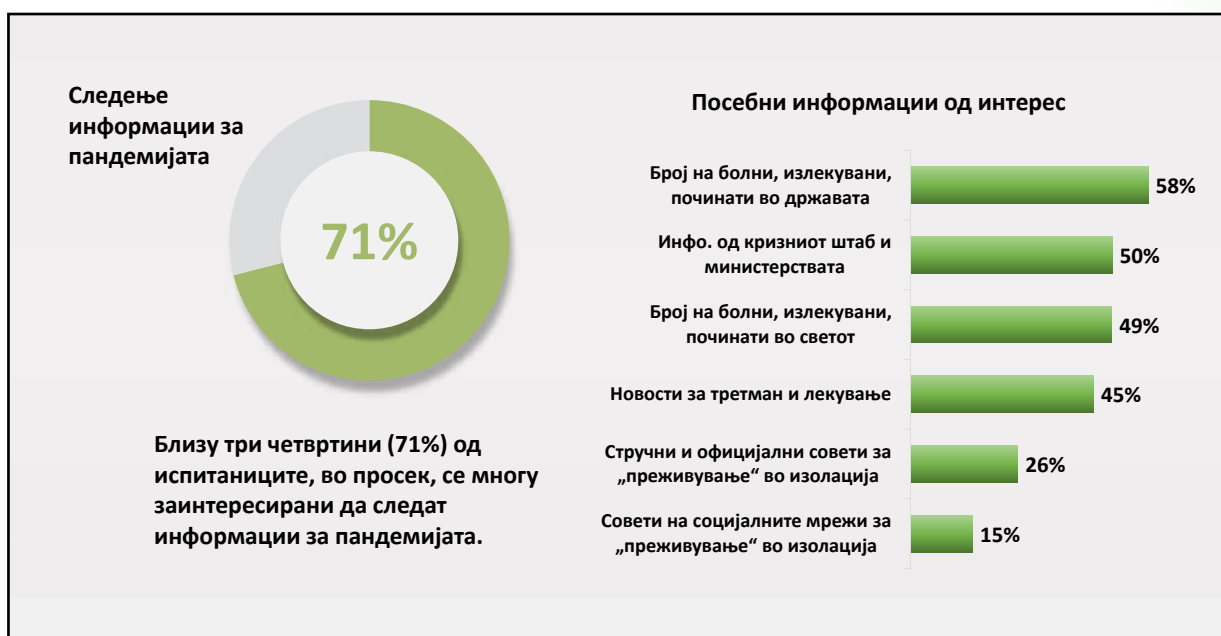


Графикон МЕ5 - Видови медиуми што се следат за време на пандемијата според образование и религија



Верниците повеќе од атеистите следат: социјални мрежи (B=55%; A=47%); ТВ-каналите (вести, дебатни емисии и сл.), (B=40%; A=31%); здравствени форуми и групи (B=23%; A=13%), додека за интернет-порталите (46%) и специјализираните здравствени портали (44%; 43%) се интересираат еднакво (Графикон ME5). Со тоа што видот на порталите, како и изборот на ТВ-каналите и емисиите е веројатно многу различен, меѓу двете групи.

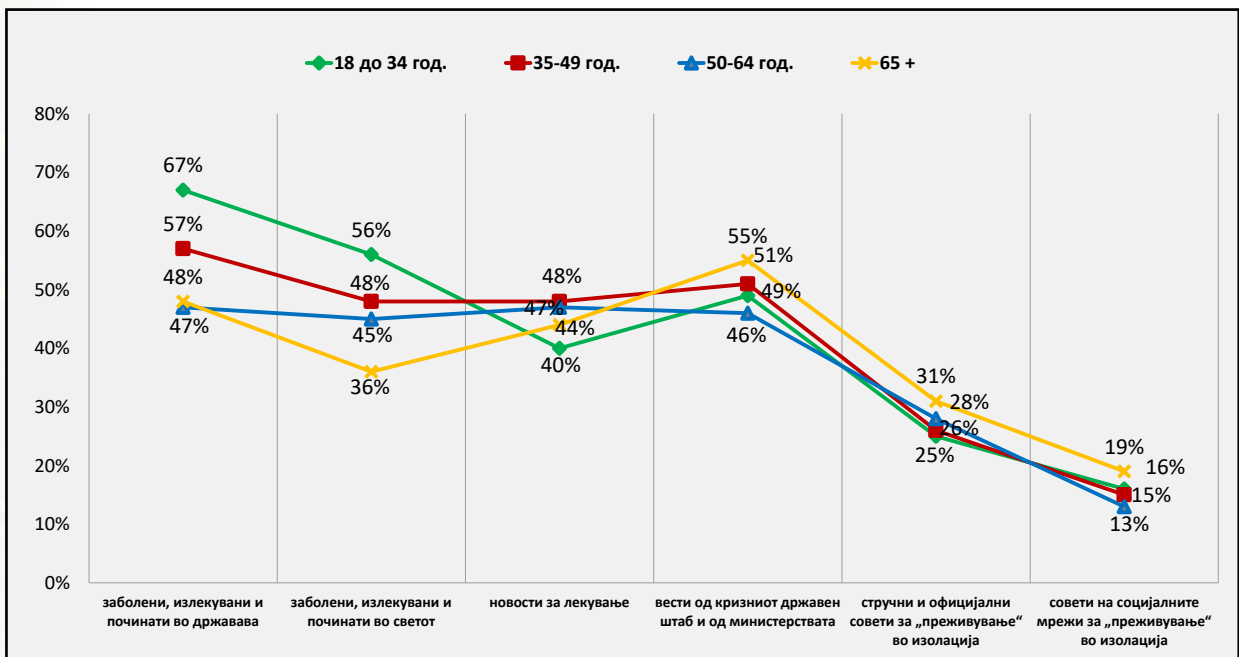
**Содржини што најчесто се следат** – Бројките на заразени, излекувани и починати во земјата се најмногу во фокусот на интересот на испитаниците, со пропорција од 58%, во просек. Следно што ги интересира испитаниците поврзано со ковид-19 се вестите и препораките од кризниот штаб (50%), односно опциите за третмани на лекување (45%), при што жените (48%) многу повеќе се интересираат за оваа тема од мажите (39%). Најмал интерес постои за стручните препораки за справување со кризата (26%), односно за советите на социјалните мрежи (13%) за „преживување“ во услови на изолација (Графикон ME6).



Графикон ME6 - Информираност и содржини од најголем интерес за време на пандемијата

Со оглед на возраста, најмладите (18-34 години) се најчесто (67%) заинтересирани за бројот на заразени, болни и починати во земјата. Со возраста овој интерес опаѓа, а со образованието расте (Графикон ME7). Највозрасните, над 50 години (48%), како и пониско образованите и религиозните (53%) поретко се интересираат за бројот на болни и на починати во земјата (Графикон ME8). Поретко заинтересирани за опциите на лекување и третман се најмладите испитаниците (40%), помалку образованите (40%) и религиозните (38%), (Графикон ME7 и ME8).

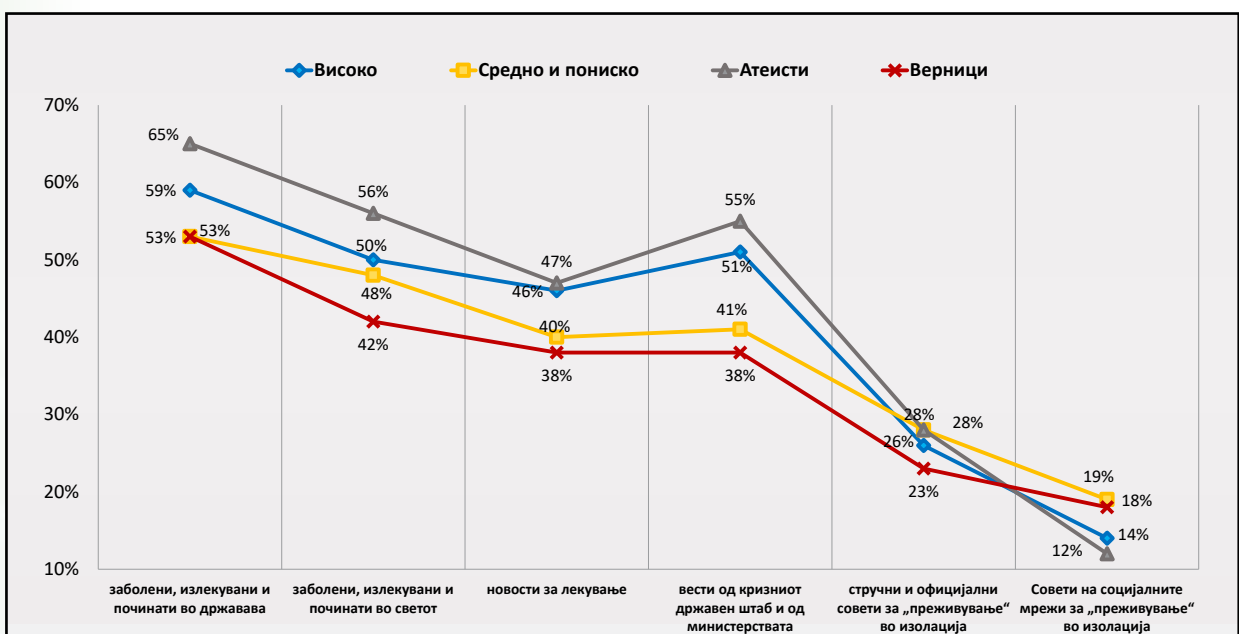
Најголеми разлики во следење на медиумите се забележуваат кај официјалните здравствени портали кои најретко се следат од верниците (38%), и испитаниците со средно и пониско образование (41%), а најчесто од највозрасните и атеистите (55%) и со високо образованите (51%). Стручните и официјалните совети за справување со кризата што се двојно помалку следени, најмногу ги следат жените (30%),



