

Co trzeci Polak dostrzega korzyści płynące z obcowania z naturą. Wśród przyrody odczuwa większy spokój i relaks, co pozwala na odpoczynek i regenerację. Zmniejsza się ilość stresu i poprawia jakość snu, dzięki czemu mamy lepsze samopoczucie i nastrój.



fot. adobestock

Jak pokazują wyniki badania "Majówka w stylu slow life" serwisu Prezentmarzeń, przeprowadzonego na próbie 1630 respondentów, co trzeci Polak planuje spędzić majówkę aktywnie na świeżym powietrzu korzystając z natur fizycznej aktywności. Najwięcej

Na Majówkę Polacy wybierają aktywność na łonie natury. Wyniki badania

respondentów (30%) wskazało na spędzanie czasu w spokojnej okolicy relaksując się w cichym otoczeniu. Równocześnie 30% badanych zamierza spędzić czas w domowym zaciszu z rodziną i przyjaciółmi, ceniąc sobie relacje rodzinne i wspólny wypoczynek. Dodatkowo, 30% uczestników planuje przedłużenie majówki, co może wskazywać na potrzebę dłuższego odprężenia. Największy odsetek respondentów (30%) chce po prostu leniuchować, co może świadczyć o przeciążeniu Polaków.

Co trzeci Polak dostrzega korzyści płynące z obcowania z naturą. Zmniejszenie stresu (25%), lepszą jakość snu (20%). Największa grupa respondentów (40%) wskazała, że na łonie natury odczuwa większy spokój i relaks, co pozwala na odpoczynek i regenerację. Obcowanie z naturą pozytywnie wpływa na nastrój i samopoczucie, dzięki czemu 30% osób deklaruje, że zwiększa się u nich samopoczucie i nastrój, a tym samym motywacja do działania. 18% ankietowanych nie zauważa większych zmian w swoim samopoczuciu, co może sugerować, że dla niektórych odpoczynek na łonie natury nie dostarcza korzyści emocjonalnych lub fizycznych.

Najbardziej popularną formą aktywności (36%) jest jazda na rowerze, 25% osób preferuje wędrowki piesze i górskie, kolejne 25% osób decyduje się na formy relaksu, takie jak pikniki czy czytanie, ceniąc sobie odprężenie. Najmniejszy odsetek, bo 14% ankietowanych preferuje obserwację przyrody, co może sugerować, że respondenci szukają bardziej aktywnych form spędzania czasu.

Kontakt z naturą pomaga obniżyć poziom kortyzolu, hormonu stresu, dzięki czemu czujemy się bardziej zrelaksowani. Świeże powietrze i otaczająca zieleń mogą poprawiać nastrój, a także zwiększać poczucie szczęścia i satysfakcji. Przebywanie na łonie natury może poprawiać zdolność koncentracji i uwagi, co jest szczególnie korzystne dla osób pracujących umysłowo. Regularne przebywanie na świeżym powietrzu, zwłaszcza w

naturalnym światłem dziennym, może poprawiać także jakość snu. Natura oferuje oderwanie od zgiełku codziennego życia, pozwalając na wewnętrzne wyciszenie i refleksję. – mówi Aleksandra Skimina, psycholog społeczny

Aż 77% respondentów wskazało, że wyjazdy w stylu slow life mają pozytywny wpływ na ich samopoczucie. Oznacza to, że wiele osób doświadczyło poprawy jakości życia oraz redukcji stresu dzięki takim podróżom. Najwięcej respondentów (38%) wybrałoby się na weekend w bieszczadzkiej jurcie jako swoje wymarzone miejsce na majówkę. 24% osób preferuje pobyt w domku na wodzie, co pokazuje że coraz bardziej wzrasta także zainteresowanie oryginalnymi formami wypoczynku blisko wody. Wybór przygody w indiańskim tipi uzyskało 16% głosów, jako unikalny sposób doświadczeń immersyjnych w naturze. Noce w glampingu (12%) oraz cyfrowy detoks w mazurskich okolicach (10%) to mniej popularne wybory, ale wciąż pokazują zainteresowanie bardziej komfortowymi i zdrowymi formami wypoczynku. – mówi Michał Krasoń z serwisu Prezentmarzeń.

Aż 80% respondentów stwierdziło, że odcina się od pracy podczas majówki, co świadczy o silnym pragnieniu odpoczynku i relaksu w tym czasie. Większość osób (35%) wyłącza służbową komórkę i chce mieć czas tylko dla siebie (45%). Tylko 5% badanych przyznało, że myśli o pracy, a 3% pozostaje w kontakcie w sprawach zawodowych.

Badanie „Majówka w stylu slow life” zostało zrealizowane przez serwis Prezentmarzeń na próbie 1360 respondentów, metodą CAWI w kwietniu 2025.

źródło informacji: Prezentmarzeń/Innovation