

Veľký prieskum rodín 2026



Rastislav Havran
CEO UNIQA



Lucie Urválková
CFO UNIQA



Michal Mislovič
NMS Market Research

Čo sa dozviete?



Napríklad aj toto:

- Viac ako **polovicu rodín na Slovensku** trápia finančné starosti.
- Rodinnú **pohodu najviac ohrozuje alkohol** a sociálne siete.
- V rodine **sme ochotnejší požičať peniaze** ako byť ten, čo si požičiava. Priemerná najvyššia pôžička sa hýbe v tisícoch eur.
- **(NE)chuť mladých mať deti** ovplyvňuje túžba po voľnosti, finančná situácia aj strach zo zlyhania.
- **Najohrozenejšie psychické zdravie v rodinách majú ženy.**
- Starší ľudia sa nebránia využitiu **AI pri poskytovaní starostlivosti o nich.**

Z čoho máme na Slovensku obavy a čo narušuje pohodu v rodinách?



Viac ako
3/4 opýtaných
sa obáva vývoja
svetových
udalostí



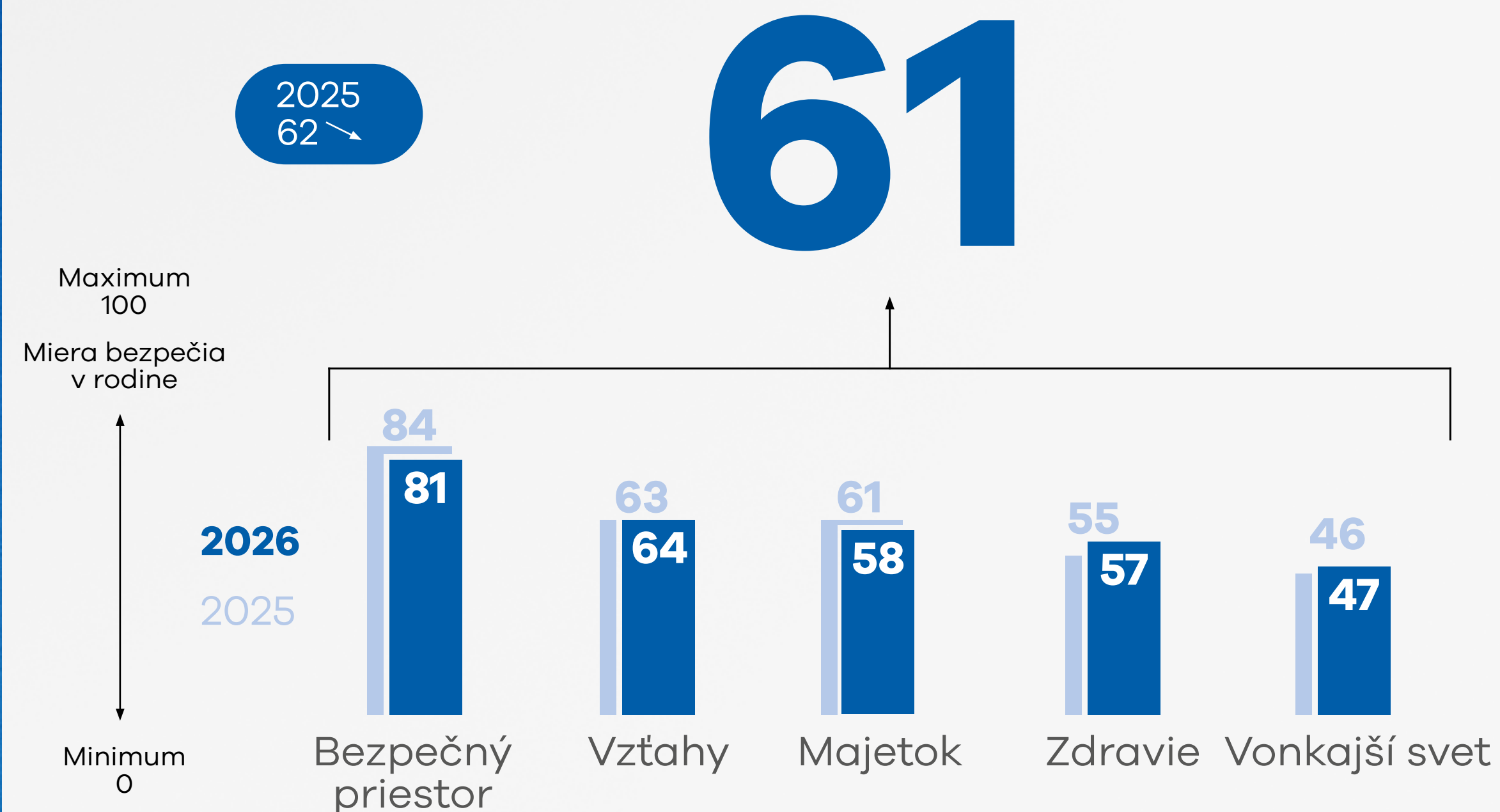
Najviac sa bojíme celosvetového konfliktu **(77 %)**, strach máme naďalej aj z vojny v susednej Ukrajine **(61 %)** a z klimatickej krízy **(61 %)**.

Obavy z globálneho vývoja nemá iba **16 %** oslovených ľudí na Slovensku.

Miera bezpečia v rodine medziročne klesla

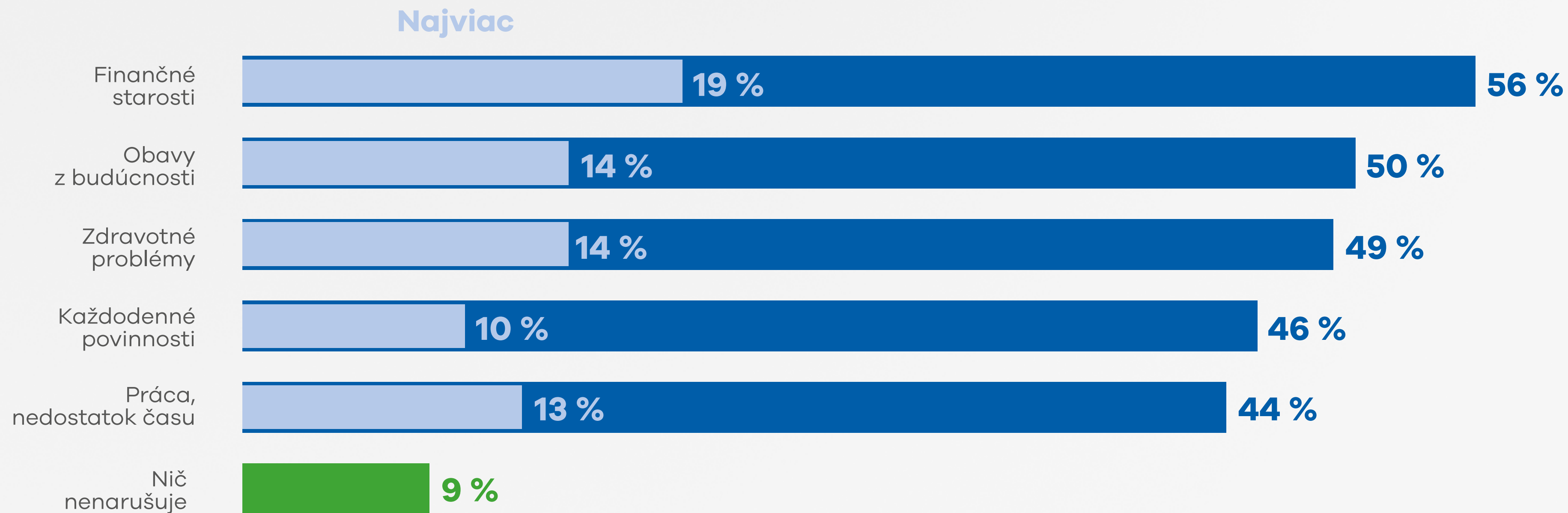


Na Slovensku máme posledné 2 roky najväčšie obavy o okolitý bezpečný priestor. Až 14 % respondentov sa obáva niekoho vo vlastnej rodine.



