

**NR 2/2015**

---

---

**SAMOPOCZUCIE POLAKÓW**

---

**W ROKU 2014**

---

---

Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 14 stycznia 2014 roku



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 minionym roku samopoczucie psychiczne Polaków nieco się poprawiło – częściej niż w roku 2013 badani odczuwali pozytywne stany emocjonalne, uwzględnione w sondażu, rzadziej zaś negatywne.
- ▶ Więcej niż co drugi respondent często lub bardzo często odczuwał w ubiegłym roku zadowolenie, że coś mu się udało (56%), pewność, że wszystko układa się dobrze (52%), a prawie połowa ankietowanych wielokrotnie w 2014 roku była dumna ze swoich osiągnięć (49%) oraz odczuwała zaciekawienie, podekscytowanie (48%).
- ▶ Niespełna połowa respondentów (47%) często lub bardzo często odczuwała w minionym roku zdenerwowanie, rozdrażnienie. Mniej więcej co trzeci badany wielokrotnie w ciągu ubiegłego roku czuł się lekceważony przez władzę (35%), odczuwał zniechęcenie, znużenie (32%) bądź też bezradność (31%). Co piąty ankietowany często lub bardzo często doświadczał wściekłości (20%) i niemal tyle samo osób (19%) odczuwało stany depresyjne.
- ▶ W opisie nastrojów panujących w najbliższym otoczeniu respondentów przeważają określenia negatywne. Ankietowani najczęściej deklarują, że w ich otoczeniu dominuje lęk, obawa przed tym, co przyniesie przyszłość (36%). Co piąty respondent (19%) dostrzega w swoim środowisku przede wszystkim apatię, rezygnację, pogodzenie z losem, a niewiele mniejszy odsetek badanych (17%) ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę. Jedynie co czwarty ankietowany (25%) pozytywnie ocenia nastrój panujący w swoim otoczeniu, w tym 19% dostrzega w nim pewne odprężenie i zadowolenie, a 6% – ogólne odprężenie i zadowolenie.



W grudniowym sondażu<sup>1</sup> zapytaliśmy badanych o emocje, jakich doznawali w 2014 roku, a także o nastroje dominujące w ich najbliższym otoczeniu. Kwestie te poruszamy w naszych badaniach od końca lat osiemdziesiątych, dzięki czemu możemy śledzić, jak zmienia się kondycja psychiczna Polaków oraz nastroje panujące w ich środowisku społecznym.

#### **WŁASNE SAMOPOCZUCIE**

Tak jak w poprzednich latach, samopoczucie psychiczne Polaków badaliśmy za pomocą jedenastu pytań związanych z częstością doświadczania różnych stanów emocjonalnych – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.

W minionym roku więcej niż co drugi badany często lub bardzo często odczuwał zadowolenie, że coś mu się udało (56%), pewność, że wszystko układa się dobrze (52%). Niewiele mniej respondentów wielokrotnie w 2014 roku było dumnych ze swoich osiągnięć (49%), odczuwało zaciekawienie, podekscytowanie (48%), ale prawie tyle samo osób często lub bardzo często odczuwało zdenerwowanie, rozdrażnienie (47%). Pozostałe negatywne emocje, uwzględnione w naszym sondażu, doświadczane były rzadziej. Mniej więcej co trzeci badany wielokrotnie w ciągu ubiegłego roku czuł się lekceważony przez władzę (35%), odczuwał zniechęcenie, znużenie (32%) bądź też bezradność (31%). Co piąty ankietowany często lub bardzo często doświadczał wściekłości (20%) i niemal taki sam odsetek respondentów odczuwał stany depresyjne (19%). Sporadycznie badani mówili o myślach samobójczych (1%).

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (295) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 4–11 grudnia 2014 roku na liczącej 936 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

Tabela 1

Jak często w ciągu 2014 roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć:	Bardzo często	Często	Rzadko	Prawie wcale, wcale
	w procentach			
– był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło się w życiu	5	51	38	6
– poczuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	5	47	40	8
– był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	7	42	41	10
– był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	7	41	41	11
– był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	8	39	44	9
– czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	9	26	33	32
– czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	6	26	50	18
– czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	6	25	45	24
– ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	5	15	41	39
– czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	4	15	44	37
– myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	2	97

Samopoczucie psychiczne Polaków jest dosyć wyraźnie zróżnicowane społecznie. Bardzo silnie wpływa na nie położenie materialne respondentów. Ankiетowani lepiej oceniający warunki materialne swoich gospodarstw domowych wyraźnie częściej doznawali emocji pozytywnych, rzadziej zaś negatywnych. Istotną rolę w tym kontekście odgrywa również wykształcenie: respondenci lepiej wykształceni częściej doświadczali uczuć pozytywnych, natomiast badani z wykształceniem podstawowym częściej niż pozostali – emocji negatywnych.

