

# *Polak potrafi*

Raport przygotowany na potrzeby  
projektu Konsument 2016  
przez GfK Polonia



# Polak potrafi

– pochwała swojskości i zaradności

## K16 (Obszar: Detoks/Manualność)

Prezentacja wyników badania

# Informacje o badaniu

# O badaniu

## Cel badawczy

- Dookreślenie trendów odnoszących się do pojęć detoksu / manualności w odniesieniu do codziennego życia Polaków

## Próba

- Badanie jakościowe: N=12 respondentów
- Badanie ilościowe: reprezentatywna próba internautów n=725

## Technika

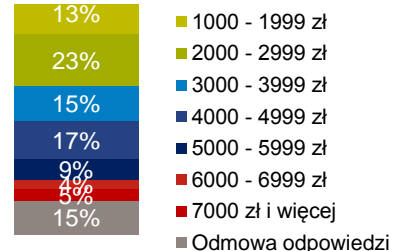
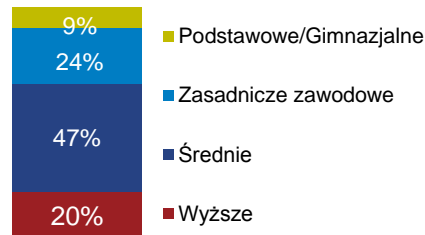
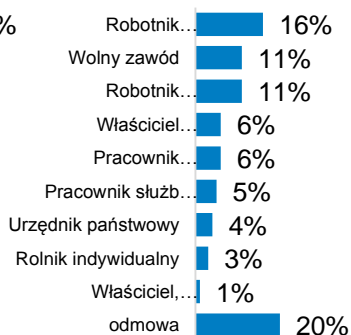
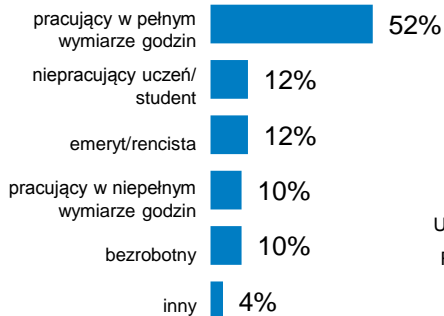
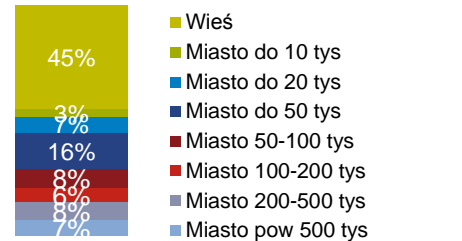
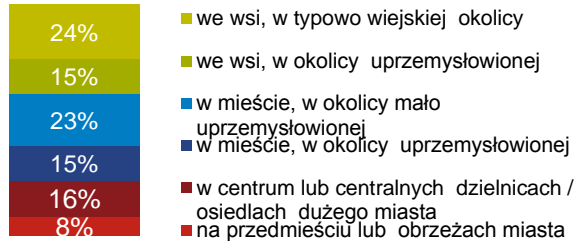
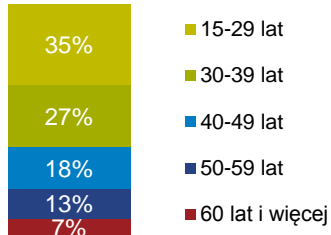
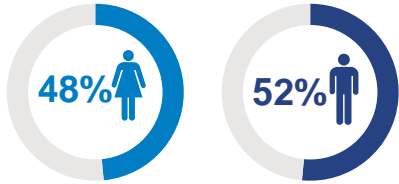
- Badanie jakościowe: inspiracyjna grupa kreatywna / warsztat
- Badanie ilościowe: wywiady samodzielne, realizowane za pośrednictwem Internetu (CAWI) z wykorzystaniem GfK Access Panel

