

ÚVOD

Dobrý deň,

agentúra MNFORCE realizuje v spolupráci so Slovenskou akadémiou vied prieskum, ktorý sa týka vášho vnímania aktuálnej situácie na Slovensku. Výsledky prieskumu budú sprístupnené inštitúciám na Slovensku, aby boli schopné prijať kvalitnejšie rozhodnutia. Vyplnenie dotazníka Vám zaberie približne 15 minút.

Socio-demografické otázky

S1 Ste:

1. muž
2. žena

S2 Uvedte prosím váš vek:

1. 17 a menej rokov =>ScreenOut
2. 18 - 29 rokov
3. 30 - 39 rokov
4. 40 - 49 rokov
5. 50 - 59 rokov
6. 60 - 69 rokov
7. 70 a viac rokov

S3 V ktorom kraji bývate, resp. sa najviac zdržiavate?

1. Bratislavský kraj
2. Trnavský kraj
3. Trenčiansky kraj
4. Nitriansky kraj
5. Banskobystrický kraj
6. Žilinský kraj
7. Prešovský kraj
8. Košický kraj

S3 Okres V ktorom okrese bývate, resp. sa najviac zdržiavate?

- výber okresu

S4 Koľko obyvateľov má mesto resp. obec, v ktorom teraz bývate, resp. kde sa najviac zdržiavate?

1. do 1000 obyvateľov

2. 1000 až 1999 obyvateľov
3. 2000 až 4999 obyvateľov
4. 5000 až 19 999 obyvateľov
5. 20 000 až 99 999 obyvateľov
6. 100 000 obyvateľov a viac

S5 Aké je Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie?

1. Základné vzdelanie
2. Učňovské alebo str. odborné vzdelanie bez maturity
3. Úplné stredné vzdelanie s maturitou
4. Vysokoškolské

S6 K akej národnosti sa hlásite?

1. Slovenskej
2. Maďarskej
3. Rómskej
4. Rusínskej
5. inej

Q1 Ktorá z nasledujúcich odpovedí najlepšie opisuje Vašu aktuálnu situáciu? Ak v súčasnosti nevykonávate platenú prácu z dôvodu materskej / rodičovskej dovolenky, choroby, dovolenky / prázdnin a podobne, odpovedajte prosím ako by to bolo za normálnych okolností.

1. pracujem ako zamestnanec
2. pracujem ako živnostník alebo v rodinnom podniku
3. som nezamestnaný/á a hľadám si prácu
4. študujem
5. zaúčam sa
6. som dlhodobo chorý/á alebo na invalidnom dôchodku
7. som dôchodca
8. som v domácnosti, starám sa o domácnosť, deti alebo iné osoby
9. iné

[ak povedal, že Q1 = 1, 2]

Q2 Využívate v tomto období vo vašom zamestnaní možnosť pracovať niektoré dni v týždni z domu (tzv. homeoffice)?

1. Áno, pracujem z domu po všetky dni v týždni
2. Áno, pracujem z domu niektoré dni v týždni
3. Nie

[pýtať sa všetkých]

Q4 Ponúkame zoznam rôznych typov povolání. Ktoré z týchto povolání vykonávate? Ak už nepracujete, alebo ste nezamestnaný/á odpovedajte podľa vášho posledného

zamestnania.

1. Odborné a technické pozície (napr. lekár, učiteľ, technik, umelec, hlavný účtovník)
2. Vyššia administratíva (napr. bankár, manažér vo väčšom podniku, vysoký štátny úradník)
3. Administratívne práce (napr. asistentka, účtovník, bankový úradník, štátny zamestnanec)
4. Obchod (napr. predavačka, majiteľka obchodu, nákupca)
5. Služby (napr. majiteľ reštaurácie, policajt, servírka, kadernička, zdravotná sestra)
6. Kvalifikovaný pracovník (napr. majster, mechanik, elektrikár, krajčírka)
7. Čiastočne kvalifikovaný pracovník (napr. vodič autobusu, murár, tesár)
8. Nekvalifikovaný pracovník (napr. vrátnik, robotník v továrni, upratovačka)
9. Pracovník v poľnohospodárstve (napr. robotník, traktorista)
10. Majiteľ alebo manažér poľnohospodárskeho podniku
11. Nikdy som nepracoval/a

Šťastie a spokojnosť

[ISSP 2017]

Q5 Ak vezmete do úvahy všetky okolnosti, ako ste v súčasnosti celkovo spokojný/á so svojim životom?

