



Polacy a stres

Raport z badania ilościowego

Warszawa, 23 marca 2016

O badaniu

Cele badawcze

- Oszacowanie skali zjawiska jakim jest stres
- Poznanie postaw wobec i sposobów radzenia sobie ze stresem

Metodologia

- 1000 wywiadów online z uczestnikami GfK Access Panelu
- Próba reprezentatywna dla ogółu Polaków pod względem płci, wieku, wykształcenia, wielkości miejscowości i regionu

Termin realizacji

- marzec 2016

Streszczenie wyników

Kto odczuwa stres?

Stres jest zjawiskiem powszechnym – 98% Polaków odczuwa stres, w tym niemal 2 na 3 co najmniej raz w tygodniu.

Zdecydowanie częściej stresują się kobiety – 74% raz w tygodniu lub częściej, w tym aż 22% codziennie. Dla porównania, wśród mężczyzn tylko 60% odczuwa stres raz w tygodniu lub częściej, w tym 14% codziennie. **Najczęściej stres odczuwają osoby o najniższych dochodach** gospodarstwa domowego (do 2.000 PLN miesięcznie) – co czwarty z nich odczuwa stres codziennie. **Rzadziej zestresowane są osoby w wieku 65+**: połowa z nich odczuwa stres tylko sporadycznie.

Gdzie i kiedy odczuwamy stres?

Dla blisko połowy Polaków (w tym zwłaszcza osób w wieku 65+, osób o niskich lub średnich dochodach, kobiet i rodziców) **głównym źródłem stresu jest życie prywatne.**

Co trzeci Polak odczuwa stres najczęściej w pracy lub szkole. Pracę lub szkołę jako główny powód stresu częściej wskazują mężczyźni, osoby młodsze (w wieku do 35 lat), oraz osoby o dochodach powyżej 4.000 zł.

Najbardziej stresującym dniem tygodnia jest poniedziałek.

Główne powody stresu w domu i w pracy

Główne powody stresu w życiu prywatnym to: problemy finansowe, choroba kogoś w rodzinie, choroba dziecka (na drugiej pozycji wśród rodziców dzieci w wieku poniżej 15 lat), zarządzanie budżetem rodzinnym, remont oraz obciążenie pracami domowymi. Zarówno choroba dziecka jak i obciążenie pracami domowymi częściej deklarują kobiety. Warto również odnotować, że święta stresują niemal w równym stopniu co remont czy prace domowe.

W życiu zawodowym najczęściej stresuje nas praca pod presją czasu, natłok obowiązków, niewłaściwa organizacja pracy, problemy z realizacją wyznaczonych celów oraz nadmierna biurokracja.

Jak zwalczamy stres?

Najczęściej stosowane sposoby na stres to obejrzenie filmu lub posłuchanie muzyki – takie praktyki stosuje ponad połowa Polaków. Ponad 40% spotyka się ze znajomymi lub rodziną, a 35% rozwija swoje pasje / hobby i/lub czyta książki.

Streszczenie wyników

Objawy stresu

Ponad połowa Polaków irytuje się gdy nie udaje im się zrealizować swoich planów. Podobny odsetek przyznaje, że zdarza im się impulsywnie reagować na zwykłe sytuacje życiowe czy zamartwiać się nawet z błahych powodów. Oba te zachowania częściej występują wśród kobiet niż mężczyzn. Około połowa kobiet (a tylko nieco ponad 40% mężczyzn) przyznaje, że ma dużo zmartwień oraz że zdarza im się wyładować swój stres na bliskich.

Najczęstsze objawy stresu to długotrwałe zmęczenie, podirytowanie lub złość oraz problemy z koncentracją. Takie objawy zgłasza ponad 40% Polaków, przy czym częściej występują one wśród kobiet i osób najmłodszych (w wieku do 24 lat). Co trzecia osoba w wieku do 34 lat nie odczuwa głodu.

Czy stres jest zawsze zły?

