



Έλληνες & Ψυχική Υγεία – Αυτοβελτίωση

Αποτελέσματα Πανελλαδικής Έρευνας
Απρίλιος 2024



Η ταυτότητα της Έρευνας

- Online συνεντεύξεις μέσω YouGon panel (40.000+)
- Ενήλικες 18+ Πανελλαδικά
- Αντιπροσωπευτικό δείγμα 1.009 άτομα
- Δομημένο ερωτηματολόγιο
- Διεξαγωγή fieldwork : 6-9 Απριλίου 2024
- Η Focus Bari είναι ο Affiliate Partner της YouGon στην Ελλάδα

Σαν εισαγωγή



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

Ανασφάλεια για το μέλλον και ψυχική υγεία/ηρεμία είναι σήμερα οι δύο μεγάλες προκλήσεις ζωής για τους Έλληνες!

«Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στη ζωή σας σήμερα; Κατατάξτε με σειρά προτεραιότητας» Το NO.1 :

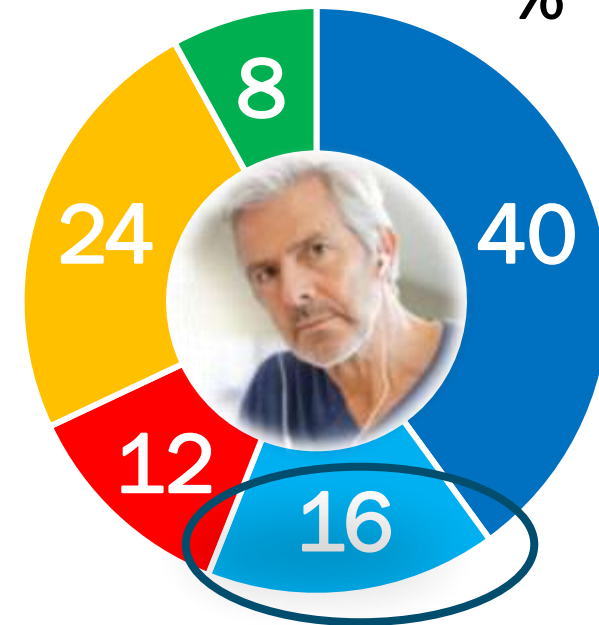
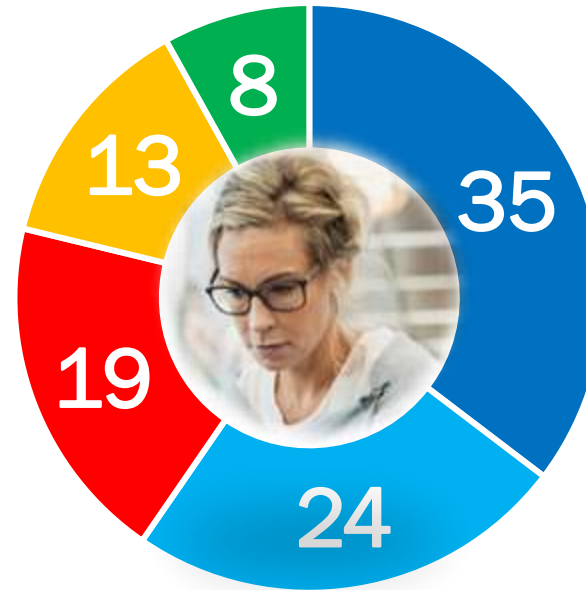
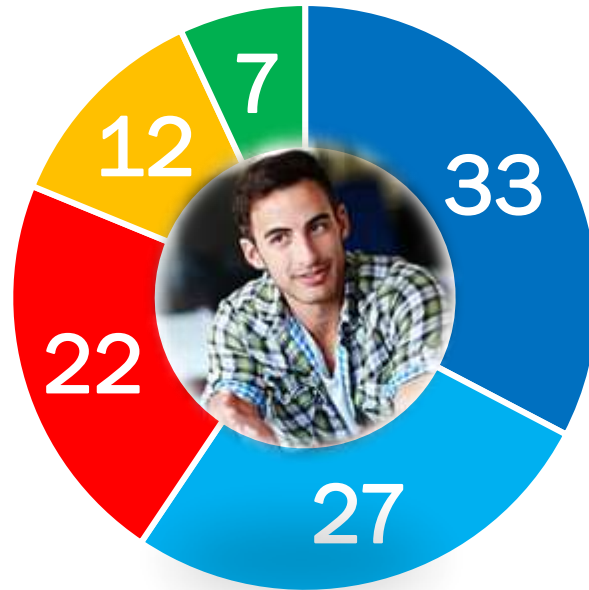
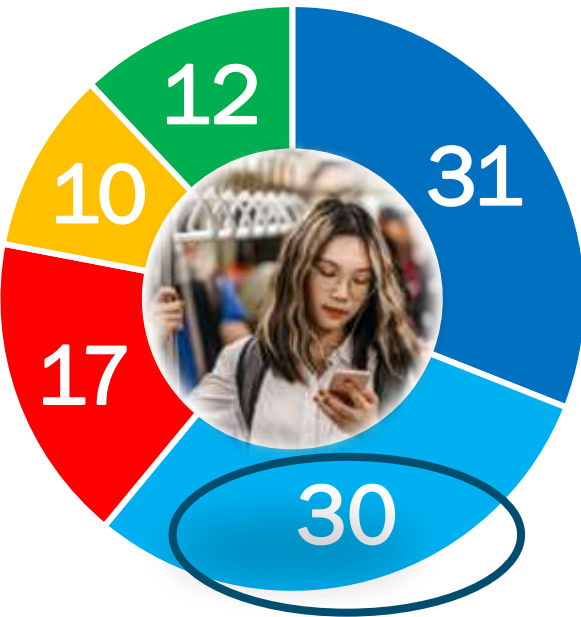
Gen Z