1. úplne spokojný/á
2. veľmi spokojný/á
3. skôr spokojný/á
4. rovnako spokojný/á ako nespokojný/á
5. skôr nespokojný/á
6. veľmi nespokojný/á
7. úplne nespokojný/á

[ISSP 2017]

Q6 Povedali by ste, že Váš zdravotný stav je celkovo ...?

1. výborný
2. veľmi dobrý
3. dobrý
4. ako-tak uspokojivý
5. zlý

Core dotazníka

Filter: Pýtať sa len, ak Q1 = pracujem ako zamestnanec

Q7 Myslíte si, že vaša pracovná pozícia je ohrozená v súvislosti s epidémiou koronavírusu?

Stupnica 1= Veľmi ohrozená 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = Vôbec nie je ohrozená

Q8 Ak zoberieme do úvahy celkové príjmy všetkých členov Vašej domácnosti, ktorí do nej prispievajú, aké ťažké, alebo ľahké je pre Vašu domácnosť vyjsť s rozpočtom?

1. Veľmi ťažké
2. Dosť ťažké
3. Ani ľahké, ani ťažké
4. Dosť ľahké
5. Veľmi ľahké

Q8A Koľko osôb vrátane Vás žije s vami v spoločnej domácnosti? (otvorená NUM)

Q9a Máte dieťa alebo deti vo veku do 18 rokov?

1. áno
2. nie

Q10 Predstavte si, prosím, že by sa parlamentné voľby na Slovensku konali na budúci víkend. Zúčastnili by ste sa ich?

1. áno
2. nie

iba ak Q10=1

Q11 Ktojej strane alebo hnutiu by ste dali svoj hlas?

1. DOBRÁ VOLĽBA
2. HLAS -SD
3. KDH
4. Kotlebovci – ĽS Naše Slovensko
5. Aliancia – Szövetség (spoločná strana SMK-MKP, Most-Híd a Összefogás-Spolupatričnosť)
6. OĽANO-NOVA-KÚ-ZMENA ZDOLA
7. Progresívne Slovensko
8. SaS
9. SME RODINA
10. SMER -SD
11. REPUBLIKA
12. SNS
13. VLASTĽ
14. ZA ĽUDÍ

Iná strana

Q14A. Cítite sa byť ohrozený/á aktuálnou epidémiou koronavírusu? Odpovedajte na stupnici od 1 po 10, kde 1= cítim sa veľmi ohrozený/á 10= vôbec sa necítim ohrozený /á

Epidémiou koronavírusu sa:

Stupnica 1= cítim sa veľmi ohrozený/á 2 3 4 5 6 7 8 9 10= vôbec sa necítim ohrozený /á

Spomente si teraz, prosím, na svoje správanie v týchto dňoch.

Q14B Obmedzili ste sociálny a spoločenský kontakt s inými ľuďmi a rodinou v súvislosti s epidémiou koronavírusu? (nenavštevujete sa s priateľmi, nevyhľadávate spoločnosť iných ľudí atď.)? Kontakt s ľuďmi mimo mojej domácnosti som obmedzil:

1. úplne
2. čiastočne
3. vôbec nie

Q15A Keď sa zamyslíte nad aktuálne platnými opatreniami na zamedzenie šírenia koronavírusu, kam by ste sa zaradili na nasledovnej škále?

1. Dôkladne dodržiavam opatrenia na zamedzenie šírenia koronavírusu
10. Vôbec nedodržiavam opatrenia na zamedzenie šírenia koronavírusu

Q12 Čo by ste povedali, nakoľko politický systém na Slovensku dovoľuje ľuďom ako ste vy mať vplyv na politiku?

1. Vôbec nie
2. Veľmi málo
3. Do určitej miery
4. Dost' veľa
5. Veľmi veľa

Q16. Povedali by ste, že sa zaujímate o politiku na Slovensku?

1. áno
2. skôr áno
3. skôr nie
4. nie

Q17. Ako často pozeráte večerné správy v televízii (napríklad RTVS, Markíza, TV Joj, ...), čítate noviny (napríklad Pravda, Sme, ...) alebo počúvate správy v rozhlase?

