

Svetovni dan sprostitve

RAZISKAVA WORLDVIEWS 2025



WIN

Worldwide
Independent Network
Of Market Research

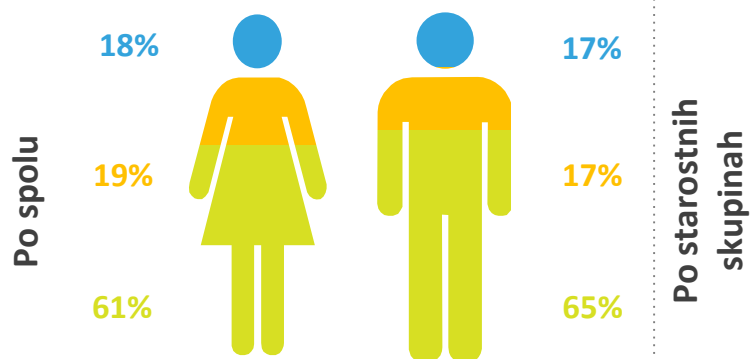
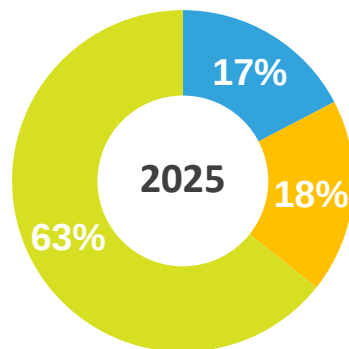
Uporaba tehnik sproščanja

% znotraj celotne populacije

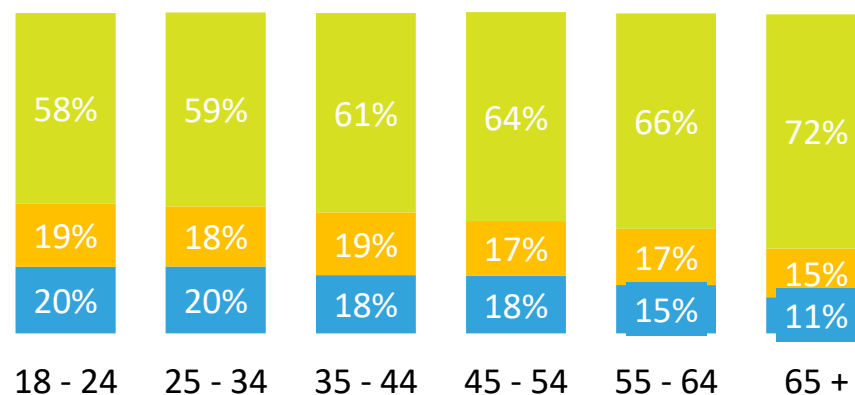
KAKO POGOSTO SE LJUDJE POSLUŽUJEJO TEHNIK SPROŠČANJA?

■ Zelo pogosto / dokaj pogosto ■ Malo / občasno ■ Zelo malo / redko / nikoli

Globalno
povprečje



Po starostnih
skupinah



Vir: WIN 2025. Vzorec: 35.515. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

Uporaba tehnik sproščanja

% znotraj celotne populacije

■ Zelo pogosto / dokaj pogosto

■ Malo / občasno

■ Zelo malo / redko / nikoli



Po izobrazbi

Brez izobrazbe / nedokončana OŠ



Dokončana OŠ



Dokončana poklicna, srednja šola



Dokončana višja, visoka šola



Magisterij, doktorat



Po zaposlitvenem statusu

Polna zaposlitev (tudi s.p.)



Zaposlitev s skrajšanim časom



Brezposelni



Študenti



Gospodinje



Upokojeni / invalidski status



Vir: WIN 2025. Vzorec: 35.515. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

