



Έλληνες & Ψυχική Υγεία – Αυτοβελτίωση

Αποτελέσματα Πανελλαδικής Έρευνας

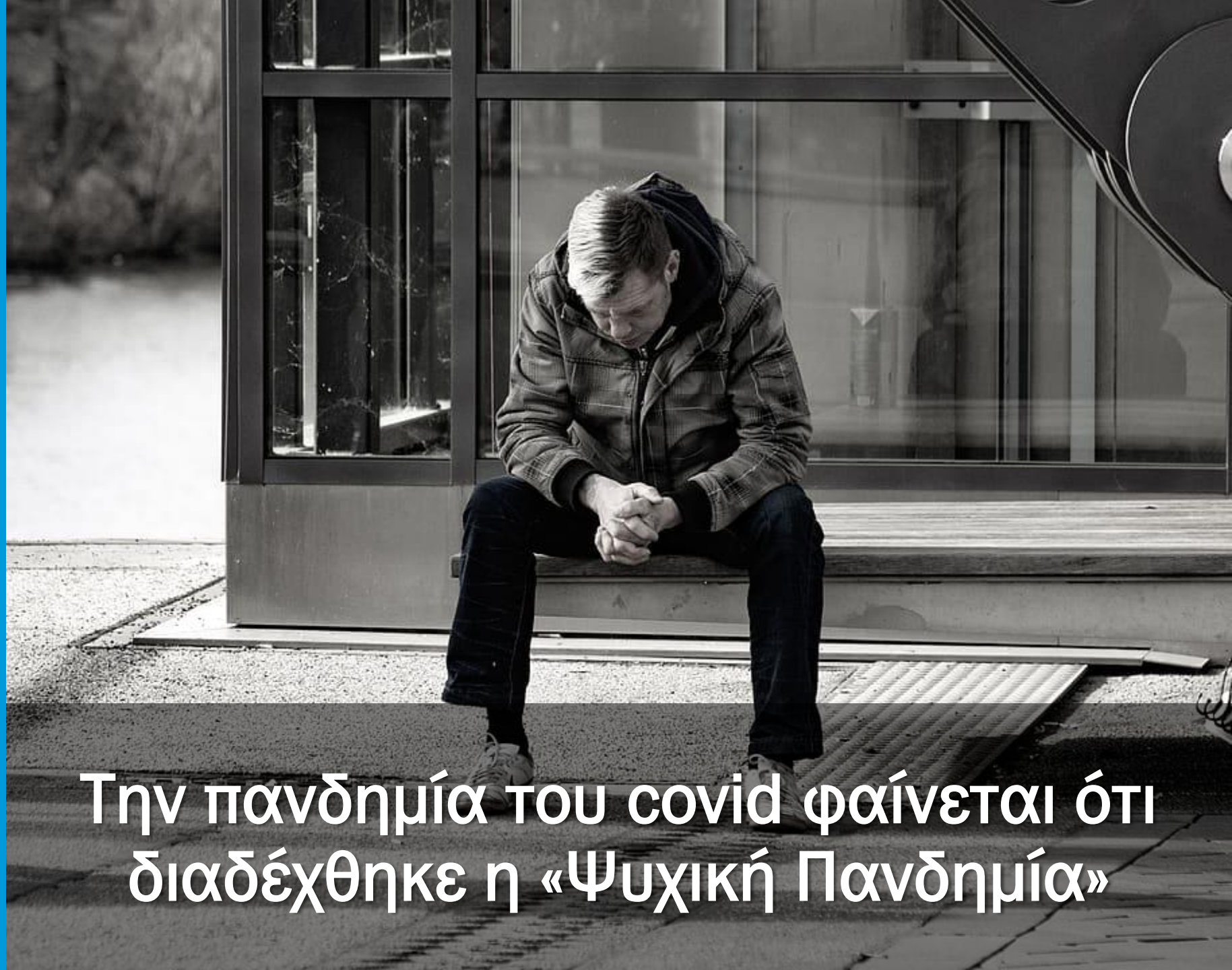
Φεβρουάριος 2023



Η ταυτότητα της Έρευνας

- Online συνεντεύξεις μέσω YouGov panel (40.000+)
- Ενήλικες 18+ Πανελλαδικά
- Αντιπροσωπευτικό δείγμα 1404 άτομα
- Δομημένο ερωτηματολόγιο
- Διεξαγωγή fieldwork : Δεκέμβριος 2022