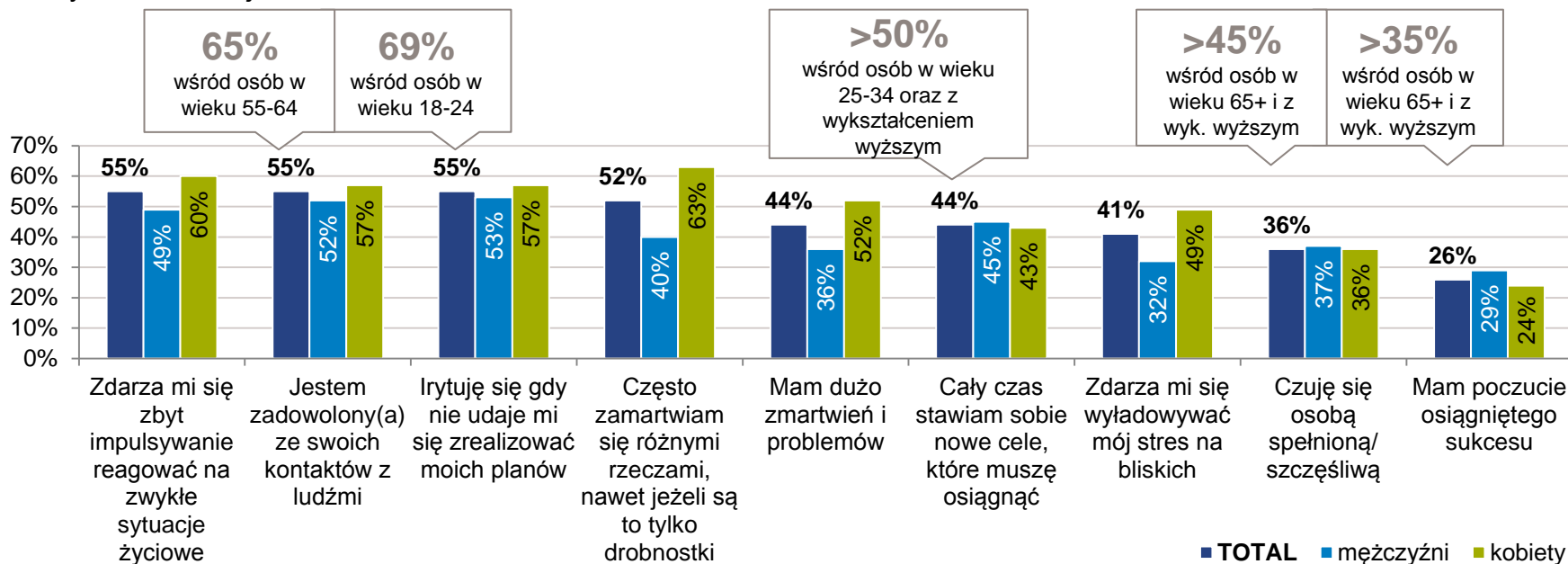
Połowa Polaków jest zdania, że stres może działać mobilizująco, a 40%, że istnieje pewien poziom stresu, który nie jest szkodliwy. O tym, że stres można wykorzystać / przekuć na własną korzyść jest przekonany co trzeci Polak (częściej osoby o najwyższych dochodach, takie, które odczuwają stres tylko sporadycznie oraz mężczyźni).

Jak radzić sobie ze stresem?

Wśród osób, które odczuwają stres co najmniej sporadycznie tylko niewielka grupa (mniej niż 15%) ocenia pozytywnie swoje umiejętności w zakresie pozytywnego wykorzystywania stresu. Istnieje duże zapotrzebowanie na zajęcia / warsztaty lub inne źródła wiedzy tym zakresie. **Niemal 80% Polaków chciałoby nauczyć się lepiej wykorzystywać stres na swoją korzyść.**

Postawy życiowe i zachowania

- Większości Polaków zdarza się reagować zbyt impulsywnie czy też irytować się gdy nie uda im się zrealizować swoich planów. Większość zamartwia się różnymi rzeczami, przy czym takie zachowanie częściej obserwujemy wśród kobiet.
- Warto odnotować, że kobiety częściej przyznają się do tego, że mają dużo zmartwień i problemów oraz że zdarza im się wyładować swój stres na bliskich.



Podstawa: wszyscy respondenci, n=1000

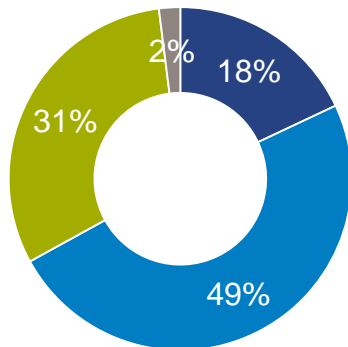
© GfK August 10, 2016 | Polacy a stres

Jak często borykamy się ze stresem?

