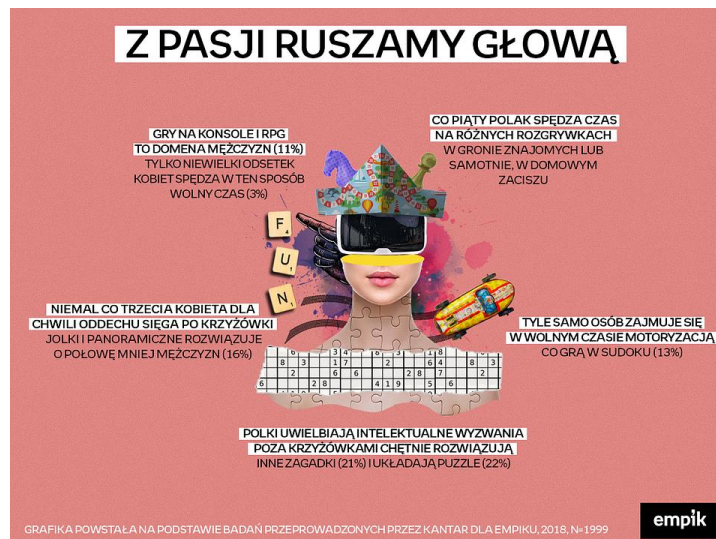




Jakie są pasje Polaków? Wyniki badań Empiku

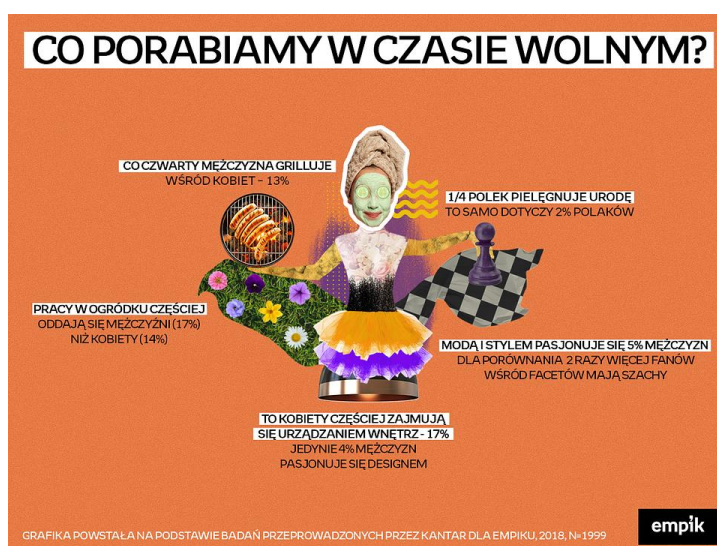
2019-01-02

Słuchanie muzyki, gotowanie czy gry komputerowe – czym pasjonują się Polacy? Badania na zlecenie Empiku pozwoliły odkryć, czym lubimy zajmować się w czasie wolnym. Wyniki przedstawione przez instytut Kantar okazały się zaskakujące: tyle samo osób interesuje się motoryzacją, co sudoku (13%), a do aktywnego udziału w naszym sporcie narodowym przyznaje się średnio mniej niż co dziesiąty Polak (8%).



W pierwszej piątce – kulturalnie

Jako swoją największą pasję zarówno kobiety (66% respondentek), jak i mężczyźni (61% respondentów) najczęściej wskazywali słuchanie muzyki. Dzięki popularności programów do streamingu muzyki i odtwarzaczy mp3 wbudowanych w telefony komórkowe zajęcie to stało się powszechnie dostępne, niezależnie od miejsca – możemy słuchać piosenek w domu (w tym na coraz bardziej popularnych płytach winylowych), na ulicy, a nawet w biurze podczas pracy. Na drugim oraz czwartym miejscu rankingu uplasowały się również kulturalne pasje, na które wpływ zapewne ma rozwój serwisów streamingowych – oglądanie filmów (60%) i seriali (48%). Trzecim zajęciem pod względem popularności okazuje się – co może intrygować, biorąc pod uwagę niski poziom deklarowanego czytelnictwa – czytanie tradycyjnych, papierowych książek. Pomimo szerokiej oferty ebooków po drukowane pismo sięga niemal co drugi mężczyzna (43%) i aż dwie trzecie kobiet (66%). Piąta pasja Polaków zaskakuje odmiennym charakterem – jest nią gotowanie. Przygotowywanie potraw wypełnia wolny czas 39% badanych.