W minionym roku lepszym samopoczuciem cieszyli się młodszy ankiетowani. Generalnie można zauważyć, że wraz z wiekiem spada częstość doświadczania takich emocji, jak: zaciekawienie, podekscytowanie, zadowolenie z tego, że coś się udało, duma z własnych osiągnięć czy też pewność, że wszystko układa się dobrze (choć trzeba zaznaczyć, że tej ostatniej emocji najrzadziej doświadczali badani w wieku od 55 do 64 lat, najstarsi zaś, powyżej 64 roku życia, doznawali jej trochę częściej). Jeśli zaś chodzi o negatywne emocje, takie jak: bezradność, stany depresyjne, zniechęcenie, znużenie, to rzadziej niż pozostałych dotyczyły one najmłodszych ankiетowanych (w wieku 18–24 lata). Natomiast zdenerwowanie, rozdrażnienie rzadziej niż pozostali odczuwali najstarsi respondenci, powyżej 64 roku życia, najczęściej zaś ankiетowani mający od 35 do 44 lat. Z kolei wściekłość najczęściej ogarniała badanych w wieku 55–64 lata, najrzadziej zaś respondentów mających od 25 do 34 lat.

Deklaracje związane z doświadczaniem różnych stanów emocjonalnych w pewnym stopniu różnicuje płeć. Kobiety przyznawały wyraźnie częściej niż mężczyźni, że w 2014 roku często lub bardzo często doświadczały bezradności, smutku, stanów depresyjnych, zniechęcenia, znużenia oraz zdenerwowania i rozdrażnienia.

W minionym roku poczucie wyraźnego lekceważenia przez władzę częściej było udziałem badanych znajdujących się w gorszym położeniu materialnym, a biorąc pod uwagę kryterium wieku – respondentów mających od 35 do 44 lat. Z kolei stosunkowo rzadko lekceważenie ze strony władzy odczuwali najstarsi ankietowani, powyżej 64 roku życia, a także – inaczej niż w przypadku pozostałych negatywnych stanów emocjonalnych – respondenci najgorzej wykształceni.

Analizując wyniki badań z lat 2013 i 2014 można zauważyć, że samopoczucie Polaków się poprawiło – w ciągu ostatniego roku wszystkie uwzględnione w sondażu pozytywne stany emocjonalne odczuwane były częściej, a negatywne rzadziej. W porównaniu z rokiem 2013 Polacy częściej odczuwali zadowolenie, że coś im się udało, pewność, że wszystko układa się dobrze, zaciekawienie, podekscytowanie, a także dumę z własnych osiągnięć. Wyraźnie rzadziej natomiast niż w roku 2013 czuli się lekceważeni przez władzę, rzadziej też odczuwali wściekłość. Nieznacznie zmniejszyły się również odsetki badanych często lub bardzo często odczuwających zdenerwowanie, zniechęcenie, bezradność, smutek.