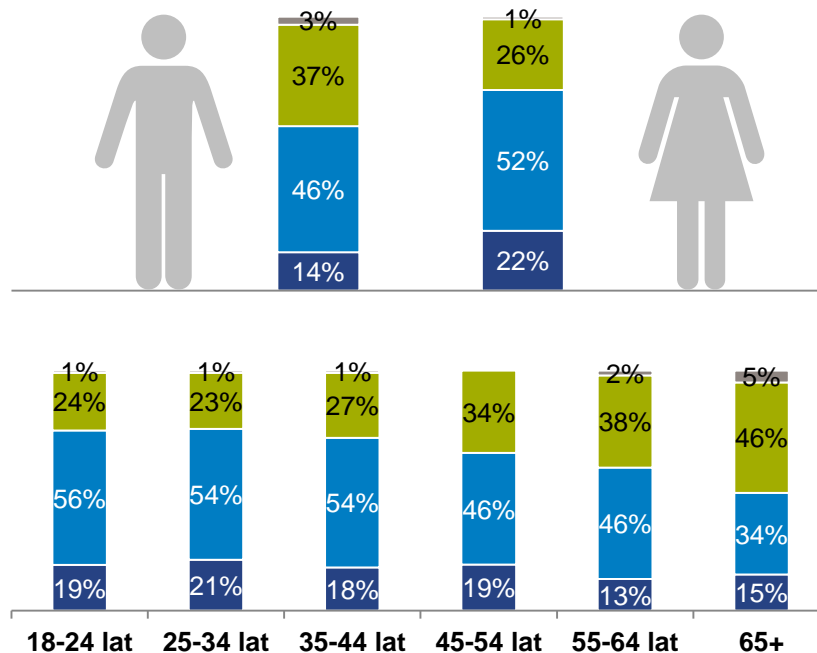
Stres jest zjawiskiem powszechnych – 98% Polaków odczuwa go przynajmniej od czasu do czasu. Na co dzień ze stresem zmagają się niemal co piąty Polak. Częściej stresują się kobiety oraz osoby młodsze.

Jak określił(a)by Pan(i) częstotliwość swojego stresu?

- Każdego dnia
- Przynajmniej raz w tygodniu
- Sporadycznie
- Nigdy



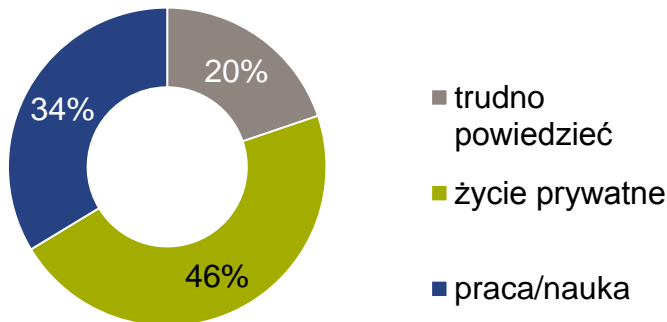
Stres jest też uzależniony od poziomu miesięcznego dochodu gospodarstwa – przy najniższych dochodach (do 2.000 zł) częściej obserwujemy stres na co dzień (25%), przy dochodach powyżej średniej krajowej (4.000-6.000 zł) stres częściej występuje z częstotliwością przynajmniej raz w tygodniu (59%), a przy najwyższych dochodach (ponad 8.000 zł) częściej brak stresu (7%).



Gdzie odczuwamy stres?

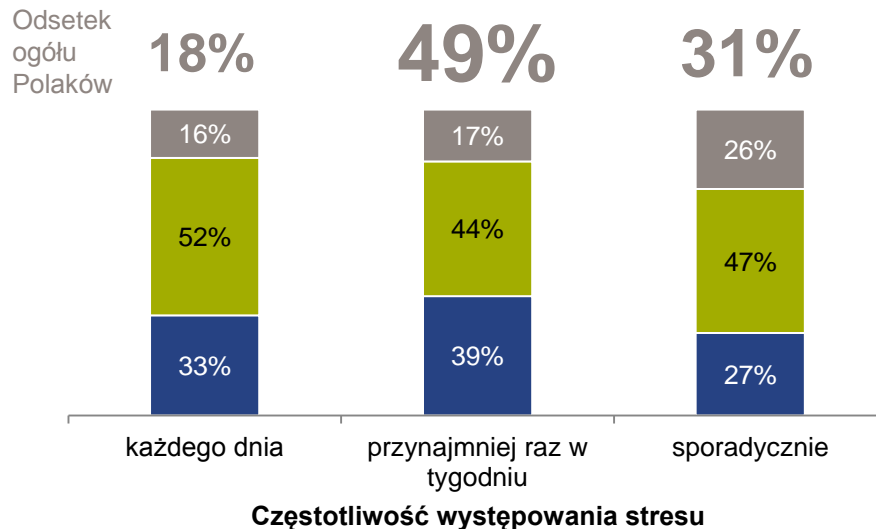
Polacy najczęściej odczuwają stres związany z życiem prywatnym. Tylko co trzeci wskazuje na pracę lub miejsce nauki w tym kontekście. Co piąty Polak nie potrafi powiedzieć czy jego stres jest częściej związany z pracą czy życiem prywatnym.