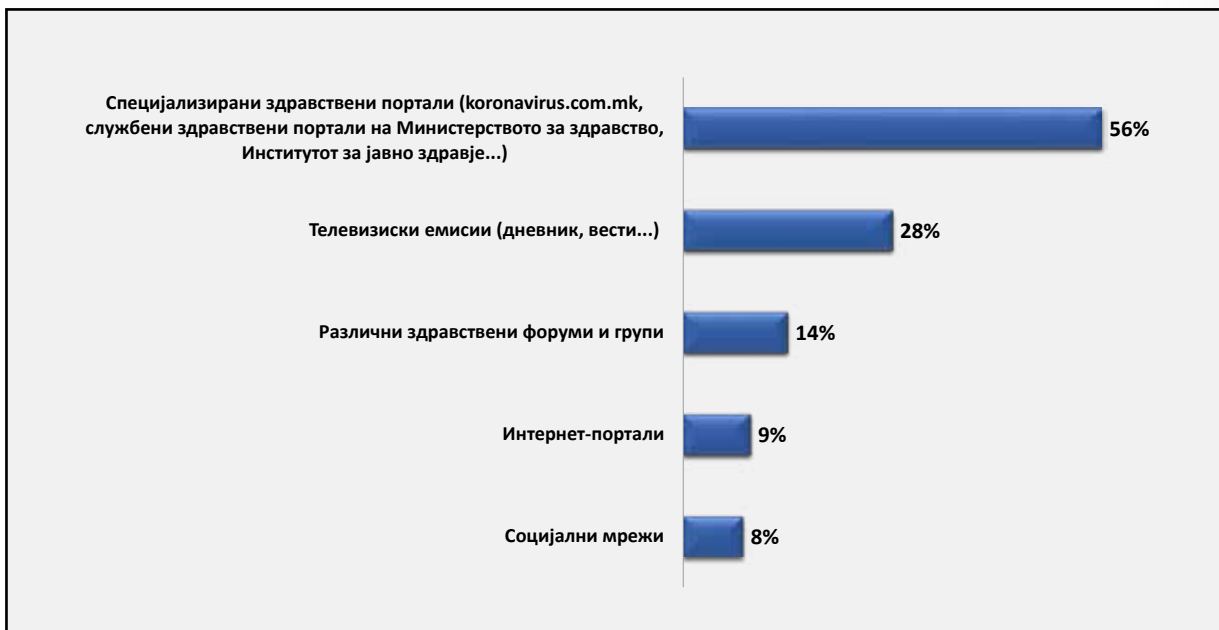
Графикон МЕ7 - Информационност и содржини од најголем интерес за време на пандемијата според возрасти

возрасните над 65 години (31%). Препораките добиени на социјалните мрежи, имаат најниска пропорција (12%) кај мажите а највисока (19%) кај испитаниците со средно образование. (Графикон МЕ7 и МЕ8).

**Доверба во медиумите** – Најголема доверба, кај 56% од испитаниците, во просек, имаат службените здравствени портали на Министерството за здравство и на Институтот за јавно здравје (Графикон МЕ9). Интересно е дека најмалку им се верува на интернет-порталите (9%) и на социјалните мрежи (8%), иако тие најчесто се следат (Графикон МЕ9).



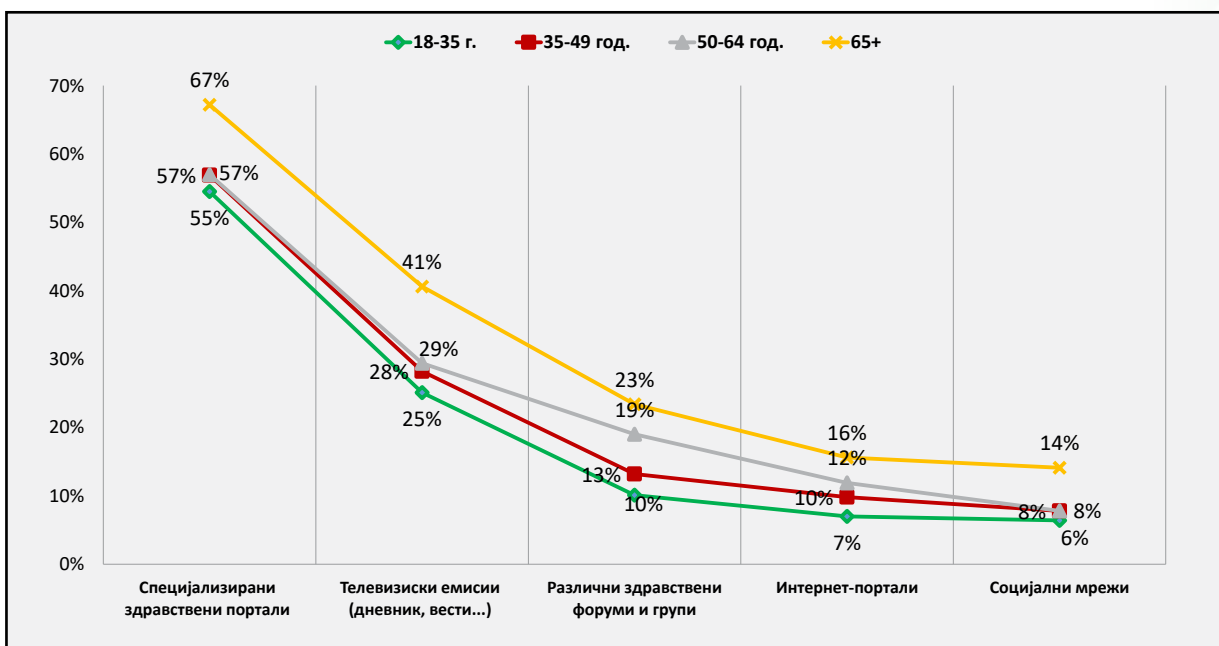
Графикон МЕ8 - Информационност и содржини од најголем интерес за време на пандемијата според образование и религија



Графикон ME9 - Медиуми од доверба во услови на пандемија

Со возраста расте довербата во медиумите, па така највозрасните имаат поголема доверба во сите медиуми, во споредба со сите други возрасни групи. Најмалку им веруваат, или најмалку заинтересирано ги следат, најмладите испитаници (Графикон ME10).

Повисока доверба во медиумите имаат жените (59%), високообразованите (58%) и атеистите (65%), а најмалку им веруваат пониско образованите (49%) и религиозните (44%).



Графикон ME10 - Медиуми од доверба во услови на пандемија според возраст

## Информираност – следење, содржини и доверба во медиумите во услови на ковид-19

Општо земено, близу три четвртини (71%) од испитаниците, во просек, се високо заинтересирани да следат медиуми со информации за пандемијата. Најмногу се следат социјалните мрежи, интернет-порталите и службените здравствени портали, а најмалку ТВ-каналите (вести и дебатни емисии) и здравствените форуми и групи. Најчести корисници на медиумите се највозрасните, жените, образованите и атеистите. Од друга страна, многу почести корисници на социјалните мрежи и на ТВ-каналите се религиозните, во споредба со атеистите.

Три теми можат да се издвојат како теми од посебен интерес за сите групи испитаници – бројот на заразени и на починати, вестите и препораките од кризниот штаб и опциите за лекување. Најмалку се следат стручните совети и препораките за справување со кризата, а уште помалку препораките за „преживување“ во услови на изолација, пласирани на социјалните мрежи. И тука има разлики во возраста, полот, образованието и религиозноста. Најмладите најчесто се интересираат за бројот на заболени и на починати, а помалку за можностите за лекување. Од друга страна, жените во просек повеќе следат медиуми и почесто од мажите се интересираат за можностите за лекување.

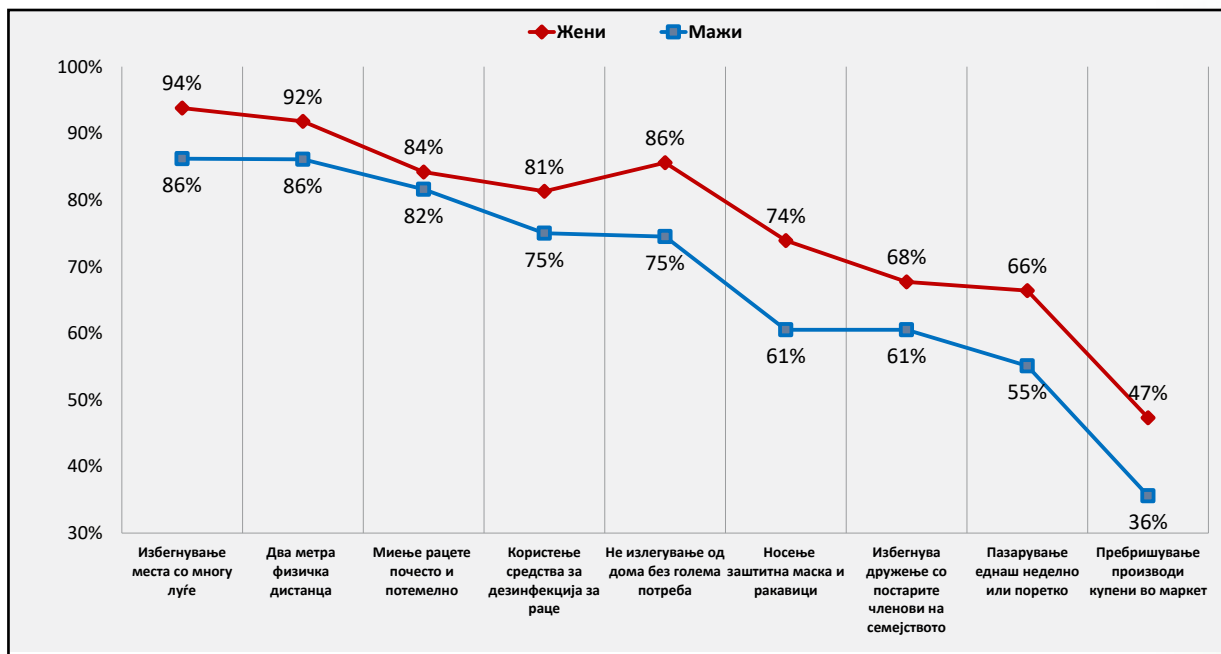
Кај сите групи испитаници најголемата доверба во медиумите е лоцирана во службените, специјализирани здравствени портали, при што највисока доверба имаат највозрасните, потоа жените, високообразованите и атеистите, а најмалку имаат доверба религиозните и пониско образованите. Интересно е дека испитаниците имаат најмалку доверба во интернет-порталите и социјалните мрежи иако нив најчесто ги следат.

