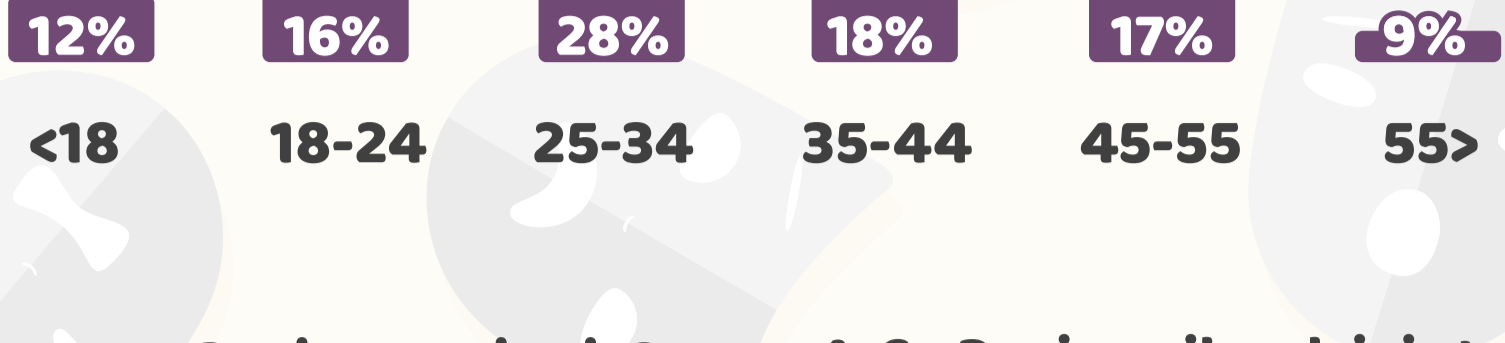


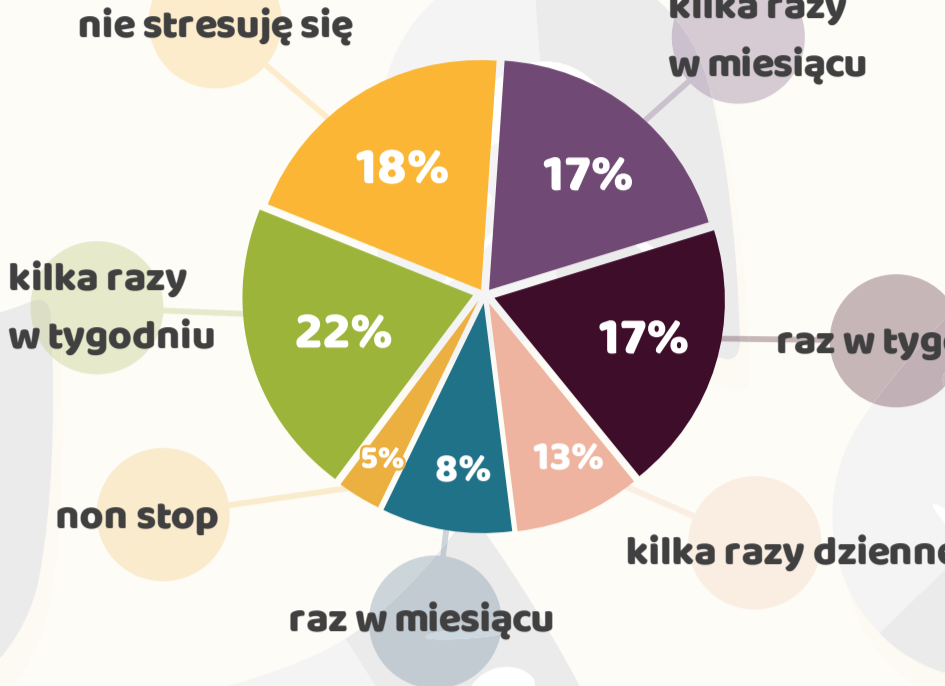
CZYM STRESUJĄ SIĘ POLKI?