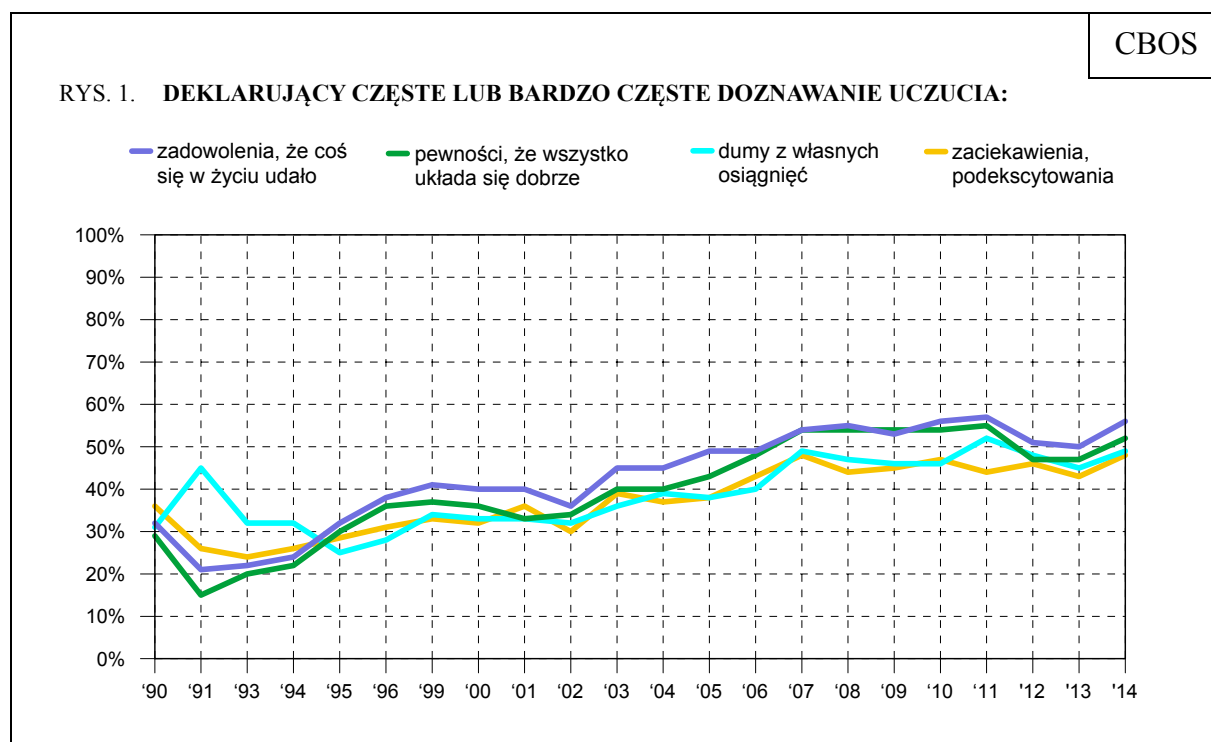
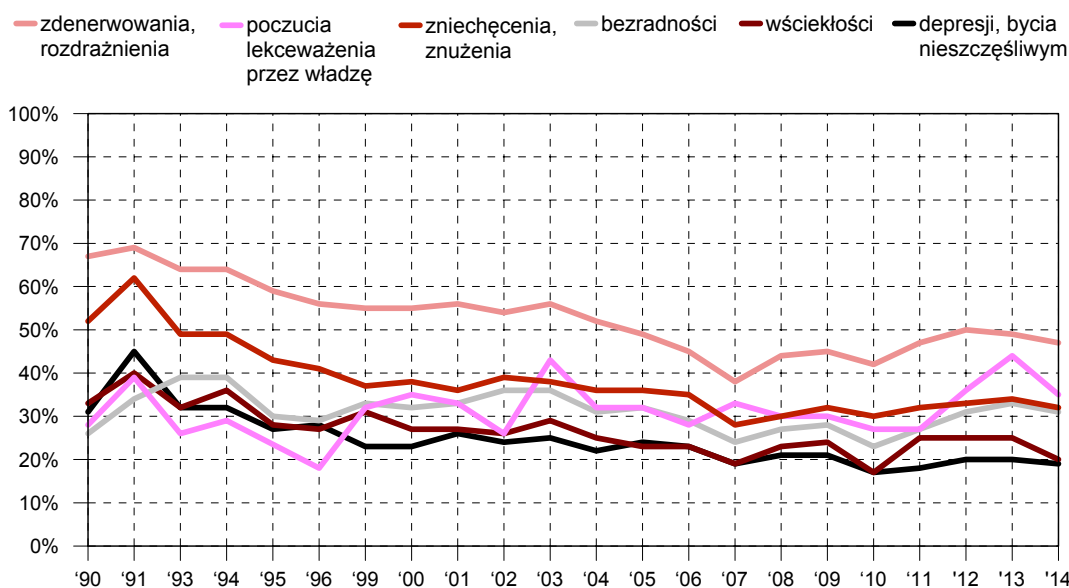