## Следење препораки и заштитни однесувања во услови на ковид-19

Во овој период на кризата со ковид-19, висок процент од испитаниците се придржуваат на препораките и практикуваат заштитни однесувања. Најголемиот број испитаници, во периодот на анкетирањето, почитуваат најмалку три и повеќе препораки на заштита од ковид-19.

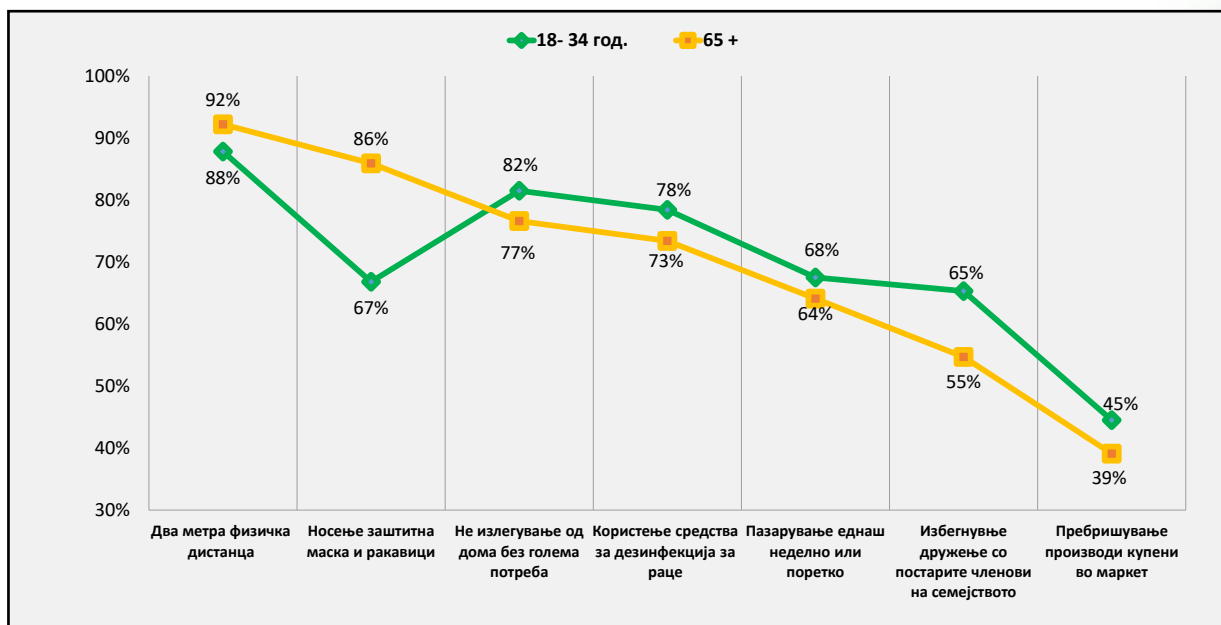


Околу 90% од испитаниците, во просек, изјавуваат дека избегнуваат места со голем број луѓе (91%), држат дистанца (90%), почесто мијат раце (83%) и не излегуваат без голема потреба од домот (82%). Поретко (69%) носат маски надвор од домот, пазаруваат само еднаш неделно (62%) и избегнуваат средби со своите повозрасни членови од семејството (65%). (Графикон П1)



Графикон П2 - Следење препораки и заштитни однесувања - според пол

Во сите случаи жените повеќе ги почитуваат препораките на заштитни однесувања, од мажите. Најголеми меѓуродови разлики се забележуваат во избегнување места со повеќе луѓе (Ж=94%; М=86%); неизлегување од дома без голема потреба (Ж=86%; М=75%); редовно носење заштитна маска и ракавици (Ж=74%; М=61%); пазарување еднаш неделно, или поретко (Ж=66%; М=55%) и пребришување производи пред внесување дома (Ж=47%; М=36%), (Графикон П2).



Графикон П3 - Следење препораки и заштитни однесувања - најмлади и највозрасни

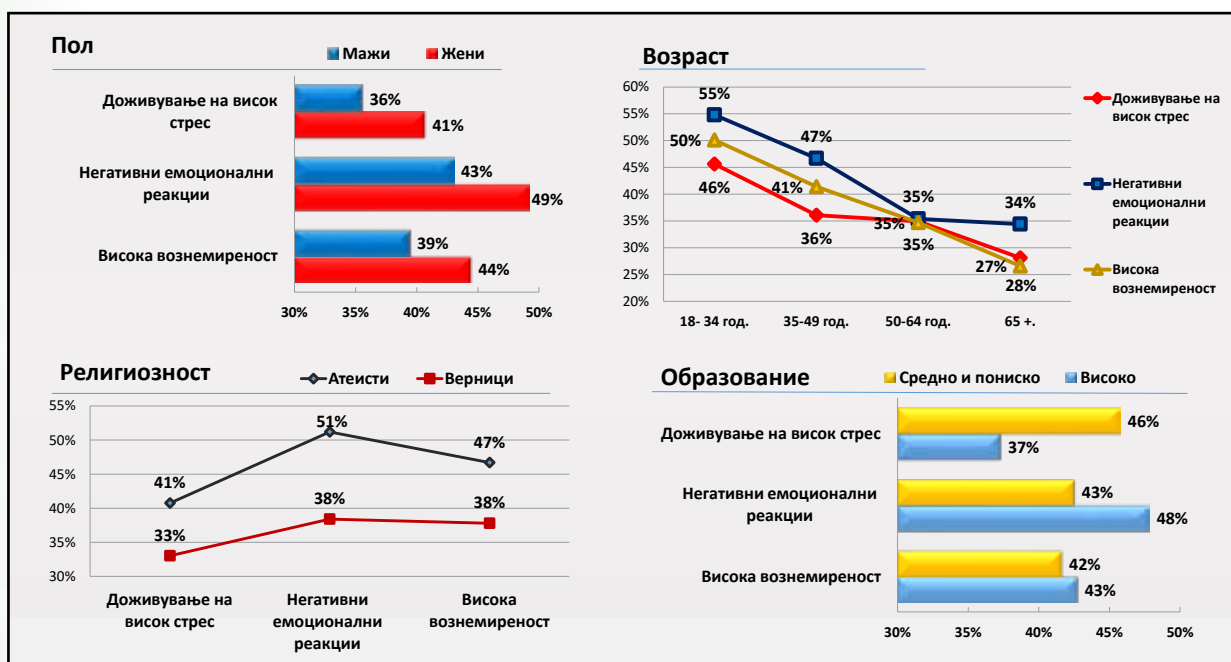
Меѓувозрасни разлики во следење на препораките се забележуваат кај мерките на редовно носење маски и одржување дистанца, на кои поретко се придржуваат најмладите. Највозрасните, пак, почесто излегуваат без голема потреба, поретко користат средства за дезинфекција, почесто пазарат од еднаш неделно, поретко се лишуваат од друштво на возрасни и поретко ги пребришуваат производите купени во маркетот, во споредба со најмладите (Графикон П3).

### Резиме – Следење препораки и заштитини однесувања во услови на ковид-19

Мнозинството испитаници во просек се придржуваат на препораките и мерките на заштита, избегнуваат места со голем број луѓе, држат дистанца, одржуваат хигиена и не излегуваат без голема потреба од домот. Сепак, свеста за потребата од другите мерки на претпазливост како носењето маски, поретко пазарување и ограничување на дружењето, сè уште не е доволно застапена. Жените и најмладите испитаници од 18-34 години најчесто се придржуваат до мерките, со исклучок на носењето маски, и почитувањето физичка дистанца, која најтешко им паѓа на младите. За разлика од нив, највозрасните потешко се воздржуваат од навиката да не излегуваат од дома без нужна потреба, од честото пазарување и друштвото на своите врсници.

