Mizmer Psikolojik Danışmanlık Merkezi
www.mizmer.com.tr
Sorunlarınıza Veda Edin
Etkili Yöntemler ve Kalıcı Çözümler ile Huzur Dolu Bir Hayat için Hizmetinizdeyiz.
Mizmer Danışmanlık
Bize Ulaşın

KARACA BAHARI keyifle Alışverişe Başla ▸

Diş Ağrısına Kesin Çözüm Karanfil Yağı

Keçiboynuzu Kürü Nasıl Yapılır?

Yıldız Anason Nedir, Faydaları Nelerdir, Nasıl Kullanılır?

Greyfurt Yağının Faydaları Nelerdir?

BAYRAM HAZIRLIKLARI İÇİN %10

Türkiye'nin Stresi Yüksek Mutluluğu Düşük

Hayatın dönem dönem zorlaştığı bir gerçek. Özellikle son 2 yıldır Koronavirüsün hayatımıza girişiyle dengeler çok fazla değişti. Peki, salgın korkusuyla ve sürekli değişen ülke gündemiyle geçen 2 yılın sonunda, hayatımızdan ne kadar memnunuz?

ABONE OL Google News

15 Ocak 2022 - 08:55

modanisa 2020-2021 YENİ BİR SEN SONBAHAR-KIŞ KOLEKSİYONU ALIŞVERİŞE BAŞLA

NG Araştırma olarak bu soruların cevaplarını öğrenmek için **29 Aralık – 10 Ocak 2022 tarihleri arasında, benderimki.com aracılığıyla 15 yaş üzeri Türkiye geneli 1938 kişinin katıldığı bir kamuoyu araştırması yaptık.** Gelin sonuçları birlikte inceleyelim!

Yaptığımız araştırmada katılımcıların %52'si şu an bir işte çalışmadıklarını, %48'i ise çalıştıklarını belirtti.

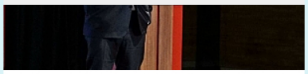
Ne kadar mutluyuz?

Hayatın yoğunluğu içerisinde bazen geri plana atılan mutluluk kavramı aslında hayatı yaşanır kılan en önemli kavramlardan biri. Katılımcılara son zamanlarda ne kadar mutlu olduklarını sorduk.

BAKKAL ESNAFINA BAKKAL BAŞKAN
"BAKKAL AMCA"
Kooperatifimize Her Üyemiz Hissedar, yani SÖZ sahibi olacak
ALİ ÇOŞKUN
ANTALYA BAKKALLAR VE BAYİLER ESNAF ODASI BAŞKAN ADAYI

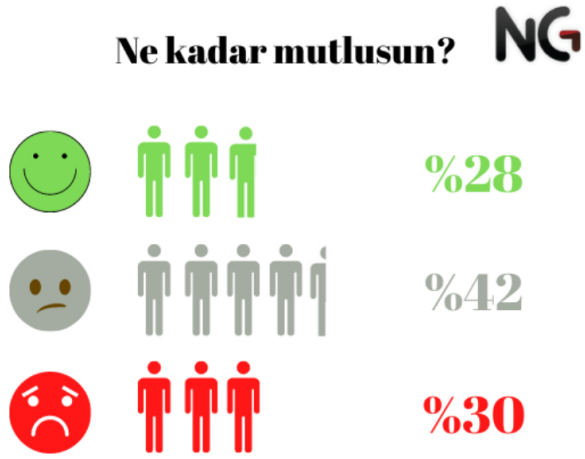
İlginizi Çekebilecek Haberler

2022'de 9 Milyonluk Pazarı Ümit Ediyoruz



Prof. Dr. Işın Çelebi: Kurumlar Vergisi Muafiyeti olumlu...

Her 10 kişiden 4'ü kendini ne mutlu ne de mutsuz hissediyor. Son senelerde insanların sağlık ve ekonomik koşullarla mücadele etmesi, çeşitli zorluklarla uğraşırken inişli çıkışlı bir hayatları olması, onları hissizleştikleri bir noktaya taşımış olabilir mi? Her 10 kişiden 3'ü ise kendini mutsuz hissediyor. Mutlu hissedenlerin oranı ise ne yazık ki azınlıkta.



Her 10 çalışandan 3'ü kendini mutlu hissederken her 10 çalışmayandan 2'si kendini mutlu hissediyor. Aradaki farkın az olması, iş hayatında da olası sorunlara işaret ediyor olabilir. Ülkemizde çalışma durumunun mutluluğa etkisi oldukça az görünüyor.

Stresli miyiz?

