

## Zadowolenie z życia w roku 2025

Opracowała  
Daria Litwin

Znak jakości przyznany CBOS przez  
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku



Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej  
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa  
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl  
<http://www.cbos.pl>  
(48 22) 629 35 69

## W skrócie

- Ogólne zadowolenie z życia deklaruje ośmiu na dziesięciu Polaków (81%). Odsetek ten był wyższy niż w latach 2020–2023, jednak nie zmienił się w porównaniu z pomiarem przeprowadzonym w 2024 roku.
- Polacy są najczęściej zadowoleni z takich aspektów jak miejsce zamieszkania (86%), życie towarzyskie (84%), dzieci (73%). Nieco rzadziej satysfakcję przynoszą: przebieg pracy zawodowej (60%), wykształcenie i kwalifikacje (70%), warunki materialne (70%), związki (69%), zdrowie (60%), i perspektywy na przyszłość (55%), a najrzadziej – sytuacja finansowa (44%).
- Do rekordowego poziomu wzrosło zadowolenie Polaków ze swojego wykształcenia i kwalifikacji (wzrost o 3 punkty procentowe), sytuacji finansowej (wzrost o 6 punktów) oraz z warunków materialnych (wzrost o 1 punkt).

Od wielu lat, co roku pytamy Polaków o to, czy są zadowoleni z życia – zarówno ogólnie, jak i z różnych jego aspektów. Jak obecnie kształtuje się poziom satysfakcji życiowej Polaków?

Z deklaracji, które uzyskaliśmy w grudniowym badaniu<sup>1</sup>, wynika, że nadal jednym z licznie wskazywanych powodów satysfakcji są relacje towarzyskie i rodzinne. Trzy czwarte badanych odczuwa satysfakcję z **dzieci** (73%, a wśród rodziców – 91%), a dwie trzecie – z **małżeństwa lub nieformalnego, stałego związku** (69%, a wśród będących w związku – 84%), również ogromna większość deklaruje zadowolenie z **przyjaciół i bliskich znajomych** (84%). Opinie w tym względzie różnicuje głównie poziom życia respondentów.

Znaczna większość Polaków jest także zadowolona ze **swojego miejsca zamieszkania** (86%). Na tle innych najrzadziej zadowolenie w tym aspekcie deklarują badani znajdujący się w złej sytuacji materialnej (62%). Zadowolenie z **warunków materialnych**, np. mieszkania lub wyposażenia, wyraża ponad dwie trzecie ankietowanych (70%), natomiast łącznie około jednej trzeciej badanych ocenia je przeciętnie (24%) lub negatywnie (6%). Zauważalnie rzadziej satysfakcję dają **dochody**. Zadowolenie z nich deklaruje ponad dwie piąte respondentów (44%), niezadowolenie – prawie jedna piąta (17%), a niemal czterech na stu badanych (37%) jest w tym względzie średnio usatysfakcjonowanych. Najczęściej zadowolone ze swojej sytuacji finansowej są osoby uzyskujące dochody wynoszące 6000 zł lub więcej *per capita* (76%), kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (64%), badani dobrze oceniający swoje warunki materialne (58%) oraz pracujący w instytucjach państwowych, publicznych (57%).

Ponad dwie trzecie ankietowanych (70%) odczuwa satysfakcję z powodu **wykształcenia oraz posiadanych kwalifikacji**, a trzy piąte jest zadowolone z **przebiegu pracy zawodowej** (60%, a wśród osób, które kiedykolwiek pracowały – 71%). Brak satysfakcji w tych dziedzinach deklaruje odpowiednio 7% i 4% (a wśród mających doświadczenia zawodowe – 6%). Zadowolenie w obu tych wymiarach częściej niż inni wyrażają ankietowani uzyskujący najwyższe dochody, legitymujący się wykształceniem wyższym, a także pracownicy instytucji publicznych i państwowych. Na tle różnych

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (428) przeprowadzono w ramach procedury mixed-mode na reprezentatywnej imiennej próbie pełnoletnich mieszkańców Polski, wylosowanej z rejestru PESEL.

Każdy respondent wybierał samodzielnie jedną z metod:

- wywiad bezpośredni z udziałem ankietera (metoda CAPI),
- wywiad telefoniczny po skontaktowaniu się z ankieterem CBOS (CATI) – dane kontaktowe respondent otrzymywał w liście zapowiednim od CBOS,
- samodzielne wypełnienie ankiety internetowej (CAWI), do której dostęp był możliwy na podstawie loginu i hasła przekazanego respondentowi w liście zapowiednim od CBOS.