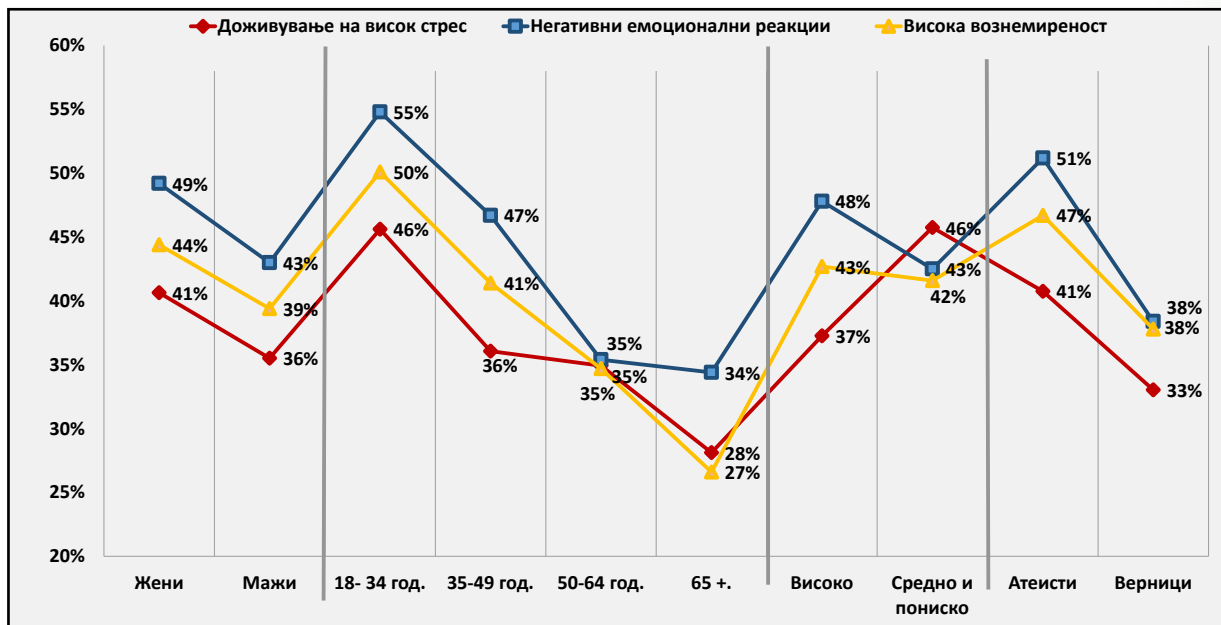
### Стрес, емоционални реакции, висока вознемиреност и психолошка отпорност како одговор на ковид-19

Во тоа колку пандемијата ја доживуваат како високо стресна животна ситуација, и како емотивно реагираат и се справуваат со неа, повторно најтешко се носат испитаниците на возраст од 18 до 34 години (46%) и оние со пониско образование (46%). Висок стрес пријавуваат и 41% од жените, и атеистите (41%), додека најмалку стресно живеат возрасните над 65 години (28%) и религиозните (33%), (Графикон С1).



Графикон С1 -Стрес, емоционални реакции и висока вознемиреност во услови на ковид-19

На сите промени и ризици поврзани со ковид-19, 47% од испитаниците, во просек, реагираат со високо емотивни реакции какви што се нервозата, избувливоста, стравот, раздразливоста и слични состојби што почесто се манифестираат кај жените (49%) отколку кај мажите (43%), кај атеистите (51%) отколку кај верниците (38%), и кај високообразованите (48%) наспроти оние со пониско образование (43%), (Графикон С1 и С2).

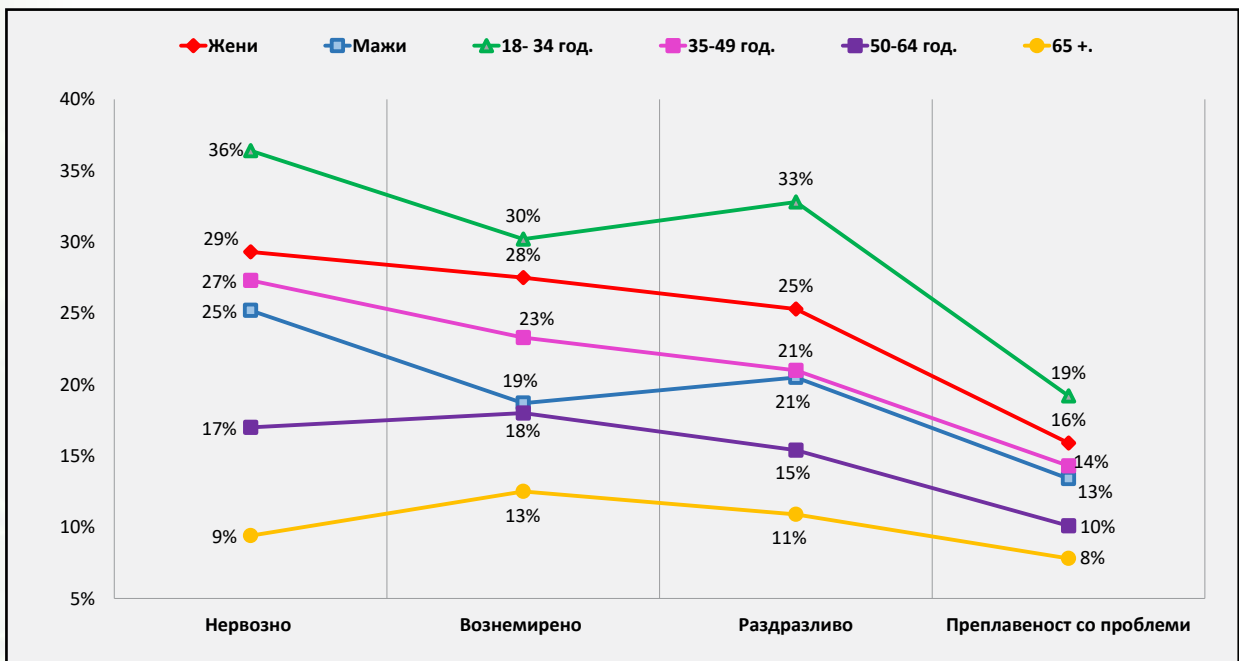


Графикон С2 - Стрес, емоционални реакции и висока вознемиреност во услови на ковид-19

Преваленцата од 55% на негативни емотивни реакции е најизразена кај младите од 18 до 34 години. Со возраста таа опаѓа, а во групата од 35 до 49 години изнесува 47%, додека во двете највозрасни групи (50 до 65 години и над 65 години), секој трет испитаник (35%) реагира емотивно, на ситуацијата (Графикон С2). Трендот е ист и кај чувството на висока вознемиреност, во последните неколку дена. Највоочливи се меѓуродовите и меѓувозрасните разлики, при што 44% од жените, односно 50% од најмладите на возраст од 18-34 години, како и 47% од атеистите, се меѓу најризичните по својата вознемиреност и беспомошност. Овие пропорции се намалуваат со возраста, додека образованието не влијае врз нивната појава (Графикон С2).

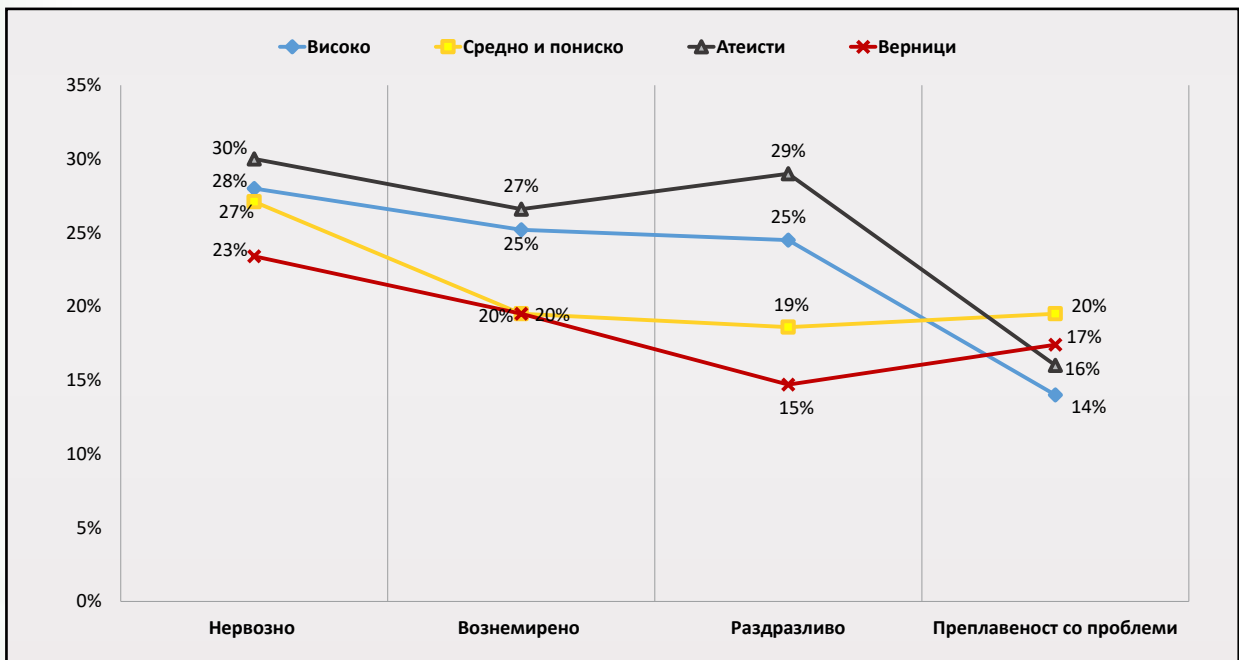
Графиконот С2 јасно го покажува пикот на сите три димензии (стрес, емоционални реакции и висока вознемиреност) кај најмладите испитаници, односно кај атеистите и високообразованите.

Меѓу поединечните емоционални реакции со највисока преваленца се издвојуваат нервозата, вознемиреноста, раздразливоста и преплавеноста со проблеми, за кои нема решение. Дури една третина од испитаниците на возраст од 18 до 34 години се чувствуваат прилично, или исклучително: нервозни, раздразливи и вознемирени во услови на ковид-19. Секој петти меѓу најмладите (19%) чувствува преплавеност со проблеми и смета дека тешко ги контролира важните работи во својот живот. Жените почесто ги манифестираат овие состојби од мажите (Графикон С3). Споредбено прикажано, ова е најизразено кај најмладите, потоа кај жените за со возраста овие состојби да се намалуваат и најретко да бидат застапени кај највозрасните.



Графикон С3 -Доминантни емоционални реакции според пол и возраст во услови на ковид-19

Разгледани според степенот на образование и религиозност, високообразованите и атеистите имаат повисока стапка на негативни емоционални реакции. Верниците од друга страна, покажуваат поретка застапеност на негативните емоционални реакции и поголема урамнотеженост во нивното изразување (Графикон С4).