Viac ako polovicu Slovákov trápia finančné starosti a obavy z budúcnosti

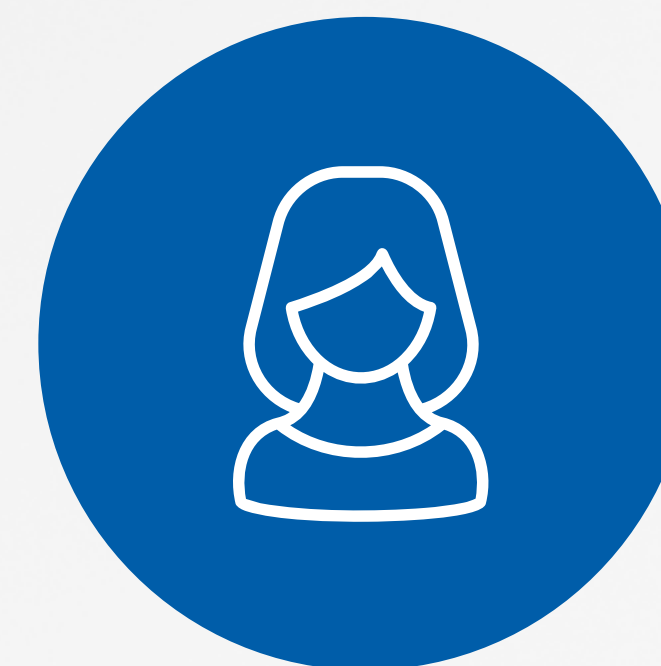
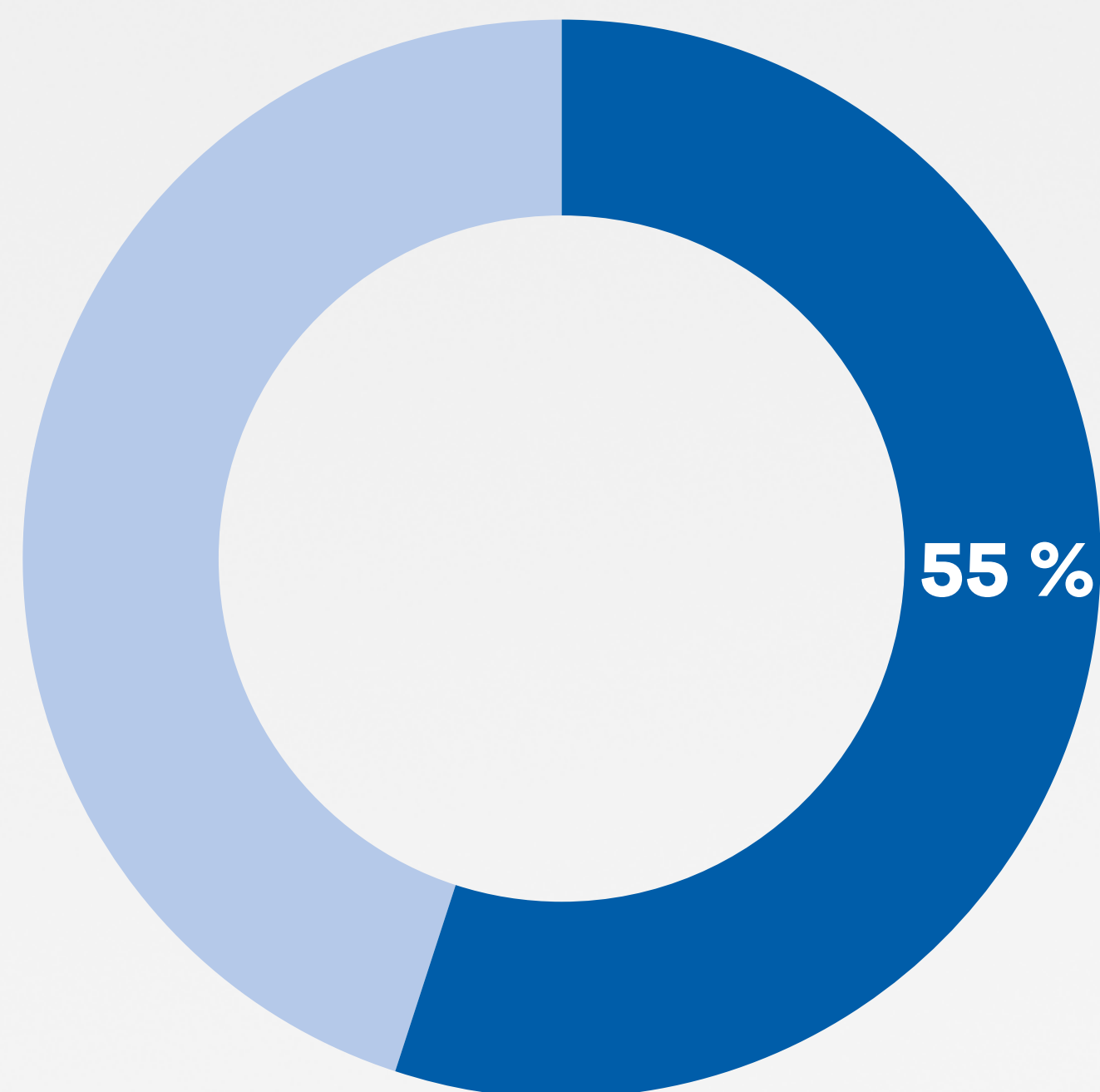
Pohodu takmer v každej druhej rodine narušujú zdravotné problémy. Je to priestor zamyslieť sa nad finančným plánovaním a poistením sa v prípade výpadku príjmu.



Q78: Čo (najviac) narúša psychickú pohodu vo vašom rodinnom živote? N=2x1000, reprezentatívna vzorka

V rodinách majú duševné zdravie najčastejšie ohrozené ženy

Samu seba považuje za najohrozenejšiu v rodine 35 % opýtaných žien. Medzi členov rodiny, ktorí sú považovaní za menej ohrozených týmto problémom, patria prarodičia a deti.



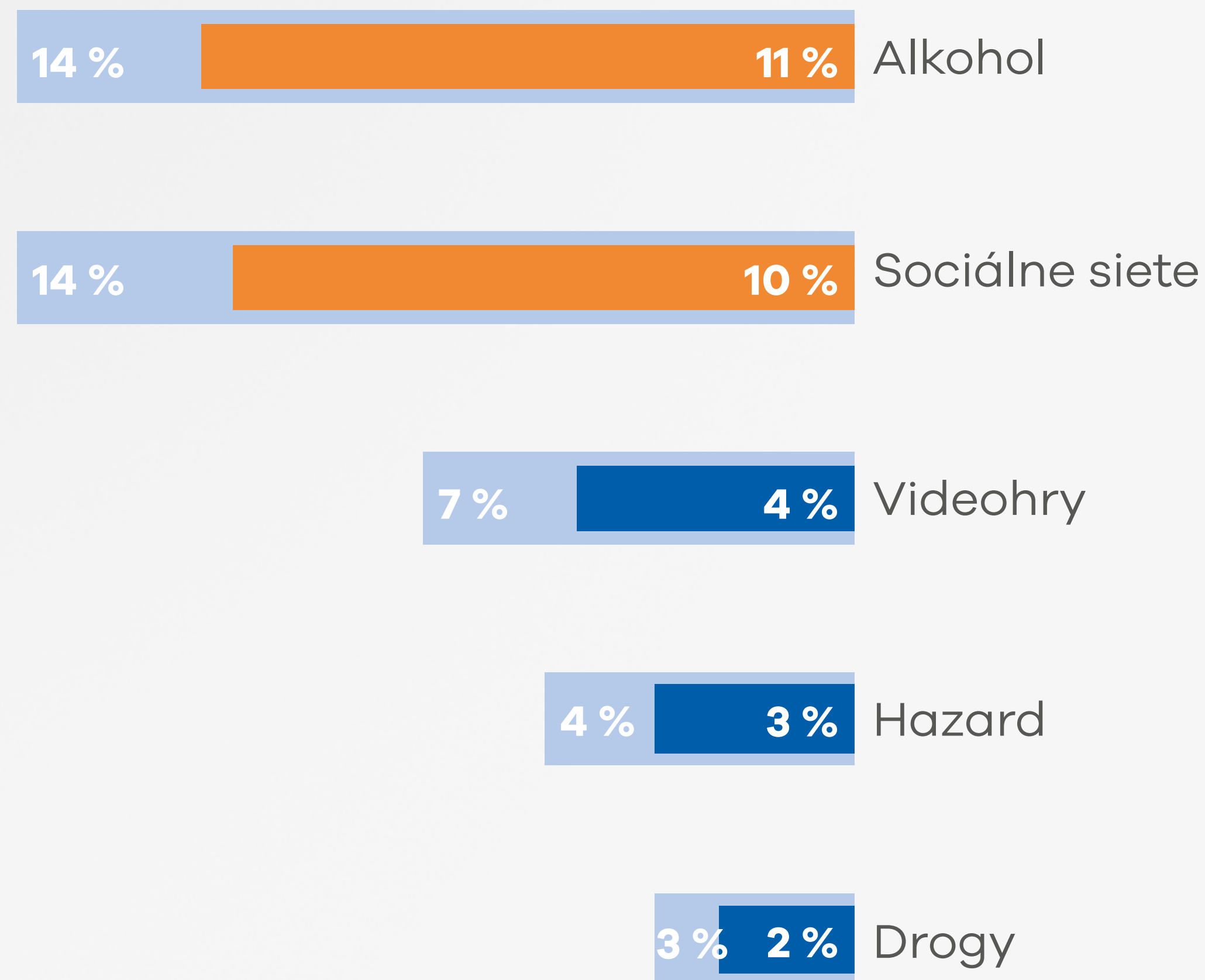
Samu seba považuje za najohrozenejšiu

35 % žien

Q79: Kto z rodiny je teraz z hľadiska duševného zdravia najohrozenejší? N=2×1000, reprezentatívna vzorka.
Spodný graf: iba respondenti, ktorí uviedli konkrétnu osobu (filtrované podľa pohlavia uvedenej osoby)

Najviac nepohody prinášajú do rodín alkohol a sociálne siete

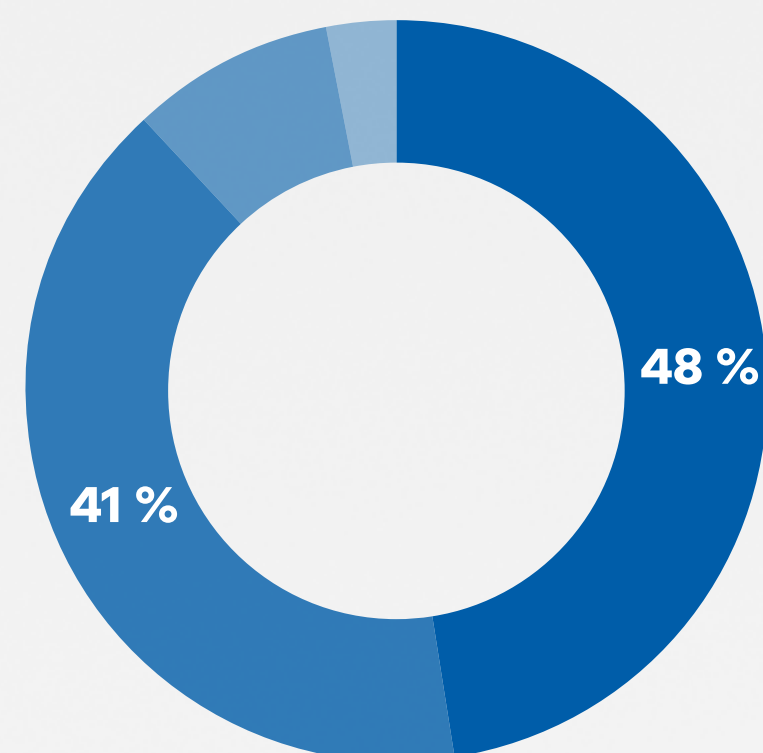
Q148: Je niekto v rodine závislý na niečom z týchto možností? N=2x1000, reprezentatívna vzorka
Q149: Narušuje táto závislosť pohodu v rodine? N ... tí, v ktorých rodine je daná závislosť



9 z 10 Slovákov by mládeži do 15 rokov zakázali sociálne siete

Mladí v školskom veku 15-24 rokov s týmito zákazmi skôr súhlasia.
Vyjadrilo sa tak 60 % opýtaných mladých na Slovensku.

