

# „Status dotyku międzyludzkiego” (część I) – Raport NIVEA, opublikowany w październiku 2020 r.

## Podsumowanie przebiegu badania

W 2018 roku znana na cały świecie marka NIVEA rozpoczęła dyskusję z ekspertami psychologii, socjologii, neuronauki oraz edukacji na temat zauważalnego wpływu niedostatków dotyku – zarówno w obszarze emocjonalnym, jak i fizycznym. Po wstępnych rozmowach, eksperci NIVEA przeprowadzili w 2019 roku ogólnosięciowe badanie społeczeństwa. Celem było poznanie ludzkich doświadczeń w kontekście dotyku, zdiagnozowanie tęsknoty za nim, korzyści z niego płynących oraz istniejących przeszkód.

W efekcie powstał gruntowny, jedyny w swoim rodzaju raport światowy na temat aktualnego stanu zjawiska dotyku międzyludzkiego. Raport przeprowadzono na podstawie rozmów z 12 207 respondentami z 12 krajów. Zgłębia on najnowsze odkrycia naukowe na temat korzyści płynących z dotyku oraz zawiera analizę wykonaną przez multidyscyplinarną grupę naukowców i badaczy. Dane pozyskano z rozmów w grupach fokusowych, ilościowej ankiety internetowej oraz osobistych dzienników z zapisami dotyczącymi dotyku. Wszystkie te informacje stanowią potwierdzenie alarmujących różnic między zalecaną ilością dotyku a ilością rzeczywiście doświadczaną przez osoby badane na całym świecie. Wyniki wyraźnie wskazują na fakt, że znaczenie dotyku oraz tęsknota za nim są prawie takie same u wszystkich, jednak te potrzeby nie są zaspokajane – co oznacza, że samo zjawisko dotyku międzyludzkiego może być zagrożone.

Wstępnie opublikowanie raportu zostało zaplanowane na marzec 2020 r., jednak w tym czasie pojawiła się pandemia COVID-19. W tych zupełnie zaskakujących okolicznościach, w NIVEA zdecydowano o zaangażowaniu dodatkowych sił do przeprowadzenia dalszej części badań polegających na analizie doświadczenia dotyku oraz poczucia samotności w czasie pandemii. Połączenie tych dwóch raportów daje pełen ogląd na aktualny stan jakości i ilości dotyku międzyludzkiego.

Niniejszy dokument zawiera podsumowanie wyników na podstawie badań w terenie przeprowadzanych w latach 2018-2019.

## **Główne wnioski z badania „Status dotyku międzyludzkiego” (część I)**

**Dziewięć na dziesięć osób z całego świata uważa, że dotyk jest podstawą szczęśliwego i spełnionego życia. A jego brak sprawia, że czują się samotnie. Jednak dwie trzecie z badanych nie doświadcza dotyku fizycznego na co dzień.**

- Dla zdecydowanej większości badanych dotyk przywodzi bardzo pozytywne skojarzenia. Trzy najczęstsze skojarzenia z dotykiem wskazane przez ankietowanych to:
  - miłość  
[globalnie: 96%; podobnie jest w Niemczech, Chinach, Włoszech, RPA i Indiach (wszędzie 98%), Brazylii (97%), USA, Tajlandii, Australii, Szwajcarii (wszędzie 96%), Wlk. Brytanii (95%); we Francji nieco niżej (92%)]
  - Zainteresowanie drugą osobą i  
[globalnie: 96%; Włochy, RPA i Brazylia (wszędzie 98%), Niemcy, Indie, USA, Australia, Wlk. Brytania (wszędzie 96%), Szwajcaria (95%), Chiny, Francja (w obu 94%) na poziomie globalnym, niższy poziom w Tajlandii (91%)]
  - troska

[globalnie: 94%; powyżej średniej globalnej: RPA, Brazylia, Indie, Chiny (wszędzie 98%); Australia, Tajlandia (w obydwu krajach 96%), Wlk. Brytania (95%), USA (94%) i Niemcy(92%) po środku stawki; mniej takich skojarzeń we Włoszech i Francji (w obu państwach 89%) oraz w Szwajcarii (88%)]

