



4.518

Beğenen



8084

Takipçi



525

Takipçi



Güzel olmuş!



Hiç olmamış!

TGC Basın Özgürlüğü
Ödülleri'ni kazananlarTurizm: Olmayan
haberden mutlu olmakTGC Basın Özgürlüğü
Ödülleri'ni kazananlarTurizm: Olmayan
haberden mutlu olmak

KEÇİ FİKRİ Twitter'da



Ne mutlu ne de mutsuz!

20 Temmuz 2020 Pazartesi | Günlük

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

NG Araştırma, Türkiye'de insanların şu anki stres seviyesini ve bu durumda geleceğe dair bakış açısını yaptığı bir ankette analiz etti.

Kamuoyu araştırması 8-27 Haziran 2020 tarihleri arasında 15 yaş üzeri Türkiye geneli 9851 kişinin katılımı ile yapıldı.

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

Araştırmaya katılanlara son zamanlarda ne kadar mutlu hissettiği sorusu yöneltildi ve her 10 kişiden sadece üçü olumlu yanıt verdi. Her 10 kişiden ikisi mutsuz olduğunu belirtirken, katılımcıların neredeyse yarısı ne mutlu ne de mutsuz olduğunu belirtti.

Evimizde, iş yerimizde, sokakta karşılaştığımız durum veya olaylara verdiğimiz tepkiler çoğunlukla bizim yorumlarımızla şekilleniyor. Eğer bir olayda 'tehlike sinyali' seziyorsak hemen strese kapılıyoruz.

Araştırmada her 10 kişiden dördü gün içindeki ruh halinin genelde stresli geçtiğini belirtirken, beşi sadece bazı durumlarda bu duyguya büründüğünü ifade etti. Yalnızca biri rutin hayatında strese yer vermediğini belirtti.

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

Araştırmanın 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

Virüs salgını % 12

Aile % 12

Sevgili / eş % 6

Trafik % 1

YAZARLAR



İhan İmenöz

Bilinmeyen Fatih Sultan Mehmet



M. Yıldırım Aktuğan

Akıllı sözleşmeler



Cevat Baran Çaydaş

Cocu ve 8 saniye



İmzasız Yazar

Tahtakurusu hikâyeleri

POPÜLER YAZILAR



Soru ve Cevaplarla Yunanistan Talepleri

7 Temmuz 2020 Salı



Ekim Devrimi'nin önemli nedenleri

10 Temmuz 2020 Cuma



Ağaoğlu'nun kitaplarından alıntılar

14 Temmuz 2020 Salı



Borsa Kralı'nın borsa karnesi

12 Temmuz 2020 Pazar

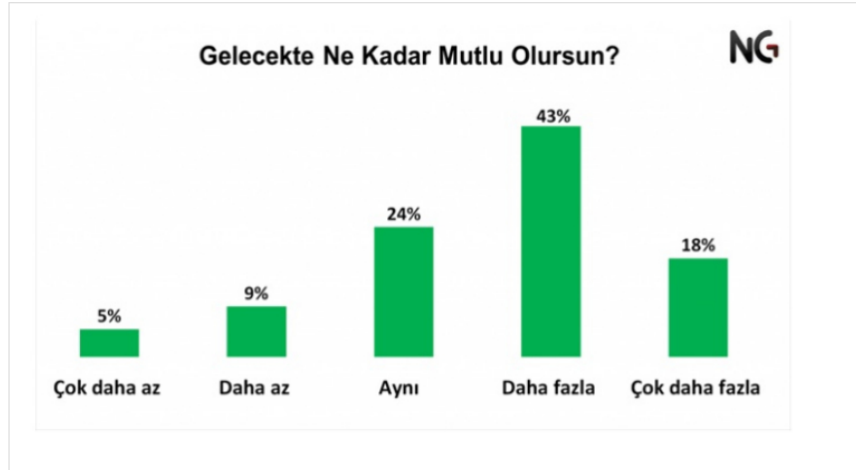


Kim şike yaptı?

3 Temmuz 2020 Cuma

Bütün bu stres etkenlerinin ışığı altında, ruhsal ve bedensel sağlığımızı etkileyebilen bu unsur 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?

Araştırma, halkın tüm olumsuzluklara rağmen geleceğe iyimser bakabildiğini gösteriyor. Her 10 kişiden altısı daha mutlu bireyler haline gelebileceğini düşünürken, biri karamsar bir yaklaşım gösteriyor. Kalanlar ise ruh halinin sabit kalacağını düşünenlerden oluşuyor.



Kaynak: NG Araştırma

Diğer Haberler



Silivri'den mektup var



Dolar ne olacak?



Lakabı 'deli' ama o yenilikçi



'Cansu Çamlıbel'e operasyon yaptık'

@mgunlugu kullanıcısının Tweetleri

Medya Günlüğü
@mgunlugu
Murat Ağireliden Pınar Türeç'e: "Hiç merak etmeyin ben gayet iyiyim. Eskisinden daha güçlü, daha inançlıyım..."
medyagunlugu.com/haber/silivri...
@mgunlugu aracılığıyla

Silivri'den mektup var
Bağımsız medya eleştiri sitesi
medyagunlugu.com

14...dk

Medya Günlüğü
@mgunlugu
"Kıbrıs'taki 15 Temmuz darbesinin 'kabul edilemez' olduğunu söyleyen iki devlet vardı sadece: Türkiye ve SSCB..." Kıbrıslı gazeteci Cumhur Deliceirmak yazdı.
medyagunlugu.com/haber/makario...
@mgunlugu aracılığıyla

Makarios darbesi (Keşiş kafası)

Yerleşir Twitter'da görüntüle

HAKKIMIZDA

Medya eleştirisine odaklanan, özel habere ve söyleşilere önem veren, medyanın ve gazetecilerin sorunlarını ve geleceğini tartışmak isteyenlere kapısı açık, kar amacı taşımayan bir site. [Devamı](#)

ETİKETLER

Eleştiri Medya Jeopolitik
Rusya Enerji

HAKKIMIZDA

Hukuka Aykırılık
Gizlilik Sözleşmesi