Millennials

Gen X

Boomers

%



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

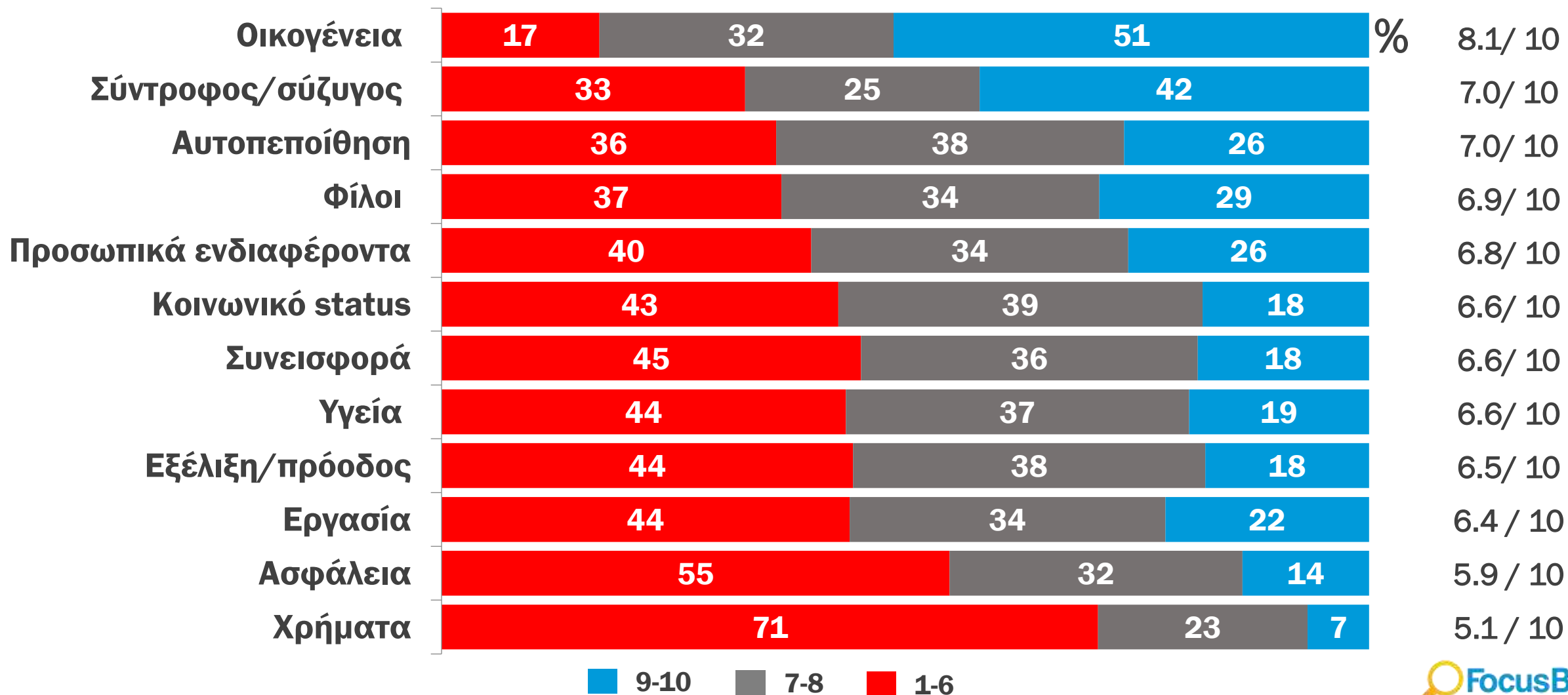
● Ποιους τομείς της ζωής τους θέλουν να βελτιώσουν

● 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.