Zákaz sociálnych sietí do 15 rokov



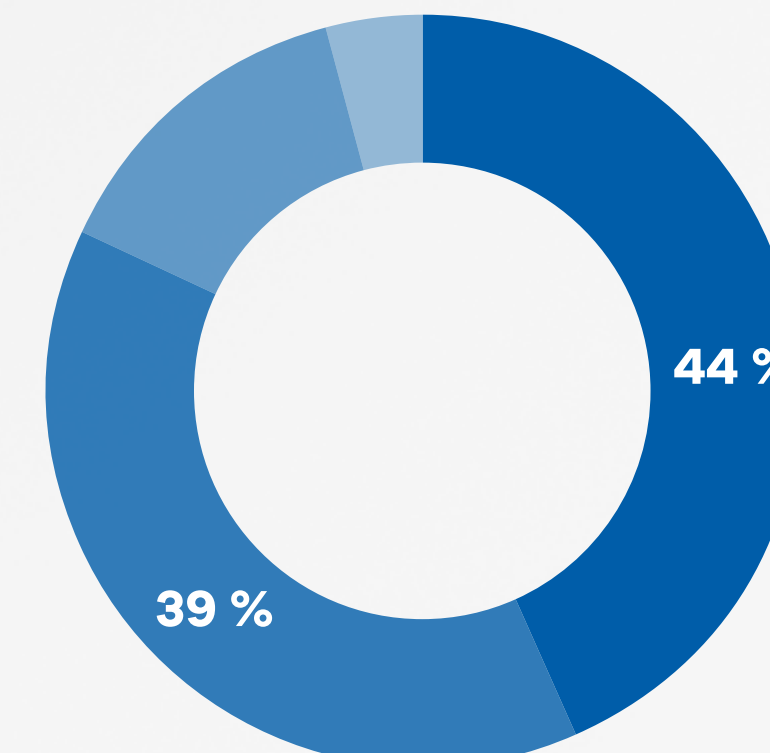
89 %



**Súhlasí
so zákazom**

**Súhlas
podľa veku**

Zákaz mobilov v škole



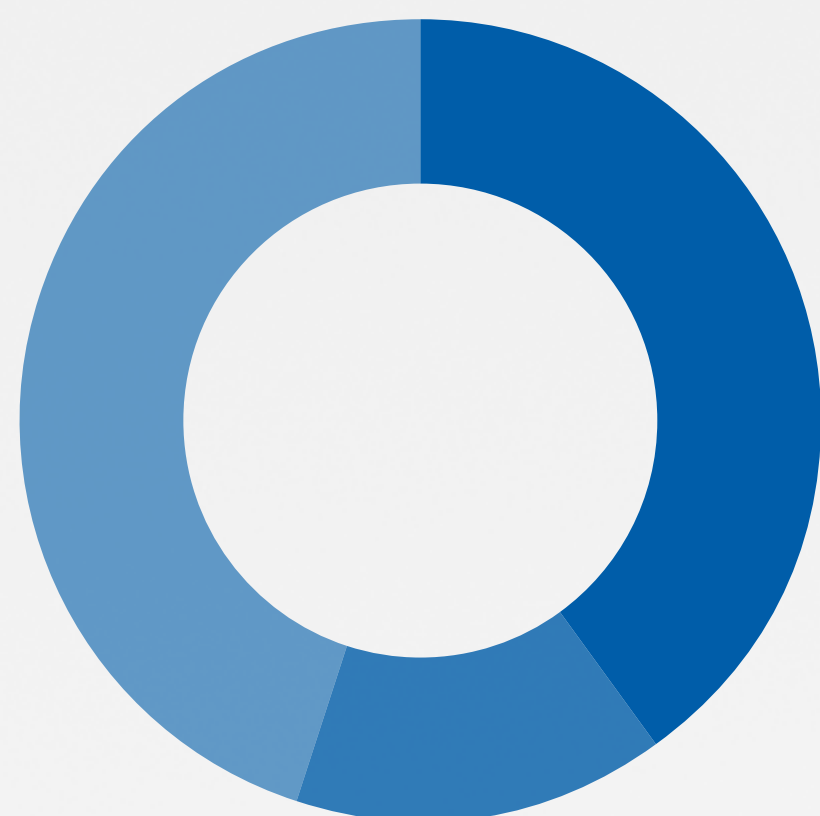
83 %



Q73: Súhlasil/a by ste so zákazom používania sociálnych sietí deťmi mladšími ako 15 rokov? N=2×1000, reprezentatívna vzorka
Q76: Súhlasil/a by ste so zákazom používania mobilov žiakmi v školách? N=2×1000, reprezentatívna vzorka

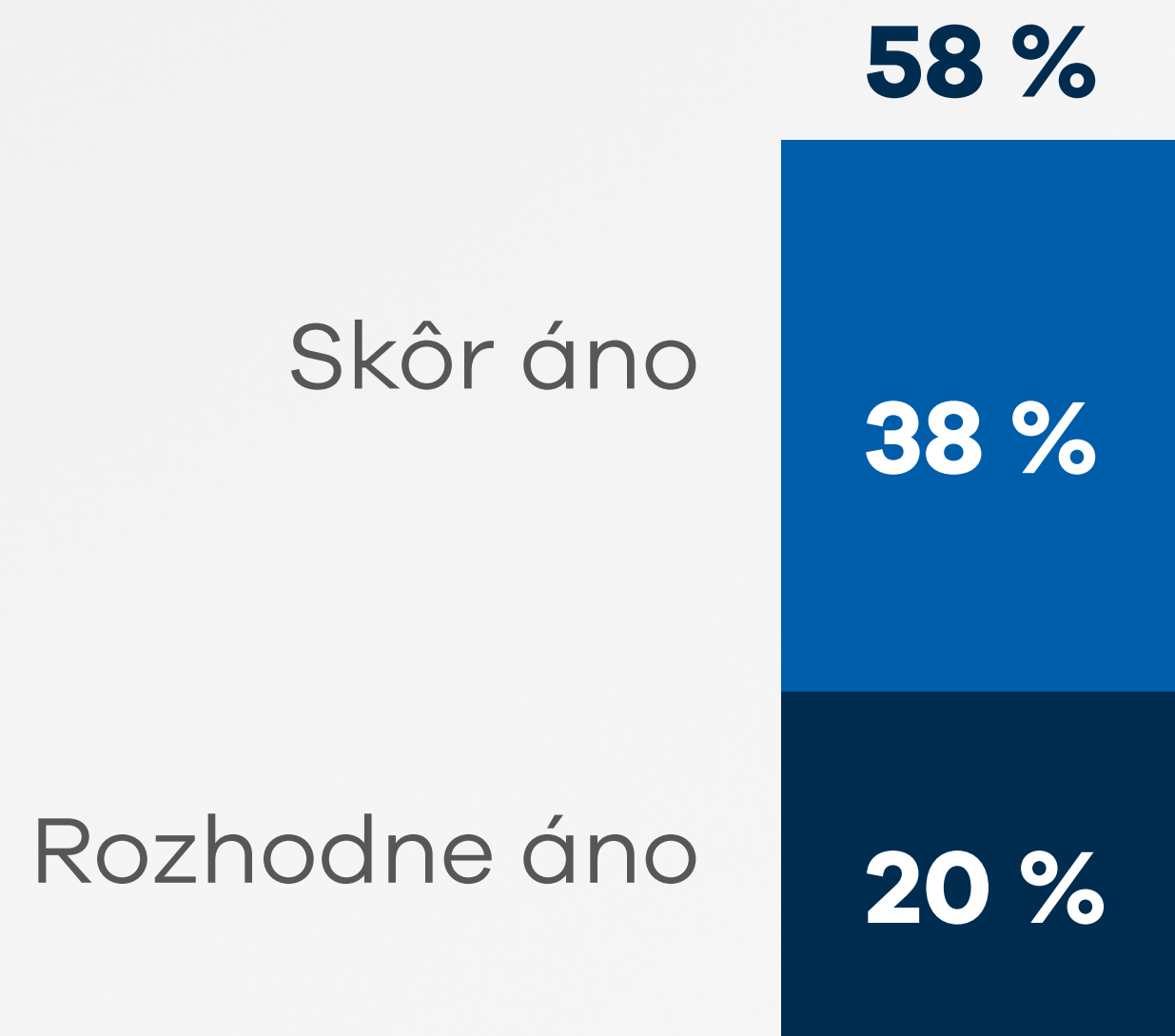
Väčšina rodičov sa zhodne, že deťom sami nemôžu ísť príkladom ohľadom užívania sociálnych sietí.

V rodine je problém s mobilom či sociálnymi sieťami



- **39 %** Áno
- **45 %** Nie
- **16 %** Neviem

V užívaní mobilu či sociálnych sietí je ťažké byť deťom príkladom



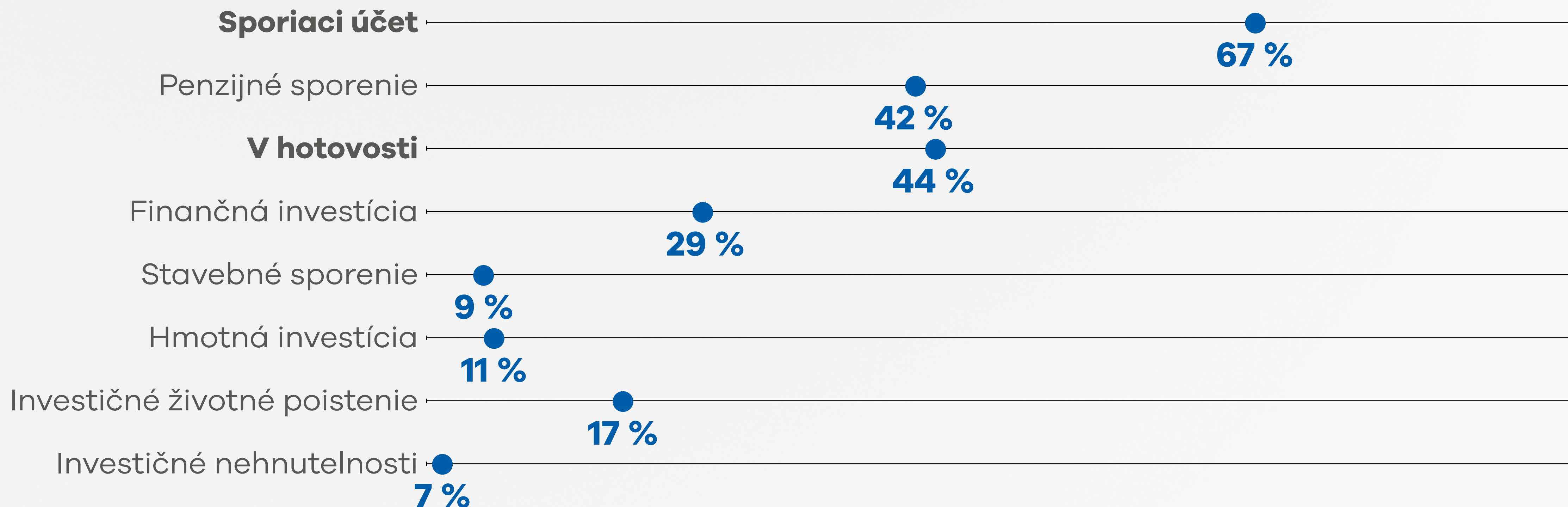
Q145: Vnímate v rodine problém s nadmerným používaním sociálnych sietí alebo mobilov? N = 2x1000, reprezentatívna vzorka.
Q146: Je pre vás ťažké ísť deťom príkladom v užívaní sociálnych sietí a mobilu? NCZ(cz dolný index) = 296, NSK (sk dolný index) = 368, respondenti s deťmi.