1. každý deň
2. väčšinu dní v týždni
3. niektoré dni v týždni
4. raz za týždeň
5. menej ako raz za týždeň
6. nikdy alebo takmer nikdy

Q18. Ako dôveryhodné je pre vás to, čo sa o politike a svete dozviete z televízie, rozhlasu alebo si prečítate v novinách v porovnaní s tým, čo vám o politike a svete povedia príbuzní a známi?

1. oveľa dôveryhodnejšie je pre mňa to, čo sa dozviem z televízie, novín či rozhlasu

10. oveľa dôveryhodnejšie je pre mňa to, čo sa dozviem od príbuzných a známych

Q19 V súčasnosti sú i na Slovensku rozličné názory na to, či občania dostávajú dobré informácie o svetových udalostiach, alebo či sú dôležité veci ľuďom zatajované. Prečítam vám teraz dvojicu výrokov, vyberte, prosím, ktorý z nich je vám bližší?

Výrok A: Svet je síce zložitý, ale o zásadných udalostiach vieme to podstatné

Výrok B: Skutočnosť je zväčša iná, než sa nám podsúva, svetom hýbu mocné tajné skupiny podľa utajeného scenára.

- jednoznačne súhlasím s výrokom A
- skôr súhlasím s výrokom A
- sčasti súhlasím s výrokom A a sčasti s výrokom B
- skôr súhlasím s výrokom B
- jednoznačne súhlasím s výrokom B
- neviem

Q20 Nižšie je uvedený zoznam rôznych inštitúcií na Slovensku. Pri každej z nich prosím uveďte, nakoľko dôverujete, že robia to, čo je prospešné pre našu spoločnosť.

Rotovať

- a) Prezidentka
- b) Vláda SR
- c) Národná rada SR
- d) Môj zamestnávateľ
- e) Veľké nadnárodné firmy pôsobiace na Slovensku
- f) Média
- g) Neziskové organizácie
- h) Slovenské štátne firmy (pošta, železnice..)
- i) Obecné samosprávy

1 = vôbec nedôverujem

9 = veľmi dôverujem

Populizmus

[výber pretest ISSP 2023]

Q21 Do akej miery súhlasíte alebo nesúhlasíte s nasledujúcimi výrokmí?

Ľudia a nie politici by mali robiť naše najdôležitejšie politické rozhodnutia
Politici priveľa hovoria a málo konajú
Politikom záleží na tom, čo si myslia bežní ľudia
Existuje konflikt medzi bežnými ľuďmi a tými, čo sú na Slovensku pri moci.
Je lepšie spoľahnúť sa na názor expertov, než na skúsenosti bežných ľudí.

- Úplne súhlasím
- Súhlasím
- Ani súhlasím, ani nesúhlasím
- Nesúhlasím
- Vôbec nesúhlasím
- Neviem si vybrať

Q22 Vo všeobecnosti, ak si vytvárate názor na dôležitú celospoločenskú otázku, do akej miery sú pre vás dôveryhodné informácie od uvedených inštitúcií?

Stupnica 1= úplne nedôveryhodné 2 3 4 5 6 7 8 9 10= veľmi dôveryhodné

- a) Prezidentka
- b) Vláda SR
- c) Môj zamestnávateľ
- d) Veľké nadnárodné firmy pôsobiace na Slovensku
- e) Obecné samosprávy
- f) Neziskové organizácie

Q23 Vo všeobecnosti, ak si vytvárate názor na dôležitú celospoločenskú otázku, do akej miery sú pre vás dôveryhodné informácie od uvedených zdrojov?

Stupnica 1= úplne nedôveryhodné 2 3 4 5 6 7 8 9 10= veľmi dôveryhodné

- a) Štátny rozhlas a televízia
- b) Súkromné rádia a televízie
- c) Tradičné noviny a spravodajské portály (SME, Pravda, Aktuality.sk, Čas, Denník N ..)
- d) Iné spravodajské zdroje (Hlavné správy, Slobodný vysielateľ, ExtraPlus, Infovojna..)