We wszystkich trzech przypadkach ankietę miała taki sam zestaw pytań oraz strukturę. Badanie zrealizowano w dniach od 27 listopada do 8 grudnia 2025 roku na próbie liczącej 948 osób (w tym: 62,0% metodą CAPI, 24,8% – CATI i 13,2% – CAWI). CBOS realizuje badania statutowe w ramach opisanej wyżej procedury od maja 2020 roku, w każdym przypadku podając proporcję wywiadów bezpośrednich, telefonicznych i internetowych.

grup zawodowych satysfakcją z przebiegu pracy zawodowej wyróżniają się *in plus* przedstawiciele kadry kierowniczej i specjaliści (81%), robotnicy wykwalifikowani (77%), prywatni przedsiębiorcy (76%) oraz pracownicy usług (76%), natomiast *in minus* – rolnicy (66%) i robotnicy niewykwalifikowani (60%). Zadowoleni z wykształcenia i kwalifikacji najczęściej są respondenci należący do kadry kierowniczej i specjaliści (88%), a także pracownicy administracyjno-biurowi (82%).

Zadowolenie ze **stanu swojego zdrowia** deklaruje sześciu na dziesięciu dorosłych (60%), a niezadowolony – 15%. Jedna czwarta respondentów (24%) wyraża przeciętną satysfakcję. Wyraźnie częściej niż inni o zadowoleniu ze stanu swojego zdrowia mówią badani przed 45 rokiem życia, zwłaszcza mający od 18 do 34 lat, z kolei najrzadziej – respondenci po 64 roku życia, renciści i ankietowani źle oceniający własną sytuację materialną.

Więcej niż połowa Polaków (55%) jest zadowolona ze swoich **perspektyw na przyszłość**. Umiarkowany optymizm w tym względzie wyraża co czwarty badany (26%), a nastawienie pesymistyczne – więcej niż co dziesiąty (12%). Postrzeganie perspektyw na przyszłość zależy najsilniej od aktualnej sytuacji materialnej badanych. Jeśli chodzi o wiek, więcej optymistów jest wśród najmłodszych respondentów, a najmniej – wśród najstarszych.