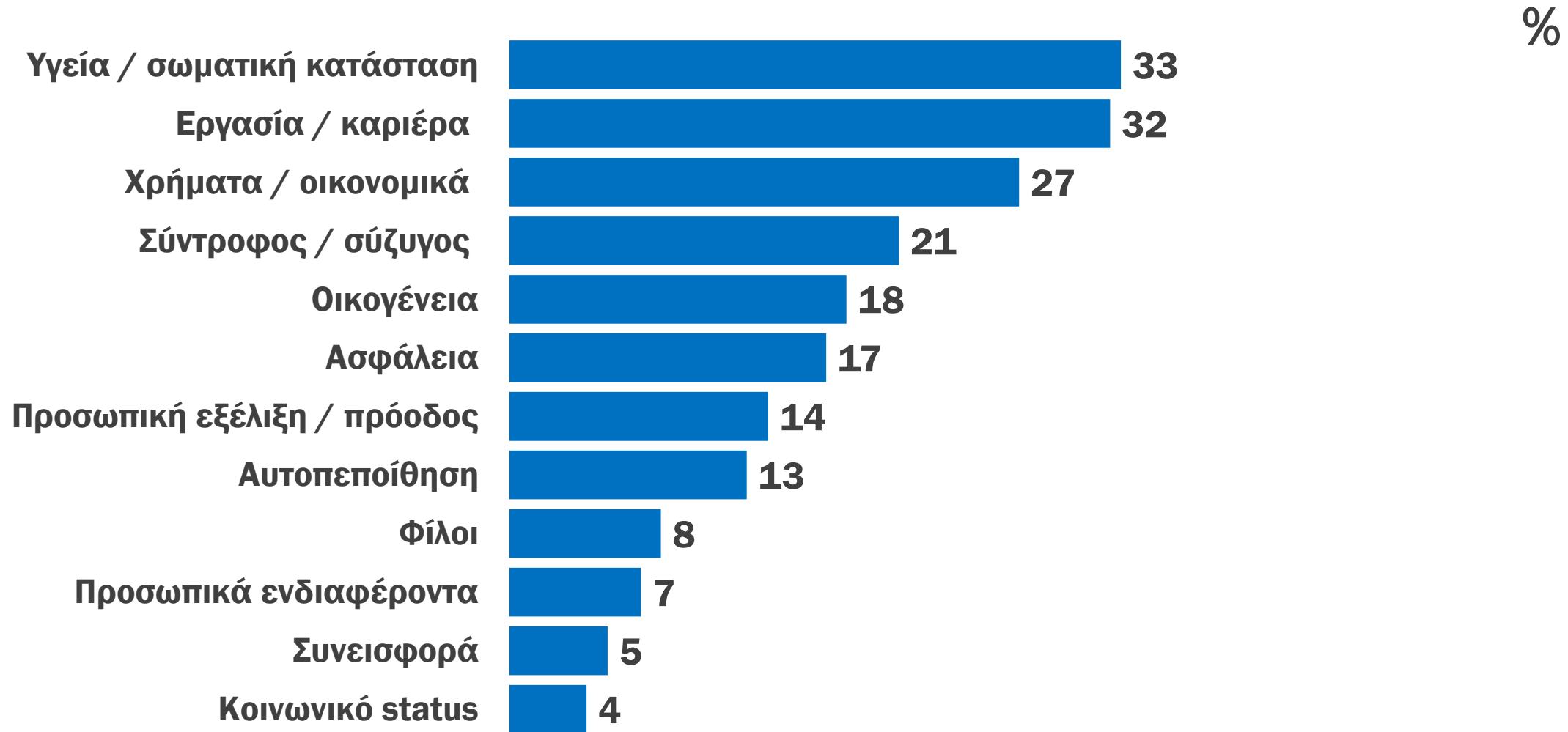
Βασικές επισημάνσεις #2

- 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 τους άντρες
- Μεγαλύτερη ικανοποίηση από τον τομέα φίλοι/φιλία παρουσιάζουν οι γυναίκες και οι μεγαλύτερες ηλικίες