1. Wiek



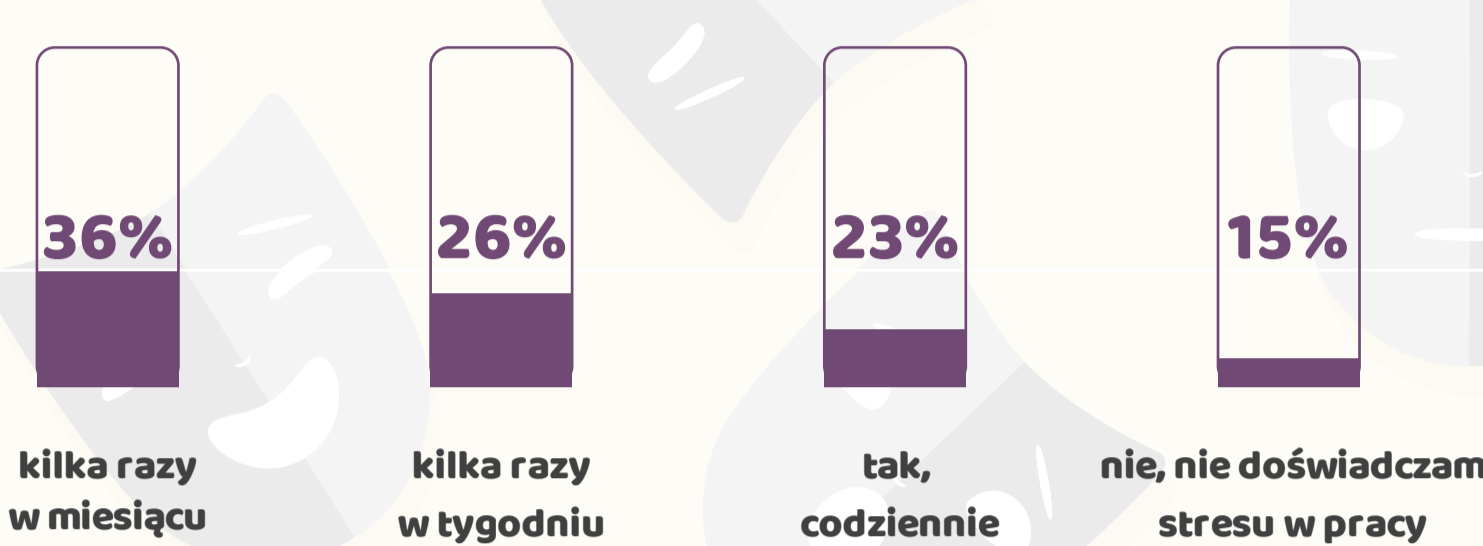
3. Jak często Pani stresuje się?