CBOS

#### RYS. 1. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a):

ODSETKI WŚRÓD OGÓŁU BADANYCH

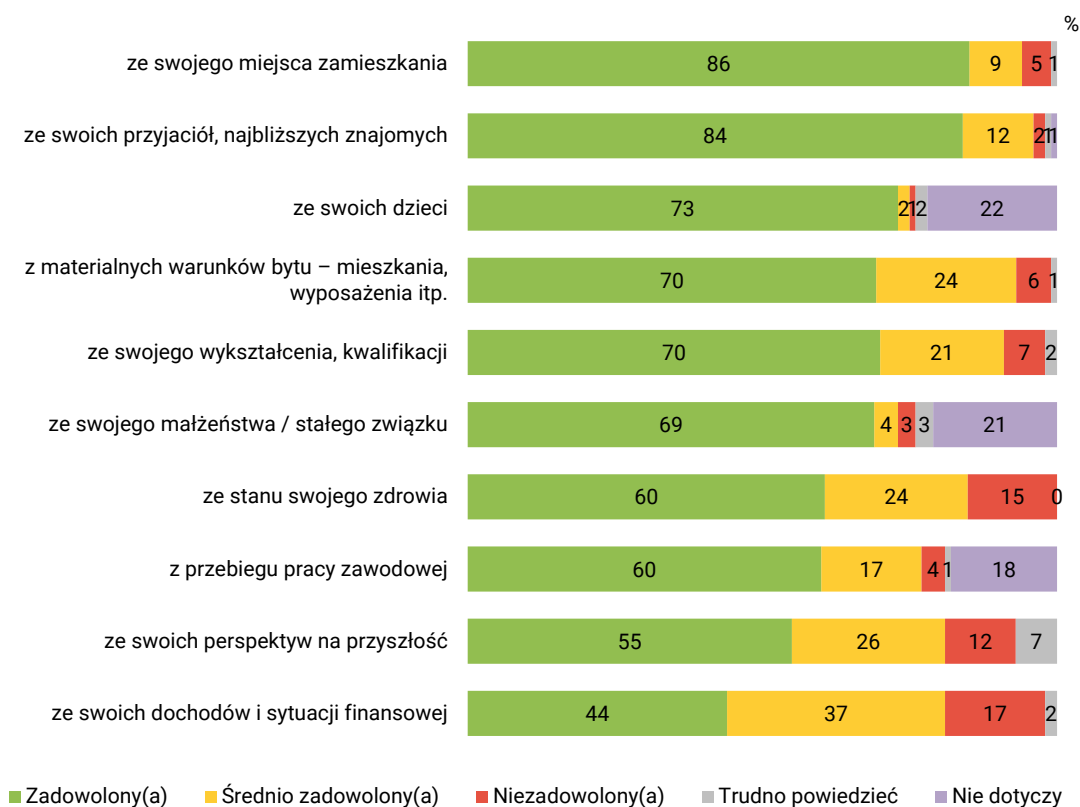


TABELA 1

| Czy na ogół jest Pan(i)<br>zadowolony(a):                        | Bardzo<br>zadowo-<br>lony(a) | Raczej<br>zadowo-<br>lony(a) | Średnio<br>zadowo-<br>lony(a) | Raczej<br>niezadowo-<br>lony(a) | Bardzo<br>niezadowo-<br>lony(a) | Trudno<br>powiedzieć | Nie<br>dotyczy |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------|----------------|
|                                                                  | w procentach                 |                              |                               |                                 |                                 |                      |                |
| – ze swoich dzieci                                               | 57                           | 16                           | 2                             | 1                               | 0,4                             | 2                    | 22             |
| – ze swojego małżeństwa /<br>stałego związku                     | 46                           | 23                           | 4                             | 2                               | 1                               | 3                    | 21             |
| – ze swojego miejsca<br>zamieszkania                             | 44                           | 42                           | 9                             | 4                               | 1                               | 0,4                  | -              |
| – ze swoich przyjaciół,<br>najbliższych znajomych                | 40                           | 44                           | 12                            | 2                               | 0,2                             | 1                    | 1              |
| – ze swojego wykształcenia,<br>kwalifikacji                      | 24                           | 46                           | 21                            | 6                               | 1                               | 2                    | -              |
| – ze stanu swojego zdrowia                                       | 19                           | 41                           | 24                            | 10                              | 5                               | 0,2                  | -              |
| – z materialnych warunków bytu<br>– mieszkania, wyposażenia itp. | 21                           | 49                           | 24                            | 4                               | 2                               | 0,3                  | -              |
| – z przebiegu pracy zawodowej                                    | 19                           | 41                           | 17                            | 3                               | 1                               | 1                    | 18             |
| – ze swoich perspektyw<br>na przyszłość                          | 13                           | 42                           | 26                            | 9                               | 3                               | 7                    | -              |
| – ze swoich dochodów i sytuacji<br>finansowej                    | 7                            | 37                           | 37                            | 12                              | 5                               | 1                    | -              |

W stosunku do 2024 roku wzrosło – do rekordowego poziomu – zadowolenie Polaków ze swojego wykształcenia i kwalifikacji (wzrost o 3 punkty procentowe), sytuacji finansowej (wzrost o 6 punktów) oraz z warunków materialnych (wzrost o 1 punkt). Więcej osób niż przed rokiem wyraża również satysfakcję z przebiegu pracy zawodowej (wzrost o 5 punktów). Zadowolenie z pozostałych aspektów pozostaje stabilne.

