

RAPORT: ANALIZA ANKIETY DOT. STRESU I WYPALENIA (SHSR 2025)

Autorzy

Aleksandra Mykowska, Dorota Ziętek *Fundacja Understanding* , Kraków Poland

Konsorcjum:

Fundacja Understanding - Polska

MOVE to Be You - Austria

NEOPHYTOS CH CHARALAMBOUS (Institute of Development LTD) - Cypr

Fundacja Pasja do Edukacji i Rozwoju - Polska

SCREEN TO SOUL S.R.L. - Włochy

RAPORT: ANALIZA ANKIETY DOT. STRESU I WYPALENIA (SHSR 2025)	2
1. Informacje wstępne	2
Dane ogólne na temat próby badawczej:	3
Części II analiza pytań ankietowych	3
Pytanie 2: Jak oceniasz swoje samopoczucie psychiczne w ostatnich tygodniach (w skali 1–10)?	3
Interpretacja wyników – pytanie 1: Samopoczucie	4
Pytanie: Czy doświadczasz objawów wypalenia?	6
interpretacja:	6
Wniosek:	7
Pytanie Co najczęściej powoduje Twój stres?	8
Interpretacja – pogrupowane przyczyny stresu:	9
Pytanie: Jak dobrze znasz metody redukcji stresu oparte na najnowszych ustaleniach psychologii i neurobiologii? (Skala 1–5)	10
Interpretacja wyników: Znajomość metod redukcji stresu	10
Wniosek:	11
Pytanie 7: Jakie metody radzenia sobie ze stresem chciał(a)byś poznać lepiej?	11
Grupa dużego stresu:	15
Grupa małego stresu:	15
Wnioski:	15
Pytanie: W jakiej formie chciał(a)byś się uczyć nowych metod redukcji stresu?	17
Analiza wyników – pytanie 9: Formy nauki	18
Wniosek:	19
III. Podsumowanie i rekomendacje	20
Podsumowanie głównych wniosków:	20
Rekomendacje:	21

Streszczenie i podsumowanie

W badaniu wzięło udział 481 osób z 26 krajów lutym- marcu 2025. Celem ankiety było rozpoznanie poziomu chronicznego stresu, objawów wypalenia oraz potrzeb edukacyjnych związanych z metodami redukcji stresu opartymi na psychologii i neuronauce.

Zdecydowana większość respondentów (88%) doświadcza stresu w sposób powtarzalny i intensywny. Najczęściej wskazywane źródła stresu to: praca, nadmiar obowiązków, problemy rodzinne, zdrowotne i finansowe. Wysoki poziom stresu silnie wiąże się z niską oceną samopoczucia i częstym występowaniem objawów wypalenia.

Mimo relatywnie niskiej znajomości technik radzenia sobie ze stresem, respondenci – zwłaszcza z grupy wysokiego stresu – wykazują dużą gotowość do nauki. Największym zainteresowaniem cieszą się techniki oddechowe, mindfulness, metody poznawcze (CBT/ACT), ćwiczenia fizyczne oparte na neuronauce i techniki dobrostanu. Najczęściej preferowaną formą nauki są filmy instruktażowe i materiały tekstowe.

Ponad połowa uczestników z grupy dużego stresu wskazuje na trudności w dostępie do odpowiednich, spersonalizowanych materiałów edukacyjnych – w tym bariery finansowe i brak widoczności dostępnych zasobów.

Wniosek ogólny: istnieje realna potrzeba rozwijania dostępnych, bezpłatnych i dopasowanych do potrzeb form edukacji, które w przystępny sposób wprowadzą osoby dorosłe w skuteczne metody redukcji stresu i przeciwdziałania wypaleniu.

I. Informacje wstępne

1.1 Kontekst projektu SHSR

Projekt SHSR – Stress & Holistic Self-Regulation to inicjatywa konsorcjum 5 organizacji z kilku krajów europejskich. Celem projektu jest opracowanie bezpłatnego programu edukacyjno-treningowego do redukcji stresu, opartego na podejściu integracyjnym (psychospołeczno-biologicznym), aktualnej wiedzy psychologicznej i neurobiologicznej oraz teorii poliwalnej. Program będzie dostępny w formie zdalnej i stacjonarnej i zostanie skierowany m.in. do rodziców, opiekunów oraz osób pracujących zawodowo, narażonych na chroniczny stres i wypalenie zawodowe.