- **Większość ludzi doświadcza mniej dotyku niż by tego pragnęli. Dwie trzecie wszystkich ankietowanych przyznało, że dotyk nie jest częścią ich codzienności,**  
[globalnie: 64%; potwierdza się zwłaszcza w Chinach (81%), Tajlandii (80%) i Indiach (72%); RPA i Francja (oba kraje 65%) plasują się na średnim poziomie globalnym; w Wlk. Brytanii (61%), Brazylii (60%), Australii (59%), w USA, Niemczech, Szwajcarii (wszędzie 56%), a szczególnie we Włoszech (53%) brak dotyku nie stanowi szczególnego problemu]  
**a 71% z nich marzy o częstszym przytulaniu się.**  
[globalnie: 71%; Chiny, Indie (oba kraje 82%) i Brazylia (81%) ze szczególnie dużymi potrzebami, zaraz po nich Włochy (77%), Tajlandia (76%) i RPA (75%); zupełnie inaczej to wygląda we Francji, Wlk. Brytanii, USA (wszędzie 64%), w Niemczech (63%), Australii i Szwajcarii (oba kraje 62%), gdzie potrzeba uścisków jest mniejsza]  
**Jeden na sześciu respondentów przyznaje, że nie doświadczyło żadnego kontaktu fizycznego dzień przed rozmową.**  
[globalnie: 17%; najwięcej osób potwierdziło w Wlk. Brytanii (29%), Niemczech (28%) i Australii (26%), ale również we Francji, USA (oba kraje 21%) i Szwajcarii (20%); średni poziom uzyskano w: RPA (16%) i Tajlandii (15%); więcej kontaktu fizycznego doświadczają ludzie w Brazylii (12%), Indiach (10%), we Włoszech (7%) , a zwłaszcza w Chinach (2%)]
- **Seniorzy są grupą szczególnie narażoną. Osoby między 50. a 69. rokiem życia, w porównaniu z innymi grupami wiekowymi, zgłosiły mniejszą ilość dotyku na co dzień.**  
[globalnie (doświadczyli dotyku dzień wcześniej): 60%; wiek 16-19 – 58%; wiek 20-35 – 66%; wiek 36-49 – 60%; wiek 50-69 – 50%]

#### **Nowoczesny, cyfrowy styl życia oraz niepewność co do stosowności dotyku oddalają nas od siebie.**

- **Połączeni, choć rozłączeni. Ponad 80% wszystkich ankietowanych ma wrażenie, że przez wzrost komunikacji wirtualnej zanika zdolność do empatii,**  
[globalnie: 82%; zwłaszcza w Indiach (86%), RPA i Tajlandii (oba kraje 85%); w Brazylii (84%), Australii (83%), Wlk. Brytanii, Chinach, we Włoszech (wszędzie 82%) i w USA (80%) na średnim poziomie; ankietowani ze Szwajcarii (78%), Niemiec i Francji (oba kraje 77%) mniej się zgadzają]  
**co w konsekwencji prowadzi do mniejszej ilości dotyku. Połowa badanych dodała, że czas spędzony na korzystaniu z mediów społecznościowych stanowi barierę w kontakcie fizycznym.**  
[globalnie: 51%; szczególnie zauważalne to jest w Indiach (70%), Tajlandii (69%), Brazylii (63%), RPA (62%), ale także w Chinach (55%); mniejszą przeszkodę stanowi to we Włoszech (48%), Australii (47%), USA (46%), Wlk. Brytanii i Francji (oba kraje 44%) , a stanowczo niższy wynik zanotowano w Szwajcarii (36%) i Niemczech (33%)]
- **Żyjemy szybko, jesteśmy zabiegani i przestaliśmy zwracać uwagę na dotyk. 70% respondentów uważa, że wartość ludzkiego dotyku nie jest priorytetem w dzisiejszym świecie,**  
[globalnie: 70%; wysoka zgodność w Indiach i Wlk. Brytanii (oba kraje 82%), zaraz potem Tajlandia, Australia (oba kraje 79%), RPA (78%) i USA (75%); Brazylia (72%) oraz Francja (71%) są na średnim poziomie globalnym, mniej osób zgadza się w Chinach (66%), a najmniej w Szwajcarii (56%), we Włoszech (54%) i w Niemczech (50%)]  
**a 63% oświadczyło, że są zbyt zajęci, aby nawiązać kontakt z innymi ludźmi.**  
[globalnie: 63%; szczególnie ankietowani w Tajlandii (77%), Indiach (76%), RPA (75%), Chinach (69%) i Brazylii (68%) są zbyt zajęci; średni poziom: Australia, USA (oba kraje 65%) i

Wlk. Brytania (62%); mniej osób w Szwajcarii (54%), Francji (51%), Niemczech i we Włoszech (oba kraje 49%)]