TABELA 2

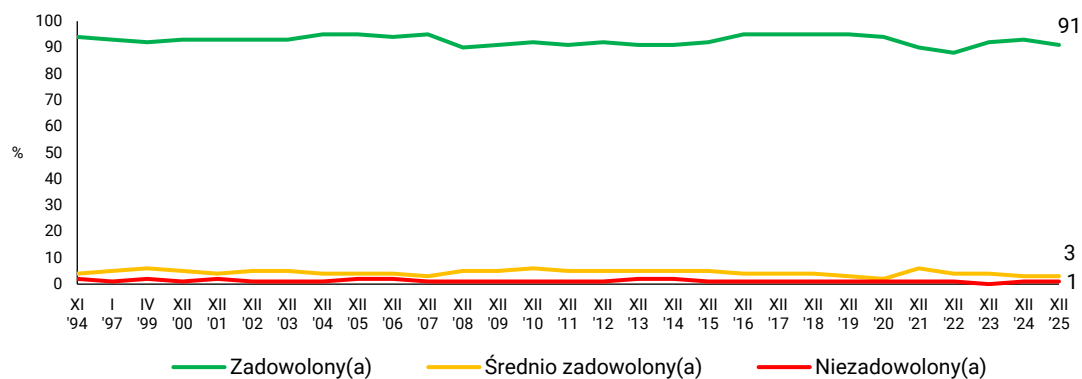
| Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a):                        | Odsetki badanych <b>zadowolonych</b> z poszczególnych dziedzin życia według terminów badań |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
|                                                               | IV 1999                                                                                    | XII 2000 | XII 2001 | XII 2002 | XII 2003 | XII 2004 | XII 2005 | XII 2006 | XII 2007 | XII 2008 | XII 2009 | XII 2010 | XII 2011 | XII 2012 | XII 2013 | XII 2014 | XII 2015 | XII 2016 | XII 2017 | XII 2018 | XII 2019 | XII 2020 | XII 2021 | XII 2022 | XII 2023 | XII 2024 | XII 2025 |  |
| – ze swoich dzieci                                            | 92                                                                                         | 93       | 93       | 93       | 93       | 95       | 95       | 94       | 95       | 90       | 91       | 92       | 91       | 92       | 91       | 91       | 92       | 95       | 95       | 95       | 95       | 94       | 90       | 88       | 92       | 93       | 91       |  |
| – ze swojego miejsca zamieszkania                             | 69                                                                                         | 64       | 67       | 74       | 71       | 75       | 78       | 77       | 81       | 76       | 77       | 78       | 76       | 78       | 80       | 78       | 82       | 84       | 81       | 83       | 84       | 85       | 82       | 83       | 84       | 87       | 86       |  |
| – ze swego małżeństwa / stałego związku*                      | 82                                                                                         | 84       | 82       | 85       | 84       | 84       | 86       | 85       | 88       | 78       | 81       | 83       | 82       | 82       | 82       | 82       | 89       | 88       | 88       | 90       | 90       | 87       | 84       | 81       | 85       | 85       | 84       |  |
| – ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych                | -                                                                                          | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 83       | 83       | 81       | 78       | 77       | 81       | 81       | 82       | 85       | 84       | 85       | 85       | 86       | 84       | 83       | 85       | 85       | 84       |  |
| – z materialnych warunków bytu – mieszkania, wyposażenia itp. | 34                                                                                         | 30       | 34       | 39       | 35       | 40       | 44       | 46       | 47       | 51       | 50       | 52       | 51       | 51       | 51       | 56       | 60       | 59       | 62       | 67       | 67       | 65       | 62       | 61       | 66       | 69       | 70       |  |
| – ze swojego wykształcenia, kwalifikacji                      | -                                                                                          | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 50       | 52       | 51       | 51       | 57       | 53       | 59       | 64       | 62       | 62       | 64       | 63       | 65       | 64       | 65       | 62       | 67       | 70       |  |
| – z przebiegu pracy zawodowej                                 | 52                                                                                         | 47       | 56       | 51       | 55       | 57       | 64       | 59       | 59       | 61       | 59       | 59       | 61       | 59       | 60       | 63       | 66       | 66       | 68       | 71       | 71       | 70       | 65       | 62       | 66       | 66       | 71       |  |
| – ze stanu swojego zdrowia                                    | 49                                                                                         | 48       | 51       | 54       | 53       | 52       | 57       | 56       | 57       | 56       | 57       | 58       | 54       | 59       | 58       | 60       | 60       | 59       | 61       | 60       | 60       | 61       | 58       | 58       | 56       | 60       | 60       |  |
| – ze swoich perspektyw na przyszłość                          | -                                                                                          | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 38       | 40       | 40       | 40       | 37       | 37       | 40       | 44       | 49       | 47       | 48       | 52       | 51       | 49       | 46       | 47       | 51       | 56       | 55       |  |
| – ze swoich dochodów i sytuacji finansowej                    | 14                                                                                         | 12       | 13       | 15       | 16       | 16       | 20       | 22       | 24       | 26       | 25       | 26       | 25       | 23       | 25       | 29       | 28       | 31       | 32       | 35       | 36       | 37       | 30       | 29       | 39       | 38       | 44       |  |

Z procentowania wyłączono wskazania „nie dotyczy” i odmowy odpowiedzi

\* W 2017 roku zakres pytania poszerzono o stały związek

CBOS

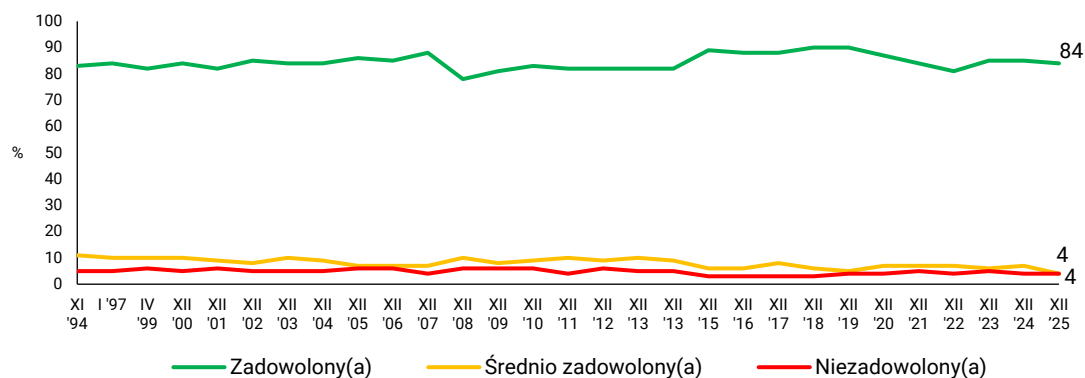
RYS. 2. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swoich dzieci?