Ako Slováci hospodária s peniazmi?



Peniaze majú Slováci buď na sporiacom účte alebo doma v hotovosti. Existujú však aj výhodnejšie riešenia...

Finančné investície má 29 % Slovákov, investičné životné poistenie iba 17 % opýtaných



Q32: Ako si v rodine vytvárate finančnú rezervu? NCZ=760, NSK=706, tí, ktorí majú finančnú rezervu

Keď požičiavame, cítime sa „za vodou“. Požičať si od rodiny však chápeme ako prejav neschopnosti či zlyhania.



Q34: S ktorými výrokmí o pôžičkách v rodine súhlasíte? N=2x1000, reprezentatívna vzorka

71 %

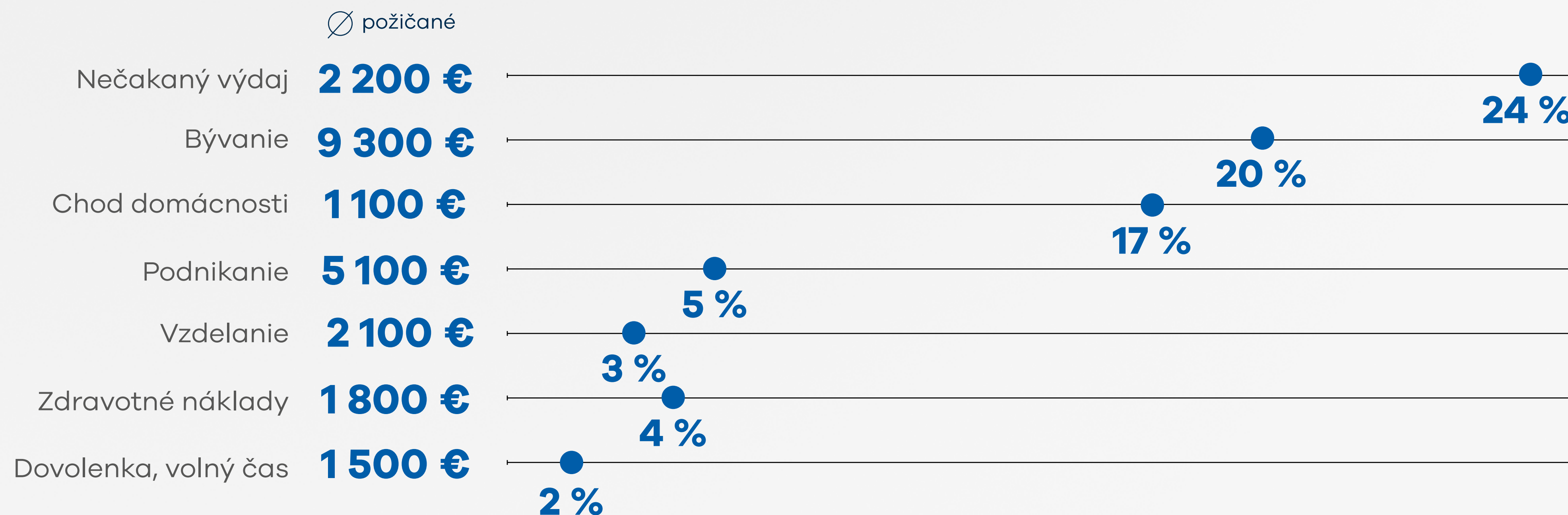
Pre požičanie väčšieho množstva by som oslovil/a niekoho z rodiny

75 %

Požičal/a by som väčší obnos niekomu z rodiny

Priemer najvyššej pôžičky v rámci rodiny je 4 250 €

Najviac a najčastejšie si požičiavame na neočakávané výdavky či bývanie. Až 5 100 EUR sme ochotní požičať na podnikanie. Medzi nízko príjmovými domácnosťami sú pôžičky v rámci rodiny normalizovanejšie.



Q36: Požičali ste niekedy niekomu z rodiny väčšiu sumu? N=2x1000, reprezentatívna vzorka
 Q38: Akú najvyššiu sumu ste kedy niekomu z rodiny požičali? NCZ=442, NSK=472, tí, ktorí niekomu z rodiny požičali

Ako sa mladí stavajú k rodičovstvu v dnešnej dobe?



Dve tretiny slovenských bezdetných párov by chceli mať deti

Takmer polovica párov bez detí sa o dieťa aktuálne snaží.

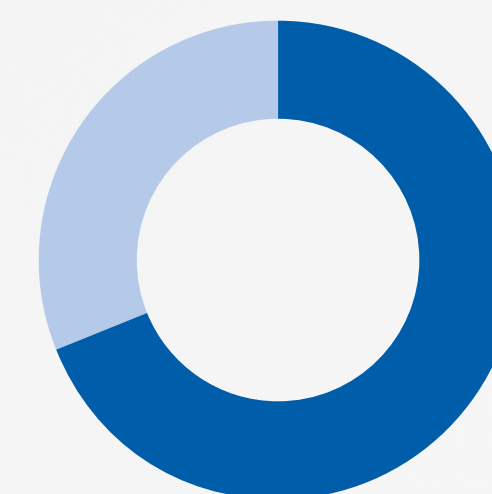


Q82: Chcel/a by ste niekedy v budúcnosti mať deti? NCZ=243, NSK=204, bezdetné páry, kde je žena do 45 rokov
Q83: Snažíte sa aktuálne o dieťa? NCZ=184, NSK=140, mladé bezdetné páry (žena do 45 rokov), ktoré chcú mať deti