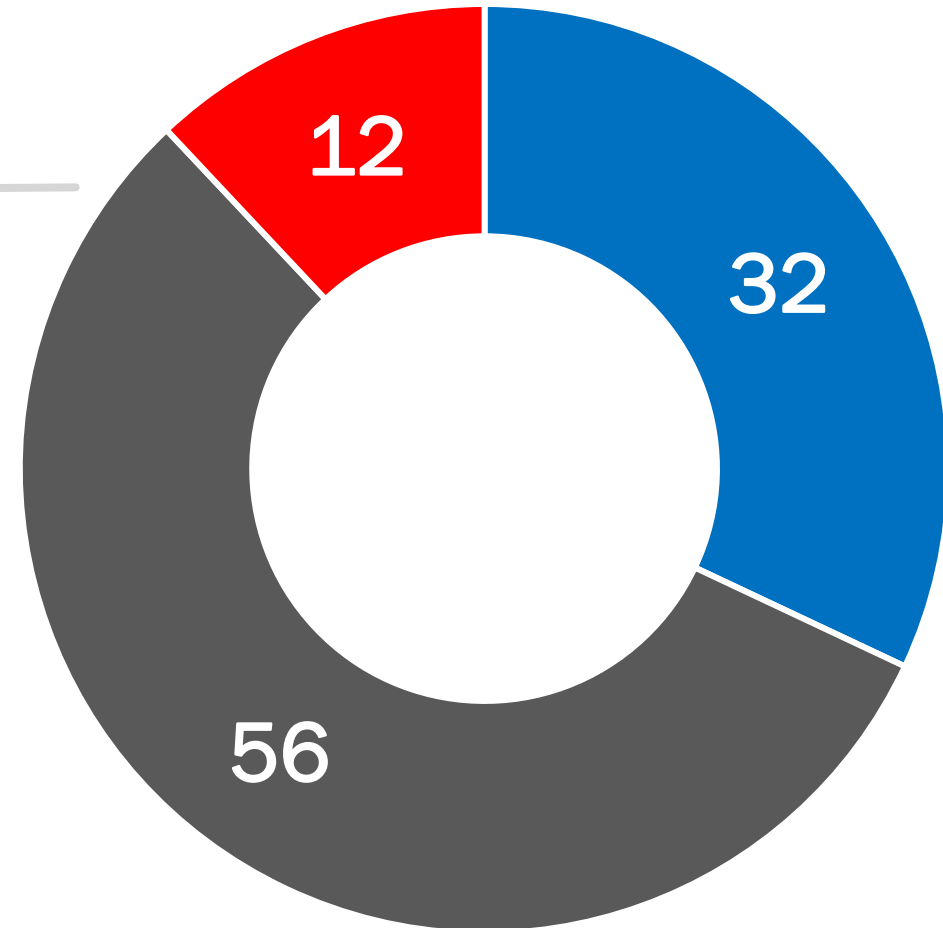
Σαν εισαγωγή



Την πανδημία του covid φαίνεται ότι
διαδέχθηκε η «Ψυχική Πανδημία»

Πάνω από 1 στους 2 Έλληνες δηλώνουν «ψυχολογικά σκαμπανεβάσματα»

%



- Έχω καλή ψυχολογία, είναι δοκιμασία που θα περάσει
- Πότε καλή, πότε κακή ψυχολογία, μεταπτώσεις ανάλογα τις μέρες
- Έχω κακή ψυχολογία, ανησυχώ, φοβάμαι πολύ πώς θα τελειώσει όλο αυτό

Πώς διερευνήσαμε το θέμα

- Χρησιμοποιήσαμε τον «Τροχό της Ζωής» (10 τομείς)
- Για τον κάθε τομέα, ζητήσαμε από τους ερωτώμενους να βαθμολογήσουν με βάση την κλίμακα 1-10 ανάλογα με το πόσο ικανοποιημένοι είναι αυτή τη στιγμή στην ζωή τους
- Με βάση τους δέκα τομείς της ζωής, ζητήσαμε να προτεραιοποιήσουν τους πρώτους τρεις που θέλουν να βελτιώσουν στο άμεσο μέλλον
- Εξετάσαμε μια σειρά από τρόπους που έχουν κάνει τους τελευταίους 12 μήνες για να βελτιώσουν τον εαυτό τους / την ψυχική τους υγεία, καθώς και...
- Τους τρόπους που προτίθενται να υιοθετήσουν μέσα στους επόμενους 12 μήνες γι' αυτόν τον σκοπό