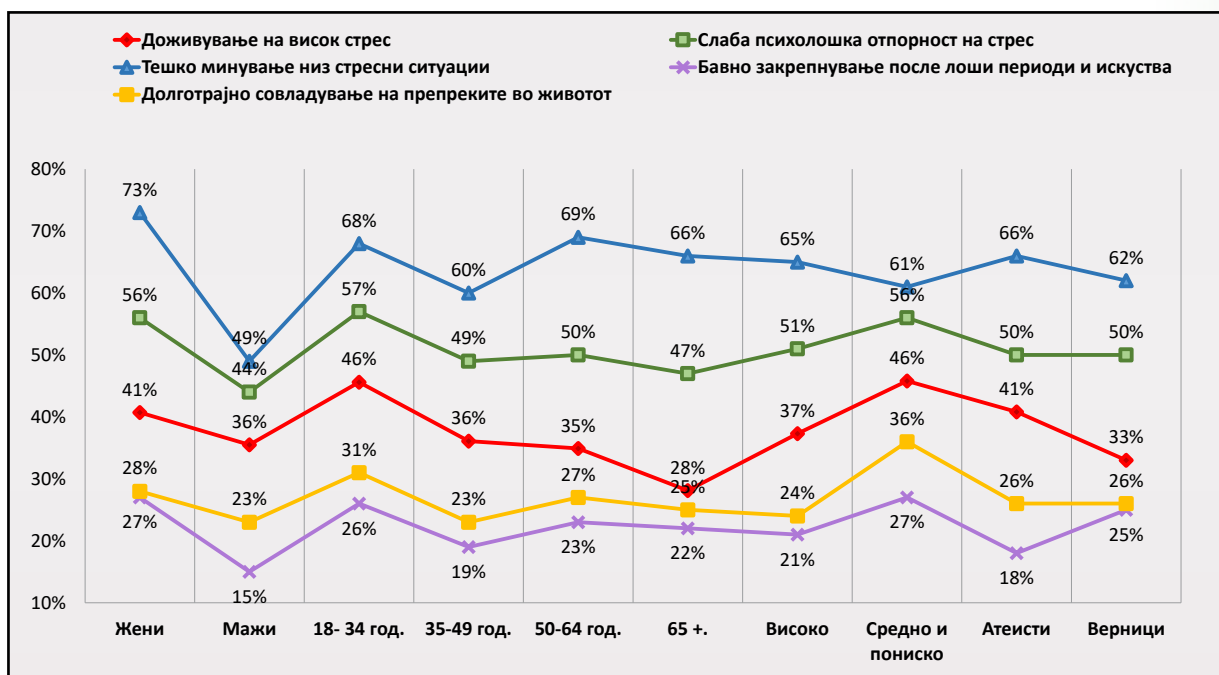


Графикон С4 -Доминантни емоционални реакции според образование и религија во услови на ковид-19

**Психолошка отпорност во искуствата на справување** – Ниска психолошка отпорност најчесто се јавува кај најмладата група испитаници од 18-34 години (57%), потоа кај оние со средно и пониско образование (56%) и кај жените (56%), во просек. Сличен е трендот и во надминување на стресот, со тоа што на тешкотии во минување низ стресни периоди се жалат сите возрасни групи, со најголема



меѓуродова разлика меѓу мажите (49%) и жените (73%). Бавното закрепнување по лоши периоди, како и долготрајното совладување на препреките во животот, како показатели на психолошката отпорност, повторно се најдоминантни кај жените, кај најмладите и кај испитаниците со средно и со пониско образование.



Графикон С5 - Стрес, емоционални реакции и висока вознемиреност во услови на ковид-19

Самото доживување висок стрес е поретко (црвена крива - Графикон С5) од конкретните тешкотии што испитаниците ги чувствуваат при негово надминување во реалноста (сина крива - Графикон С5). Слабата психолошка отпорност се јавува кај поголем број испитаници (зелена крива - Графикон С5) одошто е нивното доживување на стресоти, и е недоволно за негово елиминирање. Најниска, иако сè уште двоцифрена е преваленцата на долготрајно совладување на препреките и бавното закрепнување по лошите искуства (Графикон С5)

### Резиме - Стрес, емоционални реакции, висока вознемиреност и психолошка отпорност во услови на ковид-19

Според добиените податоци, доживувањето висок стрес во услови на ковид-19 е најизразено кај најмладите и кај оние со средно образование (студенти, невработени), а најмалку кај највозрасните, на 65 и повеќе години и кај религиозните. Негативните емоционални реакции, се најчести, повторно меѓу најмладите и жените, што опаѓа со возраста, така што највозрасните се под најмал стрес и со најмалку негативни чувства. Истиот тренд се забележува и кај чувствата на висока вознемиреност и беспомошност, најзастапени кај младите, високообразованите и атеистите, а потоа и кај жените, а најмалку кај највозрасните и религиозните. Очигледно дека образованието, животното искуство, ставовите и религиозните уверувања влијаат врз перцепцијата на реалноста во услови на стрес, како што влијаат и врз самодовербата и процените за можностите за надминување и успешно справување.

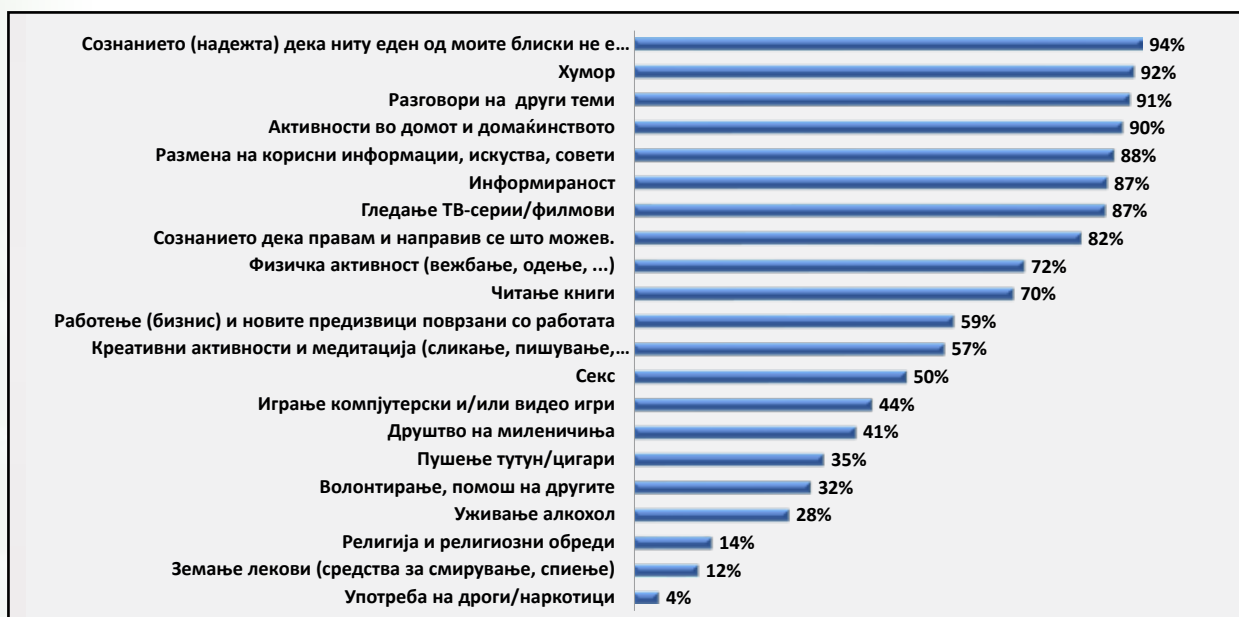
Образованите и атеистите, што не веруваат во „виши сили“, е поверојатно да сметаат на личната одговорност, па оттука и посилно емотивно реагираат на стресот. Најмладите исто така го чувствуваат притисокот на наметнатата одговорност, за која немаат доволно искуства, ни знаење, да се справат со неа, па реагираат уште побурно. За разлика од нив, највозрасните, со искуствата и верувањето дека најдобро „знаат како“, односно религиозните што не одлучуваат за прашањата за животот и смртта, се меѓу „најопуштените“ во услови на ковид-19.

И по прашањето на психолошка отпорност, како карактерно развојна особина на успешно справување со стресот, младите се најризичната група, потоа жените и оние со средно и со пониско образование. Во актуелната здравствена и економска криза младите се најмалку задоволни и најпесимистични во поглед на иднината. Во отсуство на контрола врз сопствениот живот, тие, слично како и жените, најтешко се справуваат со стресни ситуации, што се потврдува и со ниските скорови за нивната психолошка отпорност.

Истиот тренд на различни показатели на психолошката отпорност се јавуваат кај истите групи испитаници, со што ја потврдува релијабилноста на наодот за присуството на капацитетите и слабостите во справување со стресот на секоја подгрупа испитаници.