Stresin hayatımıza olan etkilerinden kaçınmak için birçok yol arıyoruz. Peki, gerçekten stresten kaçabiliyor muyuz? Katılımcılara günlük hayatta ne kadar stresli olduklarını sorduk. Yanıtlar oldukça düşündürücü!

Bu soruya gelen yanıtları incelediğimizde stresin birçok insanın hayatının bir parçası olduğunu görüyoruz. Her 10 kişiden 6'sı kendini stresli hissediyor.

Stresle, eğitim düzeyi arasındaki bağlantıyı incelediğimizde şaşırtıcı sonuçlar elde ettik. Üniversite mezunlarının %65'i kendini stresli hissederken, ilkokul mezunlarında bu oran

Aileler İçin "Çocukları Dijital Tehlikelerden Koruma...

Çok Okunan Haberler

Antalya Şoförler Odas'nda kazanan Alkan oldu

Yan Ağrısı (Böğür Ağrısı) Nedir? Sol Ve Sağ Yan...

126 Yıl sonra İlk Cuma Namazı

Almanya'da Soma madencisini tekmeleyen Yusuf Yerkel'e...

Erdoğan: Bu milletin paraları onların cebine girmemeli

%56. Gencler üniversite mezunu olmak icin cok cabalıyor ama cıkan sonuclar. hayatları Stresle, eğitim düzeyi arasındaki bağlantıyı incelediğimizde şaşırtıcı sonuçlar elde ettik. Üniversite mezunlarının %65'i kendini stresli hissederken, ilkokul mezunlarında bu oran %56. Gençler üniversite mezunu olmak için çok çabalıyor ama çıkan sonuçlar, hayatları daha iyiye gidiyor mu diye sorgulatıyor.

Stresle mutluluk arasındaki ilişkiyi incelediğimizde aralarında kuvvetli bir bağ olduğunu gördük. Stresli olduğunu söyleyenler arasında mutlu olanların oranı sadece %13. Buradan yola çıkarak stresle mücadele etmenin yollarını öğrenmenin bizi mutluluğa yaklaştırmaya yardımcı olacağını söyleyebiliriz.

Strese sokan nedenler ne?

Stres oranının ne kadar yüksek olduğunu gördük. Peki, bizi en fazla strese sokan sebepler neler?

Her 3 kişiden 1'inin en büyük stres kaynağı ekonomik sebepler. 5 kişiden 1'inin ise gelecek kaygısı.

En Büyük Stres Nedenleri	Oran
Ekonomik nedenler	35.69%
Gelecek kaygısı	22.42%
İş/Okul	10.43%
Koronavirüs salgını	6.71%
Aile	6.66%
Duygusal sebepler	6.66%
Geçmişte yaşadıklarım	4.13%
Genel sağlığım	4.03%
Trafik	1.96%
Hiçbiri	1.29%

Koronavirüs tüm dünyada en önemli gündem maddesiyken Türkiye'de ancak 4. sırada kendine yer edinmesi oldukça düşündürücü. Ekonomik sebepler ve gelecek kaygısı, sağlıktan bile daha fazla stres kaynağı haline gelmiş durumda!

Gelecekten beklentimiz ne?

İnsanların şu anki durumları ile ilgili fikir edindik. Peki, gelecekten beklentileri neler? Gelecekte daha mutlu olacaklarını düşünüyorlar mı?

Katılımcıların %45'i gelecekte daha mutlu olacağını düşünüyor. Toplumun yaklaşık yarısı tüm sorunlara rağmen geleceğe hala umutla bakıyor. Kalanların yarısı şimdiki kadar, diğer yarısı da daha az mutlu olacağını düşünüyor.

Bu soruya gelen yanıtları detaylı analiz ettiğimizde ise kadınların geleceğe daha pozitif baktıklarını görüyoruz. Her 10 kadından 5'i gelecekte daha mutlu olacağını düşünürken, erkeklerde bu sayı 10 kişiden 4'e düşüyor. Sence kadınların gelecekten daha umutlu olmalarının sebebi ne olabilir?

Facebook'ta Paylaş Tweetle Linkedin'de Paylaş Paylaş

FACEBOOK YORUMLAR

0 Yorum Sırala: En Eski

Yorum ekle...

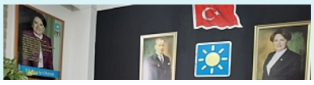
Facebook Yorumları Eklentisi

YORUMLAR

0 Yorum

Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

2000 karakter

Erdoğan: Bu milletin paraları onların cebine girmemeli

Erdoğan 'sözümüzün eriyiz' demişti, yüzlerce hak sahibi evlerini alamadı