Czy częściej czuje się Pan(i) zestresowany(a) sytuacjami związanymi z pracą/ nauką, czy z życiem prywatnym?

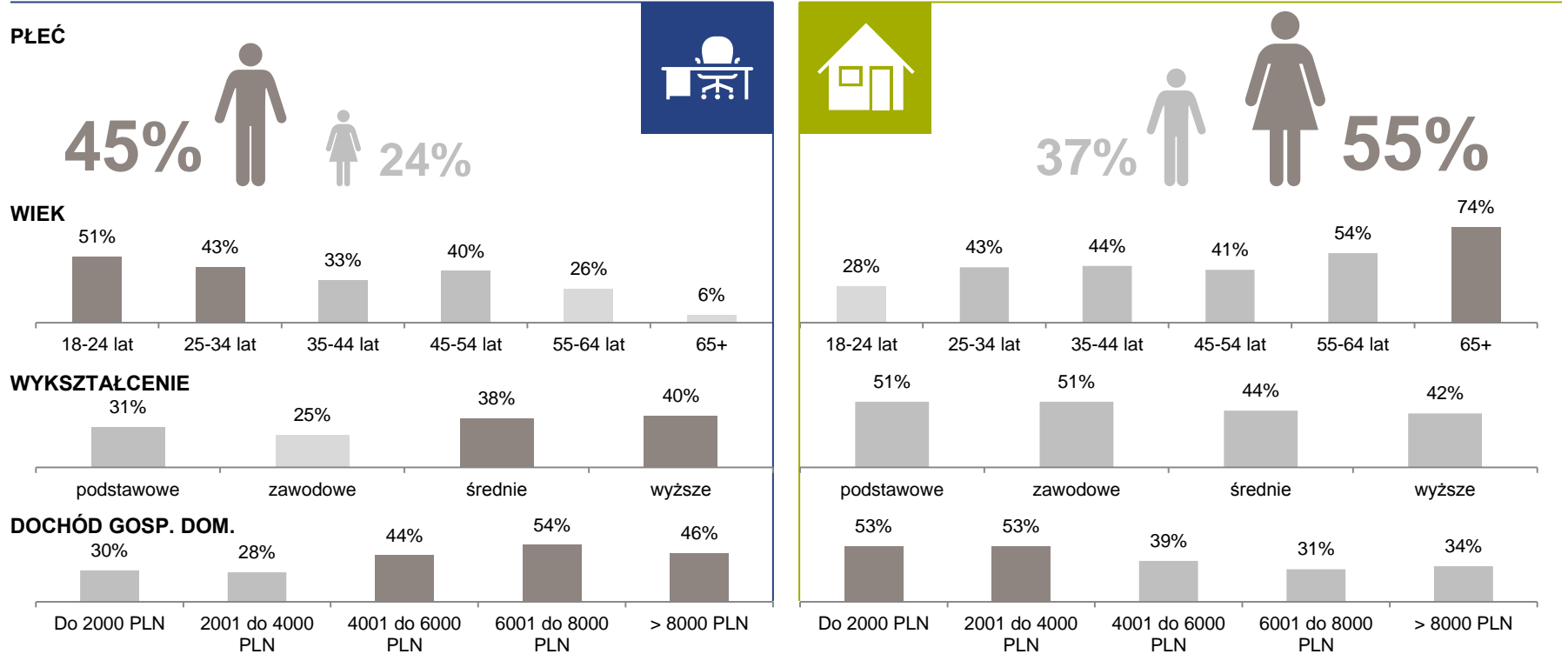


Istnieje korelacja pomiędzy źródłem a częstotliwością występowania stresu. Osoby, które odczuwają stres przynajmniej raz w tygodniu, zdecydowanie częściej przypisują go sytuacjom zawodowym. Natomiast osoby, u których stres występuje tylko sporadycznie, częściej nie potrafią umiejscowić jego źródła.