## Однесувања и техники на самопомош и социјална поддршка во услови на ковид-19?

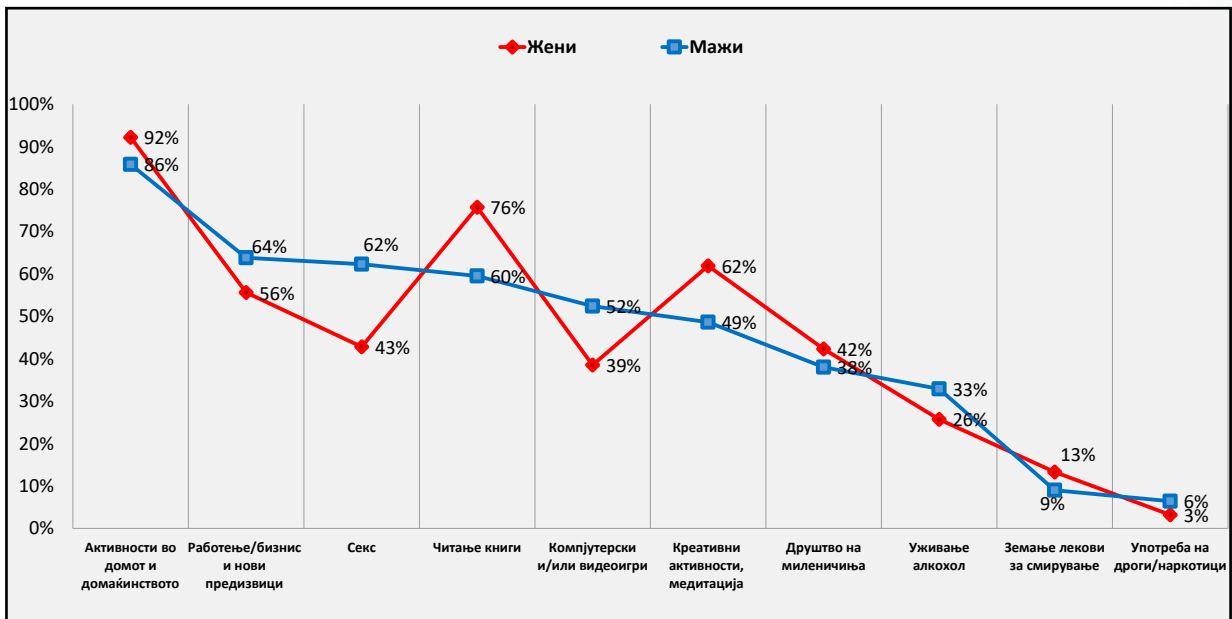
Сознанието дека никој од блиските не е заболел, потоа хуморот, разговорите на други теми, активности во домот и во домаќинството и размената на корисни информации се меѓу најчестите однесувања што испитаниците проценуваат дека им помагаат во услови на пандемијата. Религиозните обреди, земањето лекови и наркотици, се меѓу најретко избраните однесувања кај овој примерок испитаници и во овој период на пандемијата (Графикон СП1).



Графикон СП1 - Однесувања и техники на самопомош во услови на ковид-19

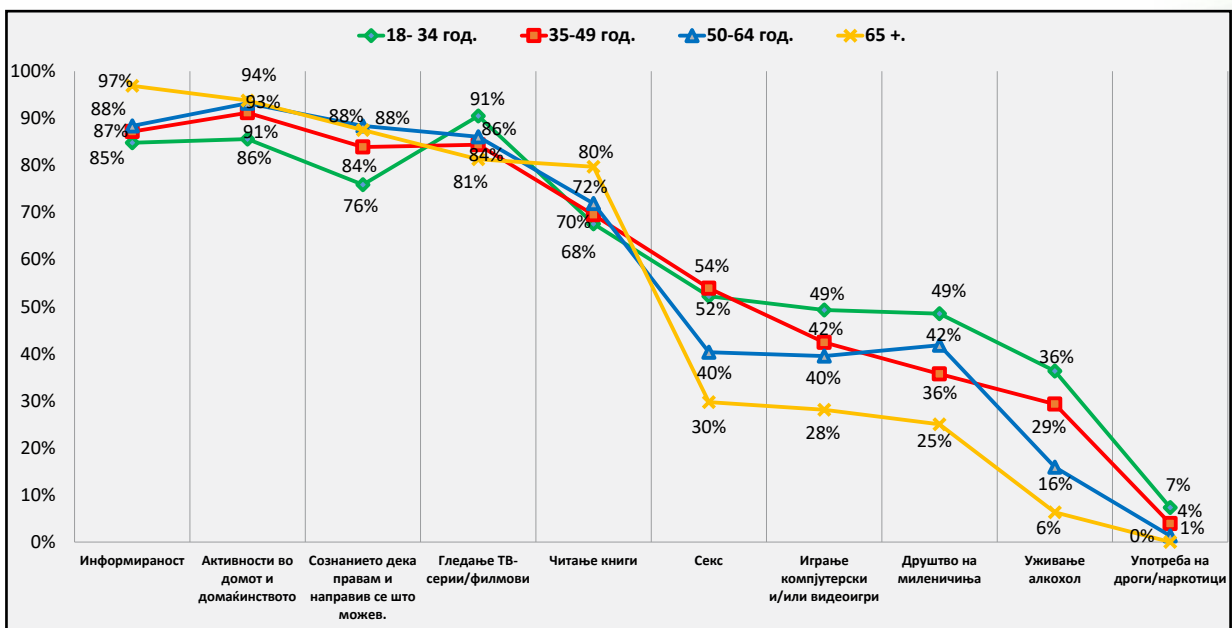
Разгледано по групи, жените се поангажирани од мажите во: читањето книги (76%), креативните активности (62%) и во друштвото на миленичиња (42%), но и во употребата на лекови за смирување (13%). На мажите многу повеќе отколку на жените им помага сексот (M=62%; Ж=43%), играњето компјутерски игри (52%; 39%), пиењето алкохол (33%; 26%) и употребата на наркотици (6%; 3%), како и разгледувањето нови можности поврзани со работата и со професионалниот живот (64%; 56%) за време и по кризата.

И двата пола се речиси еднакво, со мала предност на жените (92%) над мажите (88%), најмногу ангажирани во домот и во домаќинството за време на пандемијата (Графикон СП2).



Графикон СП2 - Однесувања и техники на самопомош во услови на ковид-19 според пол

По возрасти, *групата од 18 до 34 години*, покрај надежта дека немаат близок заболел (93%), што е карактеристика и за сите други возрасни групи, ја обележува и



Графикон СП3 - Однесувања и техники на самопомош во услови на ковид-19

најчестото гледање ТВ-серији и филмови, разговорите на други теми (91%), играњето компјутерски игри (49%), уживањето во алкохол (36%) и злоупотребата на наркотици (7%). На мнозинството од нив им помага и хуморот (92%) и друштвото на миленичиња (49%), повеќе од другите.

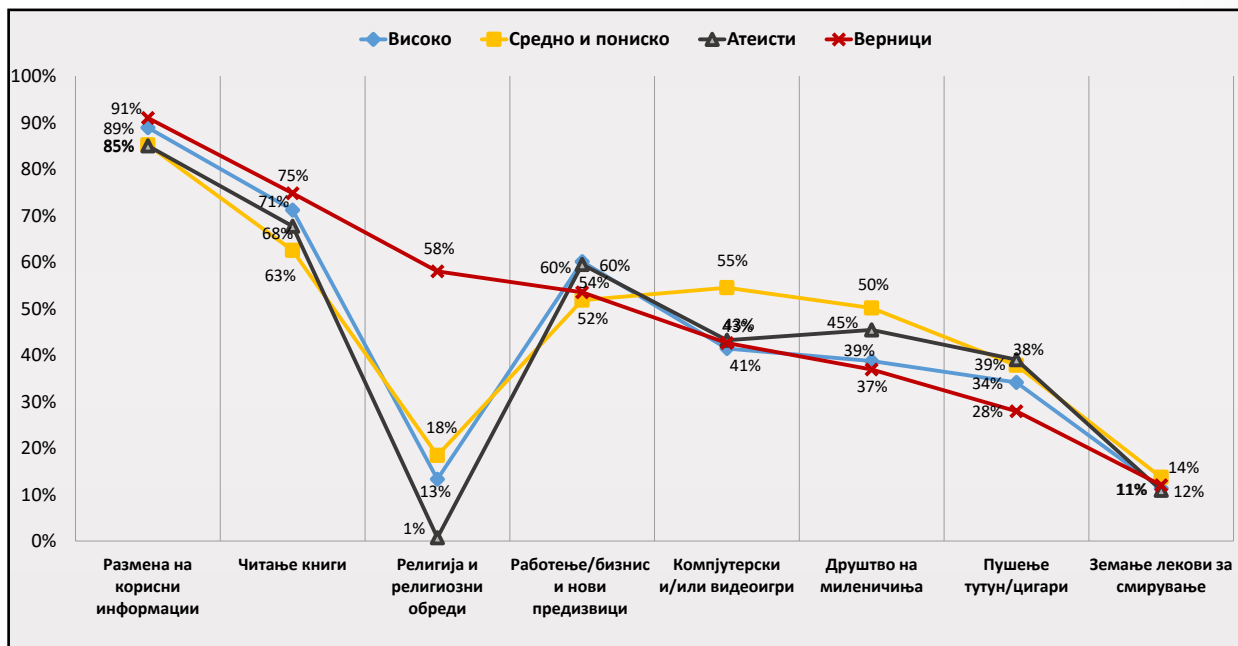
**Возрасните од 35 до 49 години** најмногу ги смирува кога разговараат на други теми (92%). Тие истовремено и најмногу пушат (38%), најмногу се вклучени во помош на другите (36%) и најчесто користат религиски обреди (16%), во споредба со другите возрасни групи. Многу слично, во справување со ситуацијата, се однесуваат и **повозрасните од 50 до 64 години**, со таа разлика што се тие поприврзани кон домаќинството (93%) и многу почесто активно бараат решенија во новонастаната ситуација за својата професија и за себе (64%), но затоа и најчесто земаат средства (лекови) за смирување и за спиење (15%). Тие се и најмногу свесни за својата вклученост и дека направиле и прават сè што можат за стабилизација на состојбите (88%), во услови на ковид-19.

**Возрасните над 65 години** се разликуваат од сите други по највисокиот интерес и размена на информации (97%) поврзани со пандемијата и со нејзините движења. Покрај сознанието што дава утеха кај 98% од испитаниците дека немаат близок заразен со ковид-19, оваа возрасна група се одликува и со највисок ангажман во домаќинството (94%), со читањето книги (80%), интересот за физичка активност (75%), ангажманот во креативни активности (63%), а се доближува и до претходните две групи во помагање на другите (34%). Со други зборови, оваа група живее најопуштено, информираано и со најсилно чувство на контрола врз сопствената позиција и можности во услови на пандемијата, што се потврдува со наодите и ризиците по менталното здравје на испитаниците (Графикон СП3).