## Realizacja

- Badanie jakościowe: 22.03.2016
- Badanie ilościowe: 12.04-14.04.2016

# Profil respondentów (*badanie ilościowe*)

# Demografia



## Urządzenia w domu

Posiadane urządzenia i osobiste korzystanie

smarfon

85%

elektryczna  
suszarka do  
owoców/grzybów

27%

wkrętarka

55%

maszyna do  
wypieku chleba

15%

tablet

52%

czytnik e-book'ów

13%

maszyna do  
szycia

32%

żadne z wyżej  
wymienionych

2%

# Szczegółowe wyniki badania



## Samodzielność

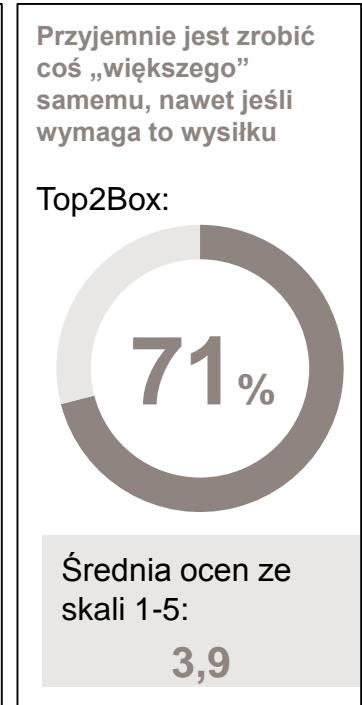
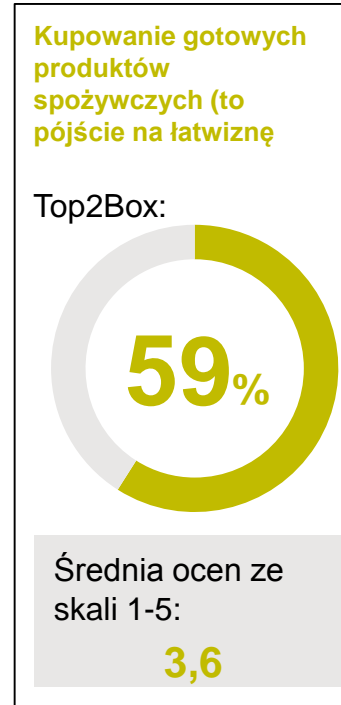
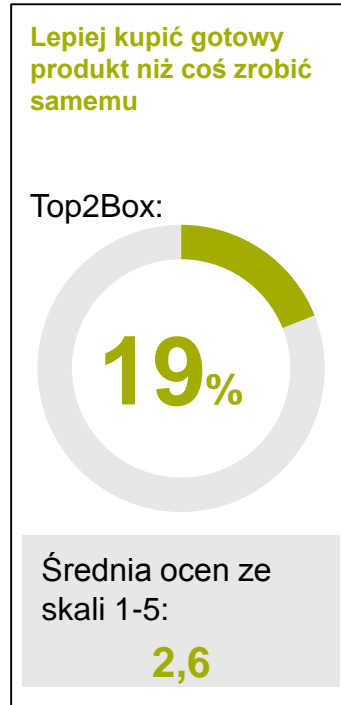
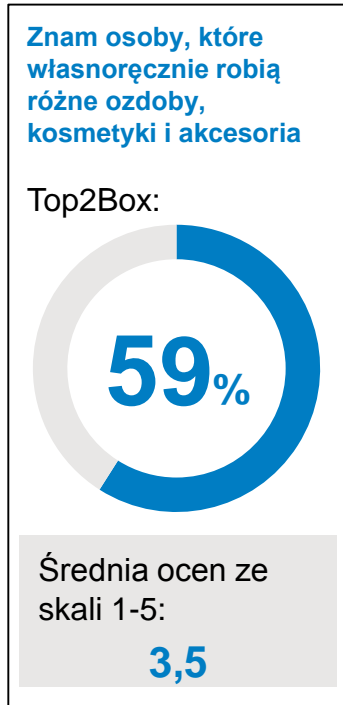
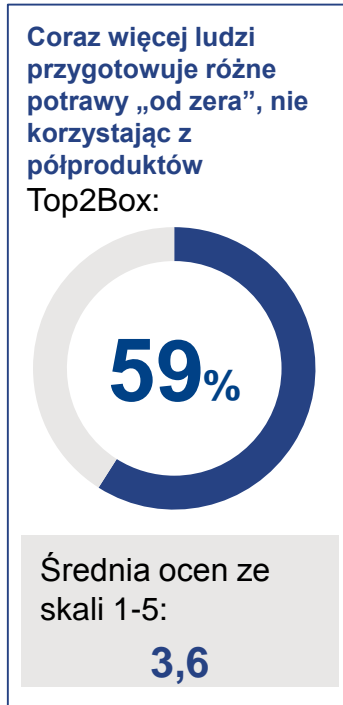
- Obserwujemy powrót do **czeladnictwa**, rękodzieła – doceniamy wyroby rzemieślnicze, ale też sami zaczynamy podnosić **swoje kompetencje** w tej dziedzinie. Odczuwamy **nostalgię** za szewcem, kapelusznikiem, lokalną krawcową – podziwiamy **pasję** tych ludzi i serce włożone w **mikro-biznesy**  
*„Są serwisy, gdzie zaznaczasz sobie, że chcesz zostać profesjonalnym kowalem i później spędzasz jeden dzień z prawdziwym kowalem.”*

- Sami uczymy się tworzyć **coś dla siebie**, na **mikro-skalę**. Satysfakcję przynosi nam samodzielnie upieczony chleb, wyhodowana pietruszka w przydomowym ogródku, ale też wytapicerowany własnoręcznie fotel czy zbity z palet stół. **Udowadniamy** sobie, że potrafimy, ale też szukamy w tych czynnościach **oddechu**, chwili „**tu i teraz**”, radości, że potrafimy coś więcej. Często **dzielimy się** tymi mikro-sukcesami ze znajomymi, szukamy **publiki** do naszych osiągnięć – wówczas ten trend przeradza się w kolejny wyścig szczurów: czy chleb będzie miał lepiej przypieczoną skórkę? Część z nas nie potrafi uciec od **rywalizacji** również w tej sferze

*„Ja wolę robić sama przetwory. U mnie w domu tak nie było. Dostałam roślinę, antonówkę i od tego się zaczęło. – Kiedy zaczęłaś? – Jakież 15 lat temu. Ale ja tak żyję, to nie jest dla mnie coś nowego. Dla mnie to nie jest detoks”*

# Samodzielność

Ocena elementów stwierdzeń na skali 1-5, gdzie 1 oznacza zupełnie nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam z tą opinią.