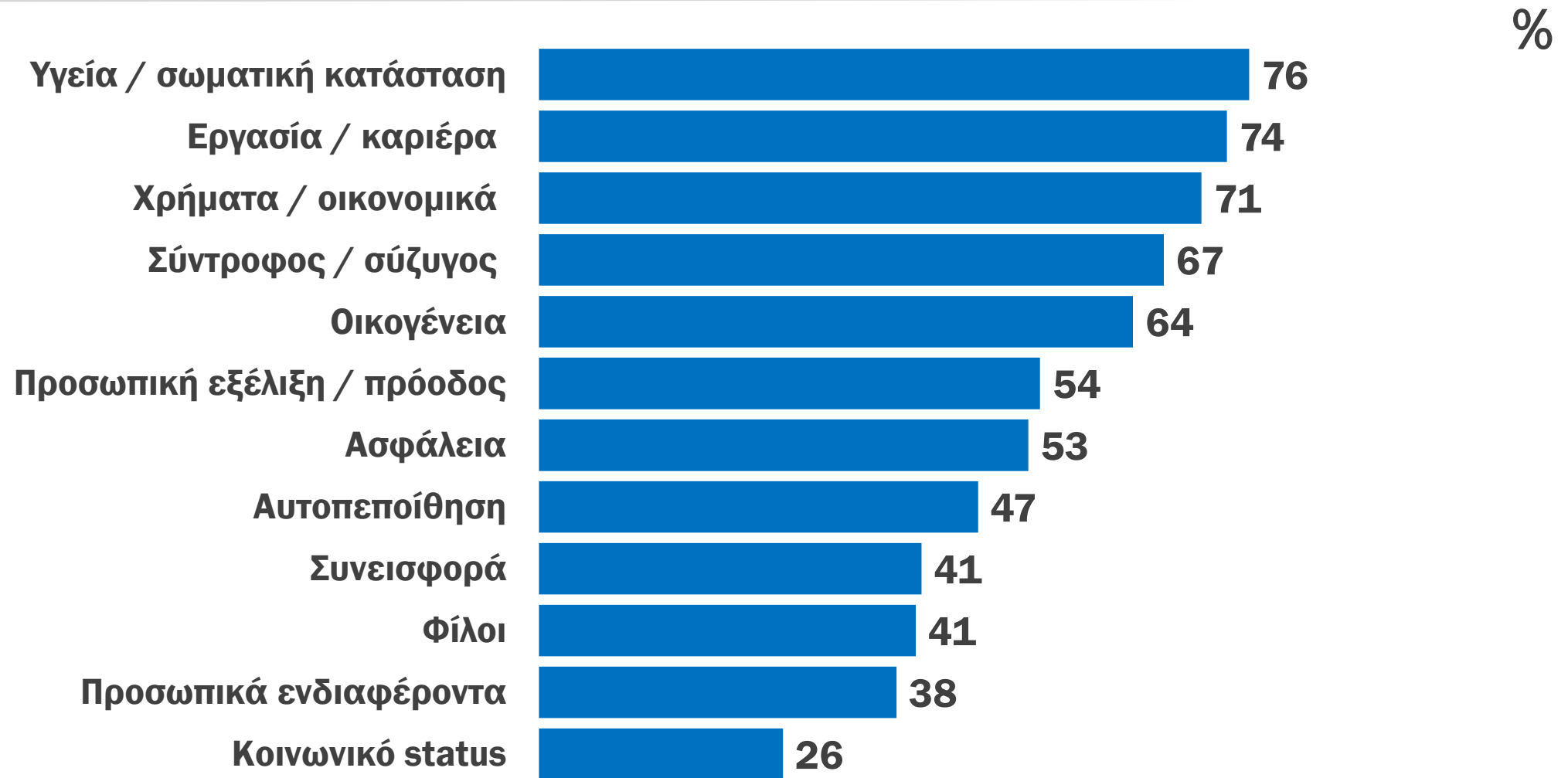


**Ποιους τομείς θέλουν
να βελτιώσουν
οι Έλληνες;**

Ο πρώτος σε προτεραιότητα τομέας που θέλουν να βελτιώσουν οι Έλληνες



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



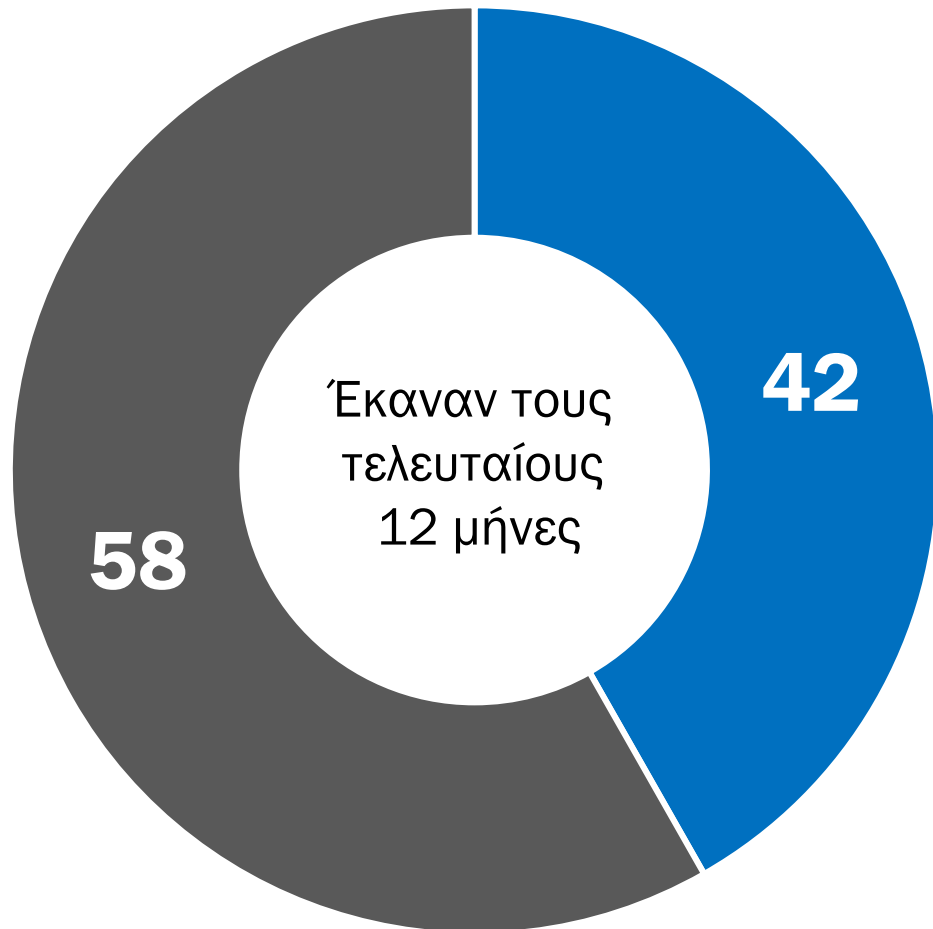
Βασικές επισημάνσεις #3

- Ένας στους τρεις Έλληνες 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 επίσης είναι η εργασία/καριέρα καθώς και 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/
ψυχική υγεία;**

Δύο στους πέντε Έλληνες έκαναν κάποια ενέργεια με σκοπό την προσωπική τους ανάπτυξη μέσα στον τελευταίο χρόνο, και ένας στους δύο σκοπεύει το ίδιο στους επόμενους 12 μήνες