Луѓето со различен степен на образование избираат различни активности за самопомош. Додека **високообразованите испитаници** во поголем број се информираат (88%) и разменуваат корисни информации (89%), читаат книги (71%), се занимаваат со креативни активности (57%) и размислуваат за нови професионални предизвици (60%) во услови на ковид-19, **понишко образованите** почесто играат компјутерски игри (55%), пушат цигари (38%), употребуваат лекови за смирување (14%) и религиозни обреди (18%). Секој втор од нив (50%) ужива во друштвото на своите миленичиња (Графикон СП4).

Верниците на кои религијата им е многу важна, ја практикуваат во 58 отсто случаи, како нешто што помага. За разлика од атеистите, верниците се почесто вклучени во домашни активности (93%), повеќе читаат книги и практикуваат физичка активност (75%). Покрај тоа, тие во поголем број се занимаваат со креативни активности - сликање, пишување, цртање, јога... (60%) и практикуваат секс (57%) за 10% повеќе од атеистите (47%), во услови на пандемија. Религијата најмногу им помага во надежта дека нивните блиски се здрави и нема да се разболат (95%), тие најчесто волонтираат во помош на другите (41%), со високо чувство дека прават (или направиле) доволно (83%) во ситуацијата, во споредба со атеистите. (Графикон СП4)

Оние на кои религијата не им е важна, се издвојуваат од верниците по гледањето ТВ-серији и филмови (86%), по уживањето алкохол (37%), по пушењето тутун (39%) и дроги (8%) и барањето нови професионални предизвици (60%) во услови на пандемија. Тие и многу почесто уживаат во друштвото на миленичиња (45%) (Графикон СП4),



Графикон СП4 - Однесувања и техники на самопомош во услови на ковид-19 според образование и религија

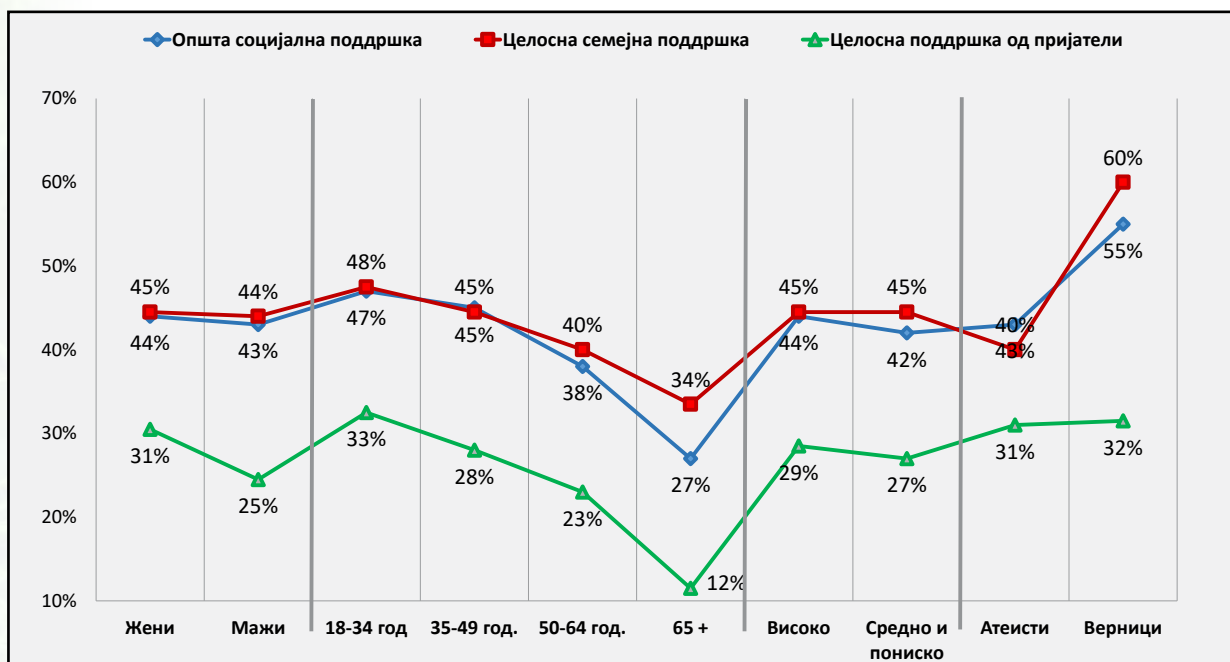
**Социјална поддршка во услови на ковид-19** – Во просек, 44% од испитаниците чувствуваат дека имаат висока социјална поддршка од семејството и од пријателите, во моментот на истражувањето.

Општата социјалната поддршка најмногу се потпира на семејството, кај сите групи испитаници (Графикон СП5).



Графикон СП5 - Социјална поддршка во услови на ковид-19

Социјалната поддршка (од семејството и од пријателите) опаѓа со возраста, па најретко ја имаат највозрасните (27%). Во поглед на изворите на поддршка, семејството е пред пријателите и тоа во сите подгрупи испитаници (Графикон СП6).



Графикон СП6 -Социјална поддршка во услови на ковид-19

Највисока целосна поддршка од семејството пријавуваат верниците (60%), а потоа и најмладите (47%), додека најретка поддршка (27%) од семејството имаат највозрасните (65 и повеќе години). Родовата припадност, како и образовната структура, не влијаат врз степенот на социјална поддршка, со исклучок на поддршката од пријателите, која мажите ја добиваат поретко (25%) во споредба со жените (31%), (Графикон СП6).

Како семејната, така и поддршката од пријателите опаѓа со возраста, почнувајќи од младите со највисока целосна поддршка од пријателите (33%), завршувајќи со највозрасните со најниска пријателска поддршка (12%).

### Резиме - Однесувања и техники на самопомош и социјална поддршка во услови на ковид-19?

Техниките на самопомош во услови на криза ги бараме во однесувањата и во активностите што луѓето ги избираат за да ја одржат стабилноста и самовербата дека имаат контрола врз својот живот. Полот, возраста, степенот на образование и религиозноста играат улога во активностите на самопомош кај испитаниците. Активностите во домот, и во домаќинството, утехата дека никој од блиските не е заразен, како и размената на информации, се речиси еднакво застапени во сите подгрупи испитаници. Од друга страна, креативните и движечки активности (читањето книги), физичката активност се избор на повозрасните и на религиозните, кои уште и најчесто волонтираат и им помагаат на другите. За разлика од нив, атеистите и високообразованите почесто седат

*пред компјутер, помалку се движат, повеќе пушат и пијат и почесто размислуваат за тоа како да ја реорганизираат својата работа/бизнис. Овој избор на активности го намалува стресот на куси патеки, но долгорочно не се покажува како ефикасно решение. Од сите групи најмалку ефикасни во самопомошта се најмладите (18-34 години), односно оние со средно и со пониско образование, кои по возраст влегуваат во најмладата група, кои почесто од сите други играат видеоигри, пушат, користат наркотици и лекови за смирување.*

***Социјалната поддршка (од семејството и од пријателите)** е меѓу најзначајните ресурси на човекот за справување со кризи во текот на животот. Во кризни ситуации човекот се свртува кон семејството и во неговата поддршка ја наоѓа силата за споделување, за намалување и за надминување на тешкотиите. Блиските пријателски врски исто така помагаат, особено во отсуство на семејната поддршка. Возраста игра значајна улога во степенот на довербата, во потребата и доживувањето на поддршката како од семејството, така и од пријателите. Со возраста поврзаноста и очекуваната поддршка од другите се намалуваат и се најниски меѓу највозрасните испитаници, како од семејството, така и од пријателите. Речиси да нема меѓуродови разлики, а на поддршката не влијае ни степенот на образование. Од друга страна, верата има влијание, па кај верниците семејната поддршка се јавува со највисока застапеност (60%), во споредба со сите други групи.*

## Дискусија <sup>1</sup>

Испитаниците во ова истражување се хетерогена група по пол, возраст, образование, професија, работен статус, религиска и семејна припадност, и изложеност на ризици. И покрај тоа некои тенденции се заеднички, како таа дека оптимизмот во поглед на иднината, како и задоволството од животот, се повисоки од загриженоста за ковид-19, кај сите групи испитаници, во моментот на истражувањето.

Истовремено, мнозинството испитаници се загрижени за економската ситуација во земјата, за ризиците по хронично болните и за капацитетот на институциите да се справат со кризата, додека најмалку ги загрижува сопственото психичко здравје и односите во семејството.

Во поглед на информираноста, 71% од испитаниците следат содржини поврзани со пандемијата, при што најчесто се следат социјалните мрежи и интернет порталите, иако поврзаноста со нив е повеќе од забавен отколку од информативен карактер, бидејќи токму во нив испитаниците имаат и најмала доверба. Најголема доверба сепак имаат специјализираните здравствените портали, и обраќањата на Министерството за здравство (МЗ) и Институтот за јавно здравје (ИЈЗ) на Република Северна Македонија.

---

1. Наодите презентираат слика од два месеца по регистрирање на првиот заразен случај со ковид -19 во државата. Тоа е периодот на пораст на довербата во здравствениот систем дека се справува со кризата, како и прифаќање на препораките и мерките за заштита.

Податоците се добиени на примерок од 2093 испитаника, со мнозинство високо образовани (82%), од урбани средини, повеќето вработени во јавниот и во приватниот сектор (75%). Испитаниците се на возраст од 18 до 65+ години, кои се поделени во четири возрасни групи: 18 – 34 години (33%); 35 – 49 години (43%); 50 – 64 години (19%); и над 65 години (3%). Две третини (63%) од испитаниците се жени.

Најретко се следат ТВ вестите, дебатните емисии и советодавните здравствени форуми. Мнозинството испитаници знаат за главните мерки и препораки на (само)заштита и изјавуваат дека редовно ги применуваат.