Uporaba tehnik sproščanja

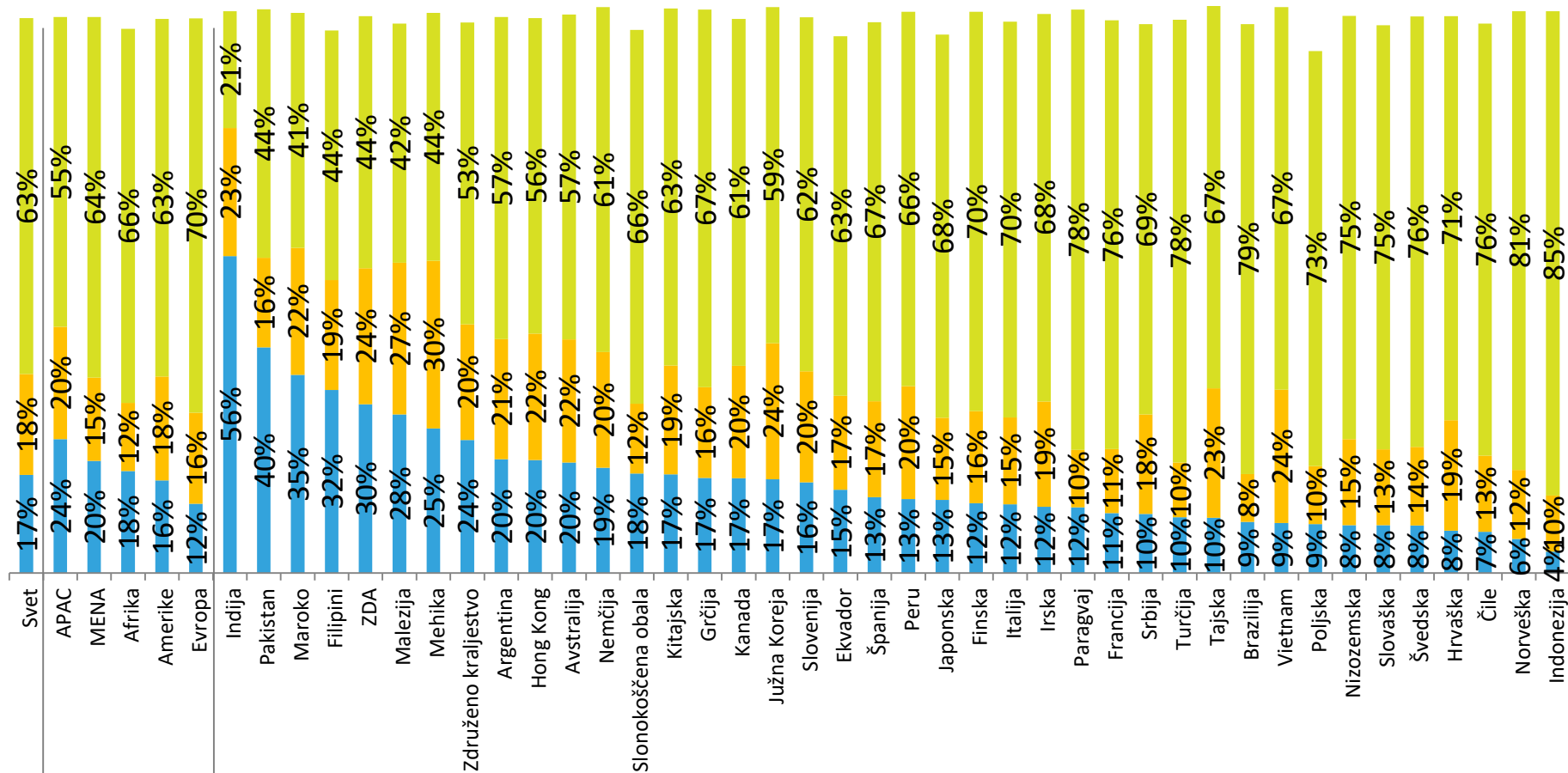
% znotraj celotne populacije

KAKO POGOSTO SE LJUDJE POSLUŽUJEJO TEHNIK SPROŠČANJA?

■ Zelo pogosto / dokaj pogosto

■ Malo / občasno

■ Zelo malo / redko / nikoli



Vir: WIN 2025. Vzorec: 35.515. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

ODNOS MED POSLUŽEVANJEM TEHNIK SPROŠČANJA IN ZAZNAVO ZDRAVJA

	SKUPAJ	Vp – Kako bi na splošno ocenili svoje zdravje?	
		Zelo zdrav_a + zdrav_a	Nekoliko nezdrav_a + nezdrav_a
Zelo pogosto / dokaj pogosto	17%	19%	12%
Malo / občasno	18%	18%	17%
Zelo malo / redko + nikoli	63%	61%	69%

ODNOS MED POSLUŽEVANJEM TEHNIK SPROŠČANJA IN NAVADAMI

		Zelo pogosto / dokaj pogosto	Malo / občasno	Zelo malo / redko + nikoli
	SKUPAJ	17%	18%	63%
Kadite	Zelo pogosto / dokaj pogosto	22%	16%	60%
	Malo / občasno	21%	27%	50%
	Zelo malo / redko + nikoli	16%	17%	65%
Pijete alkohol	Zelo pogosto / dokaj pogosto	22%	16%	60%
	Malo / občasno	14%	21%	64%
	Zelo malo / redko + nikoli	16%	17%	65%
Telovadite	Zelo pogosto / dokaj pogosto	27%	20%	52%
	Malo / občasno	12%	22%	64%
	Zelo malo / redko + nikoli	9%	11%	78%

ODNOS MED POSLUŽEVANJEM TEHNIK SPROŠČANJA IN NAVADAMI

		Zelo pogosto / dokaj pogosto	Malo / občasno	Zelo malo / redko + nikoli
	SKUPAJ	17%	18%	63%
Doživljanje stresa	Zelo pogosto / dokaj pogosto	21%	18%	59%
	Malo / občasno	15%	21%	62%
	Zelo malo / redko + nikoli	16%	15%	68%
Jemanje zdravil, predpisanih s strani zdravnika	Zelo pogosto / dokaj pogosto	20%	16%	61%
	Malo / občasno	17%	23%	58%
	Zelo malo / redko + nikoli	14%	16%	68%
Kvalitetno spanje	Zelo pogosto / dokaj pogosto	21%	17%	60%
	Malo / občasno	13%	20%	65%
	Zelo malo / redko + nikoli	11%	15%	72%