Z procentowania wyłączono wskazania „nie dotyczy” i odmowy odpowiedzi. Pominęto odpowiedzi „Trudno powiedzieć”

CBOS

RYS. 3. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swego małżeństwa / stałego związku\*?

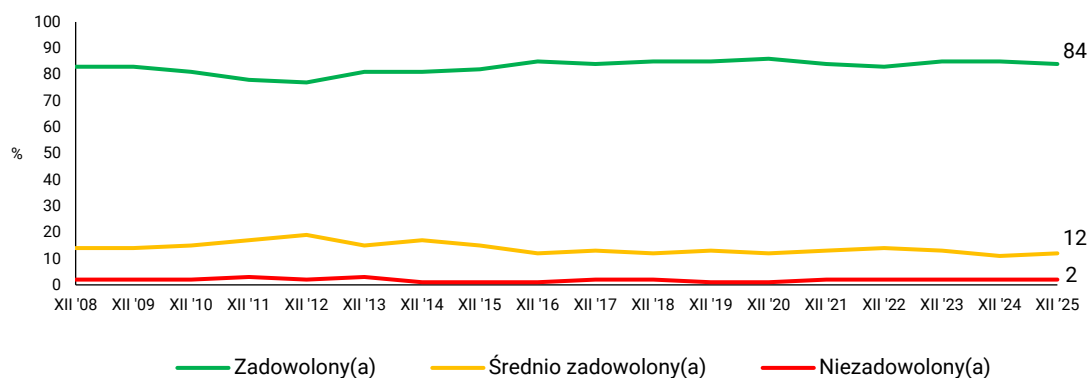


Z procentowania wyłączono wskazania „nie dotyczy” i odmowy odpowiedzi. Pominęto odpowiedzi „Trudno powiedzieć”.

\* W 2017 roku zakres pytania poszerzono o „stały związek”

CBOS

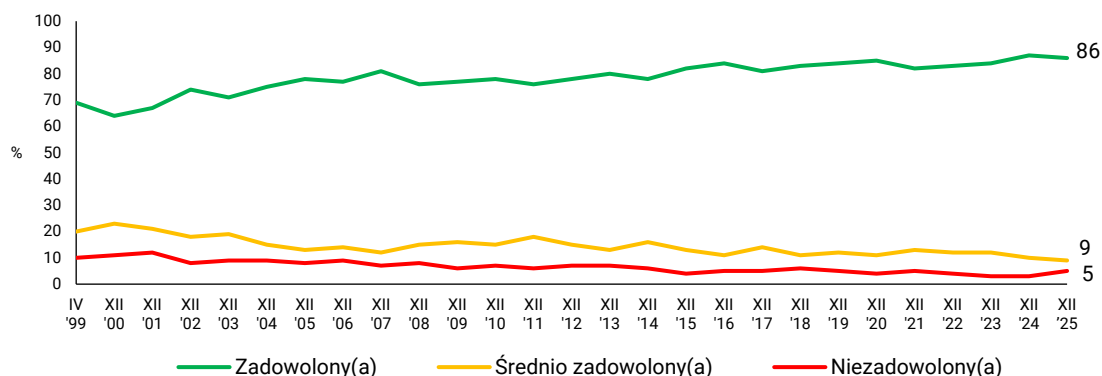
RYS. 4. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych?



Z procentowania wyłączono wskazania „nie dotyczy” i odmowy odpowiedzi. Pominęto odpowiedzi „Trudno powiedzieć”

CBOS

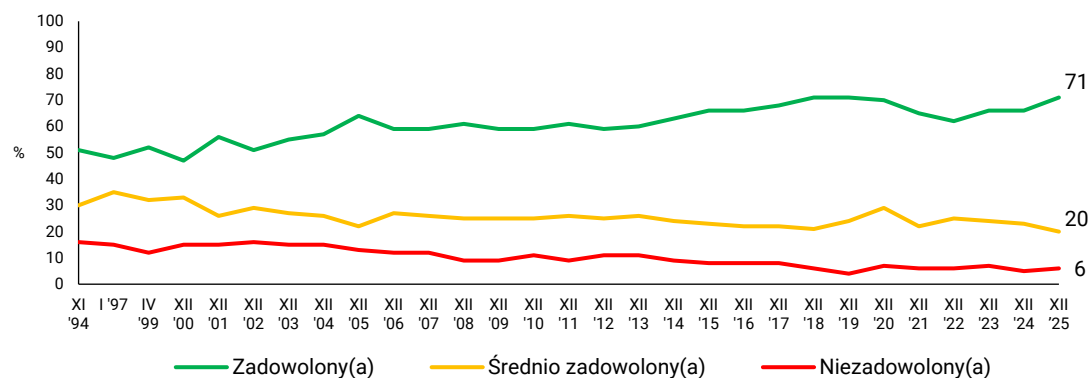
RYS. 5. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swojego miejsca zamieszkania?