## Na zdrowie

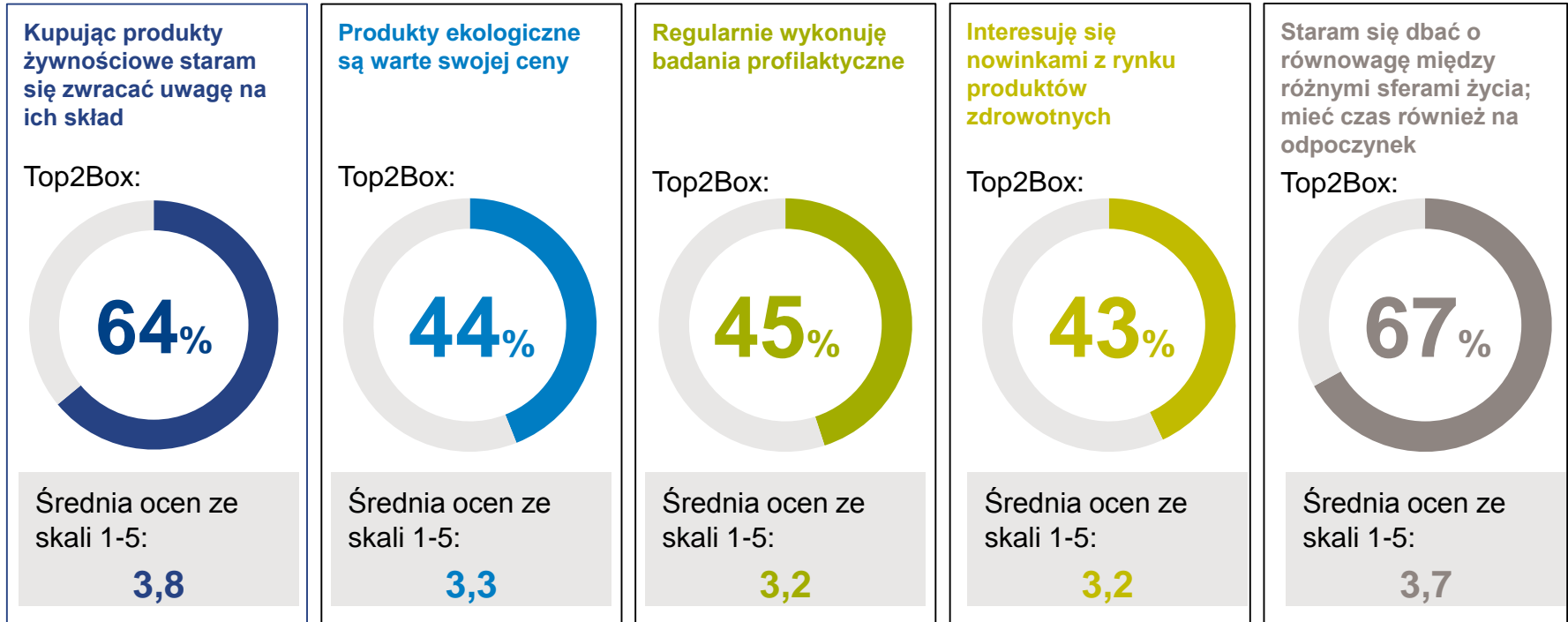
- Coraz większą wagę przykładamy do **zdrowia**, przynajmniej na poziomie **deklaracji**. Rośnie nasza **samoświadomość**; wiemy, że dieta, ruch, regularne badania to komponenty postawy prozdrowotnej
- Zaczynamy podchodzić do siebie całościowo: zauważamy rolę „ducha” i „ciała”, dbamy o **równowagę** między różnymi sferami życia, staramy się znajdować czas na dbanie o siebie **całościowo**. Chcemy się rozwijać na wielu płaszczyznach. Staramy się **nie zatracić** w jednej czynności. „Zwolnić”, „Slow life”, „Nie pędzić” to nasze **nowe filozofie**, niczym z **kultur wschodu**

*„Słuchanie siebie i równowaga – to jest nowa filozofia”*

- O ciało dbamy też całościowo: pilnujemy diety, kupujemy zdrową żywność, czytamy etykiety, ulegamy trendom żywieniowym (np. bezglutenowe jedzenie). Korzystamy z usług kosmetycznych, ale też ćwiczymy dla **przyjemności**. Wydaje się, że przemija moda na bicie rekordów na cross ficie czy maratonach. Aktywność ma być nie tylko skuteczna, ale też przyjemna – zumba, nordic walking czy baby fitness pozwalają **łączyć wysiłek fizyczny z miłym spędzeniem czasu**.

# Na zdrowie

Ocena elementów stwierdzeń na skali 1-5, gdzie 1 oznacza zupełnie nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam z tą opinią.



## Patriotyzm / lokalność

- Po zachłyśnięciu się „zachodem” zaczynamy doceniać to, co polskie, ale na poziomie **mikro-regionu**. Patriotyzm przez duże „P” zastępujemy odkrywaniem i afirmacją tego, co regionalne czy wręcz **lokalne** (poziom dzielnicy, czasem nawet ulicy). Zamiast na przysłowiowe Malediwy lubimy skoczyć w „**swojskie klimaty**” - w Bieszczady czy do Białowieży, próbować **produktów i dań** typowych dla różnych regionów. W codziennych zakupach patrzymy na **etykiety** – „wyprodukowane w Polsce” to dla nas **symbol jakości**. Ceniemy też polskich **projektantów** – modne stają się polskie metki na ubraniach, torbach czy butach.