1.2 Metodologia i zastrzeżenia

Badanie zostało przeprowadzone w formie anonimowej ankiety online przez partnerów projektu SHSR. Uczestnicy byli rekrutowani poprzez wiadomości e-mail oraz publikacje w mediach społecznościowych (Facebook, LinkedIn). Zebrane dane mają charakter eksploracyjny – służą do identyfikacji potrzeb i preferencji potencjalnych uczestników programu.

Należy pamiętać, że:

- próba nie była losowa ani reprezentatywna,
- udział w badaniu był dobrowolny,
- wyniki mają charakter orientacyjny, nie statystyczny.

1.3 Podziękowania

Dziękujemy wszystkim za udział w badaniu! Twoje odpowiedzi były dla nas niezwykle cenne i pomogą nam w dostosowaniu działań projektu do realnych potrzeb odbiorców.

Dane ogólne na temat próby badawczej:

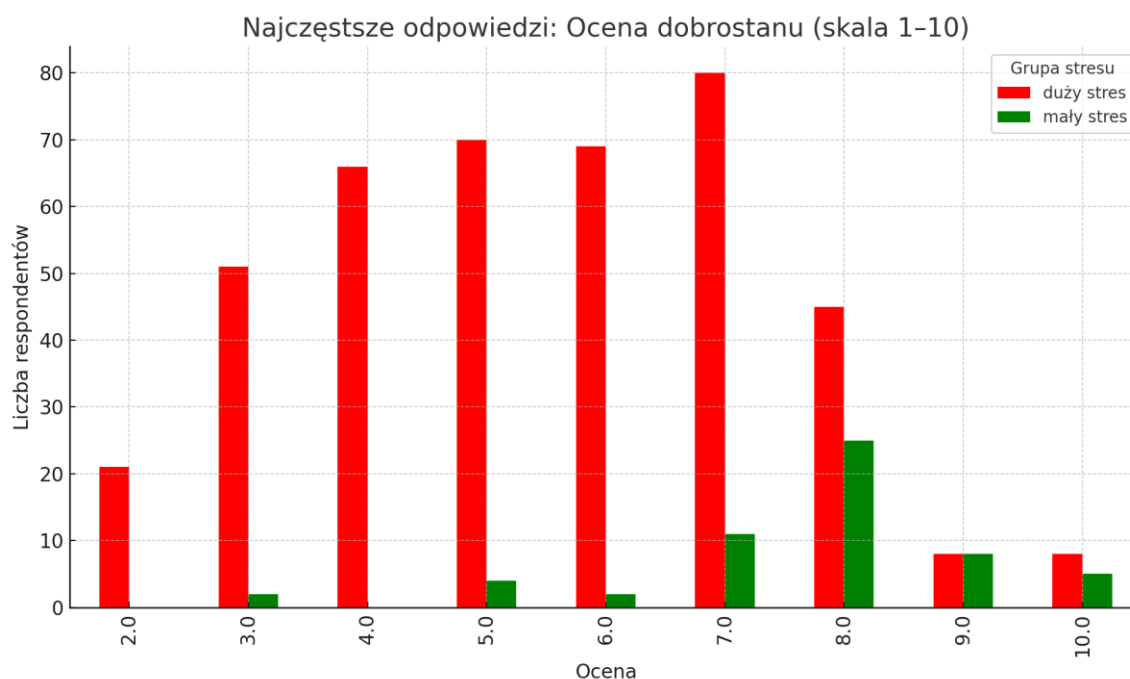
- Liczba uczestników: 481 osób
- Okres realizacji badania: od 24 lutego 2025 do 30 marca 2025
- Podział na grupy stresu:
 - Mały stres („never”, „rarely”): 57 osób (11,9%)

- Duży stres (pozostałe odpowiedzi): 424 osoby (88,1%)
 - Liczba krajów pochodzenia uczestników: 26
 - Najczęściej reprezentowane kraje:
 - Polska: 407
 - Włochy: 18
 - Cypr: 13
 - Austria: 7
 - Hiszpania: 5
-

Części II analiza pytań ankietowych

Pytanie: Jak oceniasz swoje samopoczucie psychiczne w ostatnich tygodniach (w skali 1–10)?

Najczęstsze odpowiedzi: Ocena dobrostanu (skala 1–10)



Wykres 2. Najczęstsze odpowiedzi: Znajomość metod redukcji stresu (skala 1–5)

W grupie małego stresu najwięcej osób oceniło swoje samopoczucie na 8 (dominanta).