ODNOS MED POSLUŽEVANJEM TEHNIK SPROŠČANJA IN NAVADAMI

		Zelo pogosto / dokaj pogosto	Malo / občasno	Zelo malo / redko + nikoli
	SKUPAJ	17%	18%	63%
Jemanje vitaminskih dodatkom	Zelo pogosto / dokaj pogosto	26%	20%	52%
	Malo / občasno	16%	25%	58%
	Zelo malo / redko + nikoli	11%	13%	74%
Izogibanje izdelkom, ki povzročajo alergijske reakcije	Zelo pogosto / dokaj pogosto	24%	19%	55%
	Malo / občasno	16%	24%	58%
	Zelo malo / redko + nikoli	12%	15%	72%
Skrb za zdravo življenje	Zelo pogosto / dokaj pogosto	23%	19%	57%
	Malo / občasno	10%	19%	69%
	Zelo malo / redko + nikoli	11%	12%	74%
Samozdravljenje (uživanje zdravil, ki bi jih moral predpisati zdravnik, brez recepta)	Zelo pogosto / dokaj pogosto	31%	19%	48%
	Malo / občasno	17%	23%	59%
	Zelo malo / redko + nikoli	14%	16%	68%
Stik z naravo	Zelo pogosto / dokaj pogosto	25%	19%	54%
	Malo / občasno	12%	21%	65%
	Zelo malo / redko + nikoli	9%	11%	77%

ODNOS MED POSLUŽEVANJEM TEHNIK SPROŠČANJA IN RAZLIČNIMI OBČUTJI

		Zelo pogosto / dokaj pogosto	Malo / občasno	Zelo malo / redko + nikoli
	SKUPAJ	17%	18%	63%
Zaskrbljenost	Zelo pogosto / dokaj pogosto	20%	19%	59%
	Malo / občasno	15%	20%	63%
	Zelo malo / redko + nikoli	16%	15%	67%
Utrujenost / pomanjkanje energije	Zelo pogosto / dokaj pogosto	20%	18%	60%
	Malo / občasno	15%	20%	63%
	Zelo malo / redko + nikoli	17%	15%	66%
Težave s spanjem	Zelo pogosto / dokaj pogosto	20%	18%	60%
	Malo / občasno	16%	21%	62%
	Zelo malo / redko + nikoli	17%	16%	66%
Preobremenjenost	Zelo pogosto / dokaj pogosto	24%	18%	56%
	Malo / občasno	16%	22%	60%
	Zelo malo / redko + nikoli	15%	15%	68%

ODNOS MED POSLUŽEVANJEM TEHNIK SPROŠČANJA IN RAZLIČNIMI OBČUTJI

		Zelo pogosto / dokaj pogosto	Malo / občasno	Zelo malo / redko + nikoli
	SKUPAJ	17%	18%	63%
Žalost, praznina, depresivnost	Zelo pogosto / dokaj pogosto	22%	19%	57%
	Malo / občasno	17%	21%	60%
	Zelo malo / redko + nikoli	16%	16%	67%
Razdražljivost	Zelo pogosto / dokaj pogosto	22%	18%	58%
	Malo / občasno	16%	21%	62%
	Zelo malo / redko + nikoli	16%	16%	66%
Osamljenost	Zelo pogosto / dokaj pogosto	24%	18%	56%
	Malo / občasno	17%	22%	59%
	Zelo malo / redko + nikoli	15%	16%	67%
Zaskrbljenost za duševno zdravje otroka	Zelo pogosto / dokaj pogosto	26%	19%	53%
	Malo / občasno	16%	22%	60%
	Zelo malo / redko + nikoli	15%	15%	68%
Zaskrbljenost, da se otroci z vami ne morejo pogovoriti o morebitnih večjih skrbih	Zelo pogosto / dokaj pogosto	27%	20%	52%
	Malo / občasno	17%	22%	60%
	Zelo malo / redko + nikoli	16%	15%	67%

Doživljanje stresa

% znotraj celotne populacije

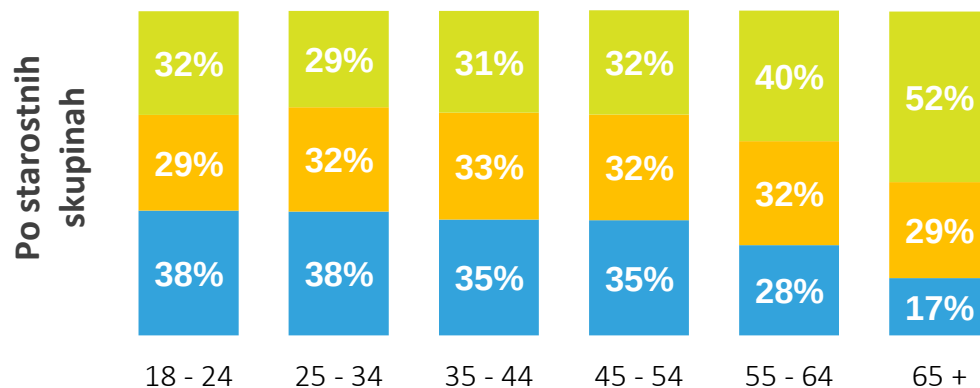
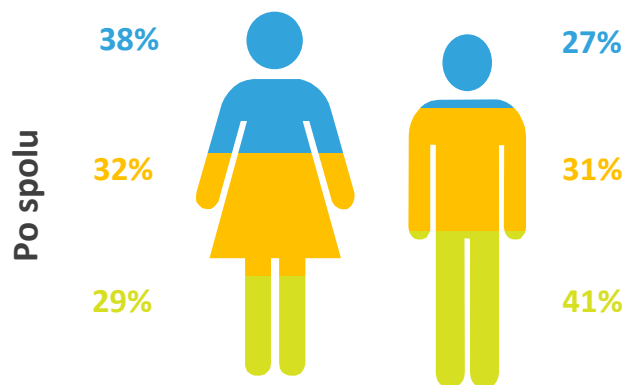
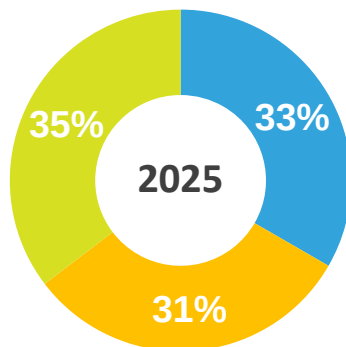
KAKO POGOSTO SO LJUDJE POD STRESOM?