Tabela 2

Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć:	Zsumowane odpowiedzi „bardzo często” i „często” w latach																					
	‘90	‘91	‘93	‘94	‘95	‘96	‘99	‘00	‘01	‘02	‘03	‘04	‘05	‘06	‘07	‘08	‘09	‘10	‘11	‘12	‘13	‘14
	w procentach																					
– zadowolenia, że coś się w życiu udało	32	21	22	24	32	38	41	40	40	36	45	45	49	49	54	55	53	56	57	51	50	56
– pewności, że wszystko układa się dobrze	29	15	20	22	30	36	37	36	33	34	40	40	43	48	54	54	54	54	55	47	47	52
– dumy z własnych osiągnięć	31	45	32	32	25	28	34	33	33	32	36	39	38	40	49	47	46	46	52	48	45	49
– zaciekawienia, podekscytowania	36	26	24	26	-	31	33	32	36	30	39	37	38	-	48	44	45	47	44	46	43	48
– zdenerwowania, rozdrażnienia	67	69	64	64	59	56	55	55	56	54	56	52	49	45	38	44	45	42	47	50	49	47
– poczucia lekceważenia przez władzę	28	39	26	29	-	18	32	35	33	26	43	32	32	28	33	30	30	27	27	36	44	35
– zniechęcenia, znużenia	52	62	49	49	43	41	37	38	36	39	38	36	36	35	28	30	32	30	32	33	34	32
– bezradności	26	34	39	39	30	29	33	32	33	36	36	31	32	29	24	27	28	23	27	31	33	31
– wściekłości	33	40	32	36	28	27	31	27	27	26	29	25	23	23	19	23	24	17	25	25	25	20
– depresji, bycia nieszczęśliwym	31	45	32	32	27	28	23	23	26	24	25	22	24	23	19	21	21	17	18	20	20	19
– myśli samobójczych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0	1	2	1	2	1



RYS. 2. DEKLARUJĄCY CZĘSTE LUB BARDZO CZĘSTE DOZNAWANIE UCZUCIA:

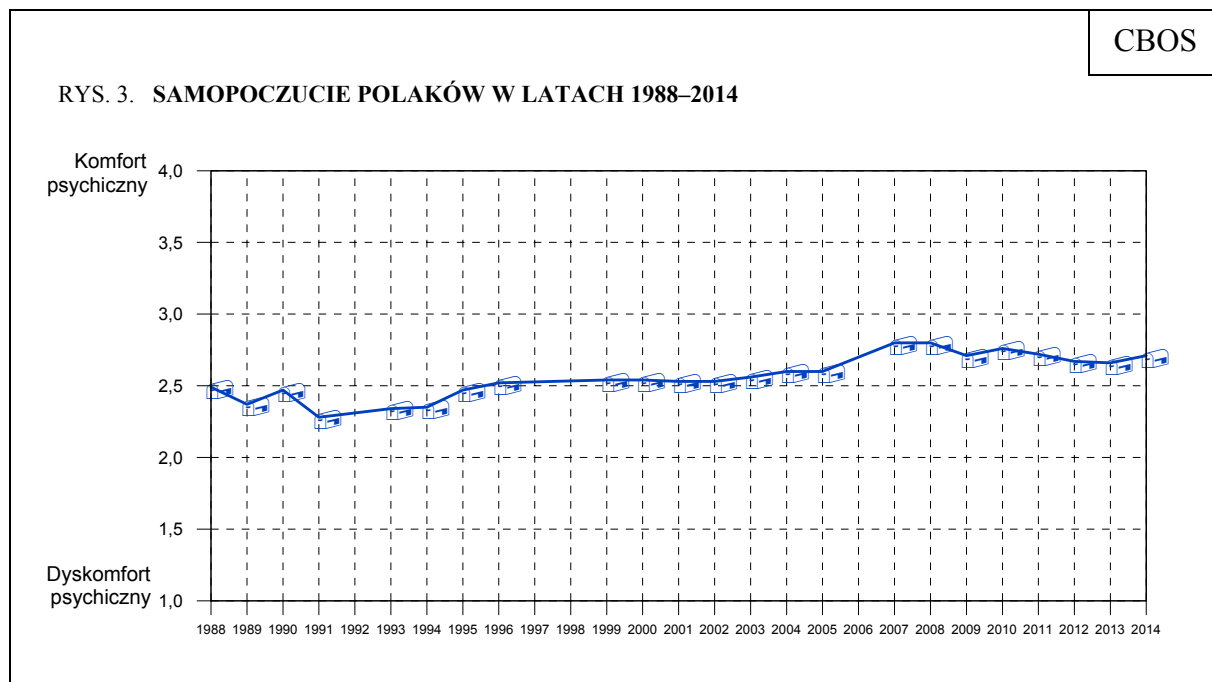


Patrząc z dłuższej perspektywy można zauważyć, że Polacy mają obecnie lepsze samopoczucie niż na początku lat dziewięćdziesiątych. W tym okresie znacząco wzrósł odsetek badanych często lub bardzo często doświadczających takich pozytywnych emocji, jak: zadowolenie, że coś się udało, pewność, że wszystko układa się dobrze, zaniepokojenie, podekscytowanie. Jeśli zaś chodzi o poczucie dumy z własnych osiągnięć, to w roku 1991 kształtowało się ono na poziomie zbliżonym do obecnego, w kolejnych latach zaś uległo osłabieniu, natomiast od połowy lat dziewięćdziesiątych ponownie zaczęło wzrastać.

Jednocześnie w porównaniu z początkiem lat dziewięćdziesiątych zmniejszył się odsetek ankietowanych doświadczających zdenerwowania, rozdrażnienia, zniechęcenia, wściekłości, smutku. Nie widać natomiast wyraźnego trendu spadkowego w odczuwaniu takich uczuć, jak bezradność czy poczucie lekceważenia przez władzę.

W ciągu ostatniego roku minimalnie wzrósł syntetyczny wskaźnik samopoczucia psychicznego (z 2,66 do 2,71), mierzący stan pozytywnych i negatywnych emocji w społeczeństwie, co świadczy o pewnej poprawie samopoczucia psychicznego Polaków. Biorąc pod uwagę dłuższą perspektywę można zauważyć, że najgorsze samopoczucie psychiczne Polacy mieli na początku lat dziewięćdziesiątych, w pierwszych latach transformacji ustrojowo-gospodarczej. W kolejnych latach samopoczucie psychiczne poprawiało się, a następnie (w latach 1995–2005) uległo stabilizacji. W roku 2007

odnotowaliśmy poprawę nastrojów; w latach 2007–2008 wskaźnik samopoczucia kształtował się na poziomie najwyższym z dotychczas notowanych. W roku 2009 nastąpiło pewne pogorszenie samopoczucia, a jego wskaźnik ustabilizował się na trochę niższym poziomie niż w latach 2007–2008. Obecnie wartość wskaźnika samopoczucia psychicznego jest taka sama jak w roku 2009.



Dla dziewięciu wymiarów obliczono średnią nasilenia doznawanych emocji mierzoną na skali od 1 do 4, porządkując je tak, by 1 oznaczało dyskomfort psychiczny, definiowany jako deklarowanie częstych doznań negatywnych, a 4 – komfort psychiczny określony przez częste występowanie emocji pozytywnych. W tak obliczonym wskaźniku pominięto „poczucie lekceważenia przez władzę”, ponieważ jest ono stosunkowo słabo skorelowane z pozostałymi czysto psychologicznymi wymiarami ocen. Ze względu na porównywalność pominięto także „myśli samobójcze” – wprowadzone do pytania dopiero w 2008 roku

Z analiz zróżnicowań społeczno-demograficznych wynika, że samopoczucie psychiczne zależne jest od sytuacji materialnej, wykształcenia, wieku oraz sytuacji zawodowej. Im lepsza sytuacja materialna, im wyższe wykształcenie – tym wyższa wartość wskaźnika samopoczucia psychicznego. W 2014 roku najlepszym samopoczuciem cieszyli się respondenci zadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych (wartość wskaźnika 2,93), absolwenci wyższych uczelni (2,84), badani w wieku od 18 do 24 lat (2,90), a w grupach społeczno-zawodowych – uczniowie i studenci (2,92), pracujący na własny rachunek (2,89), kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (2,87) oraz pracownicy usług (2,88).