Q24 Na stupnici od 1-4 uveďte do akej miery máte v súčasnosti obavy z nasledovných skutočností:

Stupnica 1= veľmi sa obávam 2 3 4 5 6 7 8 9 10= vôbec sa neobávam

- a) Pandémia koronavírusu

- b) Stav slovenského zdravotníctva
- c) Rastúce ceny energií, inflácia
- d) Hrozba vojny na Ukrajine
- e) Súčasný politický dianie na Slovensku
- f) Príchod utečencov z krajín sužovaných vojnou
- g) Dopady koronakrízy na vzdelávanie detí
- h) Popularita extrémistických a antisystémových skupín na Slovensku

Uvažujte, prosíme, o celom období pandémie od marca 2020 až doteraz.

Q25. Nakazili ste sa vy, niekto vo vašej domácnosti alebo váš blízky známy / kamarát koronavírusom?

(vyberte všetko, čo je relevantné)

- 1. Nakazil/a som sa ja
- 2. Nakazil sa jeden alebo viacerí členovia mojej domácnosti
- 3. Nakazil sa jeden alebo viacerí moji blízki známi / kamaráti
- 4. Nie.

[len ak Q25=1 až 3]

Q26. Povedali ste, že vy, jeden alebo viacerí členovia vašej domácnosti alebo jeden alebo viacerí vaši blízki známi / kamaráti sa nakazili koronavírusom. Malo toto ochorenie u vás alebo u niekoho z týchto ľudí vážny priebeh?

(Ak poznáte viacerých nakazených, odpovedajte, prosím podľa toho, kto mal najťažší priebeh)

- 1. Áno, ochorenie bolo smrteľné
- 2. Áno, bola potrebná hospitalizácia
- 3. Áno, bolo to horšie ako chrípka (vysoké teploty, silný kašeľ, ...) ale nebola potrebná hospitalizácia
- 4. Nie

Q27. Niektorí ľudia sa nedali zaočkovať, lebo sa obávajú dlhodobých vedľajších účinkov očkovania proti COVID-19. Poznáte vy osobne niekoho, kto má po očkovaní proti COVID-19 pretrvávajúce zdravotné problémy?

- 1. áno
- 2. nie

Q28. A poznáte niekoho iného, kto osobne pozná niekoho, kto má po očkovaní proti COVID-19 pretrvávajúce zdravotné problémy?

- 1. áno
- 2. nie

Q29. Keď sa zamyslíte nad tým, ako súčasná slovenská vláda postupuje pri zvládaní epidémie koronavírusu, ako ste spokojný s jej doterajším počínaním?

Ste:

- 1 = veľmi spokojný
- 2 = skôr spokojný
- 3 = ani spokojný, ani nespokojný
- 4 = skôr nespokojný
- 5 = veľmi nespokojný

Q30 Keď sa pozriete na nasledovný zoznam: **Dôverujete** veľmi, dôverujete menej, alebo vôbec nedôverujete tu vymenovaným **inštitúciám v súvislosti s krízou spôsobenou šírením koronavírusu?**

- A – Polícia
- B – Zdravotníctvo
- C – Vláda
- D – Armáda
- E – Odborné poradné orgány vlády pre riešenie pandémie
- F – Vedecké inštitúcie na Slovensku
- G – Prezidentka
- I - Verejnoprávne médiá
- J - Veľkí zamestnávateľa

- 0 = vôbec nedôverujem
- 10 = veľmi dôverujem
- 11 = neviem

Očkovanie

Q31 Dnes sú dostupné vakcíny na nový koronavírus, plánujete sa dať zaočkovať?
Ak ste už dostali jednu alebo viac dávok vakcíny, vyberte odpoveď "Už som sa dal/a zaočkovať."

- 1. Áno
- 2. Nie
- 3. Neviem
- 4. Už som sa dal/a zaočkovať

(len Q31 = 2, 3)

Q32 V súčasnosti je možné zaregistrovať sa na očkovanie vakcínou Novavax, ktorá používa inú technológiu ako vakcíny od Pfizeru alebo Moderny. Zvažujete, že sa dáte zaočkovať touto vakcínou?

- 1. áno, plánujem sa zaregistrovať na očkovanie
- 2. áno, ale ešte počkám s registráciou
- 3. nie, neuvažujem o tom
- 4. o vakcíne Novavax som ešte nepočul/a

(filter, iba tí z otázky Q31, čo povedali, už som sa dal/a zaočkovať)

Q33 Plánujete sa dať zaočkovať treťou dávkou vakcíny (v prípade vakcíny od spoločnosti Janssen druhou dávkou)?