W grupie dużego stresu najczęstsza ocena to 5 – średnia dobrostanu wynosi 5,45 (vs 7,67 w grupie małego stresu).

Interpretacja wyników

- Osoby z grupy **dużego stresu** częściej oceniają swoje samopoczucie jako niskie (wartości 3–6 dominują).

- W grupie **małego stresu** występuje wyraźne przesunięcie w kierunku wyższych ocen samopoczucia (szczyt przy 7–9).
- Najniższe oceny (1–3) pojawiają się niemal wyłącznie w grupie wysokiego stresu.
- W grupie małego stresu nie zanotowano żadnej odpowiedzi poniżej 4.

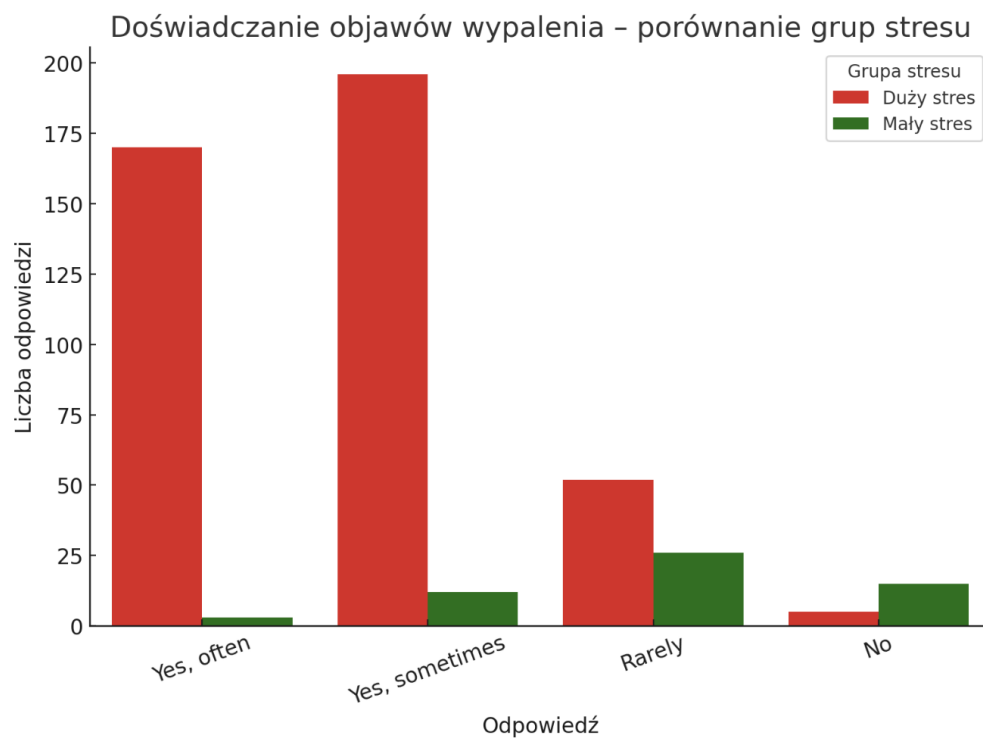
Wnioski z pytania 1 wskazują na silną korelację między odczuwanym stresem a subiektywną oceną dobrostanu. Osoby z mniejszym stresem deklarują wyraźnie lepsze samopoczucie.

Wnioski:

Różnice między grupami są znaczne – wyższy stres silnie obniża subiektywne poczucie dobrostanu.

Pytanie: Czy doświadczasz objawów wypalenia?

Najczęstsze odpowiedzi: Objawy wypalenia



Wykres 2. Objawy wypalenia wg poziomu stresu

Tabela: Objawy Wypalenia Wg Grupy Stresu

	stress_group	No	Rarely	Yes, often	Yes, sometimes
1	duży stres	5	52	170	196
2	mały stres	15	26	3	12

Interpretacja:

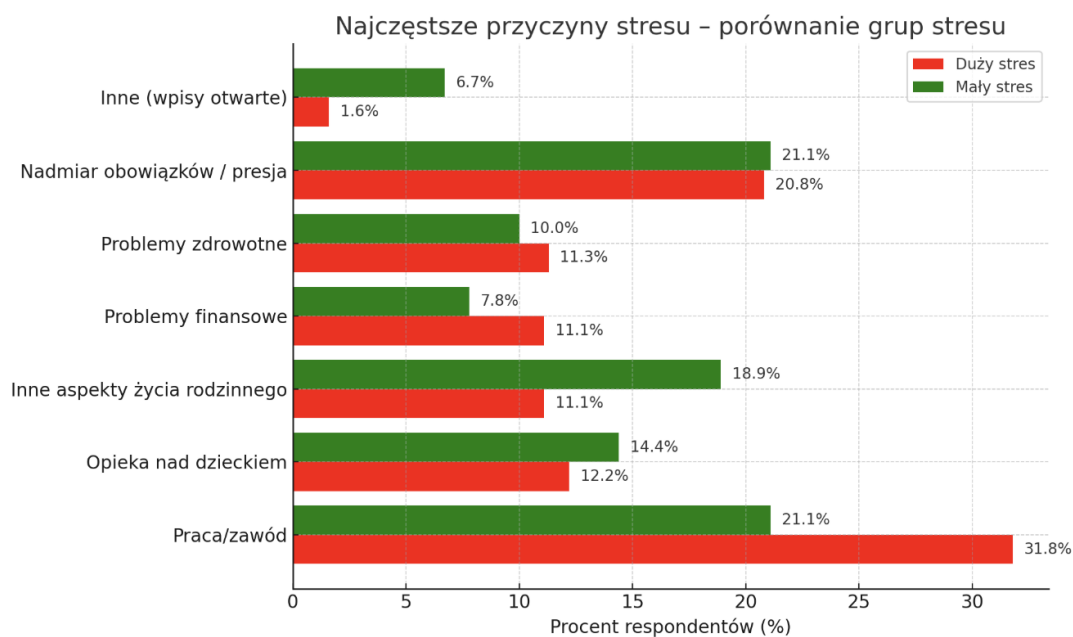
- W grupie **dużego stresu**:

- „Tak, często” – 28,1% respondentów
 - „Tak, czasami” – 48,1%
 - „Rzadko” – 20,5%
 - „Nie” – tylko 3,3%
- W grupie **małego stresu**:
 - „Tak, często” – 1,8%
 - „Tak, czasami” – 26,3%
 - „Rzadko” – 40,4%
 - „Nie” – 31,6%

Wniosek:

W grupie dużego stresu aż **76,2%** doświadcza objawów wypalenia **często lub czasami**, podczas gdy w grupie małego stresu ten odsetek wynosi tylko **28,1%**. W grupie niskiego stresu ponad 70% uczestników rzadko lub nigdy nie doświadcza wypalenia.

Pytanie Co najczęściej powoduje Twój stres?



Kategoria	Duży stres (%)	Mały stres (%)
Praca/zawód	31,8	21,1
Opieka nad dzieckiem	12,2	14,4
Inne aspekty życia rodzinnego	11,1	18,9
Problemy finansowe	11,1	7,8
Problemy zdrowotne	11,3	10,0
Nadmiar obowiązków / presja	20,8	21,1