### NASTROJE W ŚRODOWISKU SPOŁECZNYM BADANYCH

Do opisu nastrojów środowiska społecznego wykorzystane zostało pytanie zamknięte zawierające pięć kategorii, spośród których ankietowani wybierali jedną – najtrafniej opisującą emocje ludzi, z którymi spotykają się na co dzień w zakładzie pracy, miejscu zamieszkania. W opisie nastrojów panujących w najbliższym otoczeniu respondentów przeważają określenia negatywne. Ankietowani najczęściej deklarują, że w ich otoczeniu dominuje lęk, obawa przed tym, co przyniesie przyszłość (36%). Co piąty respondent dostrzega w swoim środowisku przede wszystkim apatię, rezygnację, pogodzenie się z losem (19%), a niewiele mniejszy odsetek badanych (17%) ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę. Jedynie co czwarty ankietowany (25%) pozytywnie ocenia nastrój panujący w swoim otoczeniu, w tym 19% dostrzega w nim pewne odprężenie, zadowolenie, a 6% – ogólne odprężenie i zadowolenie.

Tabela 3

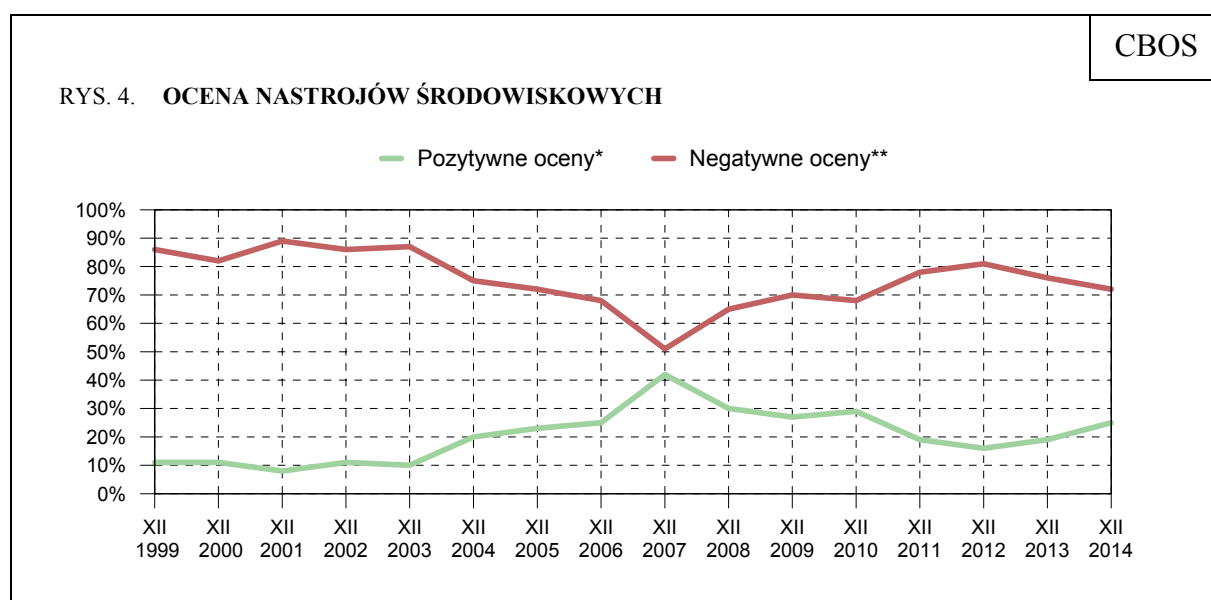
Jak ocenił(a)by Pan(i), ogólnie rzecz biorąc, obecne nastroje wśród ludzi, z którymi styka się Pan(i) na co dzień w zakładzie pracy, miejscu (środowisku) zamieszkania? Które z następujących określeń najlepiej to oddaje?	Wskazania respondentów według terminów badań																	
	XI '88	XI '89	XII '99	XII '00	XII '01	XII '02	XII '03	XII '04	XII '05	XII '06	XII '07	XII '08	XII '09	XII '10	XII '11	XII '12	XII '13	XII '14
	w procentach																	
Ogólne odprężenie i zadowolenie, wiara, że będzie lepiej	2	7	3	4	3	5	4	6	7	6	12	11	6	7	4	4	6	6
Pewne odprężenie i zado- wolenie, że jest trochę lepiej	14	22	8	7	5	6	6	14	16	19	30	19	21	22	15	12	13	19
Apatia, rezygnacja, pogodzenie się z losem	17	11	15	11	12	13	14	17	12	15	12	14	14	16	14	13	15	19
Lęk, obawa, co przyniesie przyszłość, niepewność jutra	42	40	49	48	51	51	47	39	41	36	29	35	41	39	47	50	40	36
Ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę	22	7	22	23	26	22	26	19	19	17	10	16	15	13	17	18	21	17
Określił(a)bym to inaczej	1	3	1	1	0	0	0	0	1	0	1	2	2	0	1	1	3	1
Trudno powiedzieć	4	9	2	6	3	3	3	5	4	6	6	2	1	3	2	2	2	2