4. Co Panią najbardziej stresuje?



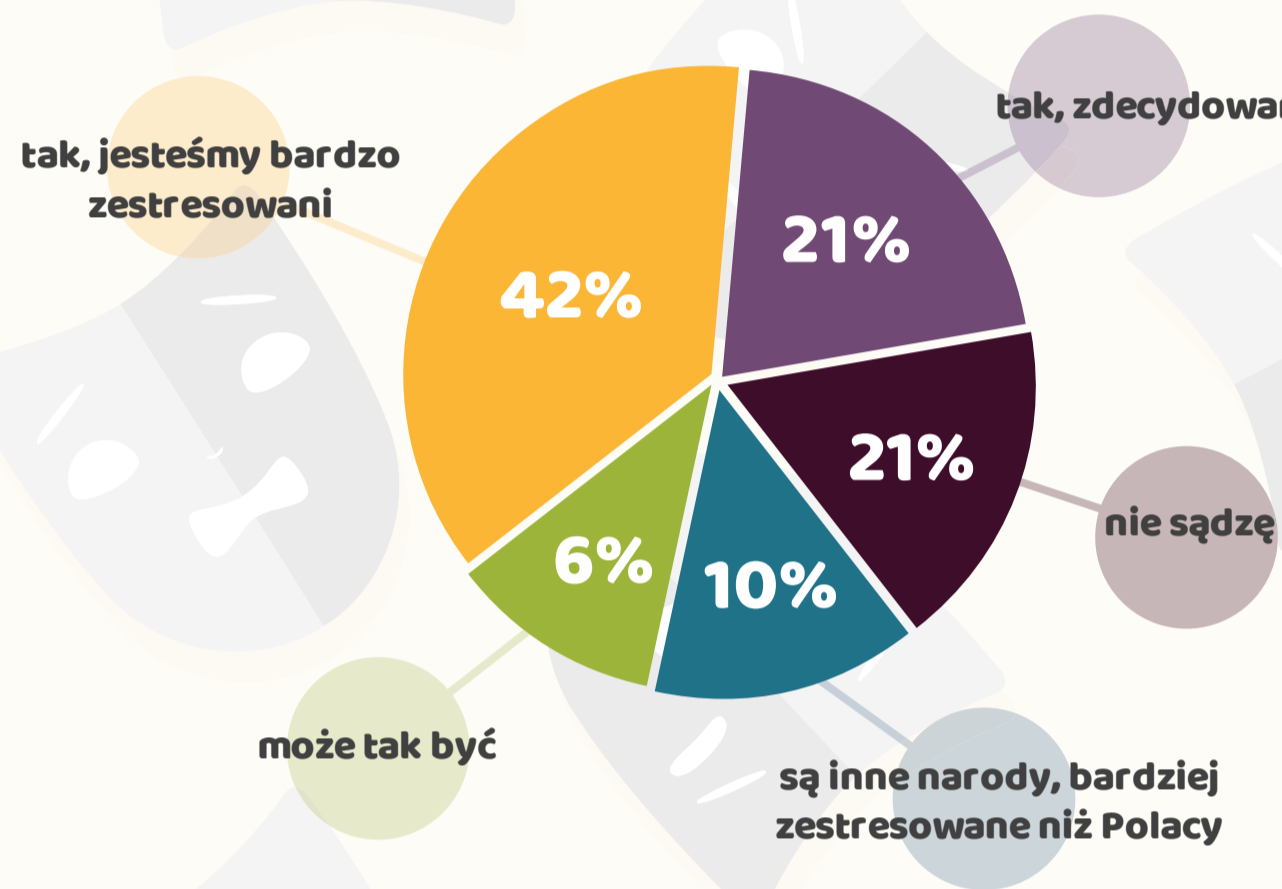
5. Czy doświadcza Pani codziennie stresu w pracy?



6. Jak wpływa na Panią stres ?



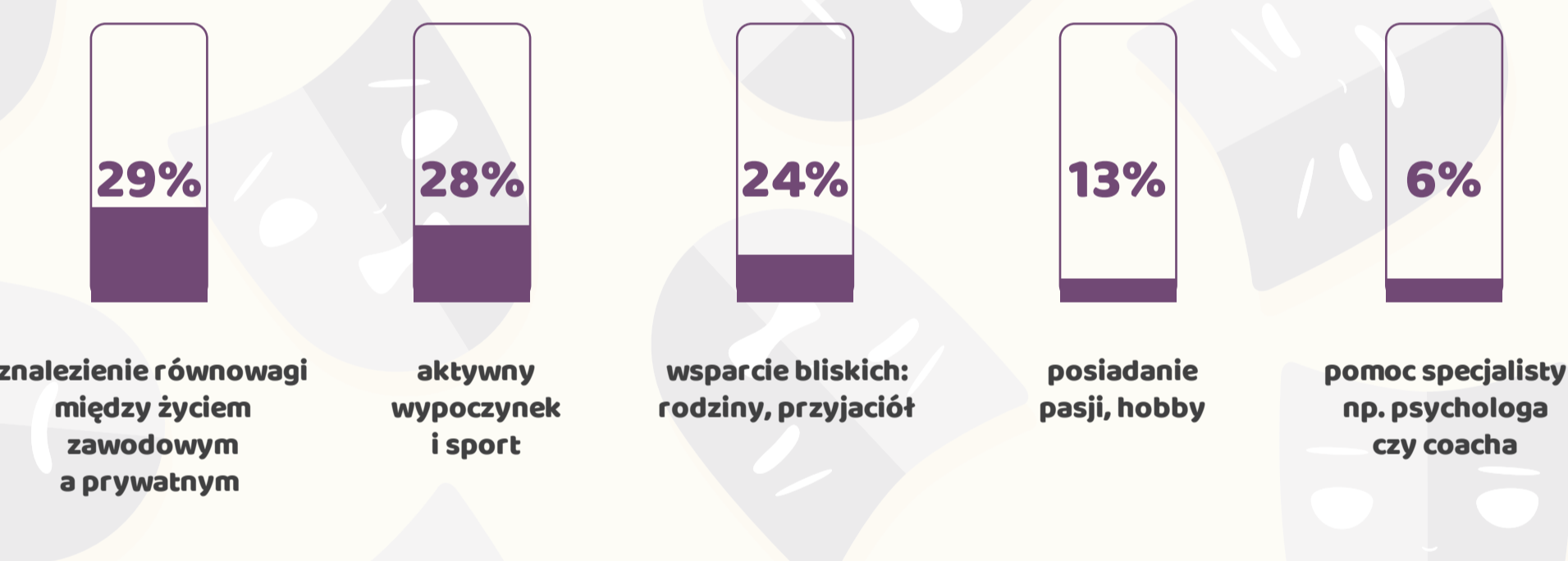
7. Czy uważa Pani, że Polacy należą do jednych z najbardziej zestresowanych narodów w Europie?