Τι θα δούμε

● Πόσο ικανοποιημένοι είναι σήμερα οι Έλληνες από τους βασικούς τομείς ζωής

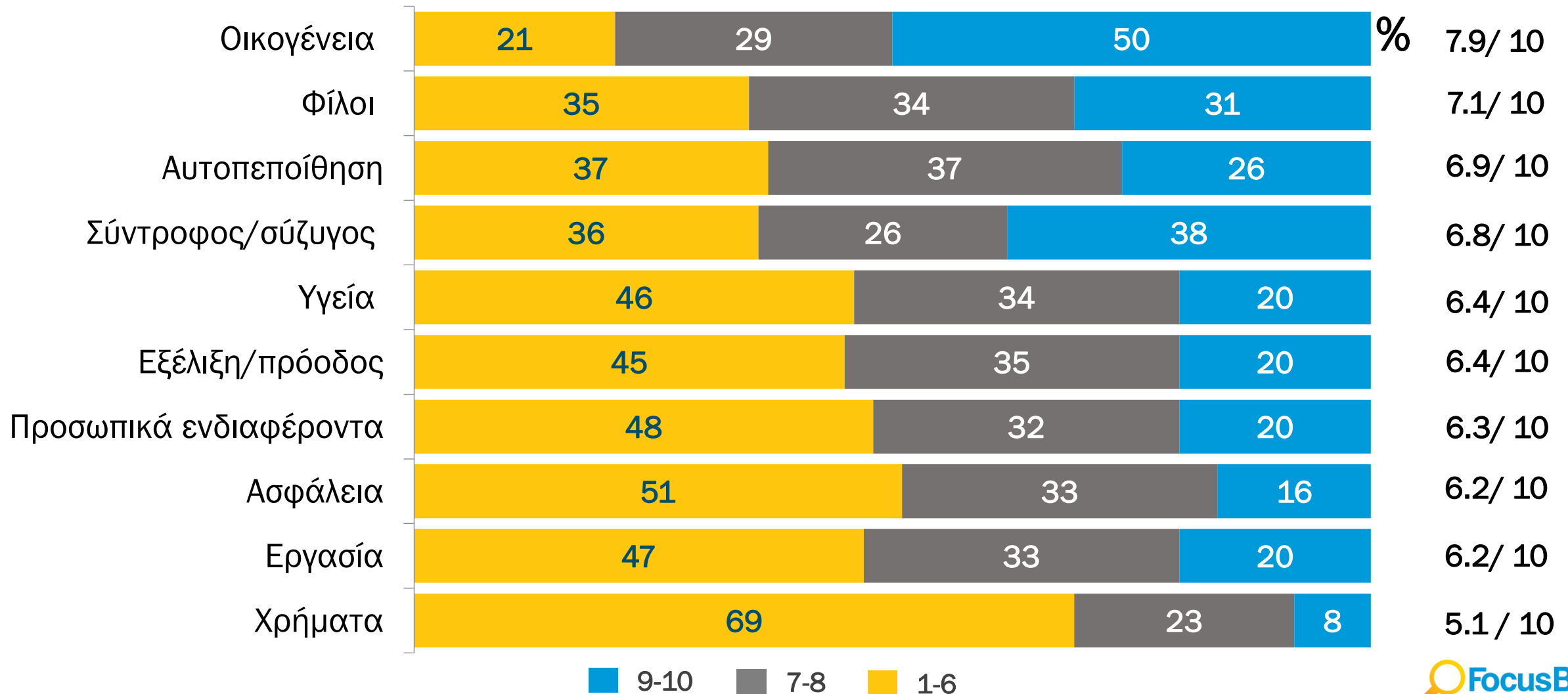
● Ποιους τομείς της ζωής τους θέλουν να βελτιώσουν

● Ποιες ενέργειες έχουν κάνει ή/και σκοπεύουν να κάνουν για την προσωπική τους εξέλιξη / ανάπτυξη



Πόσο ικανοποιημένοι
είναι οι Έλληνες από
την ζωή τους;

Διαπιστώνουμε μέτριο/χαμηλό βαθμό ικανοποίησης από βασικούς τομείς της ζωής (% κλίμακα 1-10)



Βασικές επισημάνσεις #1

- Η συνολική εικόνα δείχνει πως σήμερα οι Έλληνες είναι ένας λαός, όχι και τόσο ικανοποιημένος από το πλέγμα των τομέων της ζωής.
- **Επτά στους δέκα είναι δυσαρεστημένοι με τα οικονομικά τους**, πράγμα που προφανώς επηρεάζει και συμπαρασύρει τον βαθμό ικανοποίησης και από τους άλλους τομείς, με κύρια επιρροή...
- Στον τομέα **αίσθησης ασφάλειας**, όπου ένας στους δύο Έλληνες δηλώνουν πολύ χαμηλό βαθμό ικανοποίησης, αλλά και...
- Σε άλλους τομείς, όπως η **εργασία/επαγγελματική απασχόληση**, που προφανώς συνδέεται με τους δύο πιο πάνω τομείς—οικονομικά και αίσθηση ασφάλειας.
- Ανησυχητική όμως είναι μια παρόμοια αναλογία—σχεδόν ένας στους δύο—που δηλώνουν ιδιαίτερα χαμηλό βαθμό ικανοποίησης από τους τομείς της υγείας, της εξέλιξης/προόδου, και των προσωπικών ενδιαφερόντων.

Βασικές επισημάνσεις #2

- Οι τομείς με τον ψηλότερο βαθμό ικανοποίησης στην ζωή των Ελλήνων είναι η οικογένεια και οι φίλοι, υπογραμμίζοντας την αξία του στενού, κοντινού ανθρώπινου περιβάλλοντος
- Οι τομέας με τον χαμηλότερο βαθμό ικανοποίησης είναι τα οικονομικά με 7 στους 10 Έλληνες να εκφράζουν έντονη σχετική δυσαρέσκεια
- Επίσης χαμηλή ικανοποίηση παρουσιάζουν οι τομείς της υγείας, της αίσθησης ασφάλειας, της αυτοπεποίθησης, της εξέλιξης, αλλά και των προσωπικών ενδιαφερόντων
- Ιδιαίτερα χαμηλή αίσθηση αυτοπεποίθησης παρουσιάζουν οι νέοι 18-24 χρόνων
- Νέοι και γυναίκες παρουσιάζουν αρκετά χαμηλότερη ικανοποίηση από τον τομέα εργασία σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους και τις γυναίκες
- Μεγαλύτερη ικανοποίηση από τον τομέα φίλοι/φιλία παρουσιάζουν οι γυναίκες και οι μεγαλύτερες ηλικίες