1. Áno
2. nie
3. neviem
4. už som sa dal zaočkovať

Q34 Myslíte si, že očkovanie proti koronavírusu by malo byť povinné?

Očkovanie by ...

- a) malo byť povinné pre všetkých, ktorým to umožňuje zdravotný stav
- b) malo byť povinné pre vybrané skupiny obyvateľstva (napr.: ľudia nad 65 rokov, zdravotníci, zamestnanci DSS, policajti, učitelia a pod.)
- c) nemalo byť povinné

rozhodne áno

skôr áno

skôr nie

rozhodne nie

neviem

Otázky na smerovanie a polarizáciu spoločnosti

(IVO otázka o smerovaní)

Q35 „Čo myslíte, uberá sa slovenská spoločnosť správnym alebo nesprávnym smerom?“

Slovenská spoločnosť sa uberá ...

1. úplne správnym smerom
2. skôr správnym smerom
3. skôr nesprávnym smerom
4. úplne nesprávnym smerom
5. neviem

Q36 Keď porovnáte slovenskú spoločnosť v súčasnosti s tým ako to bolo pred príchodom koronakrízy v marci 2020, povedali by ste, že sa naša spoločnosť zmenila skôr k lepšiemu alebo sa zmenila skôr k horšiemu?

Od príchodu koronakrízy sa ...

1. naša spoločnosť zmenila skôr k lepšiemu

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
7. naša spoločnosť zmenila skôr k horšiemu

Q37 Keď porovnáte ľudí na Slovensku v súčasnosti s tým akí boli pred príchodom koronakrízy, povedali by ste, že sa zmenili skôr k lepšiemu alebo skôr k horšiemu?

Od príchodu koronakrízy sa ...

1. ľudia na Slovensku zmenili skôr k lepšiemu
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
7. ľudia na Slovensku zmenili skôr k horšiemu

Q38 Spôsobom života, hodnotami a kultúrou je vám bližšia:

- a) západná Európa
- b) východná Európa
- c) neviem

Q39 V súvislosti s napätím medzi Ruskom a Ukrajinou sa i v našej verejnosti diskutuje o geopolitickom zaradení Slovenska, o tom ako by sme sa mali vo svete orientovať.

Myslíte si, že Slovensko by malo:

- 1) vždy stáť na strane Západu (Európskej únie a NATO)
- 2) skôr stáť na strane Západu (Európskej únie a NATO)
- 3) usilovať sa o vyváženú pozíciu medzi Ruskom a Západom
- 4) skôr stáť na strane Ruska
- 5) vždy stáť na strane Ruska
- 6) iné

Q40 Prečítajte si pozorne každý výrok a z čísel uvedených pri ňom vyberte to (0, 1, 2, 3), ktoré najlepšie vystihuje pocity, ktoré ste prežívali počas minulého týždňa.

- 0 - Neplatilo to pre mňa vôbec
- 1 - Platilo to pre mňa niekedy
- 2 - Platilo to pre mňa značnú časť času
- 3 - Platilo to pre mňa väčšinu času

Neprežíval/a som žiadne pozitívne pocity. 0-3

V určitých situáciách som reagoval/a prehnane. 0-3

Cítil/a som sa smutne a sklúčene. 0-3

Cítil/a som sa veľmi nervózne a musel/a som s tým niečo urobiť. 0-3

Q41 Je nejaký operačný zákrok alebo zdravotné vyšetrenie, ktoré Vám nemohli vykonať alebo ste museli presunúť na neskôr z dôvodu, že bol Covid?

- áno, aj operácia aj vyšetrenie/-ia museli byť presunuté na neskôr z dôvodu, že bol Covid
- áno, operáciu mi museli odložiť /bola presúvaná na neskôr
- áno, viaceré zdravotné vyšetrenia mi boli presunuté /som odložil(a) na neskôr
- áno, jedno zdravotné vyšetrenie mi bolo presunuté /som odložil(a) na neskôr
- nie, nič nebolo presúvané, všetky zdravotné úkony prebehli podľa pôvodného časového plánu

- nie, pretože žiadnu operáciu ani zdravotné vyšetrenie som nemal(a) naplánované/nezamýšľal(a) podstúpiť

Q42 Pokazil sa Vám niekdajší blízky kamarátsky vzťah s niekým z dôvodu, že ste mali odlišný názor na očkovanie voči Covid-19?

