

# Türkiye Stres Yüklü Ve Mutsuz

"Hayatımızdan ne kadar memnunuz?" sorusunun cevabını arayan NG Araştırma'dan çıkan sonuçlar da memnun etmedi.

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?

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.

Hayatın yoğunluğu içerisinde bazen geri plana atılan mutluluk kavramı aslında hayatı ya-

şanır kılan en önemli kavramlardan biri.

Katılımcılara son zamanlarda ne kadar mutlu olduklarını sorduk.

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.

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, ilköğretim mezunlarında bu oran %56. Gençler üniversite mezunu olmak için çok çabalyor ama çıkan sonuçlar, hayatları daha iyiye gidiyor mu diye sorguluyor.

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.

**KADINVEKADIN.NET**