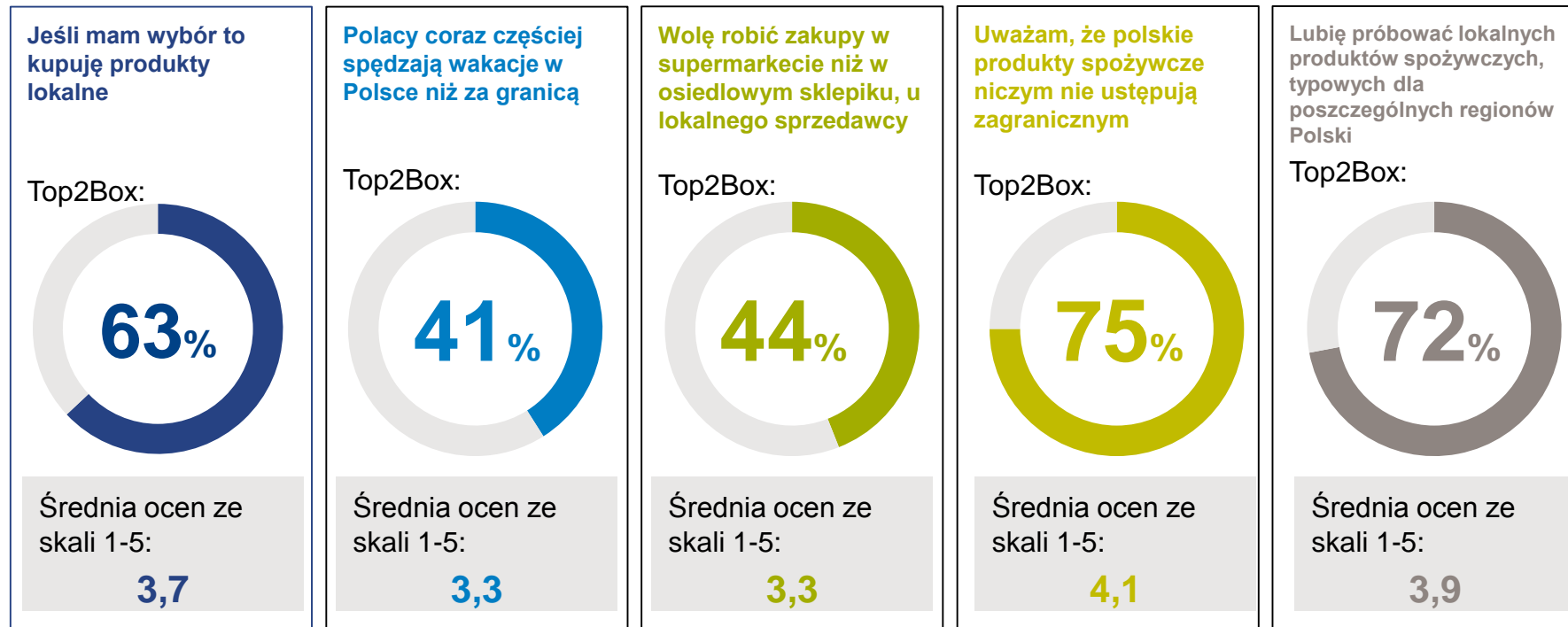
*„Zwiedzanie dzielnic, po co jechać na Malediwy, jak można zwiedzić Pragę”*

*„Dobrze jest sobie tatara zjeść, smalec. I ten smalec teraz coraz więcej kosztuje”*

- Patriotyzm lokalny to też „**lokalna towarzyskość**” – ciągnie nas do **małych wspólnot** zbudowanych wokół jednej ulicy czy dzielnicy. Intryguje nas **lokalny koloryt**, odkrywamy tajniki „małej historii”, uczestniczymy w świętach naszych ulic, kupujemy warzywa od tego samego sprzedawcy, a jajka pod pobliską halą, bo wierzymy, że są najlepsze. Lekko znudzeni sushi i pizzą, z lekką **nostalgia** wracamy do **barów mlecznych** serwujących polską kuchnię.