- Έκαναν τουλάχιστον 1 τελ.12 μήνες
- Δεν έκαναν κάτι

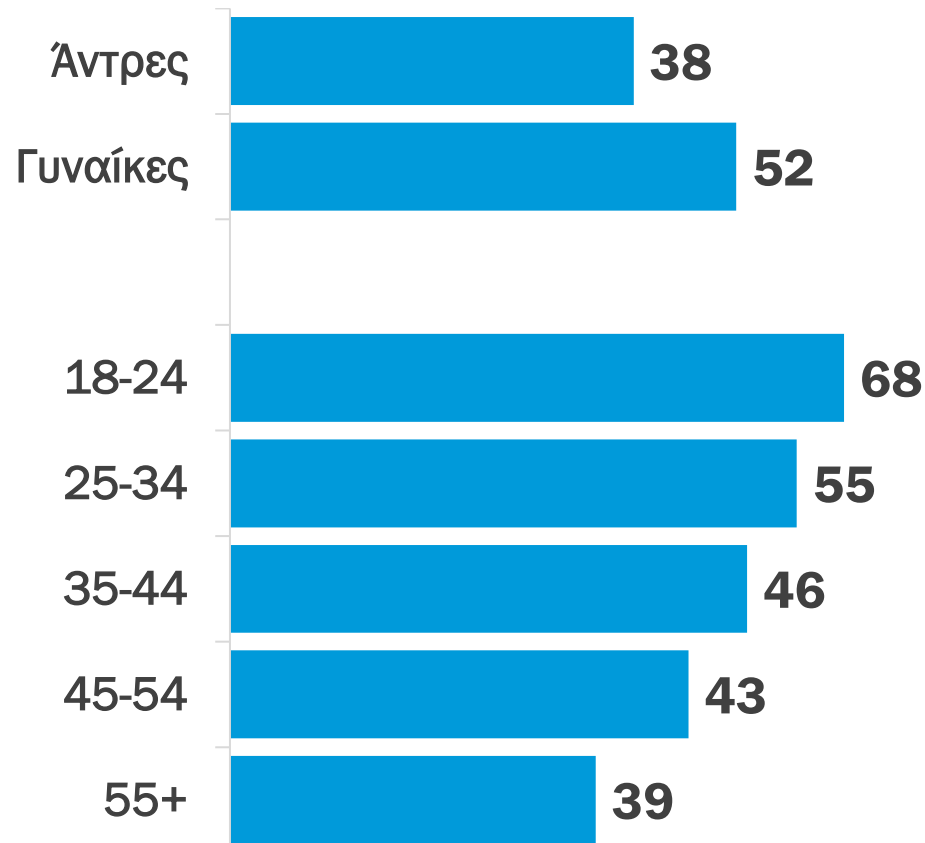
%



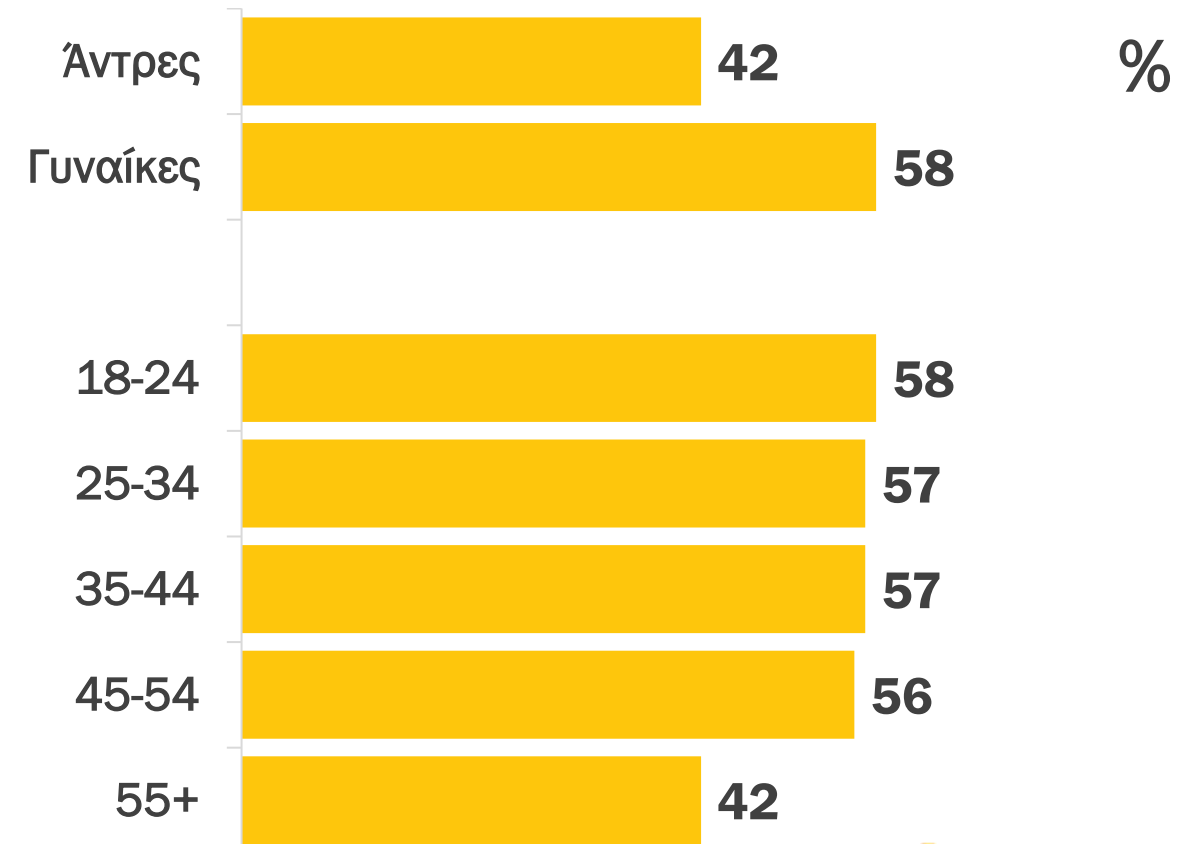
- Σκοπεύουν να κάνουν τουλάχιστον 1 τελ.12 μήνες
- Δεν σκοπεύουν να κάνουν κάτι

Γυναίκες και νεότεροι είναι σαφώς πιο ανοικτοί & ενεργοί στον χώρο της αυτοβελτίωσης

