

Stress, adaptation et soutien social

Nous avons sondé au printemps 2020 les étudiants et les employés de l'ensemble des constituantes du Réseau de l'Université du Québec à propos des conséquences de la pandémie sur leur santé globale (biologique, psychologique, sociale et spirituelle). Voici un portrait du stress vécu par les **2 754 répondants**.

PERCEPTION DE STRESS

88,9 %

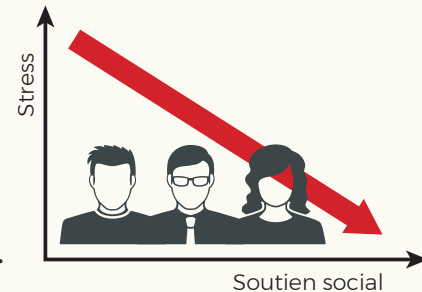
des répondants considèrent la pandémie comme un événement stressant. Le quart de ces personnes considèrent cet événement comme étant « beaucoup ou extrêmement stressant ».

70,2 %

des répondants considèrent la pandémie comme un défi.

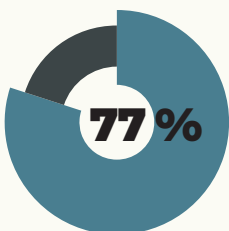
SOUTIEN SOCIAL

Une association significative est observée entre le stress et le soutien social : **plus le soutien est élevé, moins le niveau de stress l'est.**

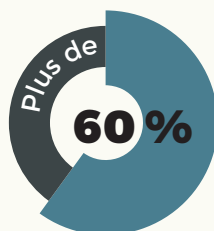


- Le niveau de soutien social perçu est élevé pour tous les groupes de participants.
- Les femmes se sentent significativement plus soutenues que les hommes.
- Les employés se sentent significativement mieux intégrés socialement que les étudiants (se sentir partie prenante d'un groupe d'intérêt).
- Les employés et les étudiants-employés sentent que leurs compétences sont davantage reconnues par leur entourage que les étudiants.

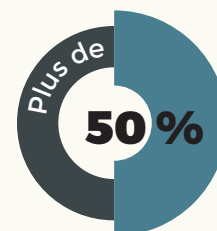
PRINCIPALES SOURCES D'INQUIÉTUDES DES PARTICIPANTS



des répondants ont craint que l'un de leur proche soit contaminé par le coronavirus.



des répondants se sont dits préoccupés par la santé d'un « être cher » ou d'un « proche âgé de plus de 65 ans ».

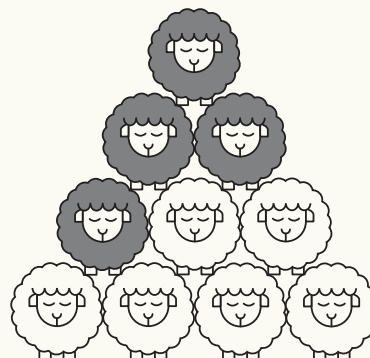


des répondants ont dit avoir craint d'être contaminé par le coronavirus.

ADAPTATION



Plus du tiers des répondants ont vu leur consommation d'alcool augmenter au cours du dernier mois.



Plus de 4 personnes sur 10 affirment que leur qualité de sommeil a diminué au cours du dernier mois.