Во поглед на емоционалното и менталното здравје, испитаниците реагираат многу повознемирено, одошто чувствуваат дека се под стрес. Сепак, на прашањето колку долго и тешко поминуваат низ стресни ситуации мнозинството ќе одговори дека минува многу тешко, за што е потврда и слабата психолошка отпорност кај секој втор испитаник од примерокот.

Голем е опсегот на однесувања и активности на (само)помош што ги применуваат испитаниците во услови на ковид-19, од: хумор, активности во домаќинството, гледање ТВ серии и следење на состојбите со болеста, потоа читање книги, креативни активности и секс, до уживање во алкохолот, религиозните обреди, и лековите за смирување.

Социјалната поддршка, особено од семејството, но и од пријателите, е една од најсилните потпорни точки во справување со кризата, што во услови на изолација како последица на пандемијата ги сместува осамените испитаници меѓу најризичните групи.

**Жените**, застапени со 63 проценти во примерокот, се меѓу најранливите категории испитаници. Според добиените наоди, жените се најмалку оптимистични, најмногу загрижени и покажуваат најголем интерес за следење на состојбите. Тие се и најдобро информирани, најдисциплинирани во почитување на препораките, и најдиректно вклучени во справувањето со пандемијата. Целосно посветени на семејството, на децата, и на професионален план тие во ништо не заостануваат, но и најмногу страдаат. Голема е пропорцијата на жени што пријавуваат „живот под висок стрес“, во услови на ковид-19, на кои реагираат со исцрпеност и силна вознемиреност. Блиску три четвртини од жените (73%) бавно минуваат низ стресни искуства, тешко закрепнуваат (27%) по лоши периоди, а секоја втора жена, и покрај вклученоста, нема доволно психолошка сила (отпорност) за справување со стресот, без видливи последици. Покрај домаќинството и гледањето филмови, интереси што ги делат со мажите, на жените, доколку им остане време, им помага и читањето книги, креативните активности и медитацијата, како и друштвото на миленичиња, но и лековите за смирување.

За разлика од жените, **мажите** поретко следат медиуми и социјални портали што информираат за ковид-19, помалку се загрижени за кое било прашање поврзано со кризата, и помалку се дисциплинирани во следењето на препораките за заштита. Според нивните изјави, тие не живеат толку стресно, поретко се нервозни и преплавени со проблеми, и општо земено се помалку вознемирени од жените. Од активностите што им помагаат во услови на пандемија, мажите еднакво уживаат во домаќинството, со кое сепак предводат жените, и еднакво се релаксираат во следењето филмови и ТВ-серии. Сепак, на мажите повеќе од жените им помага бавењето со бизнисот, хуморот, разговорите на други теми, сексот, видеоигрите, алкохолот и дрогите. Тоа ги прави поотпорни, но само на кратки патеки, бидејќи активното соочување со реалноста доаѓа подоцна и со потешки последици по нивното бавно справување со кризата, особено кога таа продолжува

Добиените податоци исто така, покажуваат дека возраста, општата информираност, образовниот статус, економската сигурност и животното искуство имаат влијание врз менталното здравје и чувството на контрола врз животот.

Оттука, **највозрасните, најобразованите и економски најбезбедени испитаници**, и покрај загриженоста поврзана со ковид-19, изразуваат и највисоко задоволство од животот и поголем оптимизам во поглед на иднината, од сите останати. И покрај тоа што се дефинирани како најризични, **највозрасните, над 65 години**, се далеку од немоќни, ако се земе предвид нивната автономна позиција и свест за индивидуалната



одговорност и за последиците од болеста. Од една страна, тоа им помага во проценка на ризиците, а од друга им овозможува подобро искористување на ресурсите со кои располагаат, во контрола на ситуацијата. Нивната позиција, сепак не е определена исклучиво со возраста, туку и со економскиот и со образовниот статус на конкретниот примерок во ова истражување.

Додека со возраста расте сигурноста заснована на искуството, економската и образовната позиција, на што се темелат и умерените, фокусирани и реалистични (само)проценки меѓу повозрасните испитаници од примерокот, кај најмладите со текот на кризата се намалува учеството, економската моќ, а се нагласува секоја друга инфериорна позиција што веќе ја имаат во општеството.

Според наодите за информираноста /незаинтересираноста и/или недовербата во медиумите/ и слабото учество во одлучувањето, најризична група во примерокот се токму **младите од 18 до 34 години**. Тие најмалку се интересираат за ковид-19, но и најмногу се плашат за хронично болните и да не ја пренесат болеста на блиските. Тоа ги пасивизира и уште повеќе ги дистанцира од случувањата, што е зајакнато и со нивната слаба економска моќ, но и со отсуството на врсничка комуникација, како еден од клучните извори на самодоверба, припадност и поддршка.

Најмладите ги следат и почитуваат препораките за заштита, иако најтешко им паѓа мерката на носење маски. Во начините на справување тие најчесто користат пасивни однесувања, какви што се гледањето ТВ-серији и филмови, интернет и видеоигри. Им помага и сексот, злоупотребата на алкохол и наркотици, како и друштвото на миленици.

Пасивизацијата и изборот на ограничени активности како одговор на кризата, ги држи младите во (само)изолација, со чести емоционални реакции на нервоза, вознемиреност и импулсивно однесување, што ги намалува шансите за функционално справување со промените. Ефектите се видливи во големите осцилации помеѓу загриженоста и импулсивноста, што младите ги прикажува како недоволно одговорни и недисциплинирани, и први на ударот на јавноста. Тоа ги прави уште поранливи, што се манифестира во слабата психолошка отпорност и тешкото минување низ кризни состојби, покажуваат резултатите.

Донесувањето здрави одлуки засновани на факти, за оваа група останува лимитирано, оставајќи простор за уште поголемо повлекување и несигурност, во име на општото незадоволство. Барањето решенија се свртува кон надвор, во потрага по помош, додека чувството на немоќ расте. Силните социјални врски - приврзаноста за семејството и за врсниците, и покрај сите лимити за контакти во услови на ковид-19, остануваат главната потпора на оваа група испитаници, што им помага, но и ја продолжува нивната агонија.

Меѓу групите со највисока психолошка отпорност на ковид-19, **се верниците**, оние на кои религијата им е особено важна, кои користат сосема поинакви средства и механизми на справување. Иако нивната застапеност (16%) во примерокот е релативно мала, нивните одговори доволно јасно покажуваат дека религиските уверувања и „де факто“ смируваат и даваат надеж, особено во услови на долготрајни лишувања и неизвесности. Во контекстот на контроверзни информации за потеклото и природата на вирусот, за мерките на заштита и справување, верата на своите следбеници им нуди прифатливи и утешни одговори за пандемијата (се е во божји раце, така било пишано, црквата/верата штитат, лекуваат...), ослободувајќи ги од индивидуалните одговорности во справување со кризата.

Откако сферата на здравјето, животот и смртта ќе ја препуштат на „судбината“, верниците остануваат емоционално постабилни, поповрзани, дури и проактивни и помалку загрижени за болеста, од другите испитаници. Доживувањето на стресот, негативните емоционални реакции и расположенијата на безнадежност најретко се јавуваат меѓу

верниците, прикажувајќи ги како супериорни во емоционалното справување со кризата, над атеистите, високообразованите и жените, во просек. Истовремено, тие се загрижени за сопствената економска состојба, за капацитетите на државата да се справи со кризата, како и за образованието на децата и на студентите, повеќе од другите.

За разлика од атеистите, верниците се и многу почести корисници на социјалните мрежи и на ТВ-каналите (вести и дебатни емисии), кои знаат да понудат содржини од јавен интерес, без проверка на фактите. Тоа може да ја проблематизира оптималната позиција на верниците, правејќи ги ништо помалку ранливи по крајниот исход на кризата, од останатите.

И за сите останати (под)групи од ова истражување може да се изведе профил од добиените ноди на типични обележја и тенденции како на пример за: **Родот** – жените се во принцип детерминирани со меѓуродовите нееднаквости, кои дури и неволно, ги прифаќаат и следат. Со статусот на најпосветени помошнички и најдобри организатори, во кризни ситуации, тие остануваат на најниските позиции на моќ во заедницата, без признанија за своето клучно учество и постигнатите резултати. **Возраста** – Со возраста расте сигурноста и психолошката отпорност, поради додадените вредности на знаењето, искуствата и учеството во заедницата; **Степенот на образование** – Пообразованите се поинформирани и позагрижени за ситуацијата, и повеќе свесни за индивидуалната одговорност во решавање на проблемите; **Религиозноста** – за разлика од верниците, кои имаат утеха и одговори на своите прашања во Севишниот, атеистите се потпираат на самите себе и на сопственото разбирање на нештата, со повисока свест за сопствената улога и учество во контрола на ситуацијата, што им носи предности, но и поголеми одговорности во справување со кризата.

## **Заклучок:**

Добрата и сеопфатна информираност, степенот на образование, социјалниот и економскиот статус на испитаниците и нивната вклученост во промените, пред се во сопствениот живот, како и поврзаноста со колективот, се клучот на успехот во справување со кризи од вакви размери каква што е пандемијата со ковид-19. Примерокот од кој ги извлекуваме овие заклучоци можеби не е референтен за мнозинството граѓани од Македонија, но ја покажува насоката во која со сигурност може да се тргне во планирањето на помошта и поддршката на сите останати, поранливи и потешко погодени слоеви од населението.

Притоа, би ја издвоиле вредноста на индивидуалната вклученост на граѓанинот во неговите мали и значајни колективи и заедници, која покрај другите видови помош, треба да се поттикнува и да биде меѓу приоритетите на психолошката помош и поддршка. Токму во колективот, како трајно обележје на неговата припадност и посебност, во ограничени и осиромашени животни околности што доаѓаат со вакви кризи, човекот треба да добие шанса да биде вклучен во заедничко дејствување и во креирање на нови значења на кои ќе ја гради иднината, за себе и другите.