Źródło versus częstotliwość występowania stresu



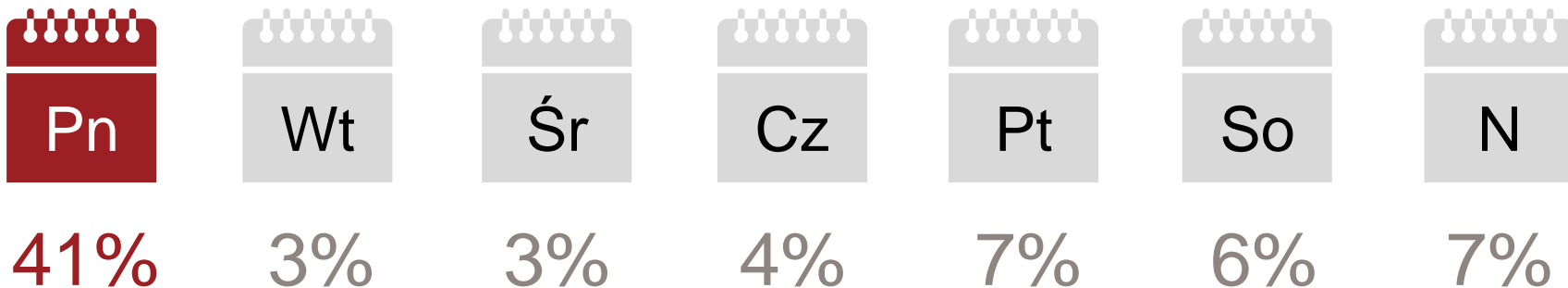
Kto najczęściej stresuje się w pracy a kto w domu?



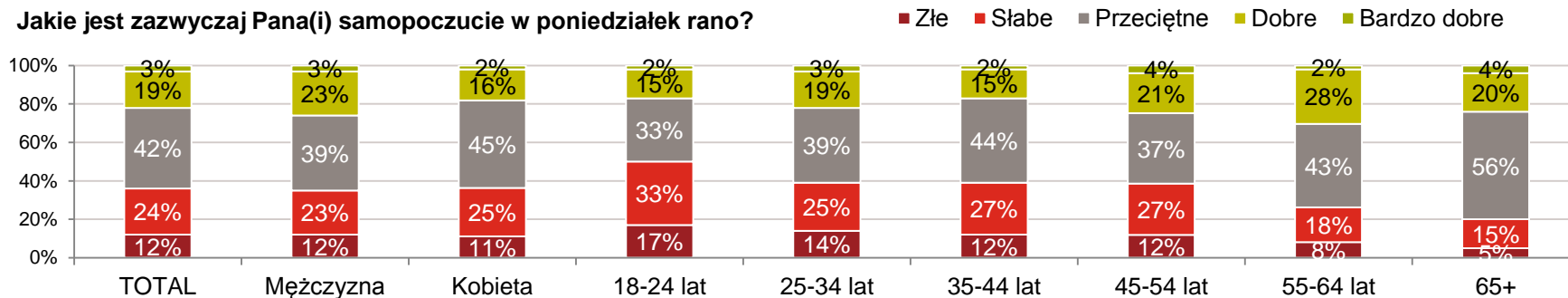
Kiedy stres jest największy?

Najgorszym dniem tygodnia jest poniedziałek. Co trzeci Polak ma wówczas złe samopoczucie.

Jaki dzień tygodnia jest dla Pana(i) najbardziej stresujący?



Jakie jest zazwyczaj Pana(i) samopoczucie w poniedziałek rano?