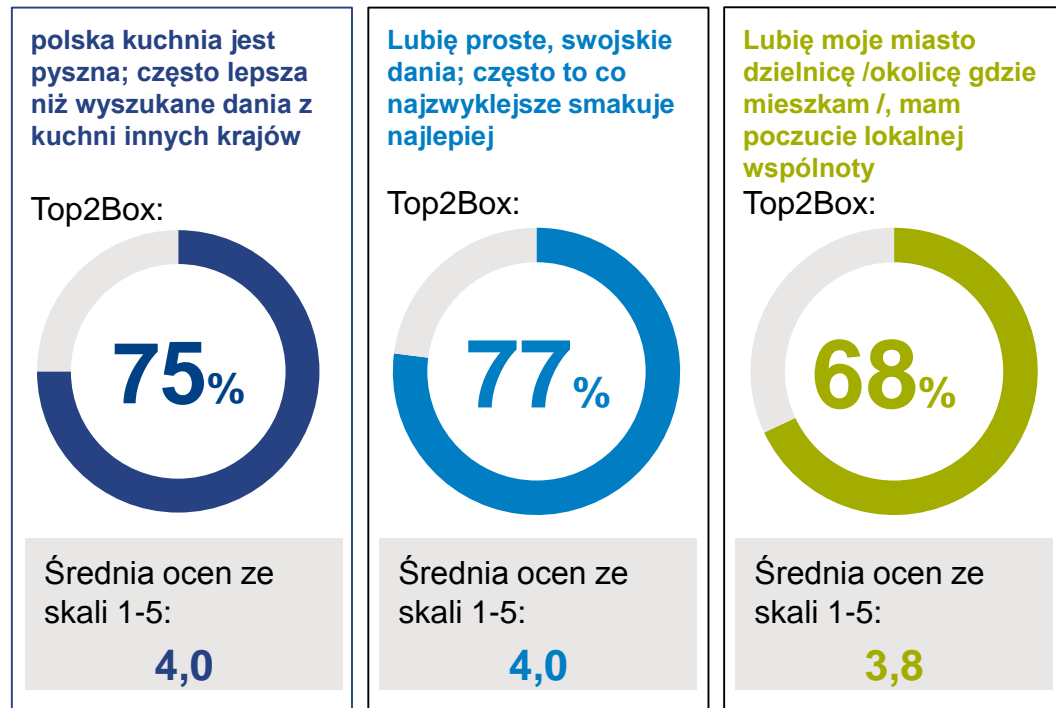
## Patriotyzm/lokalność (1/2)

Ocena elementów stwierdzeń na skali 1-5, gdzie 1 oznacza zupełnie nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam z tą opinią.



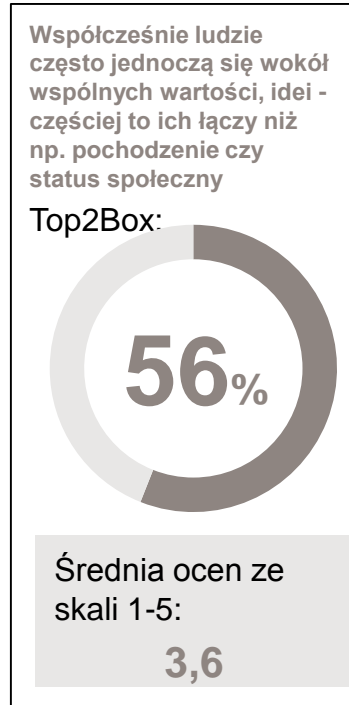
## Patriotyzm/lokalność (2/2)

Ocena elementów stwierdzeń na skali 1-5, gdzie 1 oznacza zupełnie nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam z tą opinią.



# Wspólnota wokół wartości

Ocena elementów stwierdzeń na skali 1-5, gdzie 1 oznacza zupełnie nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam z tą opinią.



- Potrzebujemy mieć **poczucie przynależności**, ale obecnie łączy nas nie tyle pochodzenie, wspólna praca czy ukończone studia, ale bardziej **wysublimowane** i **efemeryczne** wspólnoty. Mogą być krótkotrwałe, online'owe, możemy się **nigdy nie poznać** w „realu” – niemniej jednak dobrze się czujemy przynależąc do grupy osób, które łączą **wartości** lub **inicjatywa**. Czy jest to cotygodniowy crossfit, kooperatywa spożywcza, czy fanpejdż miłośników amerykańskich samochodów – miło jest mieć poczucie, że jest grupa osób dzielających nasze poglądy. Nie musi być to związek na całe życie, wręcz przeciwnie - gdy zafascynuje nas coś innego, **bez żalu porzucimy** daną wspólnotę na rzecz szeregu innych.

*„Wokół idei detoksu też można się zorganizować. Daje to przynależność do fajnej grupy, mogę się z takimi ludźmi identyfikować”*

*„Można wokół czegokolwiek się zorganizować – mamy miłośników freesby albo kawy”*

*„Chyba moda na indywidualizm trochę przeminęła. Brakuje nam wspólnoty”*



## Ograniczenie bodźców/leniuchowanie/własny potencjał (1/3)

- Świadome ograniczanie bodźców to raczej **wielkomięjski trend**, wynikający z przesyty doznań, jakie nas otaczają, powiązanych głównie z **rozwojem nowych technologii**. Czujemy, że **opanowaliśmy multitasking** do perfekcji, ale **skutkiem ubocznym** jest płytkość relacji, przesyty doznań, trudność w skupieniu się porządnie na jednej czynności. Przyswajamy wiele treści, ale ich **jakość pozostawia wiele do życzenia**. Zaczynamy zatem **świadomie odcinać** się od mediów (brak odbiorników TV), internetu (miesiąc bez fcb), ograniczać liczbę zaawansowanych technologicznie urządzeń
- Ograniczamy liczbę bodźców również w kontekście posiadanych rzeczy. **Minimalizm** staje się atrakcyjny – to przejaw świadomej konsumpcji i przedkładania **jakości** (również: fair trade) nad ilość. Zastanawiamy się dwa razy, zanim coś kupimy, a zdarza się, że również lubimy kupować i używać na spółkę (sharing economy). Rewidujemy też nasze **relacje z ludźmi**. Kilka lat temu liczba znajomych na Facebooku świadczyła o popularności danej osoby – dziś wybieramy te bardziej wartościowe znajomości odrzucając pseudo-popularność