Έκαναν τους τελευταίους 12 μήνες

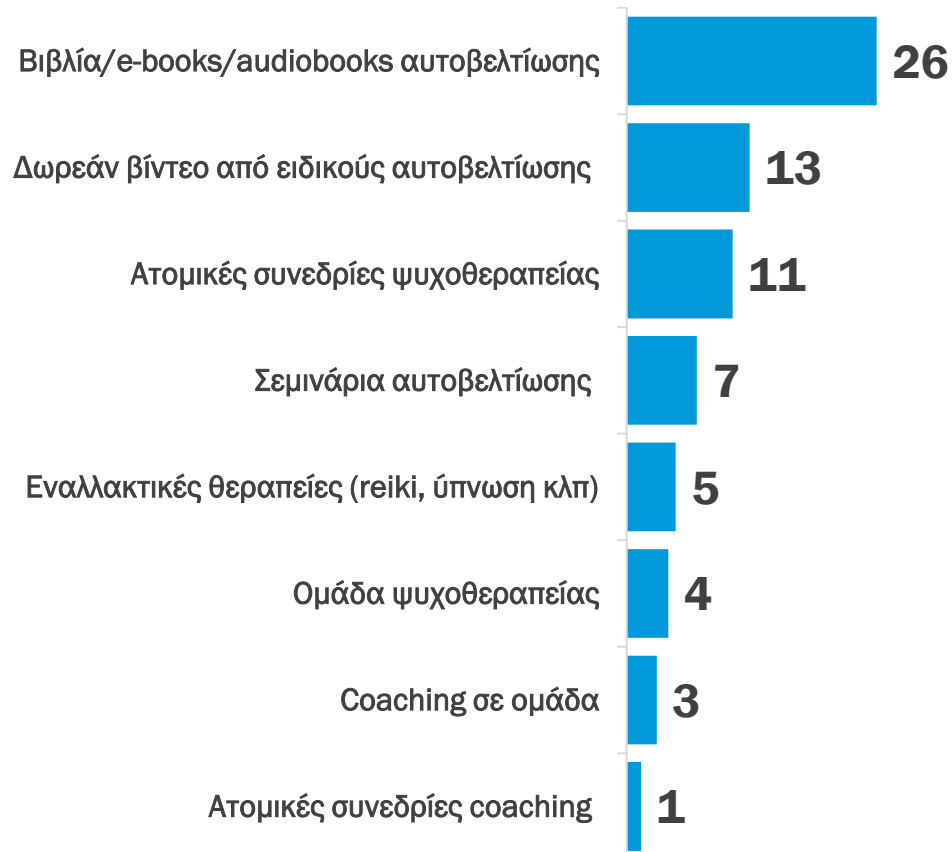


Σκοπεύουν τους επόμενους 12 μήνες



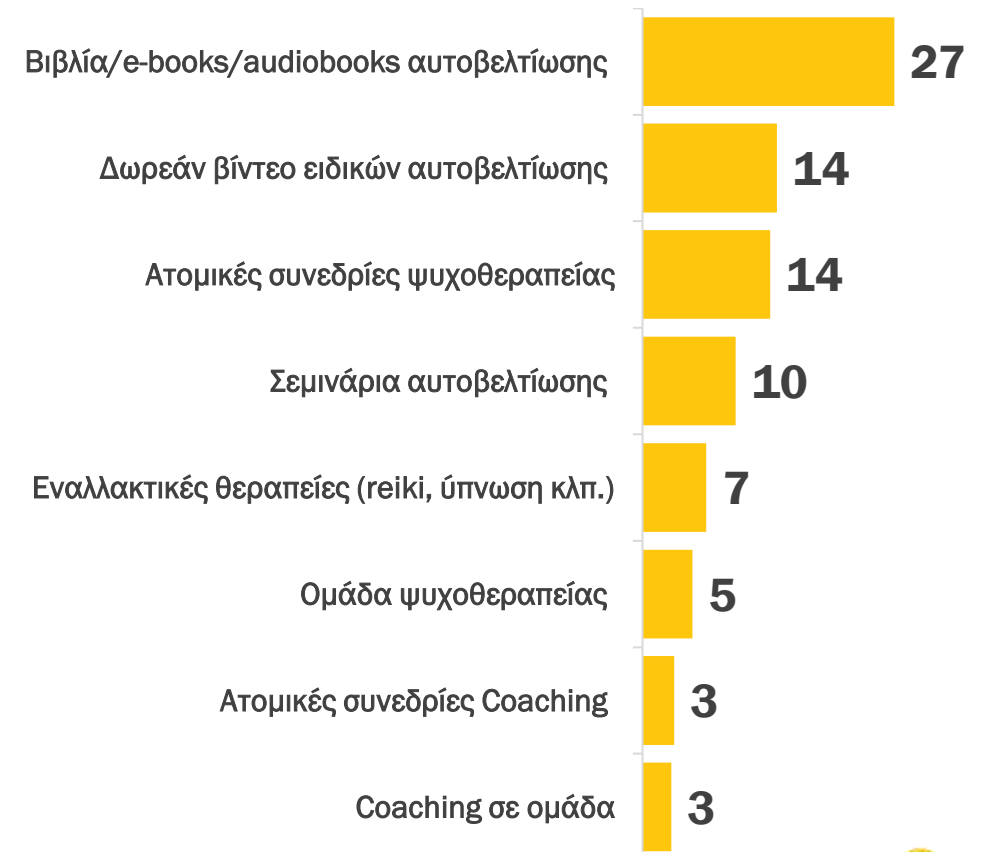
Βιβλία, video & ατομικές συνεδρίες θεραπείας είναι οι κύριοι τρόποι/μέθοδοι αυτο-βελτίωσης για τους Έλληνες