Chcú mať deti

69 %

N=204



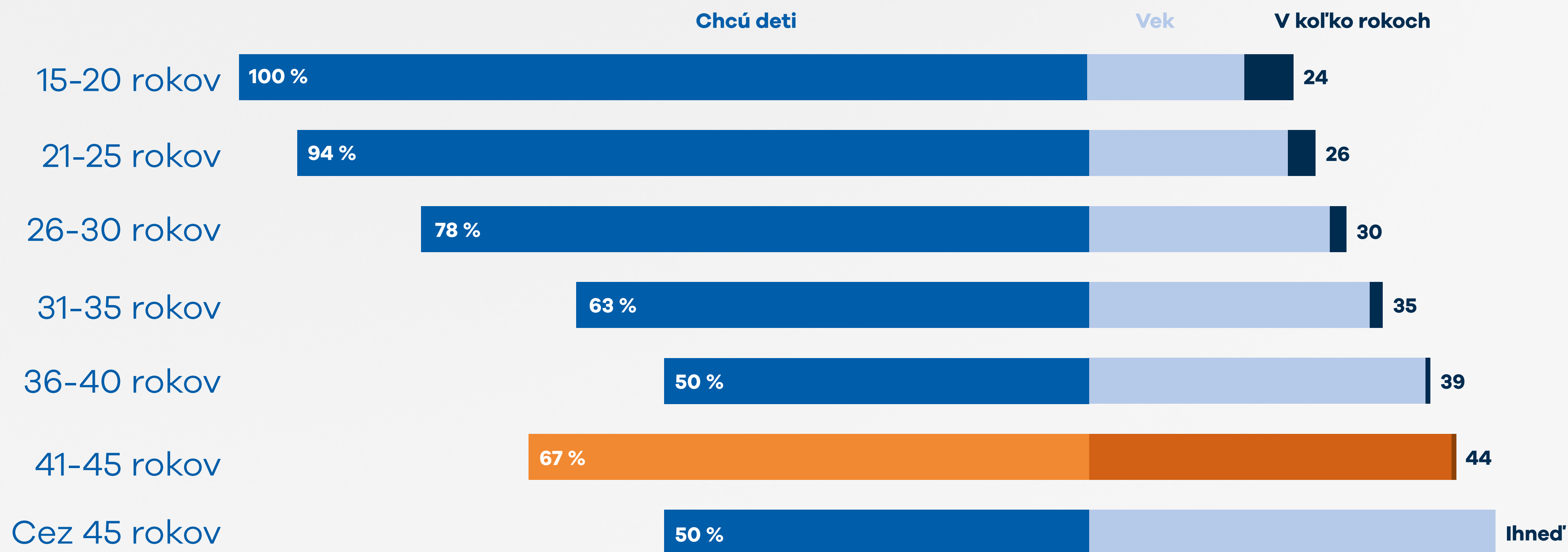
Snažia sa aktuálne o dieťa

44 %
Ano

56 %
Ne

Túžba po deťoch s vekom klesá, najmenšiu vykazujú páry od 36 do 40 rokov

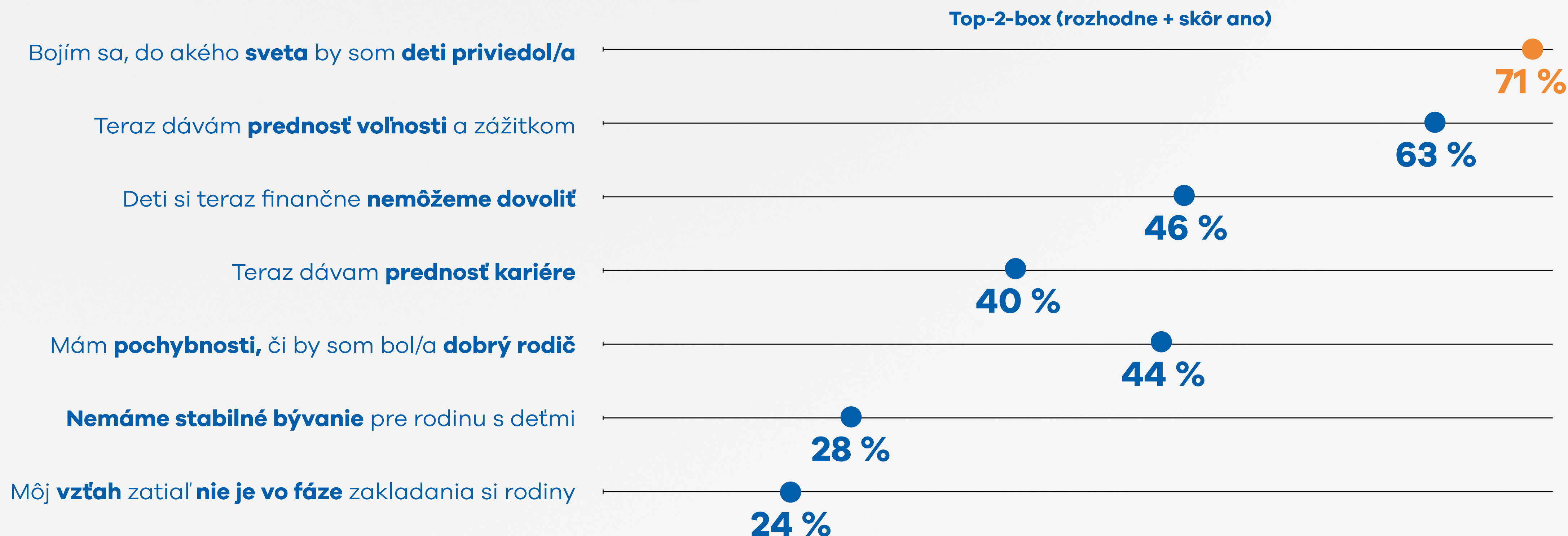
Okolo 40. narodenín si bezdetní často uvedomia, že ich čas na potomstvo sa kráti. Prichádza nová túžba po deťoch, avšak vo veku 45 rokov prichádza zmierenie sa s faktom, že sa to nemusí podariť.



Q82: Chcel/a by ste niekedy v budúcnosti mať deti? NCZ=243, NSK=204, bezdetné páry, kde je žena do 45 rokov

Q84: V koľkých rokoch by ste vy osobne chcel/a mať prvé dieťa? NCZ=96, NSK=59, bezdetné páry (žena do 45 rokov), ktoré chcú dieťa a majú predstavu kedy

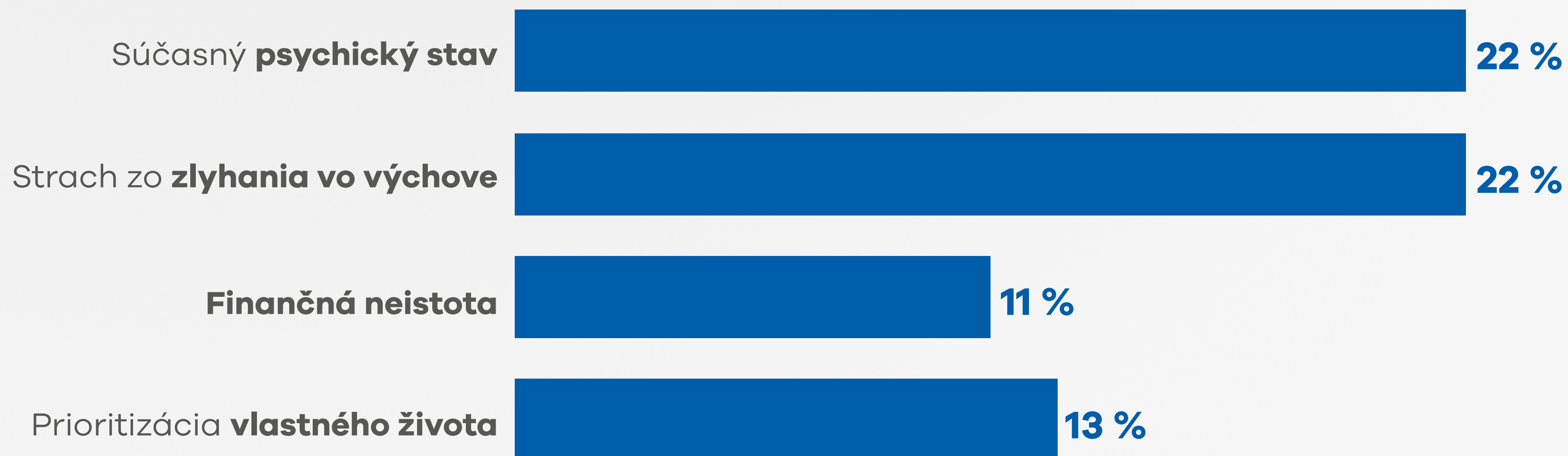
Najčastejšími bariérami rodičovstva sú stav súčasného sveta a uprednostňovanie voľnosti a zážitkov



Q85: S ktorými výroky o bariérach voči rodičovstvu súhlasíte? NCZ=243, NSK=204, bezdetné páry, kde je žene do 45 rokov

Ak Slováci neveria, že budú dobrými rodičmi, stojí za tým najčastejšie vlastný psychický stav a strach zo zlyhania

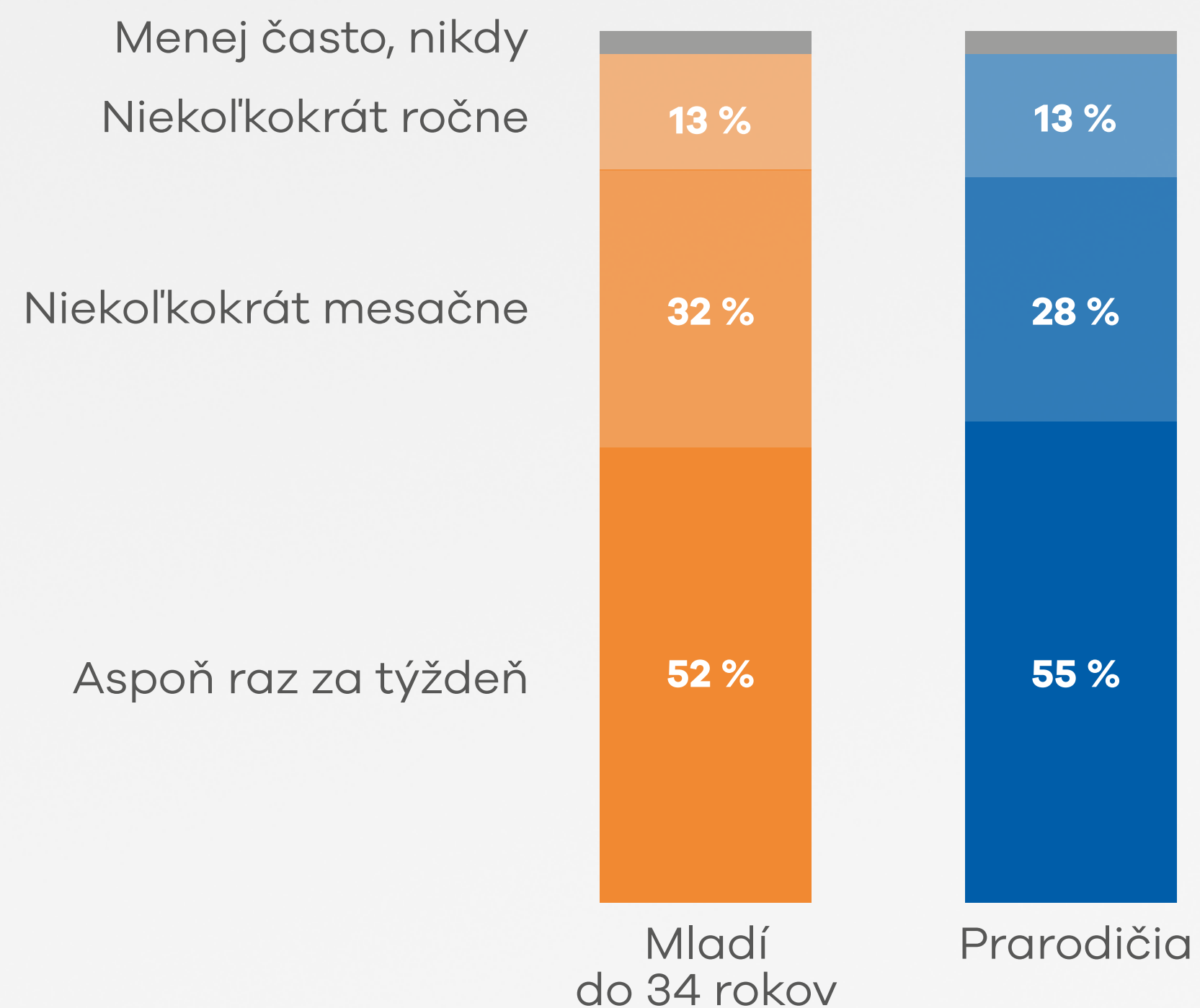
Menšiu rolu hrá vzťah k deťom, neisté bývanie, praktické zručnosti či obavy z opakovania rodinných tráum.



Q86: Prečo si myslíte, že by ste neboli dobrý rodič? [spontánne odpovede] NCZ=99, NSK=89, bezdetné páry (žena do 45 rokov), ktoré neveria, že budú dobrými rodičmi

Viac ako polovica rodičov si myslí, že prarodičia by im mali s deťmi pomáhať každý týždeň. Starí rodičia s tým súhlasia.

Prarodičia celkovo uvádzajú, že pre svoje vnúčatá robia viac ako vnímajú rodičia, teda ich vlastné deti.