- **Niepewność co do stosowności dotyku może także być przyczyną izolacji. 77% mężczyzn i 75% kobiet odczuwa niepewność, czy inni dobrze zareagują na ich uścisk. Powstrzymuje ich to przed zainicjowaniem dotyku.**

[mężczyźni - globalnie: 77%; szczególnie zauważalne wśród mężczyzn w Tajlandii, Indiach, RPA (wszędzie 85%), Chinach (83%) oraz Brazylii (82%); na średnim poziomie w Australii (77%), USA (75%), Francji (75%), we Włoszech (75%); mniejsza niepewność wśród mężczyzn w Wlk. Brytanii (72%), Szwajcarii (69%) czy w Niemczech (64%)]

[kobiety - globalnie: 75%; szczególnie zauważalne wśród kobiet w Chinach (86%), Tajlandii (85%) oraz Indiach (84%), następnie w RPA (81%) oraz Brazylii (80%); średni światowy poziom odnotowano we: Francji (75%) oraz w USA (74%); lekko mniej kobiecej niepewności zauważalne jest w Australii (72%), we Włoszech (72%), w Wlk. Brytanii (70%), a na końcu znów w Szwajcarii i w Niemczech (oba kraje 61%)]

### **Skupienie się na braku wiedzy na temat korzyści zdrowotnych płynących z dotyku jest kluczem do rozpropagowania potrzeby dotyku.**

- **Istnieją duże braki w wiedzy na temat fizjologicznych korzyści z dotyku. Ponad 1/3 respondentów nie wiedziało, że fizyczny dotyk zmniejsza poziom hormonów stresu,** [globalnie: 35%; wyjątkowo niski poziom wiedzy w Chinach (58%); zgodnie ze średnim światowym poziomem w Brazylii (37%), Indiach, RPA, Wlk. Brytanii (wszędzie 36%), w Tajlandii, USA (oba kraje 35%) oraz Australii (34%); większa wiedza wśród mieszkańców Włoch (32%) oraz Francji (29%), Szwajcarii i Niemiec (oba kraje 27%)]  
**a ponad połowa uczestników badania nie była świadoma, że dotyk wzmacnia układ odpornościowy.**  
[globalnie: 53%; brak wiedzy szczególnie w RPA (66%), następnie w Wlk. Brytanii (62%), Australii (59%), Indiach (56%), Tajlandii, USA (oba kraje 55%), Chinach (54%) i Francji (52%); wyższy poziom wiedzy w Brazylii (50%), we Włoszech (49%), Szwajcarii (45%) i w Niemczech (37%)]
- **Wiedza na temat korzyści zachęca do częstszego dotyku. Dla niemal 90% ankietowanych korzyści te są wystarczająco zachęcające, aby wprowadzić więcej dotyku fizycznego do swojej codzienności.**  
[globalnie: 86%; informacje zostały wyjątkowo docenione w Indiach (93%), RPA, Tajlandii, Brazylii (wszędzie 92%); średnio we Włoszech i w Chinach (oba kraje 88%), w USA (87%), Wlk. Brytanii i Australii (oba kraje 84%); mniejsze wrażenie zrobiły na mieszkańcach krajów z już sporą wiedzą: we Francji (81%), Szwajcarii (76%) oraz w Niemczech (72%)]
  - **Wiadomość o obniżeniu poziomu stresu zachęciła 86% ludzi do częstszego dotyku.**  
[globalnie: 86%; wysoki poziom motywacji w Indiach (95%), RPA i Tajlandii (92%) oraz w Brazylii (91%); na średnim światowym poziomie w USA (88%), we Włoszech (88%), w Wlk. Brytanii i Australii (oba kraje 86%); nieco niższy poziom chęci we Francji (83%), Chinach (81%), Szwajcarii (77%), a najniższy znów w Niemczech (73%)]
  - **Wzmocnienie układu odpornościowego motywuje 85% respondentów.**  
[globalnie: 85%; wysoki poziom motywacji w Tajlandii (92%), Indiach i Brazylii (oba kraje 91%), RPA (90%) oraz w USA (88%); na średnim światowym poziomie we Włoszech (87%) i w Chinach (86%), nieco niższy poziom motywacji w Wlk. Brytanii (82%), Australii (82%) oraz we Francji (80%), a najniższy w Szwajcarii (75%) i w Niemczech (73%)]

