



Gündem

İstanbul

Çağımızın Hastalığı Stres

NG Araştırma'nın yapmış olduğu stresle ilgili kamuoyu araştırması, 08 - 27 Haziran 2020 tarihleri arasında Türkiye genelinde 81 ilden, 15 yaş üzeri 9851 kişinin katılımı ile online araştırma yöntemiyle gerçekleşti.

20 Temmuz 2020 14:30



Stres hiç kuşkusuz çağımızın en çok maruz kalınan sorunlarından biri! Farklı şekillerle deneyimlediğimiz bu durum hem fiziki hem ruhsal olarak hayatımızı etkileyebiliyor.

Tüm dünya olarak geçtiğimiz bu zor salgın sürecinde, sen kendini ne kadar stresli hissediyorsun? Türkiye'deki insanların şu anki stres seviyesini ve bu durumda geleceğe dair bakış açısını yaptığımız kamuoyu araştırması ile analiz ettik.

Kamuoyu araştırmamız 08-27 Haziran 2020 tarihleri arasında 15 yaş üzeri Türkiye geneli 9851 kişinin katılımı ile gerçekleşti.

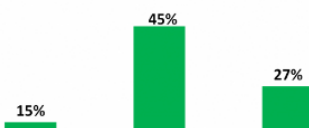
Ne kadar mutluyuz?

Yaşamdaki zorluklar her dönemde bizi farklı bir yolculuğa sürükleyebilir. Bu zorluklar karşısında ister istemez girdiğimiz ruh hali, stresin hayatımıza nüfuz etmesine neden olabiliyor.

Yaptığımız araştırmada insanların son zamanlarda ne kadar mutlu hissettiklerini sorduk ve her 10 kişiden sadece 3'ü sorumuza olumlu cevaplarla dönüştü. 2'si mutsuz olduğunu belirtirken, katılımcılarımızın neredeyse yarısı ne mutlu ne de mutsuz olduğunu belirtti.

Son zamanlarda ne kadar mutlusun?

NG



VIDEO GALERİ



Markalar

Finish & Siemens Ev Aletleri Yarının Suyu İçin Güçlerini Birleştirdi



Markalar

DYO Babalar Günü Filmi

20 Haziran 2020 17:05

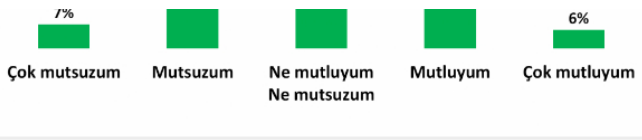
İş Hayatında Sosyalleşmenin Yeni Nesil Yolu



İş Yerinde Sosyalleşmeye Duyulan Özlem Artıyor



Diş Eti Enfeksiyonu Bağışıklığı Etkiliyor



Stres ne sıklıkta hayatımızın içinde?

Evimizde, iş yerimizde, sokakta karşılaştığımız durum veya olaylara verdiğimiz tepkiler çoğunlukla bizim yorumlarımızla şekilleniyor. Eğer bir olayda 'tehlike sinyali' seziyorsak, stres anında bizi sarmış olabilir!



Her 10 kişiden 4'ü stresli olduğunu belirtti

Araştırmamızda her 10 kişiden 4'ü gün içindeki ruh halinin genelde stresli geçtiğini iletirken, 5'i sadece bazı durumlarda bu duyguya büründüğünü ifade etti. Yalnızca 1'i rutin hayatında strese yer vermediğini belirtti.

Stresli olmamızda belirleyici etkenler!

Kime sorsak, bize stres kaynağı olabilecek birçok faktör sayabilir. Mizacımızla ters düşen veya kendimizi zor konumda hissettirecek her durum, stres etkeni olarak hayatımızda yer alabiliyor.

Araştırmamızın sonuçlarına göre, en büyük stres kaynağı gelecek kaygısı! Genelde karamsar bir ruh haline sahip olan kişiler belki de en büyük zorluğu hayatta kendisini daha nelerin beklediğini düşünerek yaşıyor.

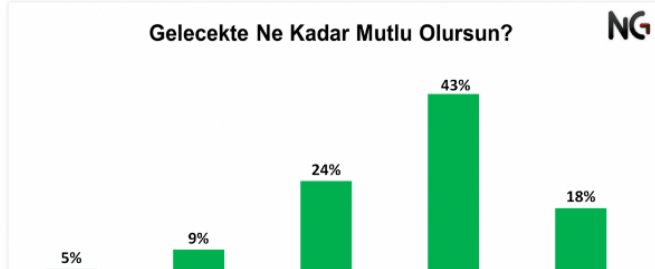
Türkiye'de insanları en stresli hissettiren faktörler şu şekilde:

Gelecek kaygısı	% 30
Ekonomik nedenler	% 19
İş / okul	% 17
Koronavirüs salgını	% 12
Aile	% 12
Sevgili / eş	% 6
Trafik	% 1
Diğer	% 3

Geleceğe Bakışımız

Bütün bu stres etkenlerinin ışığı altında, ruhsal ve bedensel sağlığımızı etkileyebilen bu unsur sizce bizi kontrol altına alabilir mi? Ya da kendi yöntemlerimizle; hayata daha olumlu bakma ve duygularımızla baş etme becerisiyle 'stres' canavarına karşı kontrolü ele geçirebilir miyiz?

Türkiye genelinde yürüttüğümüz araştırmamız, halkımızın tüm olumsuzluklara rağmen geleceğe iyimser bakabildiğini gösteriyor! Her 10 kişiden 6'sı daha mutlu bireyler haline gelebileceğini düşünürken, 1'i karamsar bir yaklaşım sunmakta. Kalanlar ise ruh halinin sabit kalacağını düşünenlerden oluşuyor.



Salgın Sonrası Milenyum Kuşağı Ofislerde Tebdil-i Mekan İstiyor



Yaz Aylarında Sıvı Kaybını Önleyecek 7 Sağlıklı İçecek

Çok daha az Daha az Aynı Daha fazla Çok daha fazla

Bölge:

İstanbul

Etiketler:

Stres Hastalık Çağ Araştırma NG Araştırma

Emoji ile tepki ver!



Normal yorum yap Facebook ile yorum yap

0 Yorum



En fazla 500 karakter giriniz...

Yorumu Gönder

Benzer Haberler



İş Yerinde Sosyalleşmeye
Duyulan Özlem Artıyor

20 Temmuz 2020 12:00



Diş Eti Enfeksiyonu
Bağışıklığı Etkiliyor

18 Temmuz 2020 12:39



Salgın Sonrası Milenyum
Kuşağı Ofislerde Tebdil-i
Mekan İstiyor

17 Temmuz 2020 12:18

AVM trend

Kategoriler

Ana Sayfa
Video
Foto
Yazarlar
Manşetler
Gazeteler
Mobil Tema

Kategoriler

AVM
Yatırım & Danışmanlık
Perakende

Hakkında

İletişim
Künye

Haberi Takip Edin



Sonraki Haber >