

## Пресс-релиз

### GfK изучила основные причины для стресса в разных странах

1 декабря, 2015

**Контакты**

+ 7 495 937 7222

Наталья Игнатьева

[natalia.ignatyeva@gfk.com](mailto:natalia.ignatyeva@gfk.com)

Александр Федотов

[aleksandr.fedotov@gfk.com](mailto:aleksandr.fedotov@gfk.com)

#### Недостаток денег и недостаток сна – главные источники стресса среди россиян

- **Боязнь стать жертвой преступления – в числе самых главных факторов стресса в странах Латинской Америки**
- **Франция оказалась единственной страной, где дети попали в топ-5 источников стресса**
- **В России чаще, чем в других европейских странах, беспокоятся из-за угрозы стать жертвой преступления**

Нюрнберг - Москва, 1 декабря 2015 – Приближающийся период предновогоднего шоппинга и поиска подарков можно с уверенностью назвать настоящим тестом на стрессоустойчивость. Впрочем, для стресса существуют и более весомые факторы. GfK представляет результаты исследования, проведенного в 22 странах мира: его задачей было узнать основные причины, по которым люди испытывают стресс. Самыми распространенными оказались недостаток денег, стремление взять на себя слишком много обязательств и недостаток сна.

В онлайн-исследовании GfK приняли участие более 27 000 потребителей. Им было предложено выбрать из списка самые, на их взгляд, весомые причины для стресса. В целом, почти трое из десяти (29 процентов) респондентов указали в качестве такой причины количество денег, на которые им приходится жить. На втором месте (27 процентов) – внутриличностный конфликт, возникающий, когда человек требует от себя слишком многого, на третьем – недостаток сна (23 процента), затем - нехватка времени для запланированных дел (22 процента). Объем работы, которую нужно выполнить за день, замыкает топ-5 факторов, вызывающих стресс (19 процентов).

GfK SE  
Nordwestring 101  
90419 Nuremberg  
Germany

T +49 911 395-0  
[public.relations@gfk.com](mailto:public.relations@gfk.com)  
[www.gfk.com](http://www.gfk.com)

Management Board:  
Matthias Hartmann (CEO)  
Christian Diedrich (CFO)  
Dr. Gerhard Hausrucking  
Debra A. Pruent

Chairman of the  
Supervisory Board:  
Dr. Arno Mahler

Commercial register  
Nuremberg HRB 25014

Смотрите инфографику в полном размере: <http://www.gfk.com/Publishing/Images/Press/GfK-Infographic-Stress-Total-Web-RGB.jpg>



### Самые свободные от стресса страны – Германия и Япония

Хорошая новость – среди опрошенных во всех странах почти 30 процентов утверждают, что не считают ни одну из причин, указанных в списке, достаточной для стресса (впрочем, многие все-таки рассматривают их, как небольшие стресс-факторы). Возглавляет список относительно свободных от стресса стран Япония, где около половины (48 процентов) респондентов не указали ни одну из причин как весомую для возникновения стресса. На втором месте – Германия (44 процента), затем – Нидерланды и Гонконг (37 процентов). В противоположном конце списка – Турция, Аргентина и Мексика. В этих странах оказалось наименьшее количество свободных от стресса участников исследования.

### Причины для стресса меняются с возрастом

При взгляде на разные возрастные группы можно заметить, что респонденты от 15 до 39 лет указывают в качестве основных стресс-факторов одни и те же пункты из списка – варьируется только их порядок от группы к группе. После 40 лет заметно снижается количество респондентов, для которых объем работы – весомый повод для стресса, при этом в топ-5 причин появляется беспокойство о своем здоровье. Респонденты старше 50 лет начинают в качестве стресс-фактора указывать необходимость ухода за членами семьи, которые по каким-либо причинам не могут в полной мере позаботиться о себе. Наконец, в возрасте 60+ внутриличностные конфликты, возникающие из-за слишком больших обязательств, отступают, и респонденты этой группы больше всего опасаются окружающего мира - природных катастроф и терроризма.

## Стресс-факторы в разных странах

Лишь 14 процентов респондентов во всех странах (13 процентов мужчин и 15 процентов женщин) рассматривают угрозу преступности в качестве важной причины для стресса. Однако, в странах Латинской Америки ситуация иная: в Аргентине страх стать жертвой преступления испытывает 41 процент населения, в Бразилии и Мексике – 39 и 36 процентов соответственно. Кроме того, разрыв во мнениях по этому вопросу между мужчинами и женщинами в Латинской Америке самый значительный и в среднем женщины на 10 процентов чаще говорят об угрозе преступности как о стресс-факторе.

