Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Швейцарцам не хватает времени на то, чтобы жить | Les Suisses n’ont pas assez de temps pour vivre

Author: Лейла Бабаева, Цюрих , 03.11.2017.

Что делать? (24heures.ch)

Больше половины швейцарцев жалеют о том, что недостаточно путешествовали и не в полной мере наслаждались жизнью, в то время как две трети работающего населения хотели бы меньше времени проводить в офисе, чтобы чаще заниматься любимыми делами.

|

Plus de la moitié des citoyens de la Confédération regrette de ne pas avoir assez voyagé ou vécu d’aventures. Deux tiers des travailleurs aimeraient passer moins de temps au bureau pour se consacrer plus souvent à leurs activités préférées.

Les Suisses n’ont pas assez de temps pour vivre

По результатам опроса, проведенного в сентябре исследовательским центром Sotomo (Цюрих), 48% швейцарцев не хватает времени на то, чтобы отдохнуть с друзьями, а около 50% жителей Конфедерации не занимаются спортом из-за плотного графика.

56% родителей с маленькими детьми не имеют времени на интимные моменты, в то время как эта проблема актуальна только для 36% бездетных пар.

Судя по ответам участников опроса, у взрослого швейцарца есть максимум 5 часов в сутки на еду и любимые занятия. Кроме того, 8 часов он тратит на работу, ночью спит немногим более 7 часов, поездка на работу и возвращение домой отнимают час. Оставшиеся 3 часа, как правило, уходят на работу по дому или другие дела.

Профессиональные обязанности вызывают стресс у каждого второго швейцарца, так как ему нередко приходится принимать звонки или проверять электронную почту в свободное время. Думая о прошедших годах, 37% швейцарцев жалеют, что не имели достаточно времени на то, чтобы научиться играть на каком-либо музыкальном инструменте или выучить иностранный язык.

33% участников опроса признались в том, что для них важны такие виды досуга, как просмотр телепередач, навигация в интернете или ничегонеделание. Возвращаясь к стрессу, стоит добавить, что в этом состоянии почти всегда находятся 35% женщин и 25% мужчин.

Интересно, что источником стресса является не только работа и домашние дела. 21% респондентов сообщили, что на них негативно действует просмотр или чтение новостей, 17% пожаловались на стресс при общении в социальных сетях. Проведенное исследование напоминает о том, какое влияние оказывает стресс на удовлетворенность своей жизнью. Люди, которых никогда не беспокоит нехватка времени, в среднем в 4 раза счастливее, чем те, кто перегружены работой. В онлайн-опросе приняли участие 7958 человек.

стресс на работе
хобби швейцарцев

Source URL:
http://www.nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/shveycarcam-ne-hvataet-vremeni-na-chto by-zhit