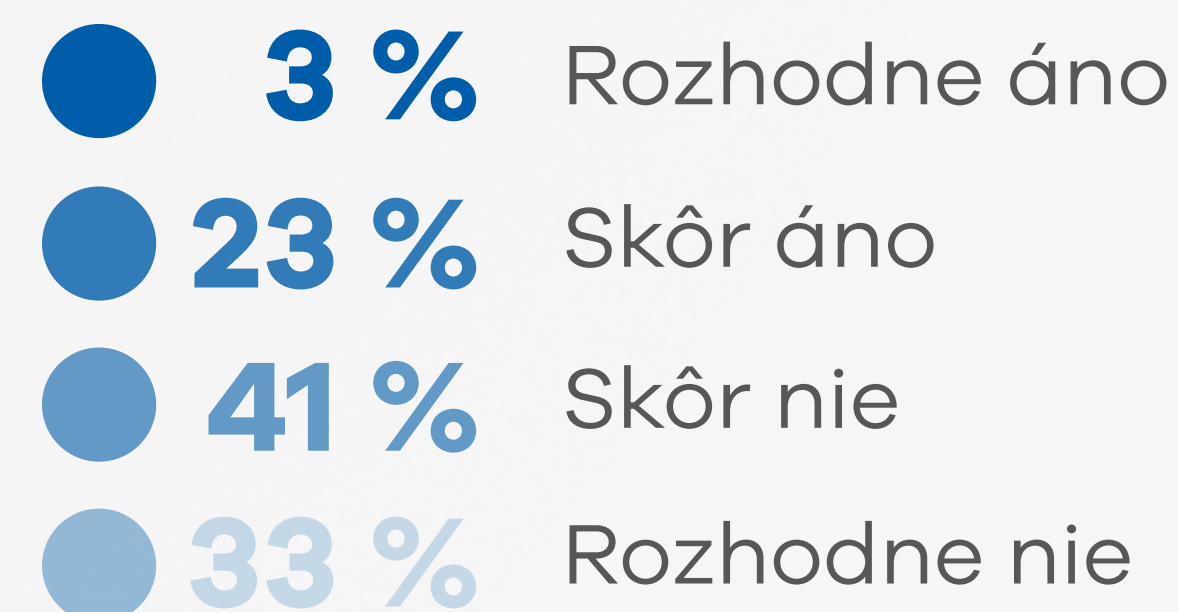
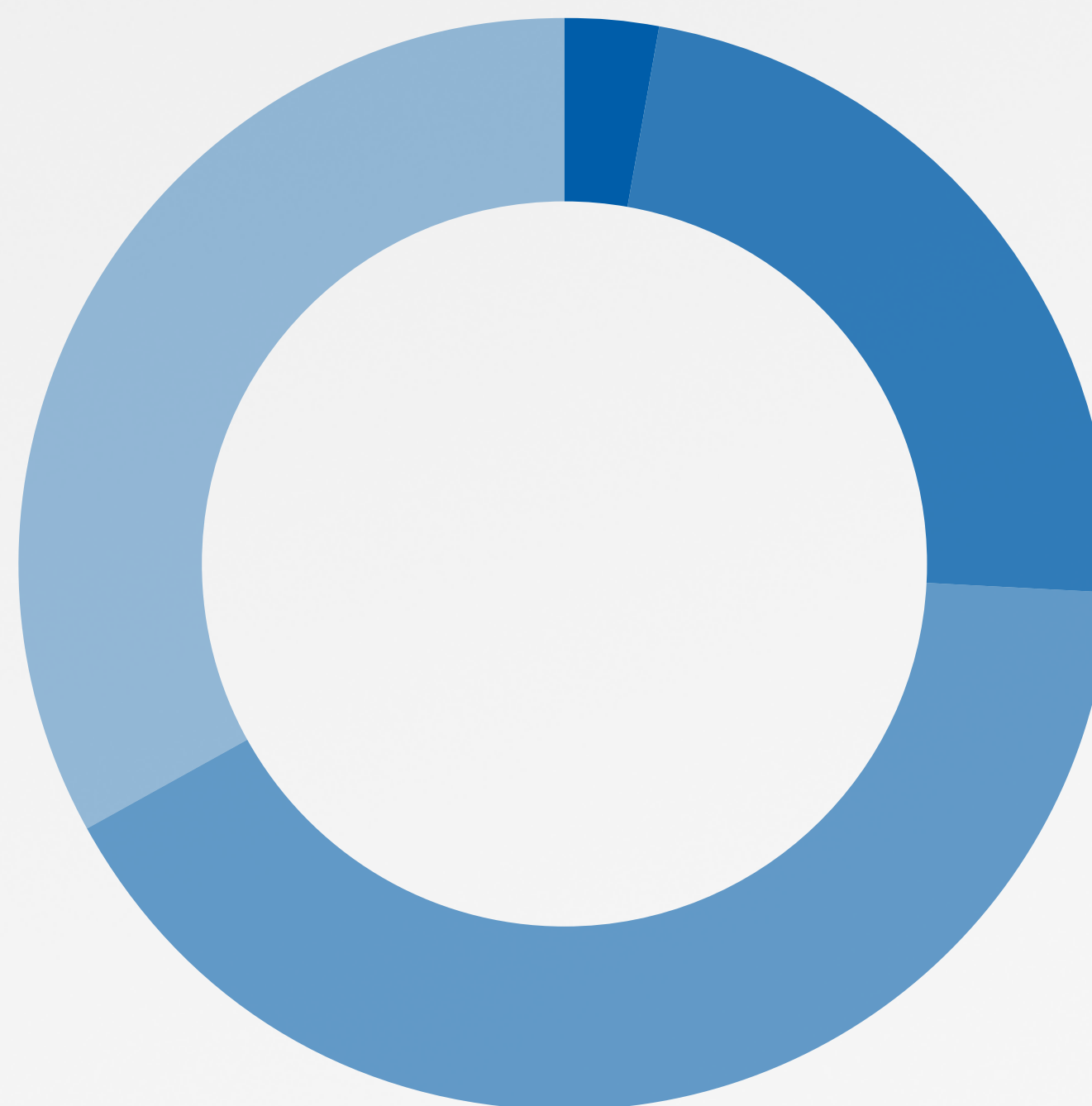


Q90: Ako často by mali starí rodičia pomáhať so starostlivosťou o vnúčatá? N=2x1000, reprezentatívna vzorka

Každý štvrtý prarodič je z pomáhania s vnúčatami vyčerpaný

Starostlivosť o vnúčatá je menej vyčerpávajúce pre prarodičov z veľkých miest.
Dôvodom môže byť viac možností, ako spoločne tráviť čas. Vyčerpanejší sú tiež starí rodičia s nižším príjmom.

26 %



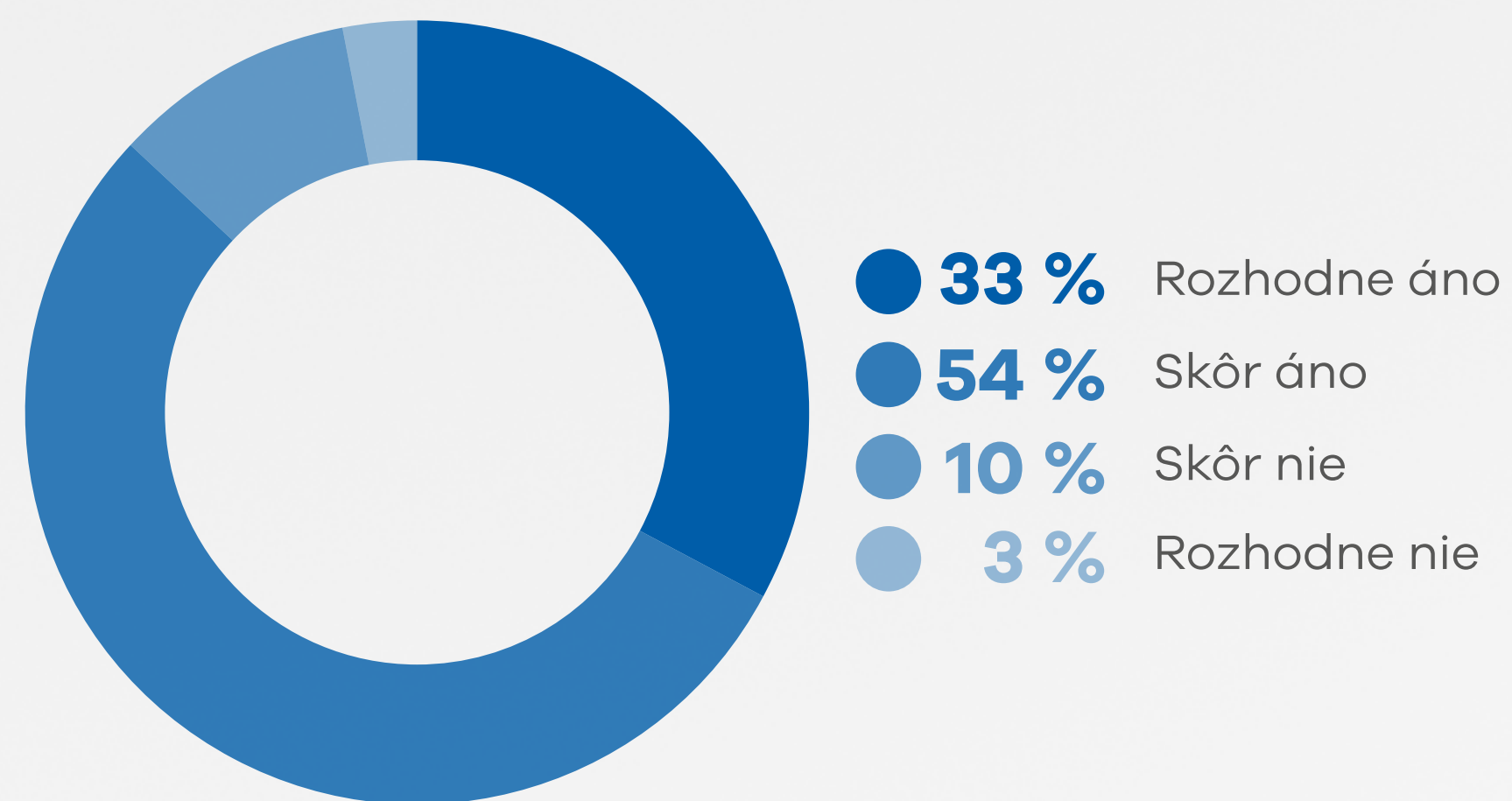
Q143: Je pre vás starostlivosť o vnúčatá vyčerpávajúca? NCZ=254, NSK=186, ľudia s vnúčatami

Ako by mohla vyzerat' starostlivosť o nemohúceho člena rodiny v budúcnosti?