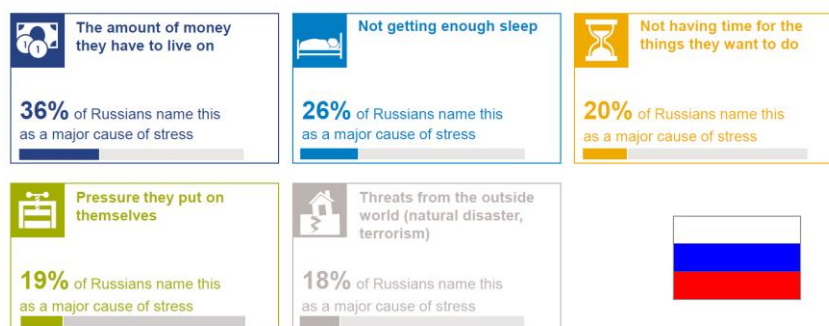
Похожая картина складывается и среди тех, кто рассматривает своих детей как весомый повод для стресса. Средний показатель в мире по этому вопросу – 14 процентов, но в Турции и Франции процент существенно выше (31 и 30 процентов соответственно). Однако было бы ошибкой утверждать, что дети как источник беспокойства в этих двух странах воспринимается одинаково. Во Франции 30 процентов респондентов помещают пункт «дети» в топ-5 стресс-факторов, тогда как в Турции, прочие факторы вызывают стресс даже чаще и 31 процент – это лишь четырнадцатая строчка длинного списка факторов стресса в этой стране.

## Источники стресса в России

Смотрите инфографику в полном размере:

[http://www.gfk.com/ru/PublishingImages/2015/Top5\\_major\\_causes\\_of\\_stress\\_Russia.jpg](http://www.gfk.com/ru/PublishingImages/2015/Top5_major_causes_of_stress_Russia.jpg)

Russia: Top 5 major causes of stress



Source: GfK survey among 27,000+ Internet users (ages 15+) in 22 countries – multiple answers possible – rounded  
© GfK 2015 | Major causes of stress

Что объединяет Россию с жителями Европы? Как и остальных европейцев, нас беспокоит количество денег на жизнь, нехватка времени на сон и избыток взятых на себя обязательств. Кроме этого, россияне опасаются угроз, исходящих от окружающего мира – терроризма, природных катастроф и др.

Помимо всего, респонденты в России чаще, чем в других европейских

странах, указывали пункт «преступность» в качестве стресс-фактора: он попал в топ-5 причин для стресса среди мужчин (17 процентов), также его часто упоминают возрастные группы 20-29 и 40-59 лет (5 строчка «рейтинга») и 60+ (здесь он перемещается на 4 место).

Чтобы узнать подробнее о международных исследованиях привычек и предпочтений GfK, свяжитесь с нами: [press@gfk.com](mailto:press@gfk.com)

### **Об исследовании**

Онлайн-исследование GfK прошло в 22 странах, возраст респондентов – 15 лет и старше, количество – более 27000. Полевой этап исследования состоялся летом 2015 года, данные были взвешены для отображения демографического состава онлайн-населения в возрасте 15+ на каждом рынке. Страны, принявшие участие в исследовании: Аргентина, Австралия, Бельгия, Бразилия, Канада, Китай, Чехия, Франция, Германия, Гонконг, Италия, Япония, Мексика, Нидерланды, Польша, Россия, Южная Корея, Испания, Швеция, Турция, Великобритания и США.

Вопрос, заданный участникам исследования: “Пожалуйста, укажите, что из перечисленного служит **серьезным источником стресса в Вашей жизни, небольшим источником стресса** или **не является источником стресса** в Вашей жизни:

1. Количество денег, на которое приходится жить
2. Ваши дети
3. Объем работы, который приходится выполнять ежедневно
4. Люди, с которыми Вы работаете
5. Ваш муж / жена
6. Дорога в оба конца туда, где Вы должны бывать каждый день
7. Ваши родители
8. Давление, которое Вы оказываете на себя
9. Ваше здоровье
10. Нехватка сна
11. Угроза стать жертвой преступлений
12. Нехватка времени на то, чем Вы хотите заниматься
13. Угрозы со стороны окружающего мира (стихийные бедствия, терроризм и т.д.)
14. Забота о члене семьи (помимо обычных родительских обязанностей), который болен, стар или имеет особые



потребности или проблемы (например, нужна материальная помощь, помощь в ведении хозяйства и т.д.)”.

## **О GfK**

GfK — это надёжный источник актуальной информации о рынках и потребителях в 100 странах мира. Более 13,000 экспертов GfK ежедневно применяют на практике многолетний опыт компании в маркетинговых исследованиях.

В России GfK исследует потребительское поведение и продажи в крупнейших секторах потребительского рынка - FMCG, автобизнесе, розничной торговле, на рынке бытовой техники и электроники, фармацевтическом рынке, в секторе телекоммуникаций, финансов, рынке страхования и других.

Более подробную информацию можно найти на сайте [www.GfK.com/ru/](http://www.GfK.com/ru/) или в Твиттере GfK: [https://twitter.com/GfK\\_Rus](https://twitter.com/GfK_Rus)

Responsible under press legislation:  
GfK SE, Global Communications  
Jan Saeger, Nordwestring 101, 90419 Nuremberg, Germany  
[press@gfk.com](mailto:press@gfk.com)