*„Teraz usuwamy znajomych na Facebooku, bo chodzi o jakość więzi, a nie o kontakt ze wszystkimi, z całym światem”*

*„Less is better to odpowiedź na komercyjność. Zamiast mieć szafę ubrań będę miał 5 podkoszulków i 2 pary spodni. Zamiast pisać na Facebooku robiąc jednocześnie 5 innych rzeczy, usiądę i zadzwonię do kogoś”*

*„Zrobiliśmy się trochę syci. Syci materialnie też. Nasi rodzice się zachłysłeni otwarciem na Zachód, nareszcie można było kupić kolorowy telewizor. A my, można powiedzieć, mamy wszystko”*

*„Moja córka ostatnio świadomie zrezygnowała ze Snapchata. Bo mówi mam, tam jest wszystko – zjadłem, poszedłem do łazienki, umyłem się – i mam wrażenie, że ona świadomie zrezygnowała z kolejnego bodźca, nie chce się w to wkręcać”*

## Ograniczenie bodźców/leniuchowanie/własny potencjał (2/3)

- Coraz częściej chcemy **odpuścić** – nie żyć w ciągłym pędzie, nie podejmować kolejnych wyzwań. Czas wolny **nie musi** być też spędzony „**modnie**” czy „**jakościowo**”. Nie musimy **się kreować** na ludzi ciągle zajętych, rozchwytywanych, zabieganych. Nie chcemy już nikomu nic udowadniać

*„Teraz już nie trzeba imprezować w piątki i soboty. Teraz jest fajnie spotkać się ze znajomymi w niedzielę na pikniku i powiedzieć, że w piątek i sobotę nic nie robiłam czy oglądaliśmy film w kinie plenerowym. Teraz już nic nie trzeba. Nie trzeba niczego udowadniać”*

*„Dobrze jest mieć poczucie, że żyje się po swojemu – że jak mam ochotę nic nie robić, to mogę właśnie nic nie robić. To bardzo uwalniające uczucie!”*

- Pożądany **luksus to nic nierobienie**, które traktujemy jako **niezbędny reset**. Bez tego nie da się normalnie funkcjonować. Przystawienie się w „**tryb**” **leniuchowania** z codziennej aktywności jest **wyzwaniem** – niekiedy potrzebujemy **przewodnika** po świecie leniuchowania, **profesjonalizujemy** tę sferę. Ktoś musi nam przypomnieć jak to kiedyś było nic nie robić i **usprawiedliwić** tę naszą potrzebę. Zdarza się nam leniuchować na zawołanie i jeszcze za to płacić (np. zajęcia z leżenia – godzinne nic nie robienie w grupie)

## Ograniczenie bodźców/leniuchowanie/własny potencjał (3/3)

- Powoli mija nam obsesja doskonałości i dokształcania. Marzymy o tym, żeby **nie zdawać egzaminu** z każdej sfery życia, nie czuć **presji bycia ekspertem** w każdej dziedzinie. Możemy być **niedoskonałymi** rodzicami, w pracy cenimy „ludzkich” szefów, a zmarszczki na twarzy traktujemy jako przejaw dojrzałości i autentyczności. Staramy się **docenić to, kim jesteśmy**: czy jak „chujowa pani domu” mylimy zmywarę z piekarnikiem, czy wolimy wygodne trampki od seksownych szpilek
- Liczy się **bycie sobą** i nie nakładanie kolejnych atrakcyjnych dla otoczenia masek. Otwarcie **mówimy** kim jesteśmy i dobrze nam z tym. **Potencjał** mamy już w sobie, nie musimy go odkrywać na kolejnych kursach doszkalających, chyba że mamy na to ochotę. Stajemy się **otwarciami na niepopularne wybory** – coraz mniej nas dziwi czyjaś zamiana dyrektorskiego stanowiska w korporacji na własny mały biznes, aktywność osób postrzeganych jako „starsze” czy rezygnacja z uczenia dzieci gry w golfa i chińskiego od przedszkola