8. Według Pani z czym jest związany wysoki poziom stresu?



9. Co według Pani potrafi pomóc zredukować stres?



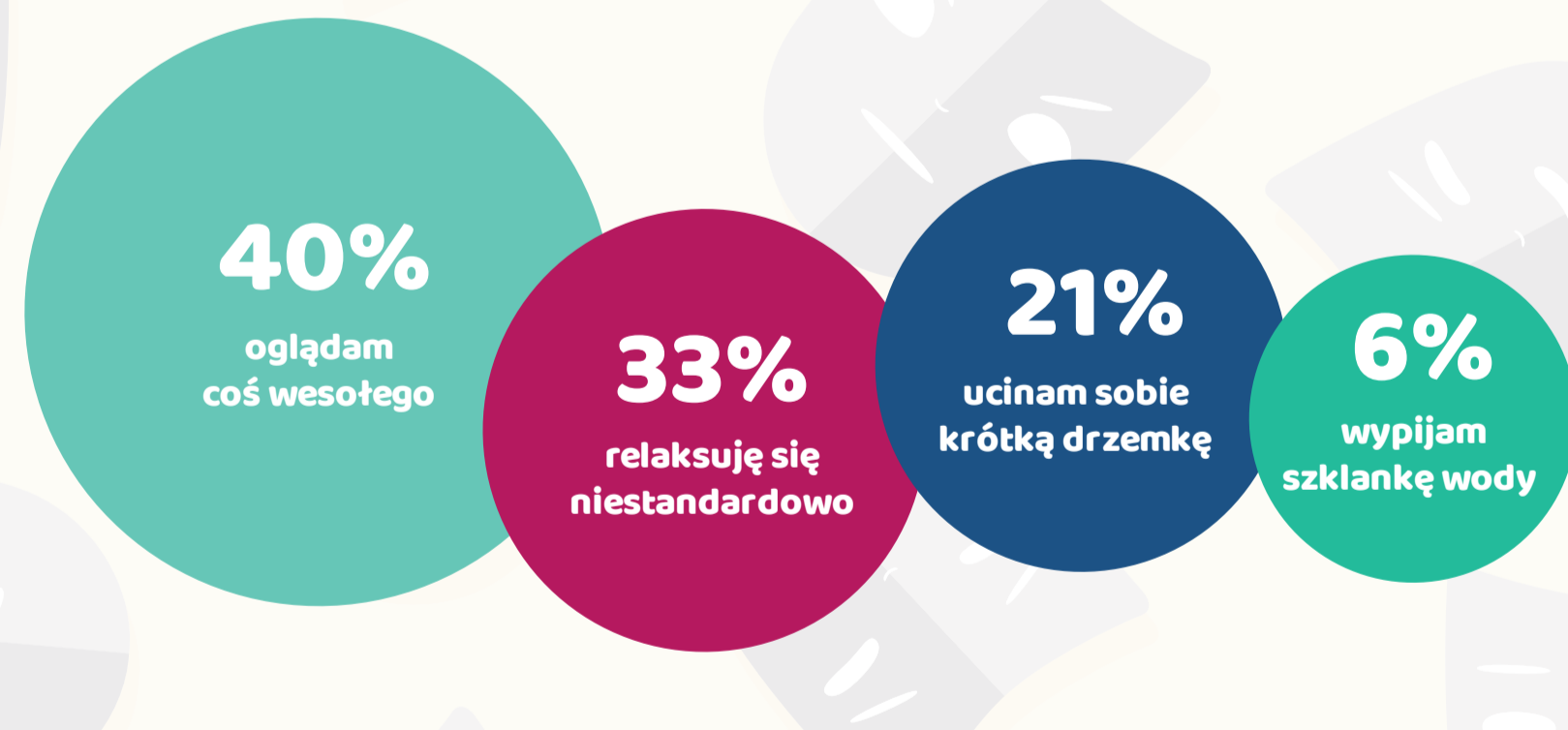
10. Jakie aktywności według Pana/Pani pozwalają na radzenie sobie ze stresem?