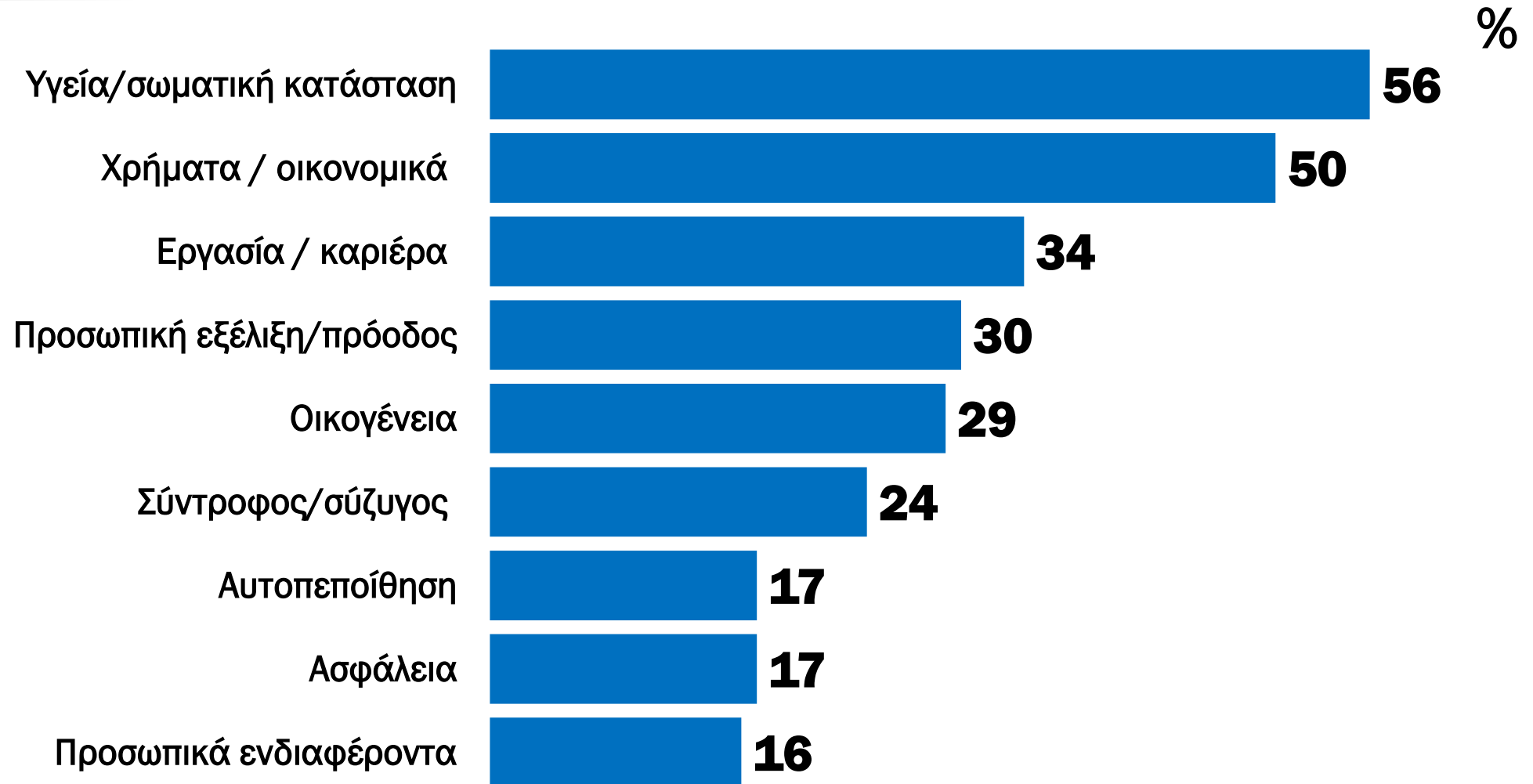
**Ποιους τομείς θέλουν
να βελτιώσουν οι
Έλληνες;**