- áno, s viacerými ľuďmi
- áno, s jedným/jednou
- nie, pretože takmer všetci moji kamaráti majú na očkovanie rovnaký názor ako ja
- nie, s nikým, hoci mám kamarátov, ktorí majú na očkovanie iný názor než ja
- neviem

Q43 Zúčastňovali ste sa pred začiatkom pandémie pravidelne bohoslužieb?

1. áno
2. nie

(len 43 = áno)

Q44 Povedali by ste, že v súčasnosti chodíte na bohoslužby častejšie alebo menej často v porovnaní s obdobím pre príchodom koronavírusu?

- v súčasnosti chodím na bohoslužby oveľa častejšie ako pred pandemiou
- v súčasnosti chodím na bohoslužby o niečo častejšie ako pred pandemiou
- v súčasnosti chodím na bohoslužby rovnako často
- v súčasnosti chodím na bohoslužby o niečo zriedkavejšie ako pred pandemiou
- v súčasnosti chodím na bohoslužby oveľa zriedkavejšie ako pred pandemiou

V nasledujúcich otázkach sa budeme pýtať na Vaše vzťahy počas koronakrízy.

Q45 V akom type vzťahu aktuálne žijete?

- Nemám aktuálne žiaden vzťah
- Som rozvedený/á, žijem s novým partnerom/kou
- Žijem v manželstve, v jednej domácnosti s manželom/manželkou
- Žijem v manželstve v oddelených domácnostiach (teda nežijem spolu s partnerom/partnerkou v jednej domácnosti, i keď sme manželia)
- Žijem s partnerkou/partnerom bez "papieru", bývame v spoločnej domácnosti
- Žijem s partnerkou/partnerom bez "papieru", bývame v oddelených domácnostiach
- Iný (aký?)

Ak máte partnerský vzťah

Q46 Zmenil sa tento Váš vzťah za posledný rok (2021)?

- Áno
- Nie

Q47 Ako sa zmenil váš partnerský vzťah za posledný rok (2021)?

- výrazne k lepšiemu
 - k lepšiemu
 - je to rovnaké
 - k horšiemu
 - výrazne k horšiemu
9. nechcem odpovedať

Nasledujúce otázky prosíme položiť všetkým, bez ohľadu na to, či majú alebo nemajú partnerský vzťah:

Q48 Ako ste spokojná/ý s Vašimi osobnými vzťahmi?

1. veľmi nespokojná/ý
2. nespokojná/ý
3. ani spokojná/ý, ani nespokojná/ý
4. spokojná/ý
5. veľmi spokojná/ý

Q49 Ako ste spokojná/ý s podporou, ktorej sa Vám dostáva od Vašich priateľov?

1. veľmi nespokojná/ý
2. nespokojná/ý

3. ani spokojná/ý, ani nespokojná/ý
4. spokojná/ý
5. veľmi spokojná/ý

Filter Q9a - 1 (áno)

Q50 Rozmýšľali ste v posledných týždňoch, že by ste vyhľadali odbornú psychologickú pomoc pre svoje dieťa/deti:

- nie, nerozmýšľal/a som o tom
- áno, rozmýšľal/a som o tom, ale ešte som to neurobil/a
- áno, rozmýšľal/a som o tom a už som pomoc vyhľadal/a

Q51 Rozmýšľali ste v posledných týždňoch, že by ste pre seba (prípadne pre seba a svojho partnera) vyhľadali odbornú psychologickú pomoc?

- nie, nerozmýšľal/a som o tom
- áno, rozmýšľal/a som, ale ešte som to neurobil/a
- áno, vyhľadal/a som pre seba
- áno, vyhľadal/a som pre seba a partnera/ku

Q52 Označte, ako by ste ohodnotili svoj duševný stav po takmer dvoch rokoch trvania pandémie?

- a) Môj duševný stav sa výrazne zhoršil
- b) Môj duševný stav sa mierne zhoršil
- c) Môj duševný stav je stále rovnaký
- d) Môj duševný stav mierne zlepšil.
- e) Môj duševný stav výrazne zlepšil.