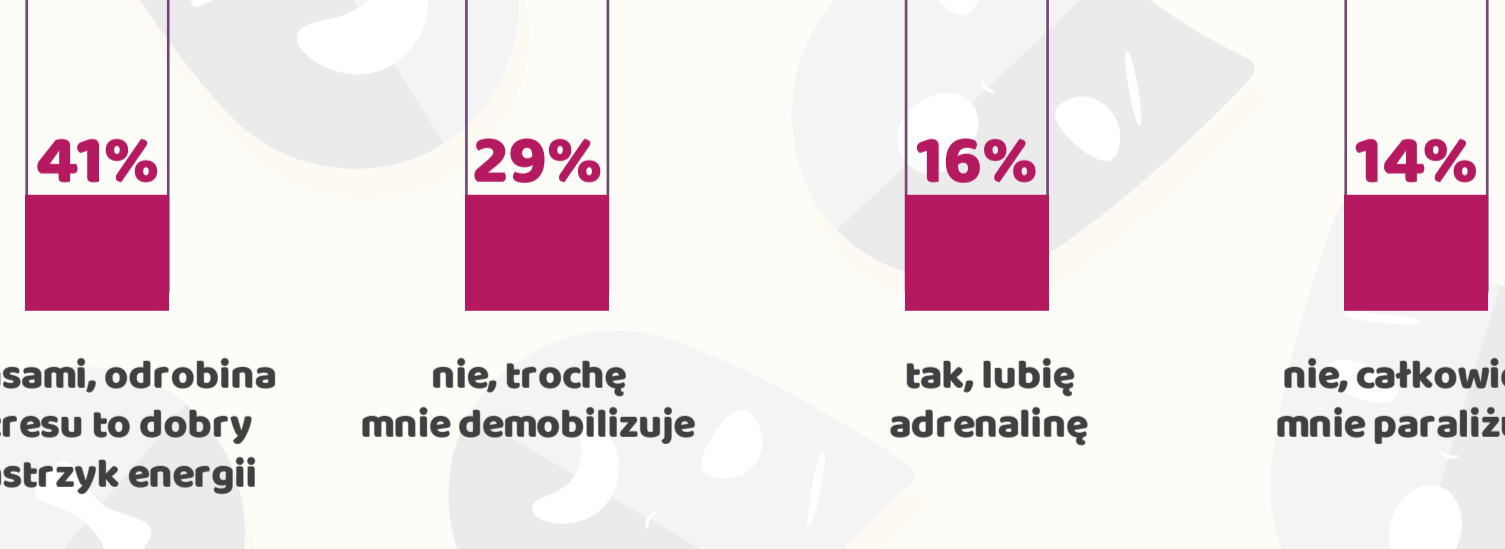
11. Kto według Pani lepiej radzi sobie ze stresem – kobiety czy mężczyźni?