Inne	1,6	6,7
------	-----	-----

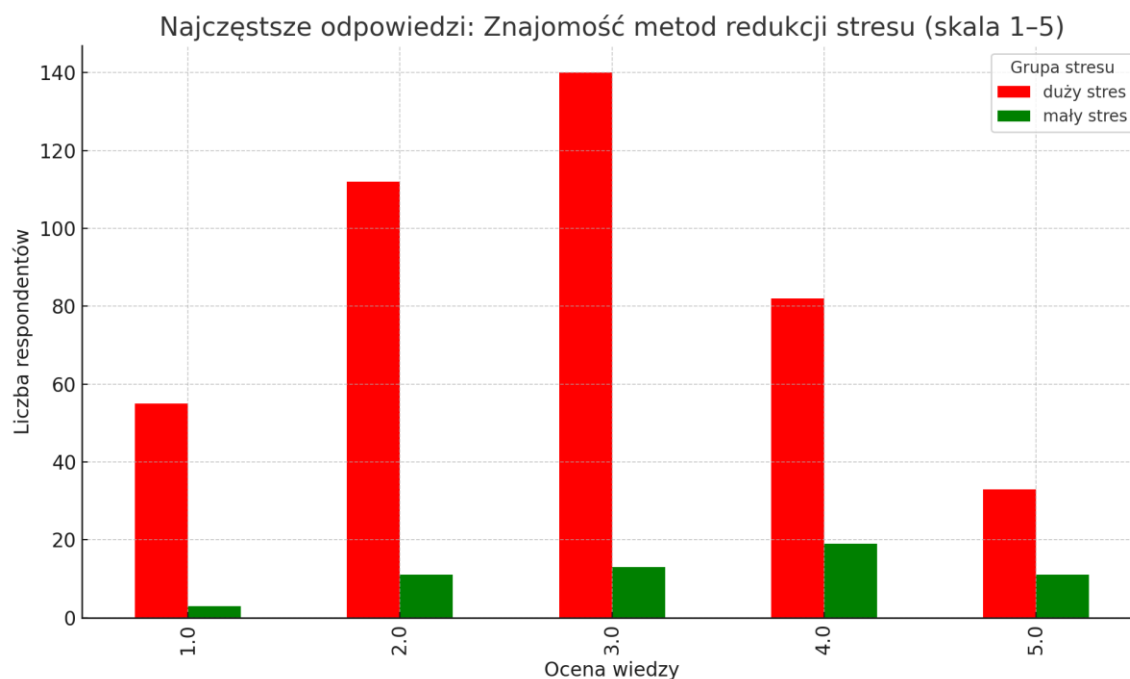
Interpretacja

- Najczęściej wskazywaną przyczyną w obu grupach jest **„Praca/zawód”**, z wyraźną przewagą wśród osób z dużym stresem.
- W grupie dużego stresu częściej pojawiały się również:
 - **„Nadmiar obowiązków / presja”**
 - **„Problemy finansowe”**
 - **„Problemy zdrowotne”**
 - **„Opieka nad dziećmi”**
- W grupie małego stresu odpowiedzi są rzadsze i bardziej równomiernie rozłożone, co sugeruje mniej złożone źródła stresu.

Wniosek:

Osoby z dużym stresem częściej zmagają się z wieloma, nakładającymi się obciążeniami – zawodowymi, rodzinnymi i zdrowotnymi. Wskazuje to na potrzebę podejścia systemowego w projektowaniu działań pomocowych.

Pytanie: Jak dobrze znasz metody redukcji stresu oparte na najnowszych ustaleniach psychologii i neurobiologii? (Skala 1–5)



Wykres nr... . Najczęstsze odpowiedzi: Znajomość metod redukcji stresu (skala 1–5)

Powyżej przedstawiono porównanie deklarowanego poziomu znajomości metod redukcji stresu w obu grupach.

Interpretacja wyników: Znajomość metod redukcji stresu

- W grupie **małego stresu** najczęstsza deklaracja to **poziom 4/5** – oznacza to **dobrą znajomość** metod redukcji stresu.
- W grupie **dużego stresu** najwięcej osób wskazuje poziom **3/5**, a także częściej pojawiają się niskie oceny (1 i 2).

- Oceny 4 i 5 są znacznie **częstsze w grupie małego stresu**, natomiast ocena 1 („wcale”) pojawia się prawie wyłącznie w grupie dużego stresu.

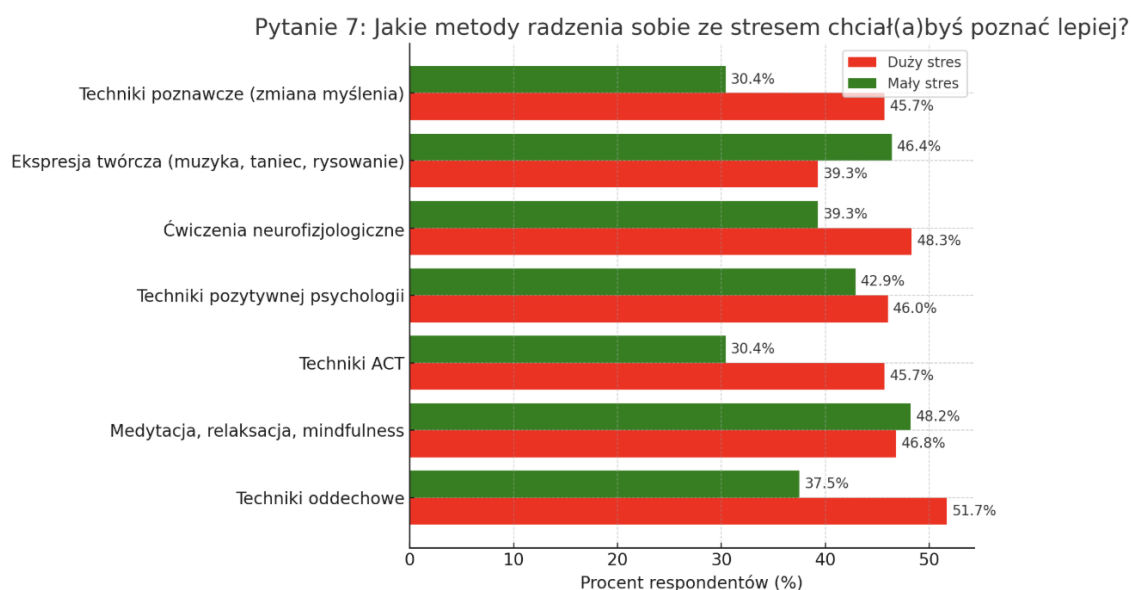
Wniosek:

Im większa deklarowana znajomość metod redukcji stresu, tym mniejsze ryzyko chronicznego stresu. Osoby z niskim poziomem stresu częściej deklarują wyższą świadomość i znajomość skutecznych technik opartych na psychologii i neuronauce.

Pytanie: Jakie metody radzenia sobie ze stresem chciał(a)byś poznać lepiej?

Odpowiedzi najczęściej wybierane:

Metoda	Duży stres (%)	Mały stres (%)
Techniki oddechowe	51,7	37,5
Medytacja, relaksacja, mindfulness	45,3–48,2	48,2
Techniki ACT	45,7	30,4
Techniki pozytywnej psychologii	46,0	42,9
Ćwiczenia neurofizjologiczne	48,3	39,3
Ekspresja twórcza (muzyka, taniec, rysowanie)	39,3	46,4
Techniki poznawcze (zmiana myślenia)	45,7	30,4



Interpretacja:

- Osoby z dużym stresem: Zdecydowanie częściej wybierają techniki regulacji emocji i fizjologii, np. techniki oddechowe, ćwiczenia somatyczne, ACT, interwencje poznawcze. Ich wybory są bardziej ukierunkowane na szybkie, ugruntowane metody pracy z ciałem i umysłem.
- Osoby z małym stresem: Preferują metody bardziej ekspresyjne i rozwojowe, np. ekspresja twórcza, taniec, sztuka, relaksacja. Bardziej zróżnicowane wybory – brak jednej dominującej techniki.

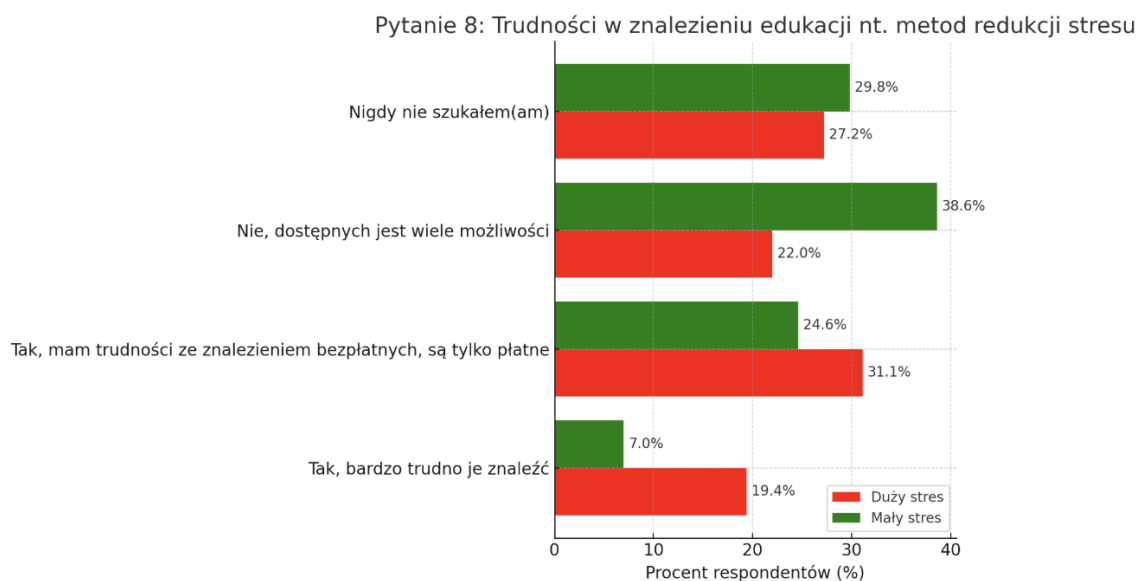
Wnioski:

Wysoki stres kieruje uwagę ku technikom natychmiastowej regulacji, podczas gdy niski stres pozwala na eksplorację i rozwój osobisty.