Έκαναν τους τελευταίους 12 μήνες



Σκοπεύουν τους επόμενους 12 μήνες

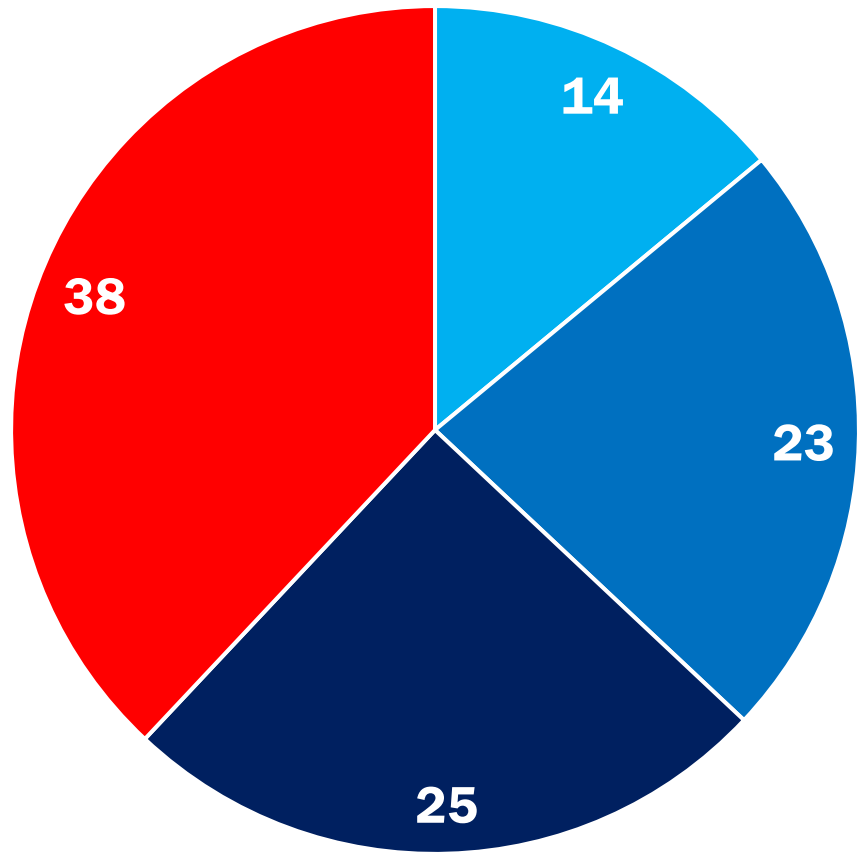
%



Συνολικά, τρεις στους πέντε Έλληνες δηλώνουν ότι ασχολούνται με την προσωπική τους ανάπτυξη/ αυτοβελτίωση με έμφαση στα τελευταία χρόνια

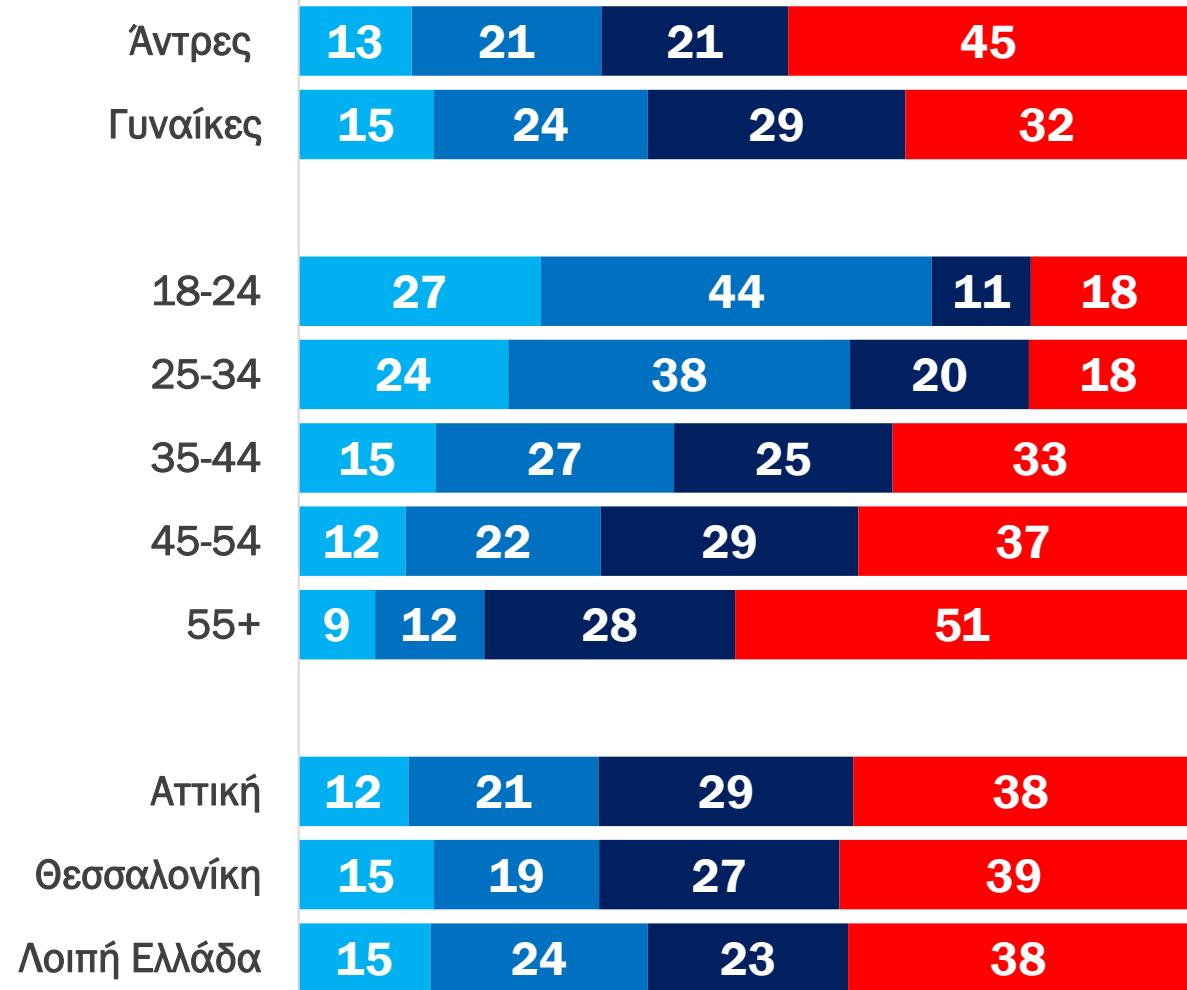
Ερ. «Από πότε, πόσο καιρό ασχολείστε με την αυτοβελτίωση/προσωπική σας ανάπτυξη;»