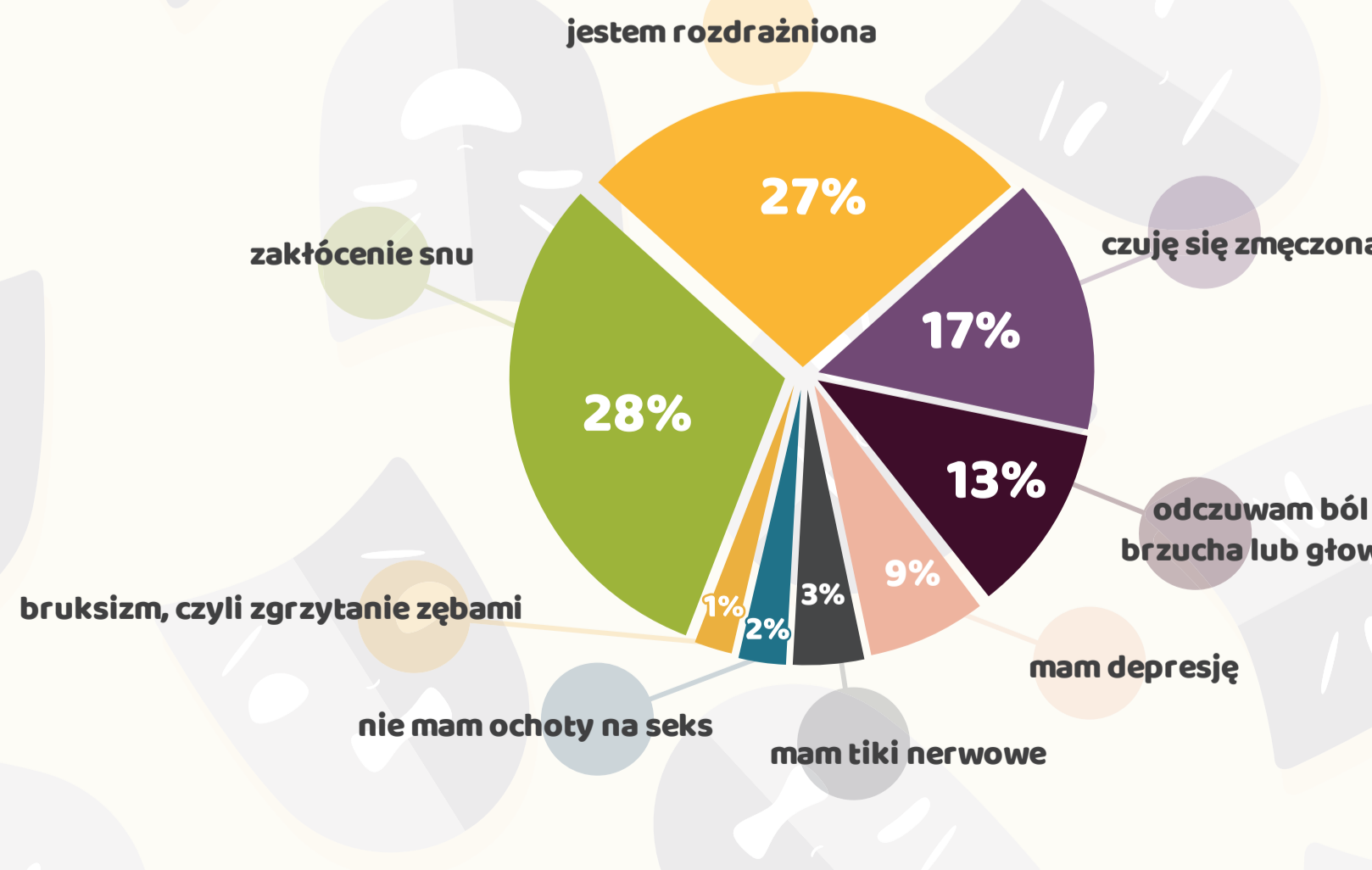
12. Z jakich sposobów redukcji stresu Pani korzysta?



13. Czy stres mobilizuje Panią do działania?



14. Jakie negatywne skutki wywołuje u Pani stres?



15. Jak długo musi Pan/Pani odpocząć, aby odreagować stres?



*Źródło: W materiale wykorzystano wyniki z analizy krzyżowej z badania "Polacy a stres w pracy i w życiu" zrealizowanego przez serwis Prezentmarzeń na przełomie kwietnia i maja 2019 roku. W badaniu wzięto udział 678 respondentek.