Postrzeżenie nastrojów środowiskowych jest zróżnicowane społecznie. Stosunkowo najlepiej oceniają je ankietowani w wieku od 18 do 34 lat (35% ocen pozytywnych), mieszkańcy największych, ponadpółmilionowych miast (32%), badani dobrze oceniający

warunki materialne swoich gospodarstw domowych (35%), respondenci o miesięcznych dochodach *per capita* powyżej 1500 zł (36%) oraz nieuczestniczący w praktykach religijnych (36%). W grupach społeczno-zawodowych najczęściej pozytywnych emocji w swoim otoczeniu dostrzegają: pracownicy usług (36%), kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (35%), robotnicy wykwalifikowani (35%) oraz uczniowie i studenci (35%).

W porównaniu z rokiem 2013 nastroje środowiskowe trochę się poprawiły – przybyło ocen pozytywnych (o 6 punktów procentowych), ubyło zaś negatywnych (o 4 punkty). Wprawdzie nieco zwiększył się odsetek badanych dostrzegających w swoim otoczeniu przede wszystkim apatię i rezygnację, lecz jednocześnie wzrósł odsetek tych, którzy zauważają w nim pewne odprężenie i zadowolenie, a zmalały odsetki osób dostrzegających w swoim otoczeniu lęki, obawy i ogólne niezadowolenie.

Uwzględniając dłuższą perspektywę, czyli począwszy od roku 1999, od kiedy regularnie pytamy o nastroje środowiskowe, można stwierdzić, że w latach 1999–2003 były one niezbyt dobre. Wtedy też przewaga ocen negatywnych nad pozytywnymi była największa. W latach 2004–2007 rejestrowaliśmy systematyczną poprawę nastrojów środowiskowych, a w roku 2007 klimat społeczny postrzegany był najlepiej w całym analizowanym okresie. Kolejne lata zaś przynosiły ich pogarszanie bądź stabilizację. W roku 2013 nastroje środowiskowe nieco się poprawiły, a w 2014 zarejestrowaliśmy dalsze umacnianie się tych pozytywnych tendencji.



\* Zsumowano odsetki odpowiedzi: „Pewne odprężenie i zadowolenie, że jest trochę lepiej”, „Ogólne odprężenie i zadowolenie, wiara, że będzie lepiej”

\*\* Zsumowano odsetki odpowiedzi: „Lęk, obawa, co przyniesie przyszłość, niepewność jutra”, „Ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę” i „Apatia, rezygnacja, pogodzenie z losem”

Pominięto odpowiedzi „Określił(a)bym to inaczej” oraz „Trudno powiedzieć”



Miniony rok przyniósł poprawę nastrojów społecznych<sup>2</sup>, co znalazło pewne odzwierciedlenie w nieco lepszym samopoczuciu psychicznym Polaków, a także w trochę lepszych ocenach klimatu społecznego. W roku 2014 częściej niż w 2013 badani odczuwali pozytywne stany emocjonalne, uwzględnione w sondażu, rzadziej zaś negatywne. Nieznacznie poprawił się także obraz nastrojów środowiskowych. W swoim najbliższym otoczeniu Polacy częściej dostrzegali odprężenie, zadowolenie, rzadziej zaś lęki, obawy, niezadowolenie. Należy jednak zaznaczyć, że w opisie nastrojów w miejscu zamieszkania, w pracy wciąż przeważają określenia negatywne.

Opracowała

Małgorzata OMYŁA-RUDZKA

---

<sup>2</sup> Zob. komunikat CBOS „Nastroje społeczne w grudniu”, grudzień 2014 (oprac. N. Hipsz) oraz wcześniejsze komunikaty na ten temat.