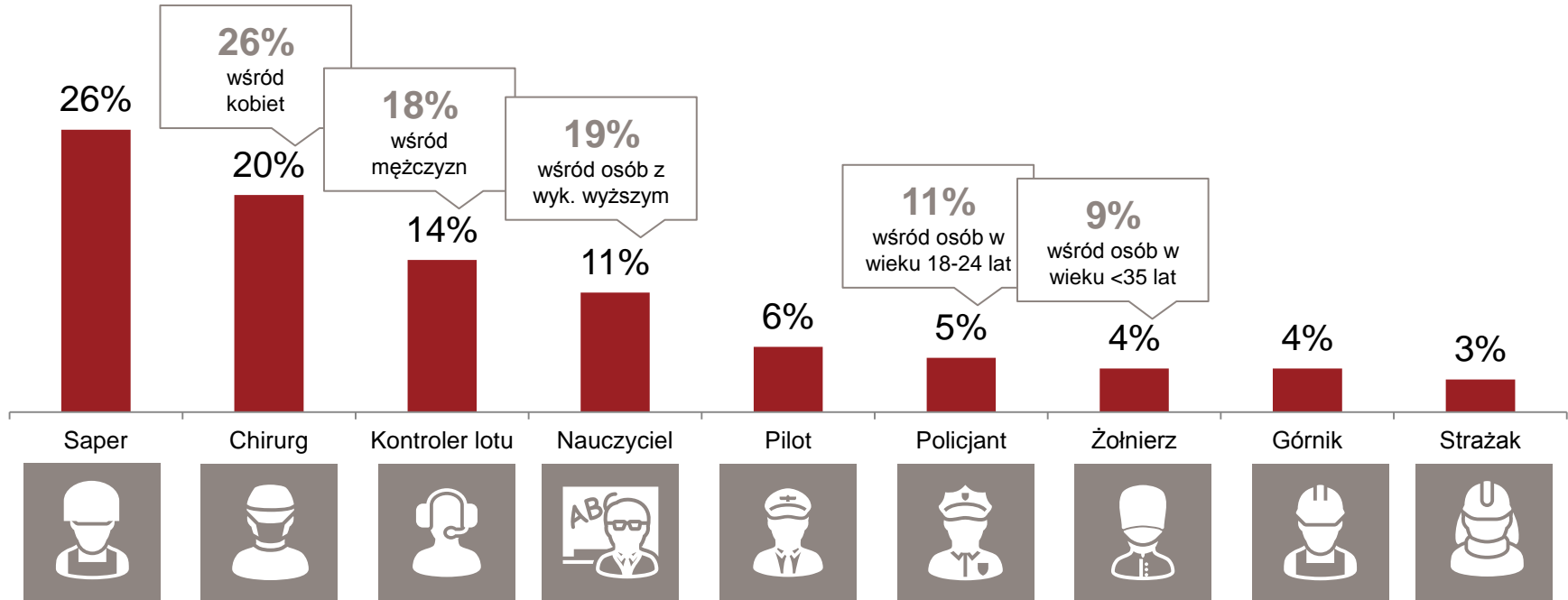


Podstawa: wszyscy respondenci, n=1000

© GfK August 10, 2016 | Polacy a stres

Najbardziej stresujący zawód

Do najbardziej stresujących zawodów należą: saper, chirurg, kontroler lotu i nauczyciel.



5 głównych przyczyn stresu w pracy

Ranking wśród odczuwających stres związany z pracą / nauką (33% ogółu populacji)

53%



Praca pod
presją czasu

50%



Natłok
obowiązków

40%



Niewłaściwa
organizacja
pracy

37%



Problemy z
realizacją celów

34%



Nadmierna
biurokracja

5 głównych przyczyn stresu w życiu prywatnym

Ranking wśród odczuwających stres związany z życiem prywatnym (46% ogółu populacji)

64%



Problemy
finansowe

59%



Choroba kogoś
w rodzinie

34%



Choroba
dziecka

33%



Zarządzanie
budżetem
domowym

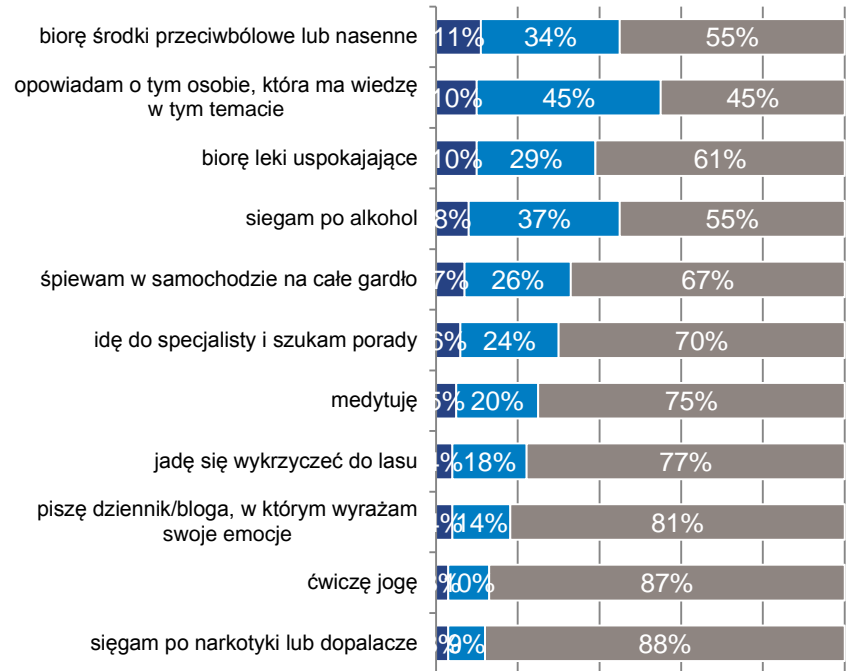
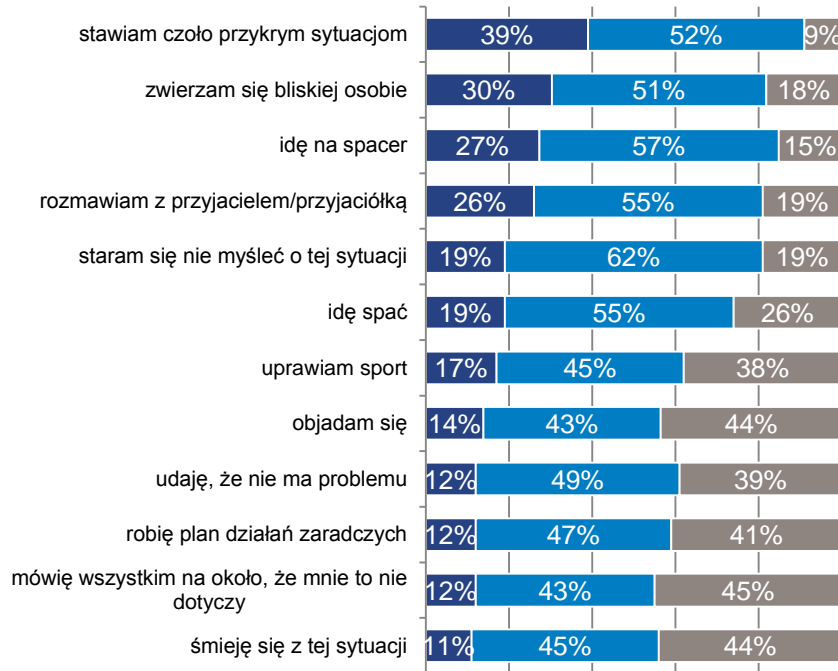
31%