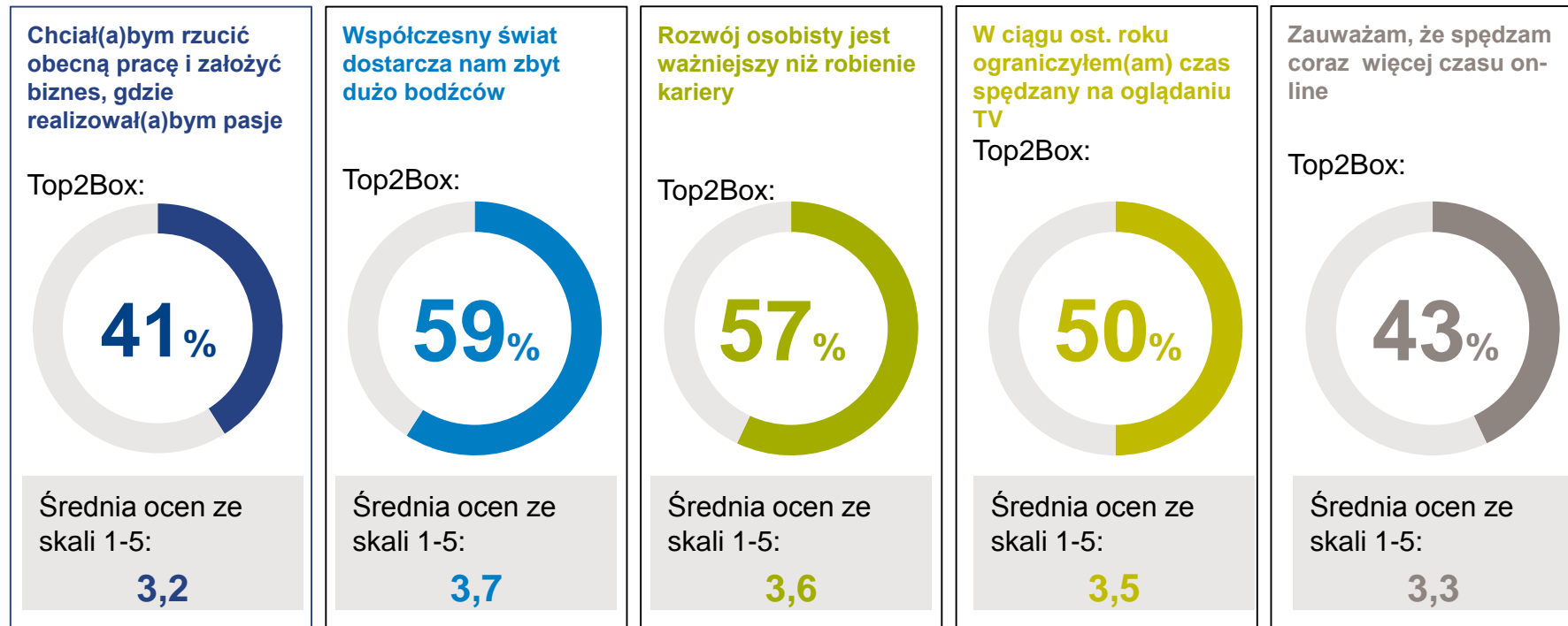
*„Może niekoniecznie muszę robić karierę, pracuję swoje 8 godzin i tyle, może nie muszę dzieci zapisywać na wszystkie 15 kursów, może wystarczy jak pójdą raz w tygodniu na basen, może nie muszę mieć zaplanowanych wszystkich weekendów, może po prostu posiedzę sobie w domu”*

*„Nie wrzucam swoich zdjęć po Photoshopie na Instagrama, nie muszę się kreować na idealną kobietę”*

*„Bycie ortodoksyjnym nie jest już cool. Nie muszę być coraz bardziej ‚jakiś’. Jestem sobą”*

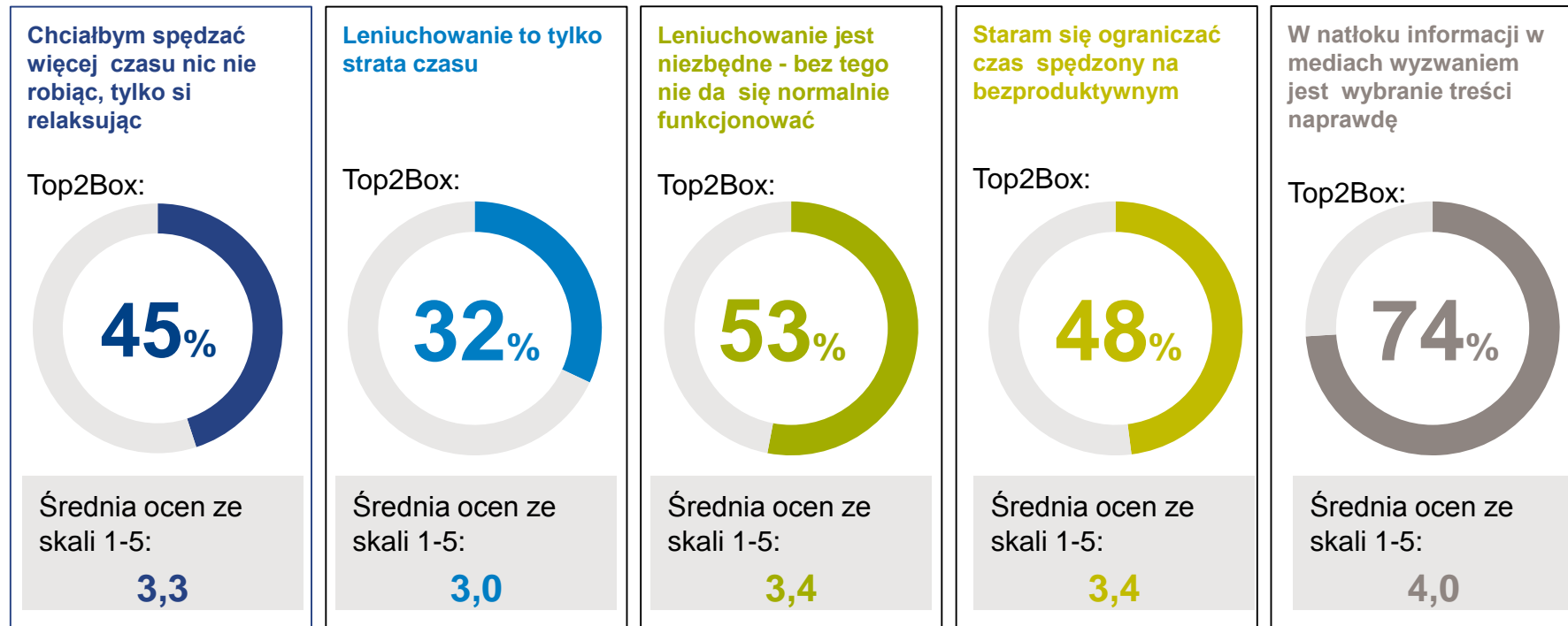
## Ograniczenie bodźców/leniuchowanie/własny potencjał (1/4)

Ocena elementów stwierdzeń na skali 1-5, gdzie 1 oznacza zupełnie nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam z tą opinią.