■ Zelo pogosto / dokaj pogosto

■ Malo / občasno

■ Zelo malo / redko / nikoli

Globalno
povprečje



Vir: WIN 2025. Vzorec: 34.946. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

Kako pogosto bi rekli, da ste pod stresom?

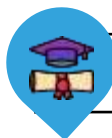
Doživljanje stresa

% znotraj celotne populacije

■ Zelo pogosto / dokaj pogosto

■ Malo / občasno

■ Zelo malo / redko / nikoli



Po izobrazbi

Brez izobrazbe / nedokončana OŠ

40%

21%

38%

Dokončana OŠ

32%

29%

38%

Dokončana poklicna, srednja šola

31%

30%

38%

Dokončana višja, visoka šola

33%

34%

32%

Magisterij, doktorat

34%

33%

32%



Po zaposlitvenem statusu

Polna zaposlitev (tudi s.p.)

33%

33%

34%

Zaposlitev s skrajšanim časom

33%

34%

32%

Brezposelni

43%

27%

29%

Študenti

41%

30%

27%

Gospodinje

35%

28%

35%

Upokojeni / invalidski status

21%

28%

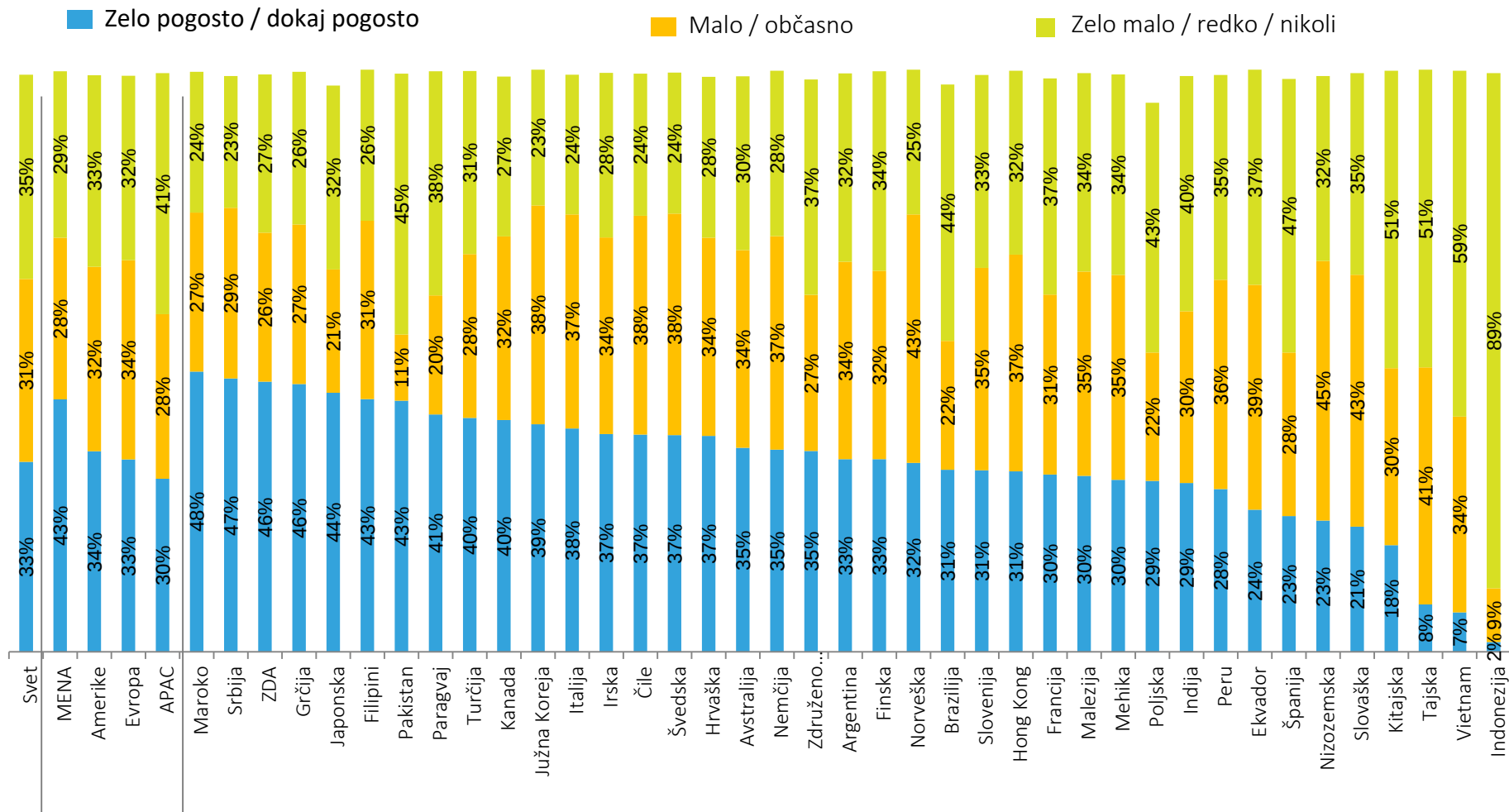
49%

Vir: WIN 2025. Vzorec: 34.946. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

Doživljanje stresa

% znotraj celotne populacije

KAKO POGOSTO SO LJUDJE POD STRESOM?