Z procentowania wyłączono odmowy odpowiedzi. Pominięto „trudno powiedzieć”

CBOS

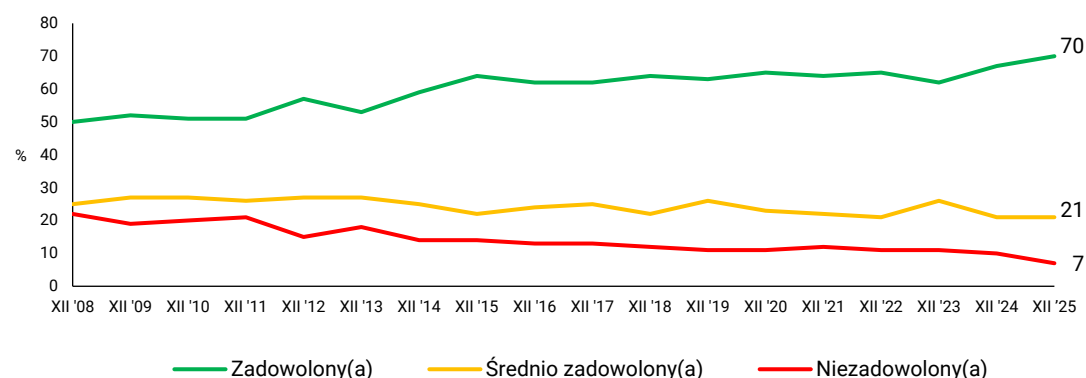
RYS. 6. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) przebiegu pracy zawodowej?



Z procentowania wyłączono wskazania „nie dotyczy” i odmowy odpowiedzi. Pominięto „trudno powiedzieć”

CBOS

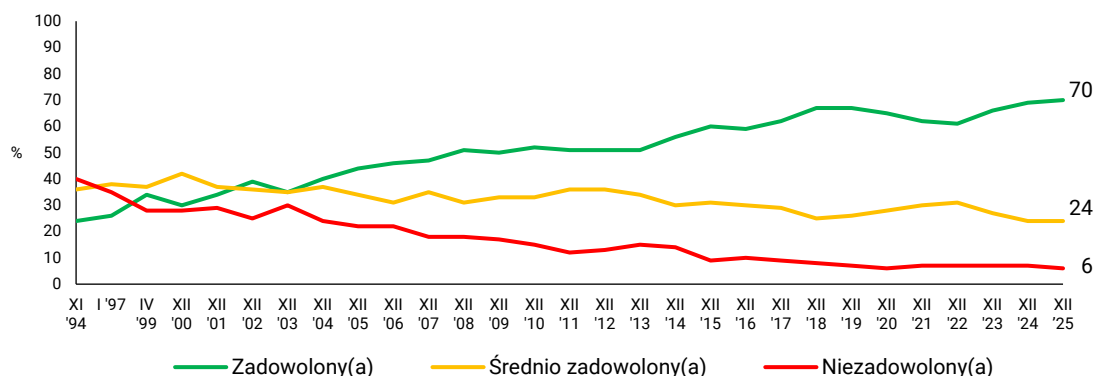
RYS. 7. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swojego wykształcenia, kwalifikacji?



Z procentowania wyłączono odmowy odpowiedzi. Pominięto „trudno powiedzieć”

CBOS

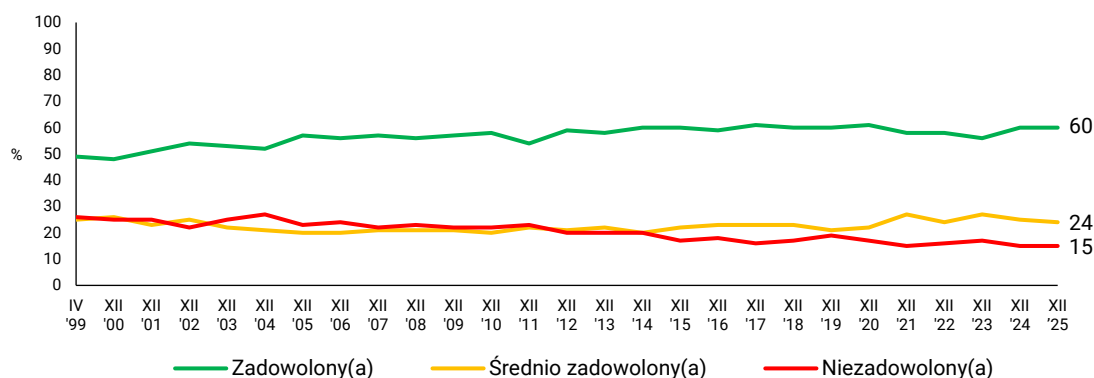
**RYS. 8. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) z materialnych warunków bytu – mieszkania, wyposażenia itp.?**