Ο πρώτος σε προτεραιότητα τομέας που θέλουν να βελτιώσουν οι Έλληνες

%



Το «top 3» που θέλουν οι Έλληνες να βελτιώσουν : υγεία – οικονομικά – εργασία



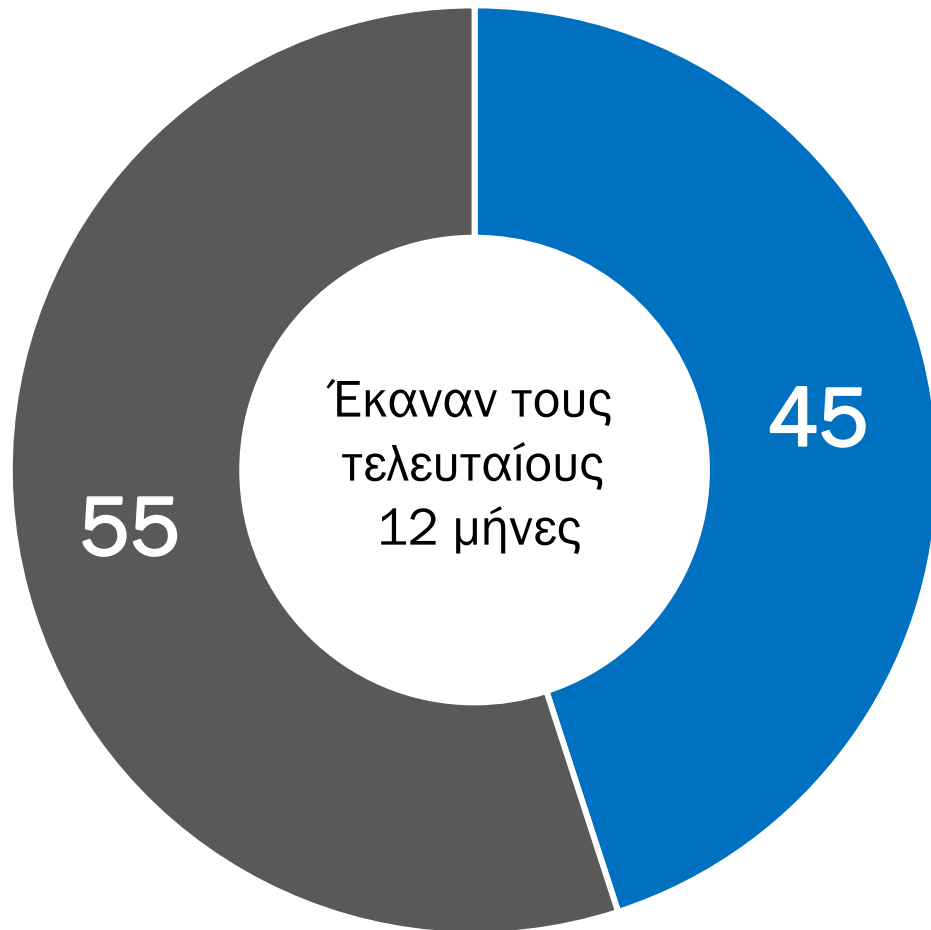
Βασικές επισημάνσεις #3

- Το 28% των Ελλήνων θέτει σαν πρώτο τομέα που χρειάζεται να βελτιώσει στην ζωή του εκείνον της υγείας/σωματικής κατάστασης, με οριακές διαφορές μεταξύ νεαρών και μεγαλύτερων ηλικιών!
- Σημαντικότερος στόχος βελτίωσης είναι τα χρήματα / οικονομικά σε όλες τις δημογραφικές ομάδες
- Για τους νέους, πρωτεύων τομέας είναι εκείνος της εξέλιξης / προόδου
- Συνοψίζοντας το «top 3» βλέπουμε ότι αρκετοί τομείς της ζωής αποτελούν στόχους βελτίωσης, με εκείνους του συντρόφου για τις νεαρότερες ηλικίες, της οικογένειας για μεγάλη μερίδα του κοινού, αλλά και των προσωπικών ενδιαφερόντων / χόμπι / δραστηριοτήτων.

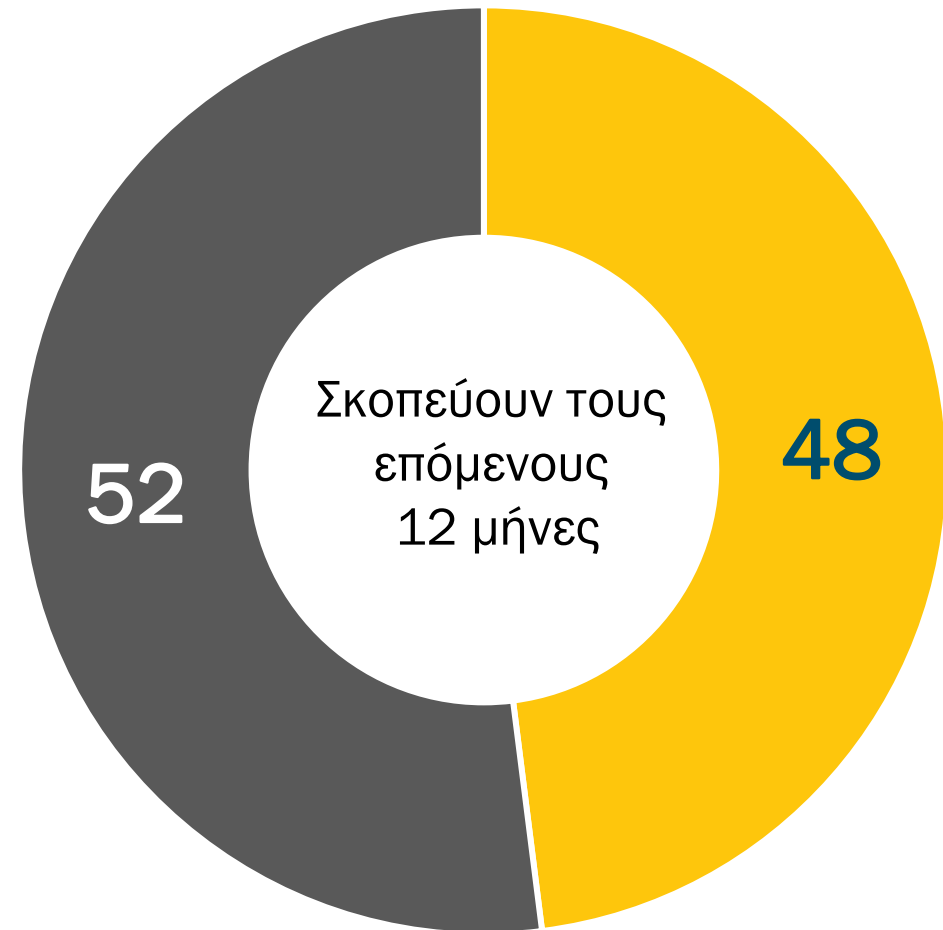


**Τι έχουν κάνει ή
προτίθενται να κάνουν
οι Έλληνες για την
προσωπική τους
βελτίωση/εξέλιξη;**

3 στους 5 Έλληνες έκαναν/σκοπεύουν να κάνουν κάποια ενέργεια με σκοπό την προσωπική τους ανάπτυξη (58%)