Vir: WIN 2025. Vzorec: 34.946. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

Zaskrbljenost

% znotraj celotne populacije

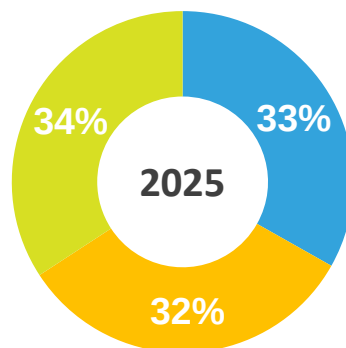
KAKO POGOSTO SO SE LJUDJE V PRETEKLIH 30 DNEH POČUTILI ZASKRBLJENO?

■ Zelo pogosto / dokaj pogosto

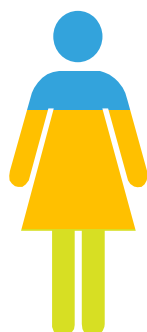
■ Malo / občasno

■ Zelo malo / redko / nikoli

Globalno
povprečje

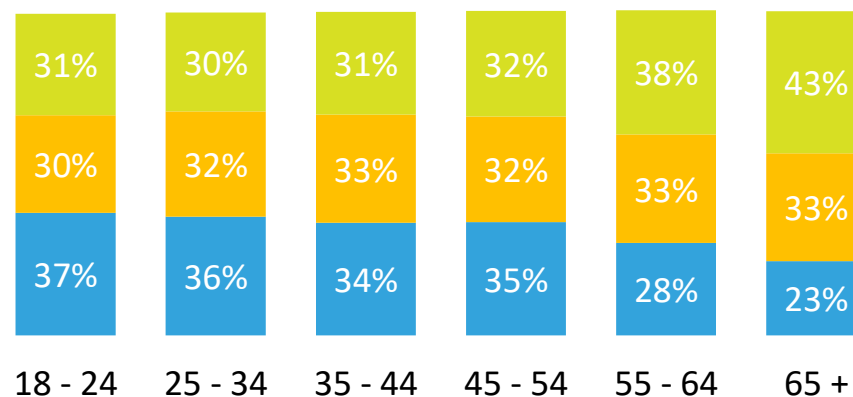


Po spolu



Po starostnih skupinah

Po starostnih skupinah



Vir: WIN 2025. Vzorec: 35.515. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

Zaskrbljenost

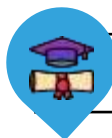
% znotraj celotne populacije

KAKO POGOSTO SO SE LJUDJE V PRETEKLIH 30 DNEH POČUTILI ZASKRBLJENO?

■ Zelo pogosto / dokaj pogosto

■ Malo / občasno

■ Zelo malo / redko / nikoli



Po izobrazbi

Brez izobrazbe / nedokončana OŠ

42%

26%

31%

Dokončana OŠ

38%

31%

30%

Dokončana poklicna, srednja šola

32%

32%

34%

Dokončana višja, visoka šola

32%

33%

34%

Magisterij, doktorat

31%

32%

36%



Po zaposlitvenem statusu

Polna zaposlitev (tudi s.p.)