Z procentowania wyłączono odmowy odpowiedzi. Pominięto „trudno powiedzieć”

CBOS

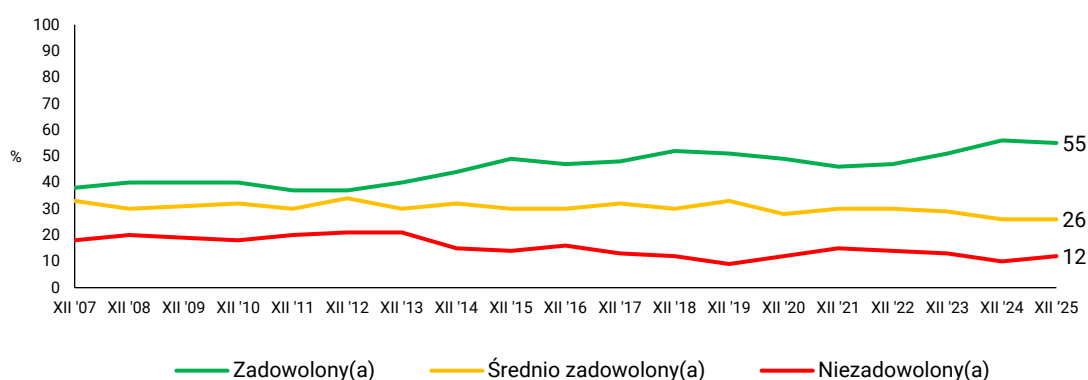
**RYS. 9. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze stanu swojego zdrowia?**



Z procentowania wyłączono odmowy odpowiedzi. Pominięto „trudno powiedzieć”

CBOS

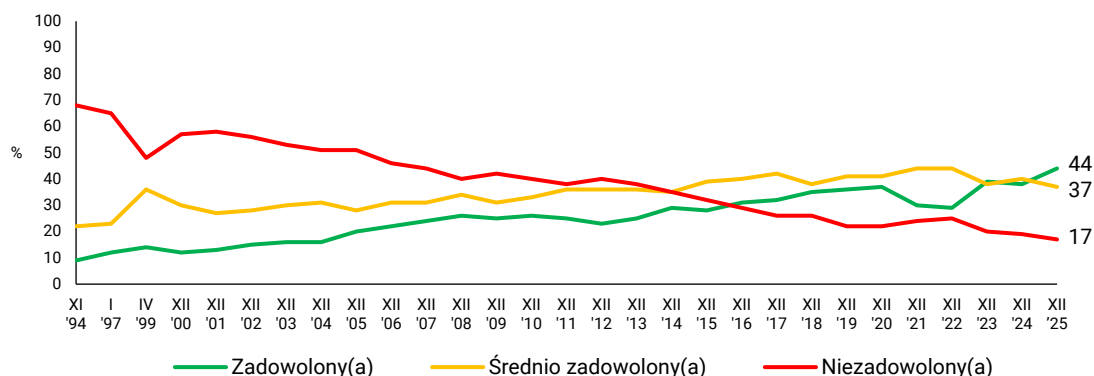
**RYS. 10. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swoich perspektyw na przyszłość?**



Z procentowania wyłączono odmowy odpowiedzi. Pominięto „trudno powiedzieć”

CBOS

RYS. 11. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swoich dochodów i sytuacji finansowej?