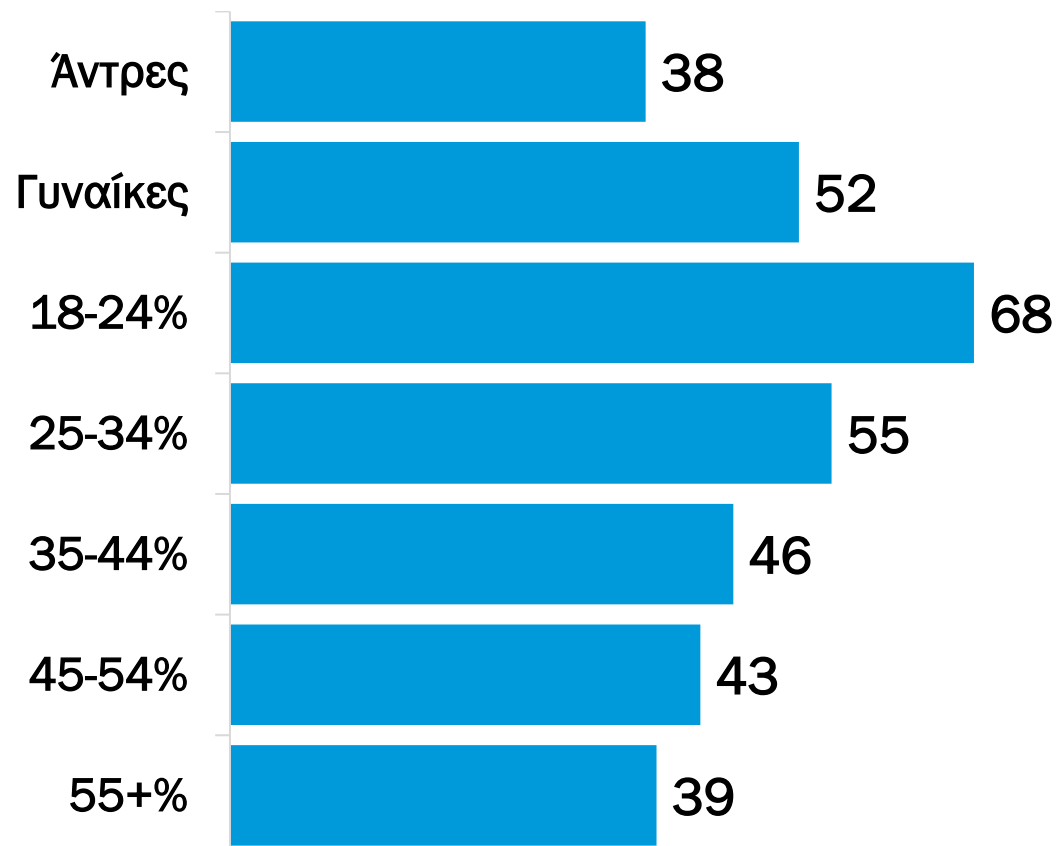


%

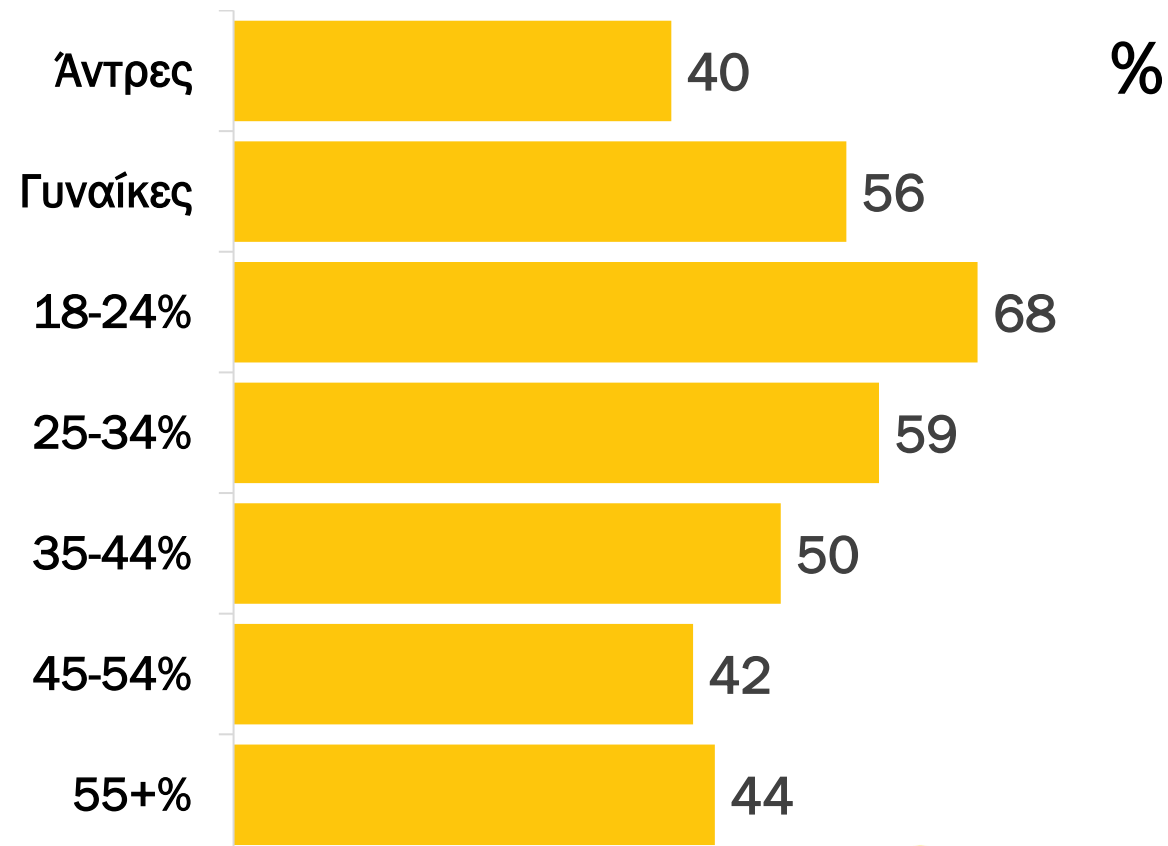


Γυναίκες και νέοι είναι σαφώς πιο ανοικτοί στην αυτοβελτίωση

Έκαναν τους τελευταίους 12 μήνες

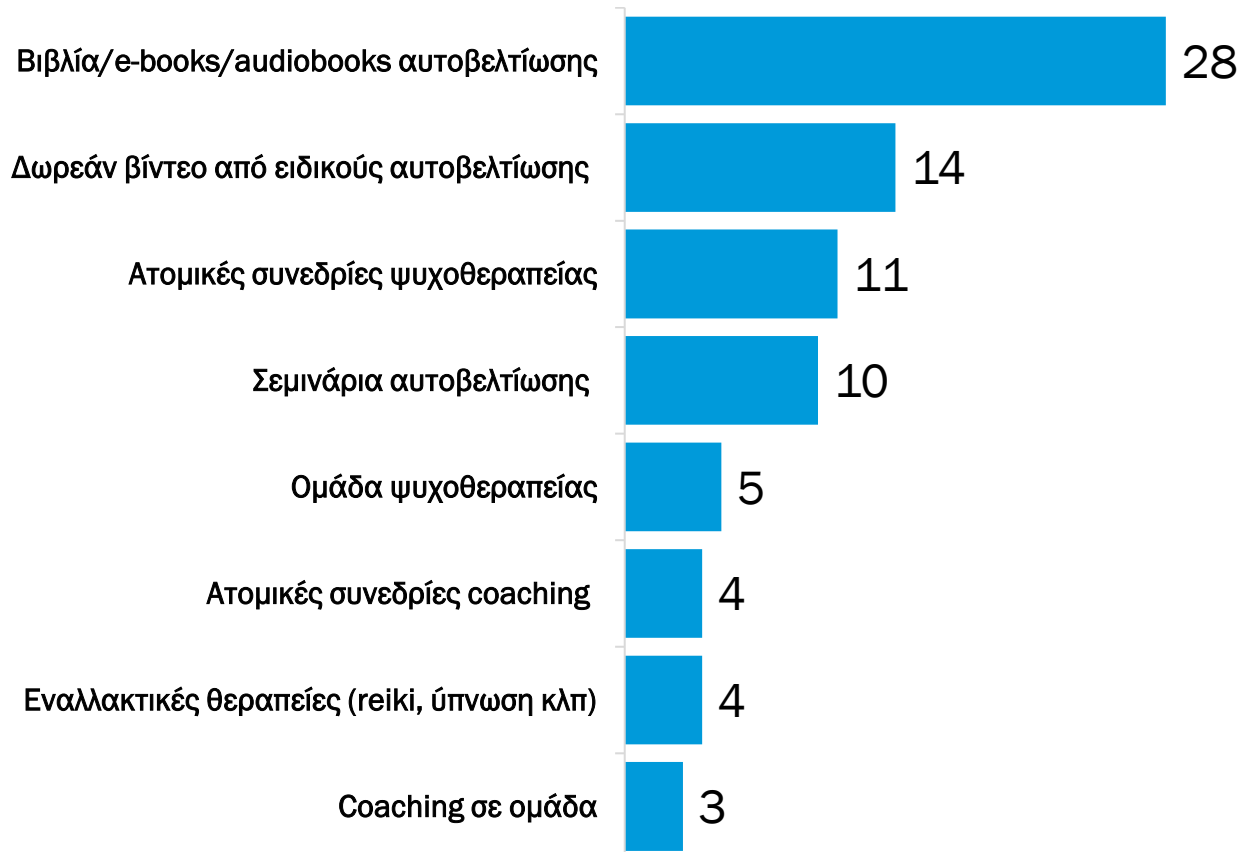


Σκοπεύουν τους επόμενους 12 μήνες

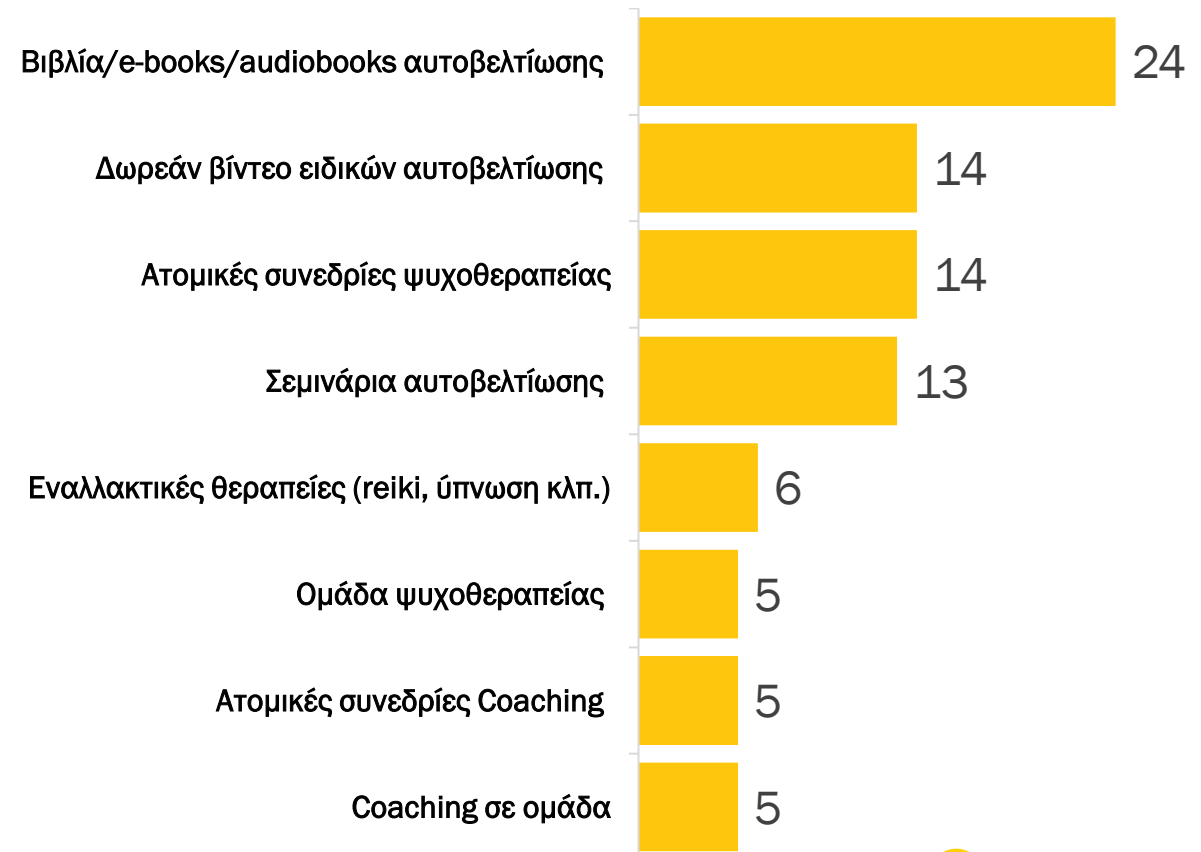


Ατομικές συνεδρίες, σεμινάρια, video & βιβλία είναι οι κύριοι τρόποι/μέθοδοι αυτο-βελτίωσης για τους Έλληνες

Έκαναν τους τελευταίους 12 μήνες



Σκοπεύουν τους επόμενους 12 μήνες %