%



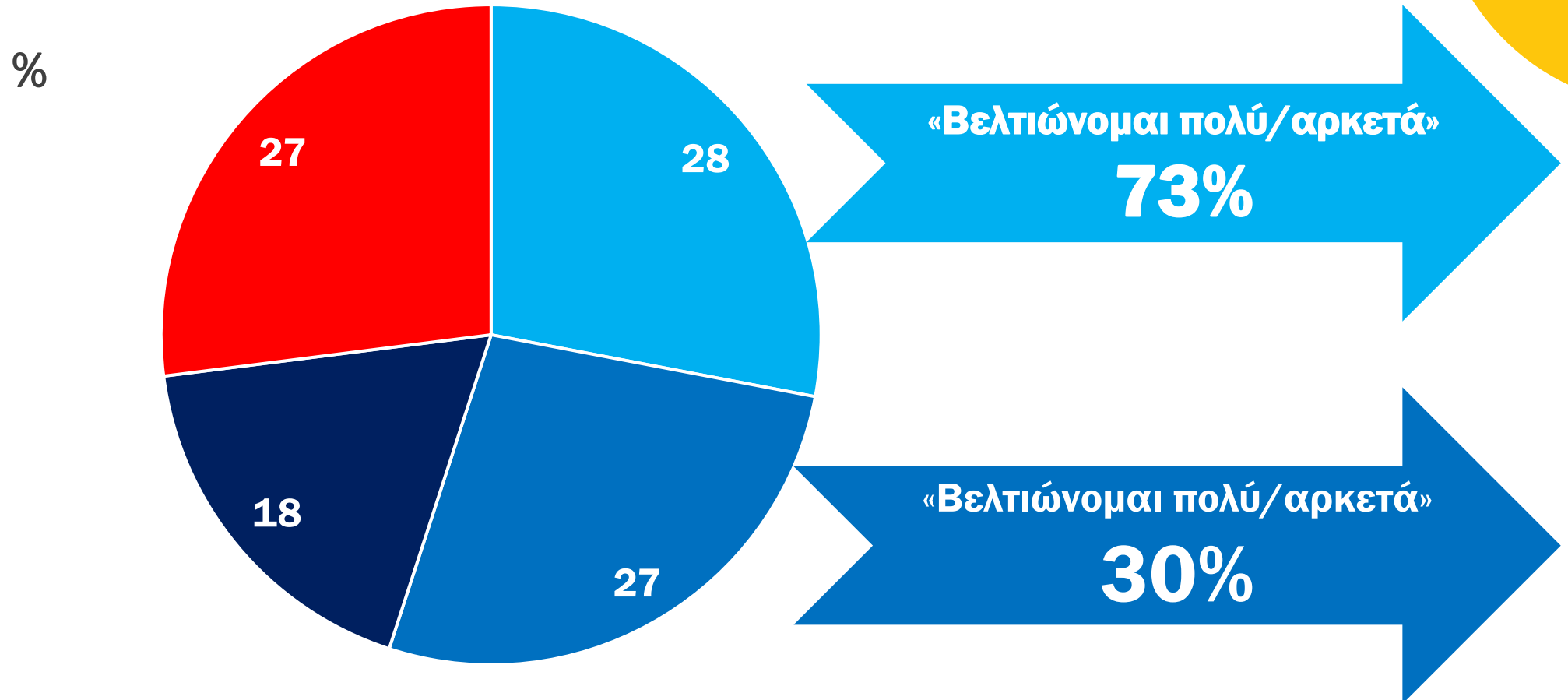
■ Τελευταίους 12 μήνες
■ 5+χρόνια

■ Τελευταία 2-4 χρόνια
■ Δεν έχω ασχοληθεί ποτέ



Και βέβαια, εκείνοι που «δουλεύουν» με τον εαυτό τους καθημερινά, σημειώνουν μεγάλη βελτίωση!

Ερ. «Πόσο πολύ ή όχι ασχολείστε με την προσωπική σας ανάπτυξη μέσα από δράσεις/πρακτικές που μαθαίνετε;»



■ Συστηματικά/καθημερινά ■ Όποτε έχω χρόνο ■ Εμπνέομαι αλλά δεν τα κάνω πράξη ■ Δεν έχω ασχοληθεί ποτέ

Βασικές επισημάνσεις #4

- Εν όψει των συνεχών και αλληπάλληλων 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, αν και σε επίπεδο πρόθεσης για το άμεσο μέλλον ακολουθούν και οι μεγαλύτεροι
- Οι βασικότεροι τρόποι / προσεγγίσεις είναι η ανάγνωση βιβλίων αυτοβελτίωσης, η παρακολούθηση ειδικών μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα, και οι ατομικές συνεδρίες ψυχοθεραπείας, ενώ...
- Εκείνοι που δηλώνουν ότι ασχολούνται καθημερινά με την αυτοβελτίωσή τους, κατά 73% αισθάνονται ότι αυτή η πρακτική οδηγεί σε μεγάλη/αρκετή βελτίωση του εαυτού και της ζωής τους.



Έλληνες & Ψυχική Υγεία – Αυτοβελτίωση

Αποτελέσματα Πανελλαδικής Έρευνας
Απρίλιος 2024

Thank you!