31%

33%

35%

Zaposlitev s skrajšanim časom

36%

33%

30%

Brezposelni

44%

29%

25%

Študenti

36%

33%

29%

Gospodinje

40%

30%

30%

Upokojeni / invalidski status

25%

33%

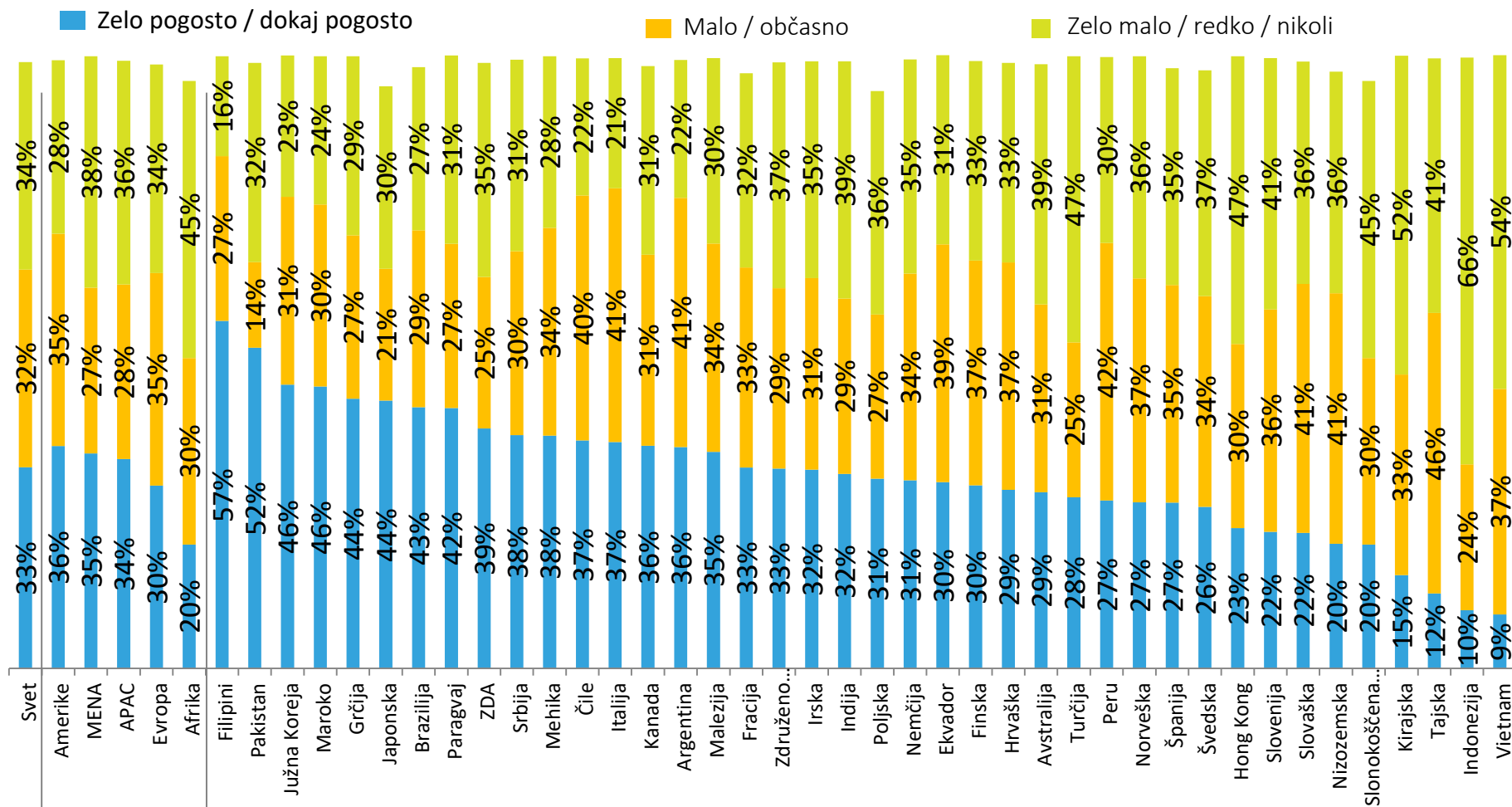
42%

Vir: WIN 2025. Vzorec: 35.515. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

Zaskrbljenost

% znotraj celotne populacije

KAKO POGOSTO SO SE LJUDJE V PRETEKLIH 30 DNEH POČUTILI ZASKRBLJENO?



Vir: WIN 2025. Vzorec: 35.515. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

Preobremenjenost

% znotraj celotne populacije

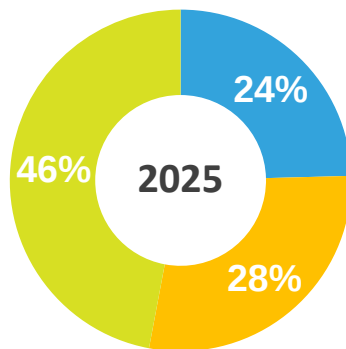
KAKO POGOSTO SO SE LJUDJE V PRETEKLIH 30 DNEH POČUTILI PREOBREMENJENE?

■ Zelo pogosto / dokaj pogosto

■ Malo / občasno

■ Zelo malo / redko / nikoli

Globalno
povprečje

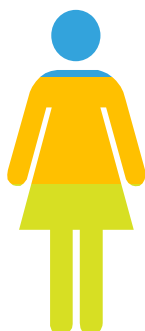


Po spolu

28%

29%

41%



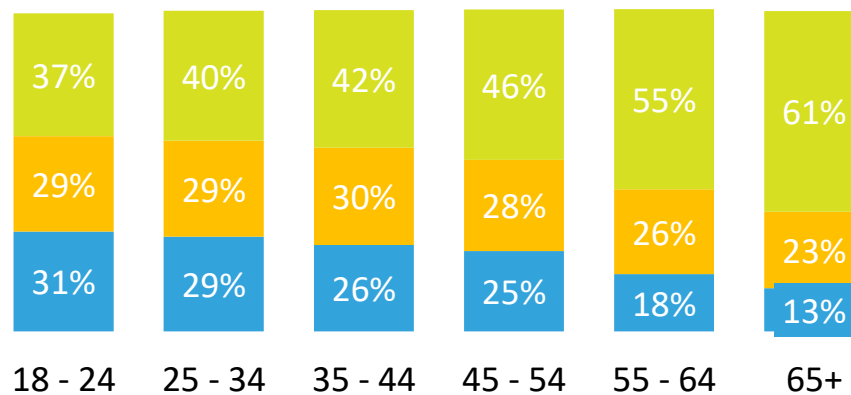
20%

27%

51%



Po starostnih
skupinah



Vir: WIN 2025. Vzorec: 35.515. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

Preobremenjenost

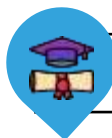
% znotraj celotne populacije

KAKO POGOSTO SO SE LJUDJE V PRETEKLIH 30 DNEH POČUTILI PREOBREMENJENE?