Βασικές επισημάνσεις #4

- Εν όψει των συνεχών και αλλεπάλληλων δύσκολων συνθηκών που φαίνεται ότι βάλλουν την πλειονότητα των Ελλήνων επιβαρύνοντας βασικούς τομείς ζωής και καθημερινότητας,...
- Οι τρεις στους πέντε Έλληνες στρέφονται προς τους τομείς της ψυχοθεραπείας / προσωπικής ανάπτυξης / αυτοβελτίωσης προκειμένου να εξελιχθούν, να καλλιεργήσουν ψυχική ανθεκτικότητα ώστε να ανταπεξέλθουν.
- Περισσότερο ενεργές στον χώρο της αυτοβελτίωσης είναι οι γυναίκες και οι νεότερες ηλικίες σε σύγκριση με τους άντρες και τις πιο ώριμες ηλικίες
- Οι βασικότεροι τρόποι / προσεγγίσεις είναι η ανάγνωση βιβλίων αυτοβελτίωσης, η παρακολούθηση ειδικών μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα, αλλά και..
- Οι ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες ψυχοθεραπείας / coaching και σεμινάρια αυτοβελτίωσης, είτε προσωπικά, είτε διαδικτυακά



Έλληνες & Ψυχική Υγεία – Αυτοβελτίωση

Αποτελέσματα Πανελλαδικής Έρευνας

Φεβρουάριος 2023

Thank you!