Pri starostlivosti sa na rodinu spoliehame viac ako minulý rok

Nárast môže súvisieť s tým, že sa stále menej spoliehame na to, že sa o nás postará štát/zodpovedné inštitúcie.
Starostlivosť viac očakávajú členovia nukleárnych rodín.



87 %

84 %

2026

2025

Q16: Súhlasíte s výrokom? [V starobe sa o mňa rodina postará] N=2x1000, reprezentatívna vzorka

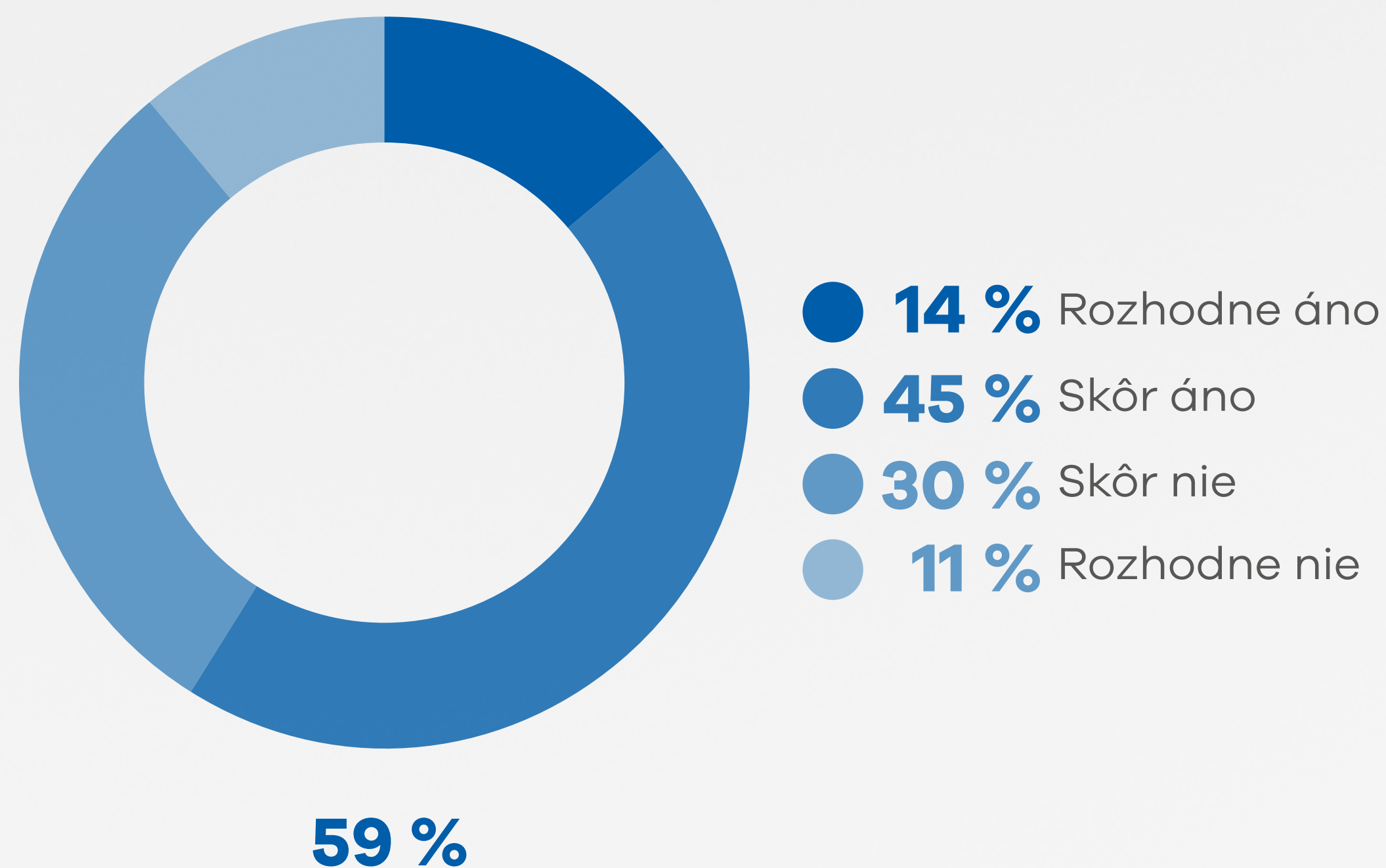
27 %

Každá štvrtá slovenská rodina je vyčerpaná starostlivosťou o nemohúceho člena rodiny.

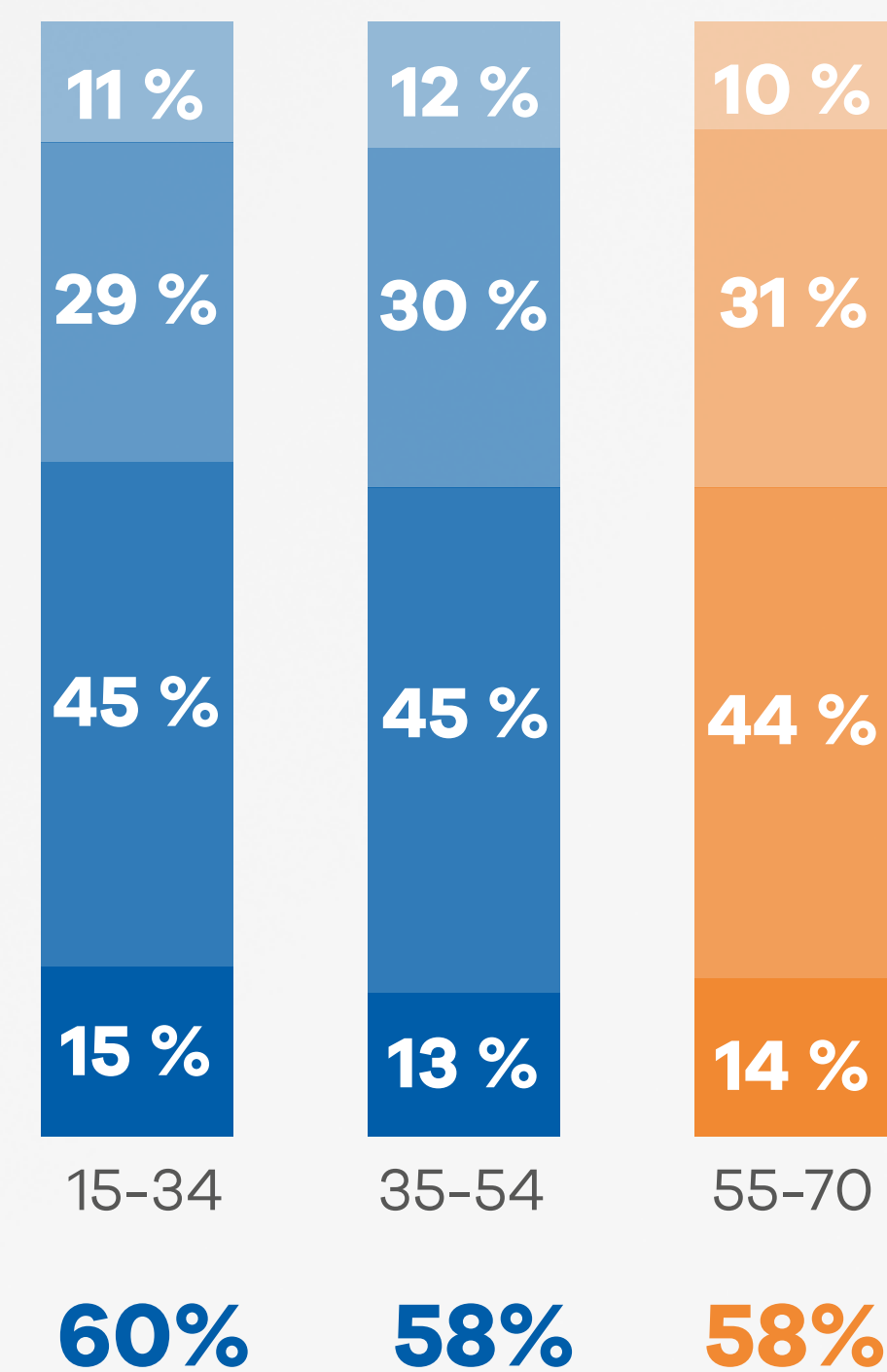


AŽ 6 z 10 Slovákov by v starostlivosti o nemohúcich využilo robotov

Otvorenosť k využívaniu technológií nesúvisí s vekom, podpora je naprieč generáciami.
Staršia generácia si uvedomuje, aké výhody to pre nich môže priniesť.