Remont
Obciążenie
pracami
domowymi

Jak radzimy sobie ze stresem?

Blisko 40% zestresowanych Polaków regularnie stawia czoło przykrym sytuacjom, około 30% zwraca się bliskiej osobie, idzie na spacer lub rozmawia z przyjacielem, a 20% unika sytuacji starając się o niej nie myśleć lub idąc spać.



Podstawa: osoby, które odczuwają stres, n=982

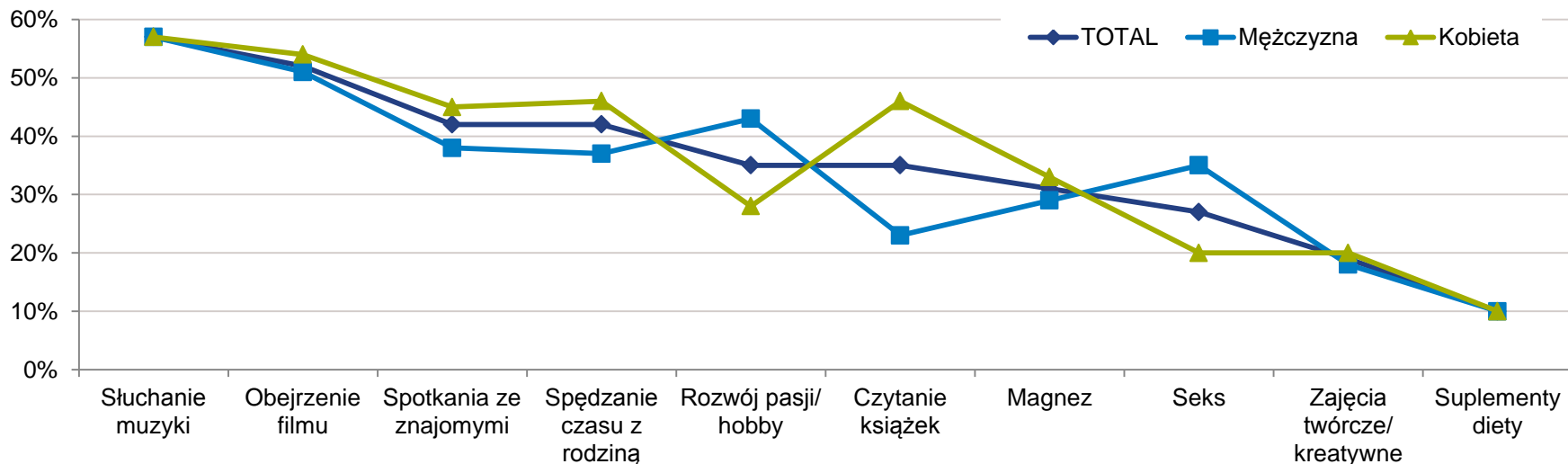
© GfK August 10, 2016 | Polacy a stres

regularnie
 sporadycznie
 nigdy

Inne sposoby radzenia sobie ze stresem

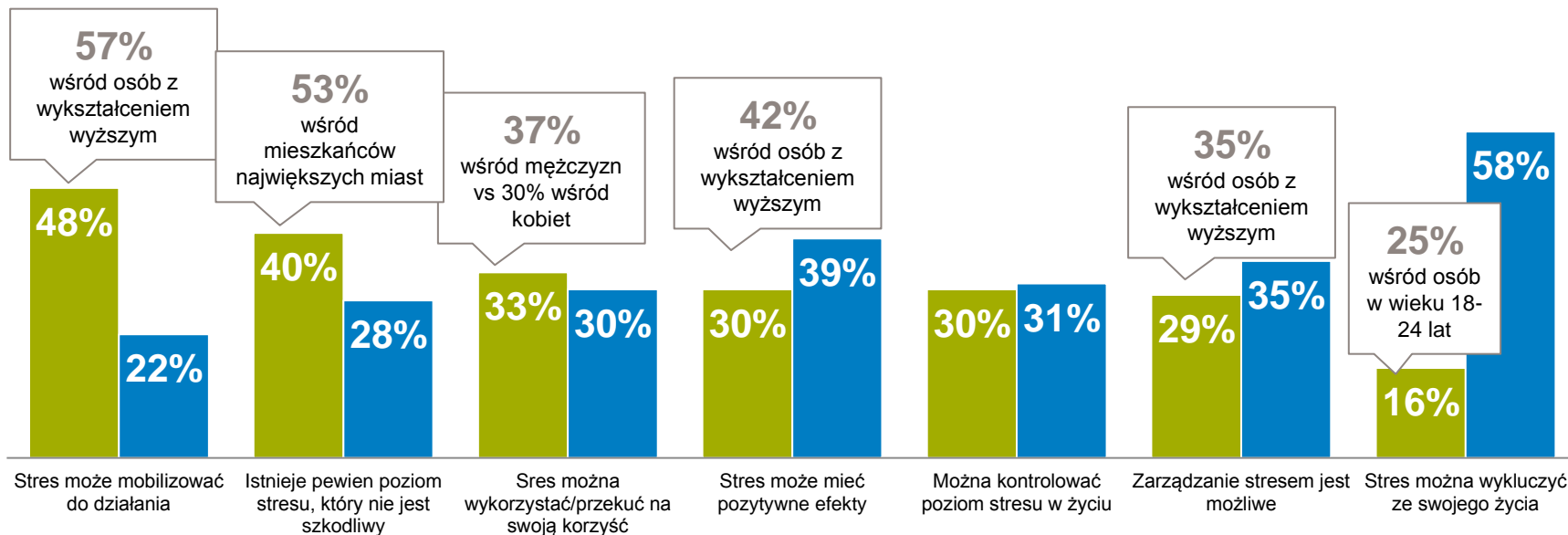
Niemal 60% zestresowanych Polaków słucha muzyki lub ogląda filmy w celu zniwelowania stresu, a nieco ponad 40% spotyka się ze znajomymi lub spędza czas z rodziną.

Mężczyźni częściej w tym kontekście wskazują na hobby i seks, a kobiety na lekturę.



Postawy wobec stresu

Niemal połowa Polaków uważa, że stres może działać mobilizująco, a 40% zgadza się z opinią, że istnieje pewien poziom stresu, który nie jest szkodliwy. Co trzeci Polak uważa, że można zarządzać stresem, ale niemal tyle samo osób przeczy tej opinii. Większość nie wierzy, że stres można wyeliminować z życia.