Zróżnicowane potrzeby → rekomendacja, by program oferował ścieżki tematyczne.

Zarówno osoby z niskim, jak i wysokim stresem interesują się bardzo szerokim wachlarzem narzędzi, ze szczególnym naciskiem na metody oparte na uważności, oddechu, pracy z ciałem i ekspresji.

Pytanie: Czy masz trudności ze znalezieniem materiałów?



Odpowiedź	Duży stres (%)	Mały stres (%)
Tak, bardzo trudno je znaleźć	19,4	7,0
Tak, mam trudności ze znalezieniem bezpłatnych, są tylko płatne	31,1	24,6
Nie, dostępnych jest wiele możliwości	22,0	38,6
Nigdy nie szukałem(am)	27,2	29,8

Interpretacja

Grupa dużego stresu: Ponad 50% zadeklarowało, że ma trudności w dostępie do takich materiałów – w tym: spora część uważa, że „bardzo trudno je znaleźć”, część wskazuje na barierę finansową – dostępne są głównie opcje płatne. **Tylko niewielki odsetek osób deklaruje, że dostępnych jest wiele możliwości.**

Grupa małego stresu: W tej grupie częściej pojawiały się odpowiedzi neutralne lub pozytywne: większy odsetek osób przyznaje, że nigdy nie szukało takich kursów, częściej niż w grupie dużego stresu pojawia się też odpowiedź, że dostępnych jest wiele opcji.

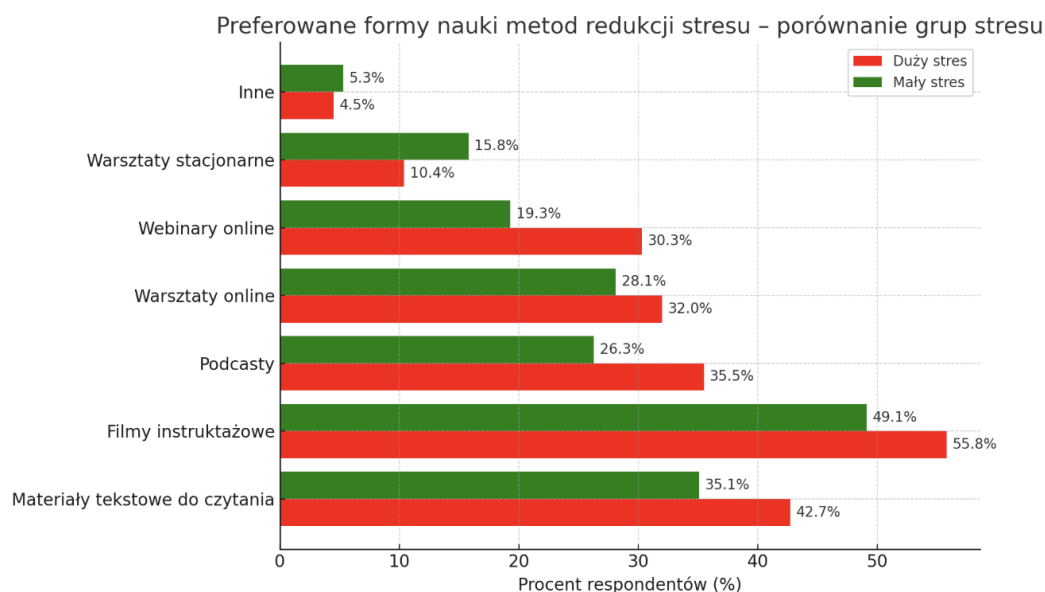
Wnioski:

- Osoby z większym poziomem stresu **częściej poszukują wsparcia, ale napotykają na bariery dostępności**, w tym bariery finansowe.

- Osoby z mniejszym stresem **rzadziej szukają kursów** lub mają większą świadomość dostępnych źródeł.
- Istnieje realna potrzeba zwiększenia **dostępności, widoczności i przystępności cenowej** materiałów edukacyjnych dotyczących redukcji stresu – szczególnie wśród osób najbardziej nimi zainteresowanych.

Pytanie: W jakiej formie chciał(a)byś się uczyć nowych metod redukcji stresu?