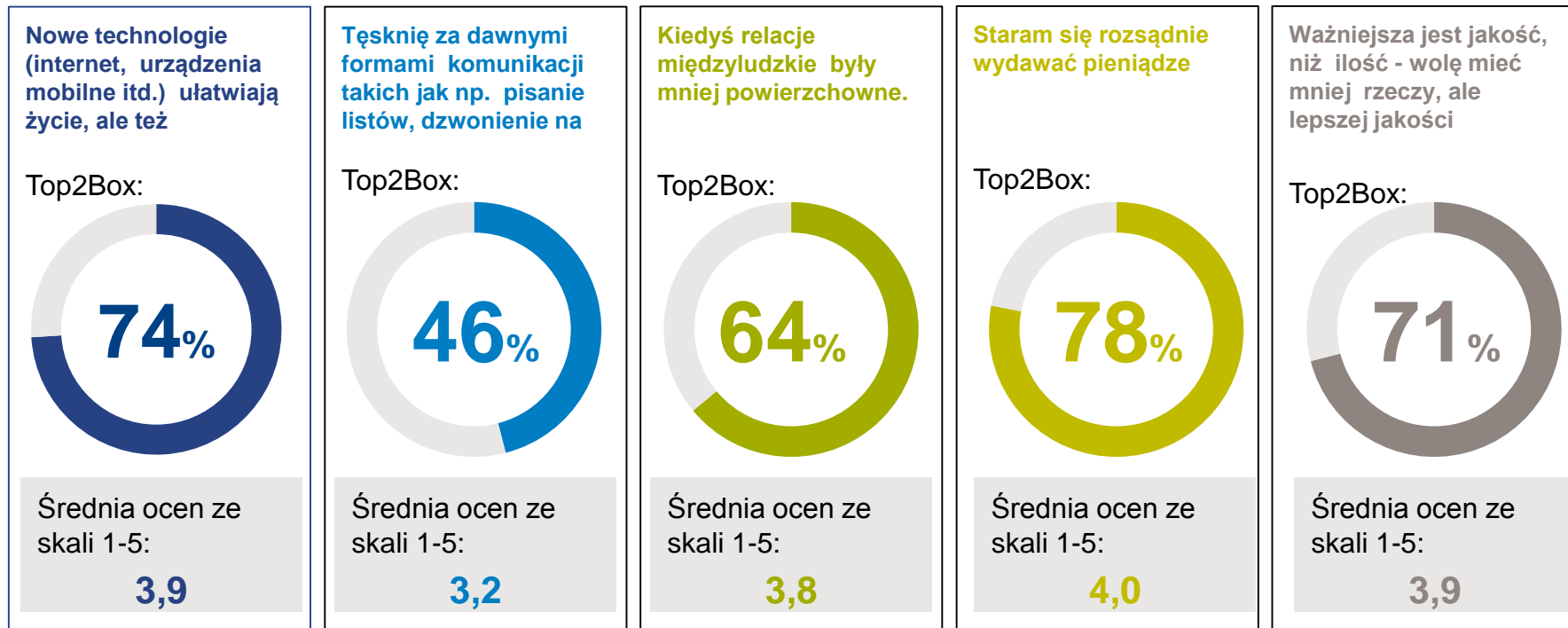
## Ograniczenie bodźców/leniuchowanie/własny potencjał (2/4)

Ocena elementów stwierdzeń na skali 1-5, gdzie 1 oznacza zupełnie nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam z tą opinią.



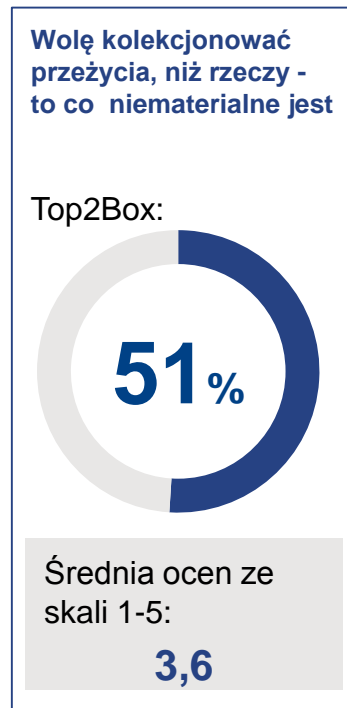
## Ograniczenie bodźców/leniuchowanie/własny potencjał (3/4)

Ocena elementów stwierdzeń na skali 1-5, gdzie 1 oznacza zupełnie nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam z tą opinią.



## Ograniczenie bodźców/leniuchowanie/własny potencjał (4/4)

Ocena elementów stwierdzeń na skali 1-5, gdzie 1 oznacza zupełnie nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam z tą opinią.



Dziękujemy za uwagę!