■ Zelo pogosto / dokaj pogosto

■ Malo / občasno

■ Zelo malo / redko / nikoli



Po izobrazbi

Brez izobrazbe / nedokončana OŠ

37%

17%

42%

Dokončana OŠ

26%

28%

44%

Dokončana poklicna, srednja šola

23%

28%

46%

Dokončana višja, visoka šola

23%

29%

47%

Magisterij, doktorat

26%

27%

45%



Po zaposlitvenem statusu

Polna zaposlitev (tudi s.p.)

23%

29%

46%

Zaposlitev s skrajšanim časom

25%

28%

44%

Brezposelni

34%

29%

34%

Študenti

29%

30%

37%

Gospodinje

28%

26%

44%

Upokojeni / invalidski status

16%

24%

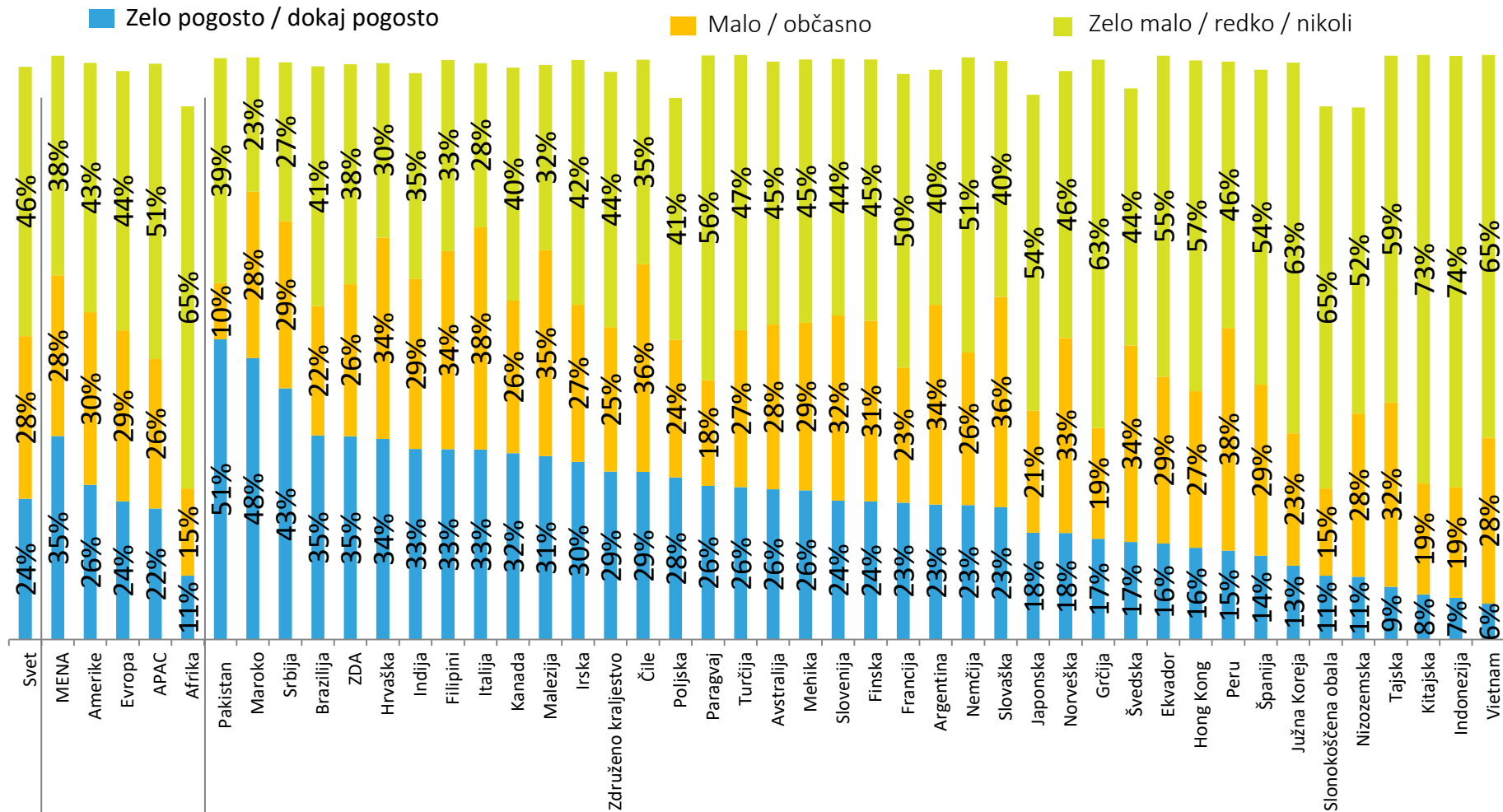
59%

Vir: WIN 2025. Vzorec: 35.515. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

Preobremenjenost

% znotraj celotne populacije

KAKO POGOSTO SO SE LJUDJE V PRETEKLIH 30 DNEH POČUTILI PREOBREMENJENE?



Vir: WIN 2025. Vzorec: 35.515. Odstotki za odgovor »Ne vem / brez odgovora« niso vključeni.