Zajęcia w grupie czy samotna pasja?

Wśród wskazywanych przez Polaków pasji są zarazem takie, które zwykle uprawia się w grupie – jak gry planszowe (21%), grillowanie (18%) czy zajęcia fitness (14%), jak i te, którymi najczęściej zajmujemy się solo – krzyżówki (23%), czytanie gazet i czasopism (29%) czy ebooków (16%). Jak się okazuje, grupowy charakter naszych pasji wiele mówi o nas samych.

– To, czy człowiek preferuje pasje grupowe czy indywidualne zależy między innymi od poziomu zapotrzebowania jego układu nerwowego na bodźce – tłumaczy doktor Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog z SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego. – Osoby nisko reaktywne, które mają duże potrzeby stymulacji z zewnątrz i silnych doznań, wybierają zazwyczaj aktywności związane z funkcjonowaniem społecznym, bowiem inni ludzie są źródłem bodźców. Takie osoby preferują także pasje, które generują silne emocje. Dla odmiany osoby wysoko reaktywne, unikają takich sytuacji, bowiem dla nich nadmierne pobudzenie odczuwane jest jako przykrość lub stres. Preferują one zazwyczaj pasje wykonywane indywidualnie, w mało stymulujących warunkach, dające więcej wyciszenia i relaksu.



Wiele popularnych pasji, jak oglądanie filmów (60%), spacer (37%), jazda na rowerze (36%) czy hodowla zwierząt domowych (28%), możemy wykonywać pojedynczo lub w grupie, co zapewnia możliwość dostosowania aktywności do naszych aktualnych potrzeb. Co ciekawe, zajęcia jednoznacznie towarzyskie, jak piłka nożna (8%), gry RPG (role-play gaming) (7%) i szachy (7%) znalazły się na samym końcu rankingu, zajmując odpowiednio 46., 48. oraz 50. pozycję. Można z tego wyciągnąć wniosek, że choć piłka nożna jest naszym narodowym sportem, bardziej lubimy oglądać ją przed telewizorem niż w nią grać.

Jak podkreśla doktor Jarczewska-Gerc, nieodpowiednio dobrane pasje mogą w znaczący sposób wpłynąć na nasze samopoczucie: – Dla osoby wysoko reaktywnej działania bardzo stymulujące będą generować nadmierne koszty energetyczne a w konsekwencji poczucie frustracji. Osoba nisko reaktywna dla odmiany, nie odnajdzie poczucia przepływu w działaniach, które są mało stymulujące, mało wymagające, szybko poczuje znudzenie i utraci zainteresowanie daną aktywnością. Wybierając rodzaj pasji warto zastanowić się nad swoim poziomem zapotrzebowania na bodźce.



RANKING PASJI

TOP 10 PASJI POLAKÓW

1. Słuchanie muzyki – 63% (61% mężczyzn, 66% kobiet)
2. Oglądanie filmów – 60% (60% mężczyzn, 60% kobiet)
3. Czytanie książek tradycyjnych – 55% (43% mężczyzn, 66% kobiet)
4. Oglądanie seriali – 48% (42% mężczyzn, 54% kobiet)
5. Gotowanie – 39% (30% mężczyzn, 47% kobiet)
6. Spacery – 37% (30% mężczyzn, 43% kobiet)
7. Rowery – 36% (38% mężczyzn, 33% kobiet)
8. Czytanie gazet / czasopism – 29% (28% mężczyzn, 29% kobiet)
9. Hodowla zwierząt domowych (psy, koty, chomiki, itd.) – 28% (24% mężczyzn, 33% kobiet)
10. Uprawa roślin ozdobnych / doniczkowych – 24% (16% mężczyzn, 31% kobiet)

Opracowanie powstało na podstawie badań przeprowadzonych przez Kantar dla Empiku, 2018, N= 1999



empik_mój dom6.png

[Download](#)



empik_w domu czy na zewnątrz6.png

[Download](#)



empik_czas wolny7.png

[Download](#)



empik_pasje z głową6.png

[Download](#)