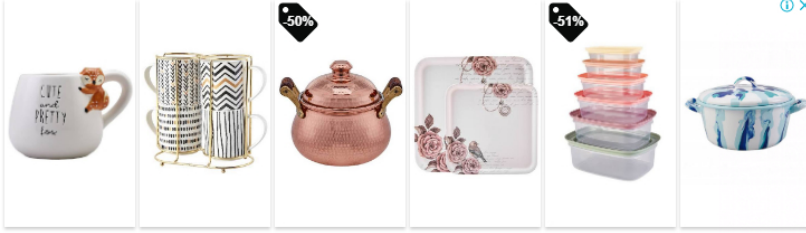


Çağımızın Hastalığı "Stres" (Kamuoyu Araştırması)

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



BÜLTEN 20 TEMMUZ 2020 ZEYNEP YALÇIN A A*



KARACA

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.





HIZLI MARKET
HEM DE MARKET FIYATINA

ilk alışverişe 50€'ye anında

25€
İNDİRİM

1 SAATTE
KAPINDA

trendyol.com

KEŞFET

*Kullanım 1 adet ve 50 TL'ye sınırlıdır.
9 - 31 Temmuz tarihleri arasında geçerlidir.

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 hissettiğini sorduk ve her 10 kişiden sadece 3'ü sorumuza olumlu cevaplarla dönüş sağladı. 2'si mutsuz olduğunu belirtirken, katılımcılarımızın neredeyse yarısı ne mutlu ne de mutsuz olduğunu belirtti.

HIZLI MARKET
HEM DE MARKET FIYATINA

ilk alışverişe 50€'ye anında

25€
İNDİRİM

1 SAATTE
KAPINDA

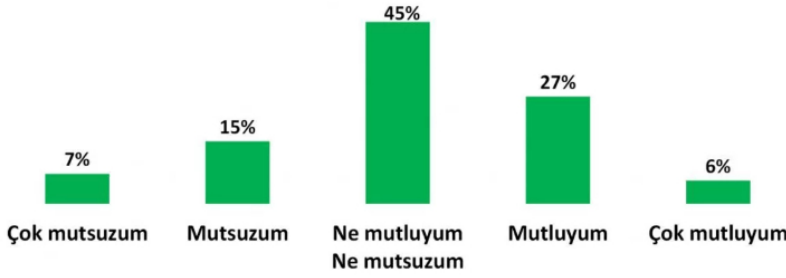
trendyol.com

KEŞFET

*Kullanım 1 adet ve 50 TL'ye sınırlıdır.
9 - 31 Temmuz tarihleri arasında geçerlidir.

Son zamanlarda ne kadar mutlusun?

NG



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!

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.



NG

**Her 10 kişiden 4'ü
stresli olduğunu belirtti**

Stresli olmamızda belirleyici etkenler!

Kime sorsak, bize stres kaynağı olabilecek birçok faktör sayabilir. Mizajımızla 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

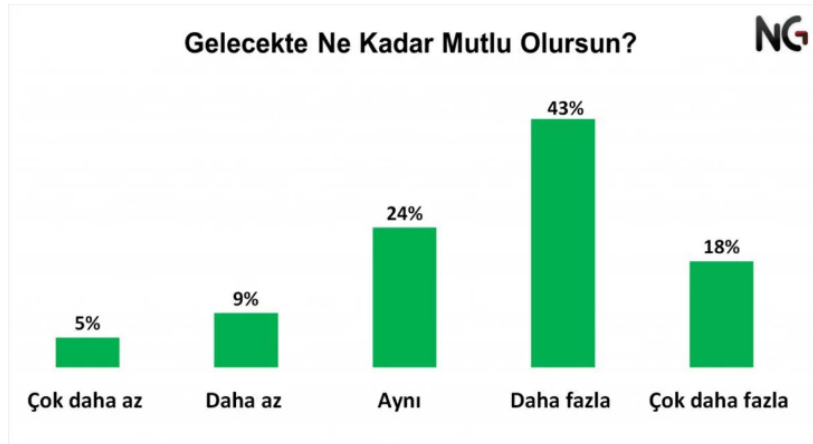
Trafik % 1

Diğer % 3

Geleceğe Bakışımız

Bütün bu stres etkenlerinin işiği 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.



Kaynak: NG Araştırma

ETİKETLER: ÇAĞIMIZIN HASTALIĞI KAMUOYU ARAŞTIRMASI NG ARAŞTIRMA STRES

BU KONUYU SOSYAL MEDYA HESAPLARINDA PAYLAŞ

Beğen 0

Tweetle

İLGİNİZİ ÇEKEBİLECEK DİĞER KONULAR



Kuzey Kıbrıs, en güvenilir tatil destinasyonları arasında!



Yolcu360'tan Kurban Bayramı'na Özel Kampanya



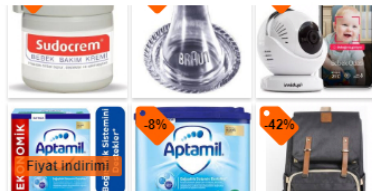
Paycell'den dünyada bir ilk "Paycell Hazır Limit"

ZİYARETÇİ YORUMLARI

Henüz yorum yapılmamış. İlk yorumu aşağıdaki form aracılığıyla siz yapabilirsiniz.

BİR YORUM YAZ

Yorumunuz

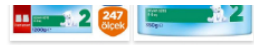




İsminiz



Mail adresiniz



GÖNDER

hepsiburada

Anne Bebek
Ürünleri



En Güncel Bilişim, Teknoloji, Otomobil, Ekonomi Haberleri

KURUMSAL

- İletişim
- Künye
- Hakkımızda
- Gizlilik

› Gazete Manşetleri

› Tüm Yazarlar

› Sitene Haber Ekle

› Üye Ol

› Profiliniz

› İçerik Yönetimi

› İçerik Ekle

› İçerik Düzenle

› İletişim