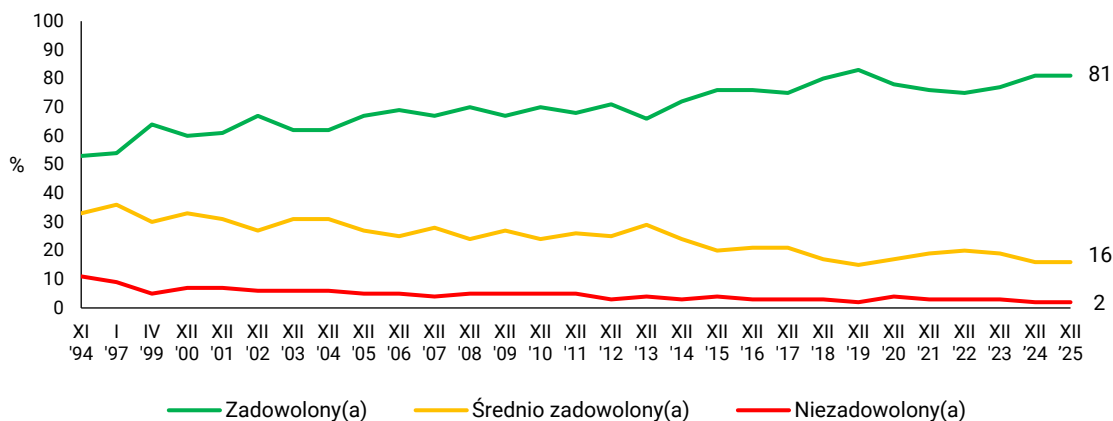


Z procentowania wyłączono wskazania „nie dotyczy” i odmowy odpowiedzi. Pominęto „trudno powiedzieć”

**Ogólne zadowolenie, z całego życia,** deklaruje ośmiu na dziesięciu Polaków (81%). Przeciętną satysfakcję wyraża jedna szóstka badanych (16%), a niezadowolenie – dwóch na stu (2%). W stosunku do ubiegłorocznego pomiaru odsetek osób zadowolonych z życia nie zmienił się. Jest wyższy niż w ostatnich latach, ale minimalnie niższy niż w roku 2019, kiedy poziom satysfakcji życiowej osiągnął rekordowy poziom.

CBOS

RYS. 12. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ogólnie, z całego życia?



Z procentowania wyłączono odmowy odpowiedzi. Pominęto odpowiedzi „Trudno powiedzieć”

Do zadowolonych z życia najczęściej zaliczają się badani znajdujący się w dobrej sytuacji materialnej, uzyskujący najwyższe dochody w przeliczeniu na osobę w gospodarstwie domowym (od 6000 zł), a także respondenci poniżej 55 roku życia.

Wyraźnie rzadziej satysfakcja z życia charakteryzuje osoby źle oceniające swoje warunki materialne oraz rencistów.

TABELA 3

| Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ogólnie z całego życia? | Wskazania respondentów według terminów badań |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                                               | '99                                          | '00 | '01 | '02 | '03 | '04 | '05 | '06 | '07 | '08 | '09 | '10 | '11 | '12 | '13 | '14 | '15 | '16 | '17 | '18 | '19 | '20 | '21 | '22 | '23 | '24 | '25 |
|                                                               | w procentach                                 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Bardzo zadowolony(a)                                          | 17                                           | 9   | 10  | 11  | 14  | 13  | 19  | 16  | 13  | 20  | 14  | 16  | 14  | 20  | 19  | 20  | 25  | 23  | 25  | 24  | 24  | 23  | 25  | 18  | 22  | 24  | 28  |
| Raczej zadowolony(a)                                          | 47                                           | 51  | 51  | 56  | 48  | 49  | 48  | 53  | 54  | 50  | 53  | 54  | 54  | 51  | 47  | 52  | 51  | 53  | 50  | 56  | 59  | 55  | 51  | 57  | 55  | 57  | 53  |
| Średnio zadowolony(a)                                         | 30                                           | 33  | 31  | 27  | 31  | 31  | 27  | 25  | 28  | 24  | 27  | 24  | 26  | 25  | 29  | 24  | 20  | 21  | 21  | 17  | 15  | 17  | 19  | 20  | 19  | 16  | 16  |
| Raczej niezadowolony(a)                                       | 4                                            | 6   | 6   | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 3   | 4   | 5   | 5   | 5   | 2   | 3   | 2   | 3,2 | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| Bardzo niezadowolony(a)                                       | 1                                            | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 0,4 | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 0   |
| Trudno powiedzieć                                             | 1                                            | 0   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0,4 | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |

Z analizy statystycznej (regresja liniowa) wynika, że istotny statystycznie wpływ na ogólne zadowolenie z życia mają takie aspekty, jak perspektywy na przyszłość ( $B=0,215$ ), zadowolenie ze stałego związku ( $B=0,240$ ), z przyjaciół ( $B=0,121$ ), zadowolenie z przebiegu pracy zawodowej ( $B=0,169$ ), materialnych warunków życia ( $B=0,094$ ) oraz ze stanu zdrowia ( $B=0,120$ ).

\*\*\*

W roku 2024 poziom zadowolenia Polaków z życia był wyższy niż w czterech poprzednich latach, ale minimalnie niższy niż w poprzedzającym okresie pandemii roku 2019. Wydaje się, że miniony rok był stosunkowo dobry w wymiarze finansowym. Do rekordowego poziomu wzrosła satysfakcja z materialnych warunków życia oraz z dochodów, wykształcenia i kwalifikacji.