Priaznivci podľa veku

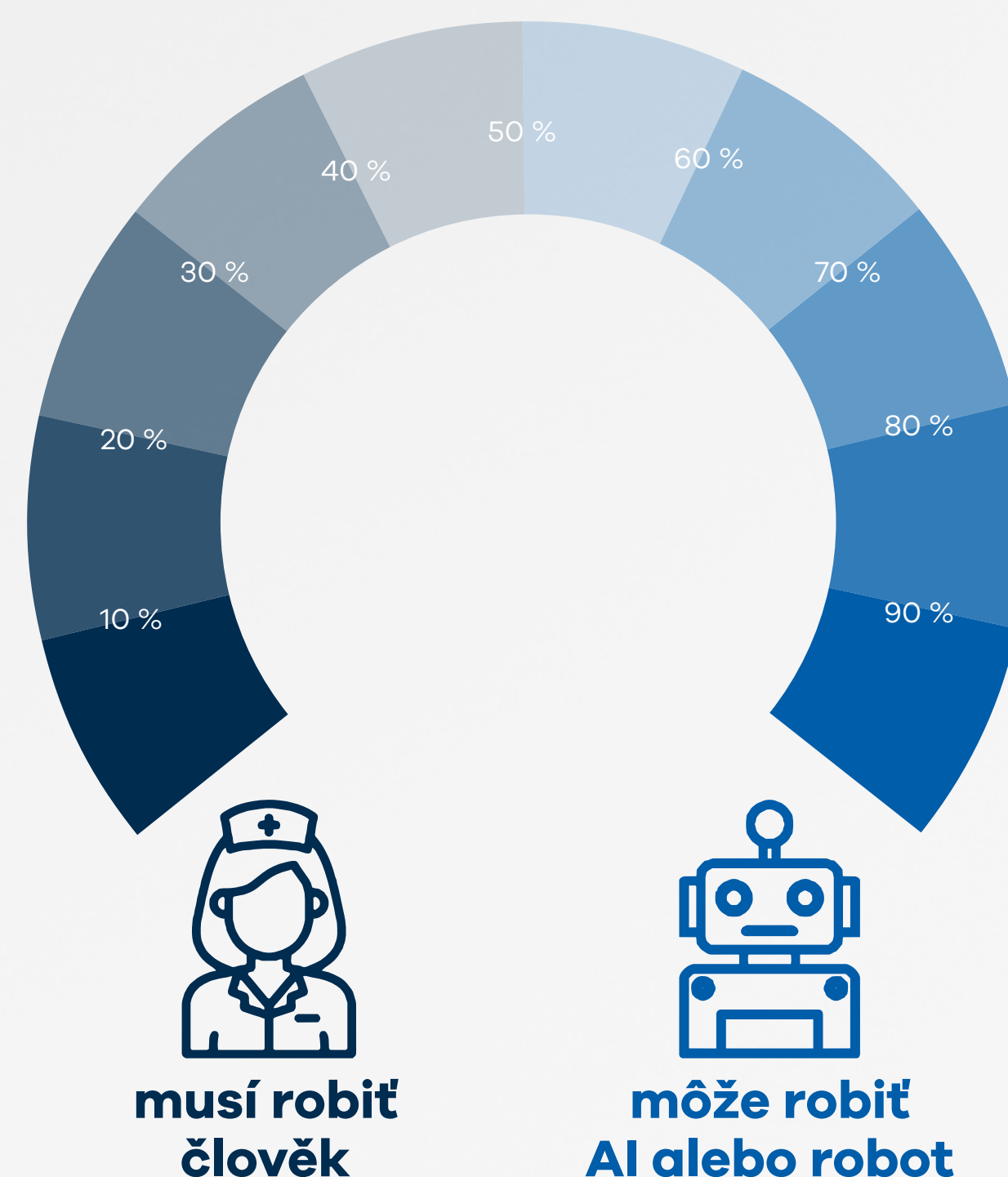


Q104: Ste otvorený/á myšlienke zapájať AI a/alebo roboty do starostlivosti o chorých a umierajúcich? N=2x1000, reprezentatívna vzorka

Doktor musí byť človek, zhodli sa 4 z 5 Slovákov

Slováci sú optimistickí ohľadne možnosti delegovať na technológie možnosť počúvať chorých a rozprávať sa s nimi.
V robotizáciu veria skôr rodiny s vyšším príjmom.

- 18 %** - zdravotná kontrola
- 21 %** - utešovanie, podpora
- 27 %** - osobná hygiena
- 34 %** - podávanie jedla a liekov
- 41 %** - počúvanie, rozprávanie
- 44 %** - pomoc s pohybom
- 50 %** - konverzácia, rozptýlenie



Q103: Ktoré oblasti starostlivosti o seniorov môže vykonávať AI alebo robot a ktoré musia zostať v rukách ľudí? N=1000, reprezentatívna vzorka (SR)

V prípade straty blízkeho by 7 z 10 rodín uvítalo podporu zo strany finančnej inštitúcie

Smrť v rodine môže znamenať okrem smútku aj potrebu prenastaviť všetky platby, pokles príjmu a nutnosť refinancovať splátky pôžičiek. Rodiny očakávajú, že v tejto oblasti im pomôže finančná inštitúcia.



Q100: Bolo by užitočné, keby finančné inštitúcie ponúkali rodinám podporu uľahčujúcu obdobie po strate blízkeho? N=2×1000, reprezentatívna vzorka

70 %



● 50 % Skôr áno

● 20 % Rozhodne áno

Priznajme si to, aj od rodiny si niekedy potrebujeme oddýchnuť

(a čísla to potvrdzujú)

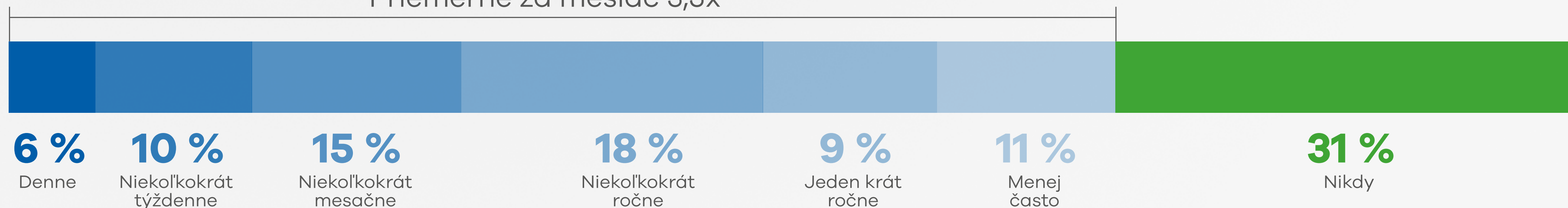


Vyčerpaní z rodiny sa cítime v priemere 3,5x za mesiac, traja z 10 Slovákov nemajú tento pocit nikdy

Čím mladší človek, tým častejšie je zo svojej rodiny vyčerpaný. Najmenej pocitov zahltenia rodinou majú tzv. empty nesters, teda rodiny s odrastenými deťmi.

70 %

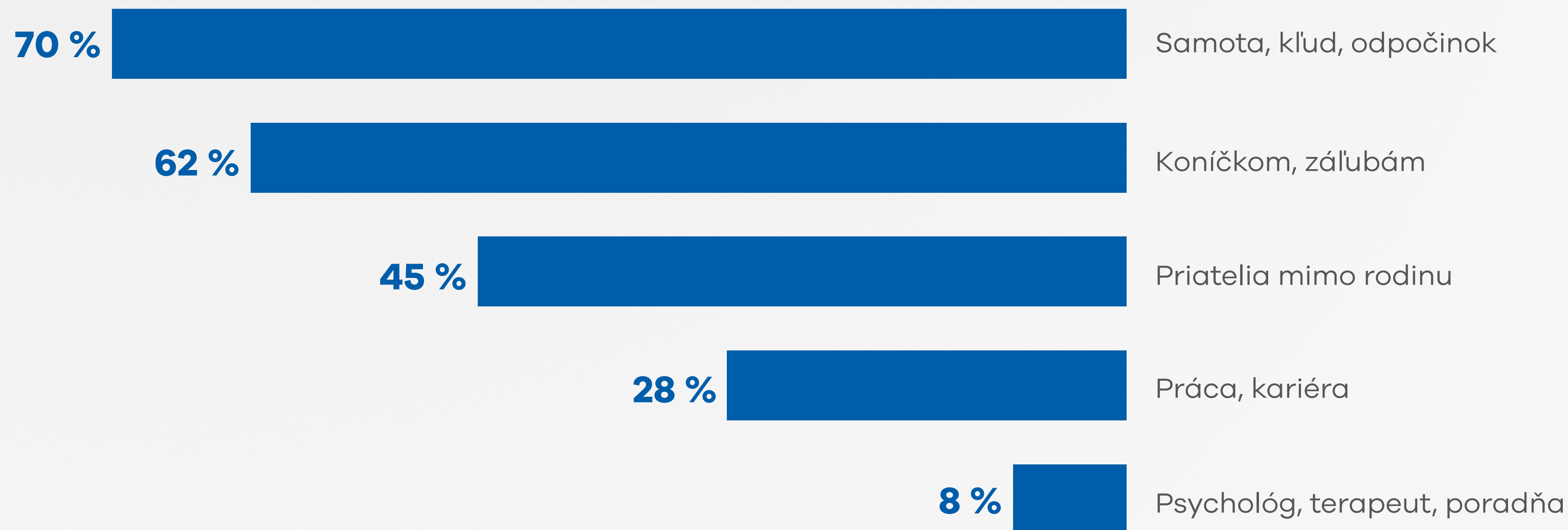
Priemerne za mesiac 3,5x



Q24: Ako často vás rodina psychicky vyčerpáva alebo zahlcuje? N=2x1000, reprezentatívna vzorka

Ak sme vyčerpaní z rodiny, najviac nám pomáha byť sám, zhodlo sa 70 % Slovákov

Samota je v prípade psychického vyčerpania dôležitá pre 40 % opýtaných. Štvrtina Slovákov sa v týchto okamihoch obracia ku svojim koníčkom a záľubám. Odpočinok a čas s priateľmi je najdôležitejší pre respondentov do 35 rokov.



Q25: Čo vám v momentoch psychického vyčerpania z rodiny (najviac) pomáha? N=2x1000, reprezentatívna vzorka

15. 5.

Mezinárodní deň rodiny

Rodinu si nevyberáme,
ale keď sme naozaj spolu
a v čo najväčšej pohode,
všetky prekážky
zvládame ľahšie



Čo ste sa dnes dozvedeli?



- **Čo najviac ohrozuje pohodu v domácnosti?**
Viac ako polovicu rodín trápia finančné starosti.
- **Narúšajú rodinnú pohodu viac sociálne siete alebo alkohol?**
Takmer rovnako, len mierne viac alkohol.
- **Kto je v rodinách najviac ohrozený na duševnom zdraví?**
Najčastejšie ženy, cíti sa tak každá tretia.
- **Sme ochotní požičiavať si peniaze v rodine?**
Radšej požičiavame (75 %), ako by sme si mali požičať (71 %).
- **Čo by pomohlo väčšej pôrodnosti?**
Menej obáv z vývoja vo svete (71 %) a menej pochybností o sebe (44 %).
- **Ako sa starší ľudia pozerajú na potenciál AI ako opatrovateľa?**
Väčšinou dobre, 58 % z nich je za.

| **18. 6. 2026** |

Launch jedinečného priestoru v spolupráci s Liga za duševné zdravie

Fitko pre dušu

Klasické fitness centrá pomáhajú ľuďom posilňovať telo, Fitko pre Dušu dáva do kondície duševné zdravie.

Unikátny koncept v centre Bratislavy, kde môžu "posilňovať" všetky vekové generácie.

Odborní garanti, inkluzívne prostredie, množstvo aktivít a skupinových terapií.

Všetko na jednom mieste, otvorené denne.