METODOLOGIJA

	Država	Članica WIN	Metodologija	Vzorec	Pokritost	Datumi izvedbe 2024 - 2025
1	Argentina	Voices Research & Consultancy	CAWI	1027	Nacionalna	30. 12. 2024 – 9. 1. 2025
2	Avstralija	Luma Research	Spletni panel	500	Nacionalna	20. – 24. 1. 2025
3	Brazilija	Market Analysis Brazil	CAWI	1032	Nacionalna	16. – 23. 1. 2025
4	Kanada	LEGER	CAWI	1000	Nacionalna	9. – 19. 1. 2025
5	Slonokoščena obala	EMC	CAPI	569	Nacionalna	13. – 25. 2. 2025
6	Čile	Activa Research	CAWI	1095	Nacionalna	10. – 27. 1. 2025
7	Kitajska	WisdomAsia	CAWI	1000	URBAN	Prva dva tedna januarja 2025
8	Hrvaška	Institute for market and media research, Mediana Fides	CAWI	531	Nacionalna	17. – 23. 1. 2025
9	Ekvador	Centro de Estudios Y Datos - CEDATOS	CAPI	708	Nacionalna	1. – 3. 2. 2025
10	Finska	Taloustutkimus Oy	Spletni panel	1112	Nacionalna	16. – 24. 1. 2025
11	Francija	BVA Xsight	CAWI / Spletni panel	1001	Nacionalna	6. – 7. 2. 2025
12	Nemčija	Produkt+Markt	CAWI	1000	Nacionalna	20. 12. 2024 – 6. 1. 2025
13	Grčija	Alternative Research Solutions	CAWI	500	Nacionalna	5. – 20. 12. 2024
14	Hong Kong	Consumer Search Group (CSG)	Spletni panel	516	Celoten teritorij	31. 12. 2024 – 10. 1. 2025
15	Indija	DataPrompt International Pvt. Ltd.	CAWI	1000	Nacionalna	19. 12. 2024 – 20. 1. 2025
16	Indonezija	DEKA	V živo (face to face)	1000	Nacionalna	12. – 25. 12. 2024
17	Irska	RED C Research & Marketing Ltd	CAWI	1013	Nacionalna	9. – 15. 1. 2025
18	Italija	BVA Doxa	CAWI	995	Nacionalna	13. – 16. 12. 2024
19	Japonska	Nippon Research Center, LTD.	CAWI	1131	Nacionalna	22. – 27. 1. 2025
20	Malezija	Central Force International	Spletni panel	1008	Nacionalna	2. – 9. 12. 2024
21	Mehika	Brand Investigation S.A.de C.V	Prek spleta	800	Nacionalna	9. – 18. 1. 2025

METODOLOGIJA

Skupaj 35.515 respondentov

2. 12. 2024 – 25. 2. 2025

	Država	Članica WIN	Metodologija	Vzorec	Pokritost	Datumi izvedbe 2024 - 2025
22	Maroko	Integrate Consulting SARL	Prek spleta	509	Nacionalna	21. – 24. 1. 2025
23	Norveška	Opinion AS	CAWI	1031	Nacionalna	13. – 21. 1. 2025
24	Pakistan	Gallup Pakistan	CATI	1000	Nacionalna	3. 12. 2024 – 2. 1. 2025
25	Paragvaj	ICA Consultoría Estratégica	CATI	500	Nacionalna	8. – 31. 1. 2025
26	Peru	Datum Internacional	F2F	1204	Nacionalna	31. 1. – 7. 2. 2025
27	Filipini	Philippine Survey and Research Center, Inc. (PSRC)	CAPI	1000	Nacionalna	14. – 31. 1. 2025
28	Poljska	Mareco Polska	CAWI	1080	Nacionalna	18. – 22. 12. 2024
29	Srbija	Institute for market and media research, Mediana Adria	CAWI	536	Nacionalna	17. – 23. 1. 2025
30	Slovaška	Go4insight	CAWI	500	Nacionalna	17. – 22. 1. 2025
31	Slovenija	Institute for market and media research, Mediana	CAWI	700	Nacionalna	17. – 21. 1. 2025
32	Južna Koreja	Gallup Korea	CAWI	1085	Nacionalna	16. – 24. 1. 2025
33	Španija	Instituto DYM	CAWI	1014	Nacionalna	16. – 20. 1. 2025
34	Švedska	DEMOSKOP AB	CAWI	1004	Nacionalna	21. 12. 2024 – 23. 1. 2025
35	Tajska	INFOSEARCH LIMITED	F2F	500	Nacionalna	22. 12. 2024 – 18. 1. 2025
36	Nizozemska	Motivaction International B.V.	CAWI	1023	Nacionalna	6. – 18. 12. 2024
37	Turčija	Barem	CATI	775	Nacionalna	24. – 28. 1. 2025
38	Združeno kraljestvo	ORB International	CAWI	1000	Nacionalna	19. – 23. 12. 2024
39	ZDA	LEGER	CAWI	1000	Nacionalna	9. – 19. 1. 2025
40	Vietnam	Indochina Research (Vietnam) Ltd	CAPI	900	Hanoi, Ho Chi Minh city, Da Nang, Can Tho - Urbana populacija	18. 12. 2024 – 10. 1. 2025