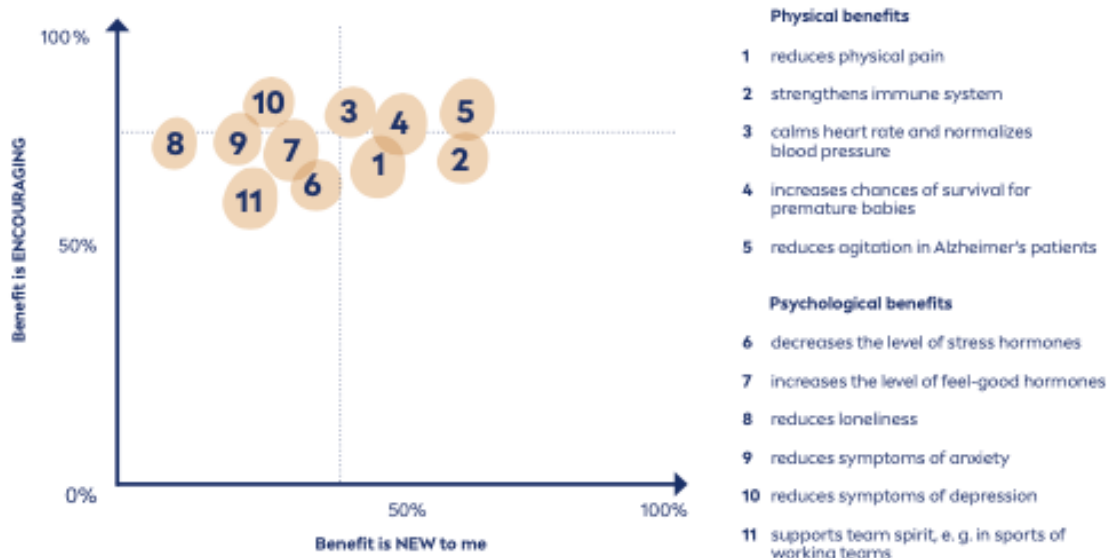
- Potrzebne jest bardziej pozytywne podejście do kwestii niedoborów międzyludzkiego dotyku. Około 90% respondentów uważa, że należy więcej rozmawiać o korzyściach dotyku międzyludzkiego,

[globalnie: 91%; nieco wyższą potrzebę zauważono w RPA (96%), Tajlandii (95%), Indiach, Brazylii, we Włoszech (wszędzie 94%) oraz w Chinach (93%); USA (90%), Wlk. Brytania, Australia, Francja (wszędzie 89%) oraz Szwajcaria (88%) plasują się na średnim poziomie, natomiast w Niemczech (85%) widzą nieco mniejszą potrzebę]

a 84% badanych uważa, że w szkołach powinna być omawiana tematyka związana ze znaczeniem dotyku międzyludzkiego.

[globalnie: 84%; wysoka potrzeba w Indiach (94%), następnie w Tajlandii (93%), we Włoszech (91%), RPA i Chinach (oba kraje 88%); średni poziom zgody w Brazylii (86%) i Wlk. Brytanii (82%); zgłoszono mniejszą potrzebę w Australii i Szwajcarii (oba kraje 81%), Francji (79%), Niemczech (78%), ale także w USA (73%)]

### New and encouraging: Physical and psychological benefits of touch



Source: Mindline Research 2019

**Źródło: NIVEA 2020 /badanie mindline 2019**

### Informacje o marce NIVEA

NIVEA szczyci się długą historią innowacyjnych metod pielęgnacji skóry, której początki sięgają powstania kremu NIVEA firmy Beiersdorf w 1911 r. Inicjatywa „Moc międzyludzkiego dotyku” wspiera również misję firmy Beiersdorf, którą jest „Care Beyond Skin”.

### Metodologia badań:

Część I została przeprowadzona przez niezależny instytut badawczy Mindline w postaci ankiety online na 12 207 ankietowanych z 12 wymienionych niżej krajów (mniej więcej 1000 uczestników z każdego kraju Australia, Brazylia, Chiny, Francja, Indie, Niemcy, RPA, Szwajcaria, Tajlandia, USA, Wielka Brytania i Włochy. Przedział wiekowy uczestników badania wynosił 16 – 69 lat. Próba dobierana była na podstawie płci, wieku, rejonu zamieszkania oraz sytuacji zawodowej. Badanie przeprowadzono w okresie między październikiem 2018 r. a marcem 2019 r.

Dyskusje grup fokusowych przeprowadzane były w 11 krajach przez niezależny instytut badawczy Happy Thinking People. Poprzedzało je badanie ilościowe.