Podstawa: wszyscy respondenci, n=1000

© GfK August 10, 2016 | Polacy a stres

Zgodność
Top 2 boxes

Niezgodność
Bottom 2 boxes

Skutki stresu

Polacy zdecydowanie częściej dostrzegają negatywne niż pozytywne skutki stresu. Stres powoduje zmęczenie i choć może działać mobilizująco wywołuje rezygnację, niekontrolowane reakcje i rozkojarzenie.

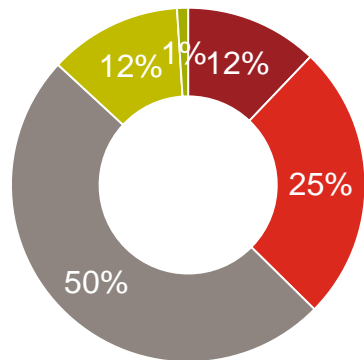


Czy Polacy potrafią / chcą potrafić dobrze wykorzystać stres?

Niemal 40% Polaków cierpiących na stres co najmniej sporadycznie negatywnie ocenia swoje umiejętności wykorzystywania stresu na swoją korzyść, a kolejne 50% ocenia je przeciętnie.

Niemal wszyscy z nich chcieliby poprawić swoje umiejętności w tym zakresie.

Jak ocenia Pan(i) swoje umiejętności wykorzystywania stresu na swoją korzyść?



- źle
- słabo
- przeciętnie
- dobrze
- bardzo dobrze

Czy chciał(a)by Pan(i) nauczyć się lepiej wykorzystywać stres na swoją korzyść?



TAK 9.1
/10

Dziękujemy za uwagę!