Forma nauki	Duży stres (%)	Mały stres (%)
Materiały tekstowe do czytania	42,7	35,1
Filmy instruktażowe	55,8	49,1
Podcasty	35,5	26,3
Warsztaty online	32,0	28,1
Webinary online	30,3	19,3
Warsztaty stacjonarne	10,4	15,8
Inne	4,5	5,3



Interpretacja

Najbardziej preferowaną formą w obu grupach są **filmy instruktażowe** (55,8% duży stres, 49,1% mały stres). Osoby z dużym stresem częściej wybierają również: **materiały tekstowe** (42,7% vs 35,1%), **podcasty**, **webinary online**. W grupie małego stresu wyższy odsetek wskazań uzyskały **warsztaty stacjonarne**. Inne formy są wskazywane rzadko w obu grupach.

Wniosek:

Dla osób z wysokim stresem najbardziej dostępne i akceptowalne są formy **wizualne i asynchroniczne** (filmy, materiały, podcasty). Grupa niskiego stresu nieco chętniej sięga po **formy bezpośrednie**, takie jak warsztaty stacjonarne.

III. Podsumowanie i rekomendacje

Podsumowanie głównych wniosków:

1. Wysoki poziom stresu i wypalenia:

- 88,1% respondentów doświadcza chronicznego stresu co najmniej kilka razy w miesiącu.
- Wysoki stres silnie koreluje z niższą oceną samopoczucia oraz częstym występowaniem objawów wypalenia (zmęczenie, brak motywacji, cynizm).

2. Główne źródła stresu:

- Wśród najczęstszych przyczyn stresu dominują: praca/zawód, nadmiar obowiązków, opieka nad dziećmi i problemy zdrowotne.
- Uczestnicy z dużym stresem częściej wskazują wiele równoległych źródeł obciążenia, co sugeruje chroniczne przeciążenie życiowe i zawodowe.

3. Niska znajomość technik radzenia sobie ze stresem:

- W grupie wysokiego stresu więcej osób deklaruje brak lub niski poziom znajomości nowoczesnych metod redukcji stresu.
- W grupie niskiego stresu najczęstsze są deklaracje dobrej znajomości metod (poziom 4/5).

4. Wysoka gotowość do nauki:

- Respondenci z obu grup chcą pogłębiać wiedzę, szczególnie w zakresie: technik oddechowych, ćwiczeń fizycznych opartych na neuronauce, metod CBT/ACT oraz technik pozytywnej psychologii.
- Osoby z małym stresem chętniej deklarują zainteresowanie ekspresją twórczą (muzyka, taniec, rysunek).

5. Bariery w dostępie do wiedzy:

- Ponad połowa osób z wysokim stresem doświadcza trudności w znalezieniu spersonalizowanej, przystępnej edukacji (w tym barier finansowych).
- Osoby z niskim stresem częściej w ogóle nie szukały takich materiałów.

6. Preferencje edukacyjne:

- Najbardziej preferowaną formą nauki w obu grupach są filmy instruktażowe oraz materiały tekstowe.
- Osoby z niskim stresem są bardziej otwarte na formy stacjonarne.

Rekomendacje:

1. Projektowanie materiałów edukacyjnych w formatach preferowanych przez odbiorców:

- Priorytet dla filmów instruktażowych, podcastów i materiałów tekstowych.
- Możliwość uzupełnienia o warsztaty online i webinary.

2. Skoncentrowanie treści na sprawdzonych technikach:

- CBT, ACT, pozytywna psychologia, techniki oddechowe, neuroćwiczenia, ekspresja twórcza.
- Możliwość śledzenia ścieżek rozwoju tematycznego zgodnie z poziomem zaawansowania.

3. Zwiększenie dostępności i przystępności edukacji:

- Materiały bezpłatne, otwarte, wielojęzyczne.
- Jasne informacje o dostępnych źródłach – także dla osób, które dotychczas nie szukały wsparcia.

4. Segmentacja i personalizacja treści:

- Zróżnicowanie ofert dla grup z wysokim i niskim stresem.
- Uwzględnienie wielowymiarowości przyczyn stresu (praca, rodzina, zdrowie) i dostosowanie ścieżek edukacyjnych.

5. Wprowadzenie prostego narzędzia diagnostycznego:

- Szybki test pozwalający określić poziom stresu i dopasować indywidualną ścieżkę edukacyjną.