

Samopoczucie Polaków w roku 2021

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku na rok 2022



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

Tak jak w poprzednich latach, w naszym grudniowym sondażu¹ zapytaliśmy respondentów o emocje, jakie towarzyszyły im w 2021 roku oraz o nastroje panujące w ich najbliższym otoczeniu – wśród osób, z którymi spotykają się na co dzień w pracy oraz miejscu zamieszkania. Problematykę tę poruszamy w naszych badaniach od ponad trzydziestu lat, co pozwala monitorować zmiany zachodzące w kondycji psychicznej Polaków oraz w klimacie społecznym. W sondażu podsumowującym rok 2020 zarejestrowaliśmy znaczne pogorszenie samopoczucia Polaków związane z wybuchem pandemii COVID-19. Czy kolejny rok przyniósł jakąś poprawę?

WŁASNE SAMOPOCZUCIE

Samopoczucie psychiczne Polaków badaliśmy, tak jak dotychczas, za pomocą jedenastu pytań dotyczących doświadczania różnych stanów emocjonalnych.

W 2021 roku nieco ponad połowa Polaków często lub bardzo często odczuwała zadowolenie z tego, że coś im się udało (53%), a blisko połowa – dumę ze swoich osiągnięć (47%) oraz miała pewność, że wszystko układa się dobrze (48%). Ponad dwie piąte ankietowanych wielokrotnie w ciągu 2021 roku było czymś szczególnie zaciekawionych, podekscytowanych (45%). Spośród negatywnych emocji uwzględnionych w sondażu respondenci najczęściej doświadczali poczucia, że są lekceważeni przez władzę (48%), a niewiele rzadziej – generalnie zdenerwowania, rozdrażnienia (45%). Ponad jedna trzecia badanych w roku 2021 często lub bardzo często odczuwała zniechęcenie, znużenie (37%), niespełna jedna trzecia – bezradność (31%). Pozostałe negatywne emocje deklarowane były rzadziej. Co piąty respondent deklarował wielokrotne doświadczanie wściekłości (20%) oraz smutku, przygnębienia, depresji (19%). Sporadycznie wskazywano myśli samobójcze (1%).

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (380) 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, do której dostęp był możliwy na podstawie loginu i hasła przekazanego respondentowi w liście zapowiednim od CBOS.

We wszystkich trzech przypadkach ankieta miała taki sam zestaw pytań oraz strukturę. Badanie zrealizowano w dniach od 29 listopada do 12 grudnia 2021 roku na próbie liczącej 1063 osoby (w tym: 47,0% metodą CAPI, 35,7% – CATI i 17,3% – CAWI).

CBOS realizuje badania statutowe w ramach opisanej wyżej procedury od maja 2020 roku, w każdym przypadku podając proporcje wywiadów bezpośrednich, telefonicznych i internetowych.

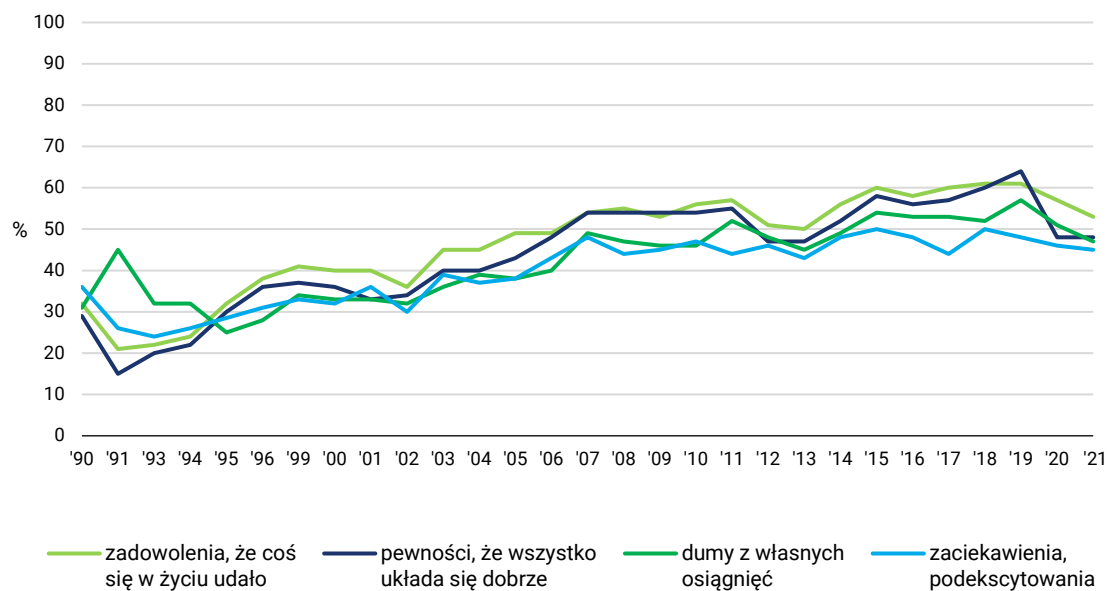
TABELA 1

Jak często w ciągu mijającego 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	6	47	41	6
Był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	7	40	40	13
Czuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	4	44	43	9
Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	6	39	43	12
Czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	22	26	27	25
Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	12	33	43	12
Czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	8	29	45	18
Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	7	24	43	26
Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	4	15	36	45
Ogarniała Pana(ia) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	5	15	35	45
Myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	3	96

Po zarejestrowanym rok temu wyraźnym pogorszeniu samopoczucia Polaków w praktycznie wszystkich monitorowanych przez nas aspektach, w 2021 roku nie notujemy tak dużych zmian. Pogłębiły się jednak pewne negatywne tendencje. Drugi rok z kolei ubywa często lub bardzo często doświadczających zadowolenia z tego, że coś im się w życiu udało (o 4 punkty procentowe w stosunku do poprzedniego pomiaru) oraz dumnych z własnych osiągnięć (również spadek o 4 punkty). Minimalnie wzrósł odsetek czujących się lekceważonymi przez władzę w ciągu ostatniego roku (z 46% do 48%), osiągając tym samym najwyższy poziom od końca lat osiemdziesiątych – od kiedy monitorujemy tę kwestię. Natomiast w ciągu ostatniego roku minimalnie ubyło często lub bardzo często doświadczających smutku, bycia nieszczęśliwym (o 2 punkty).

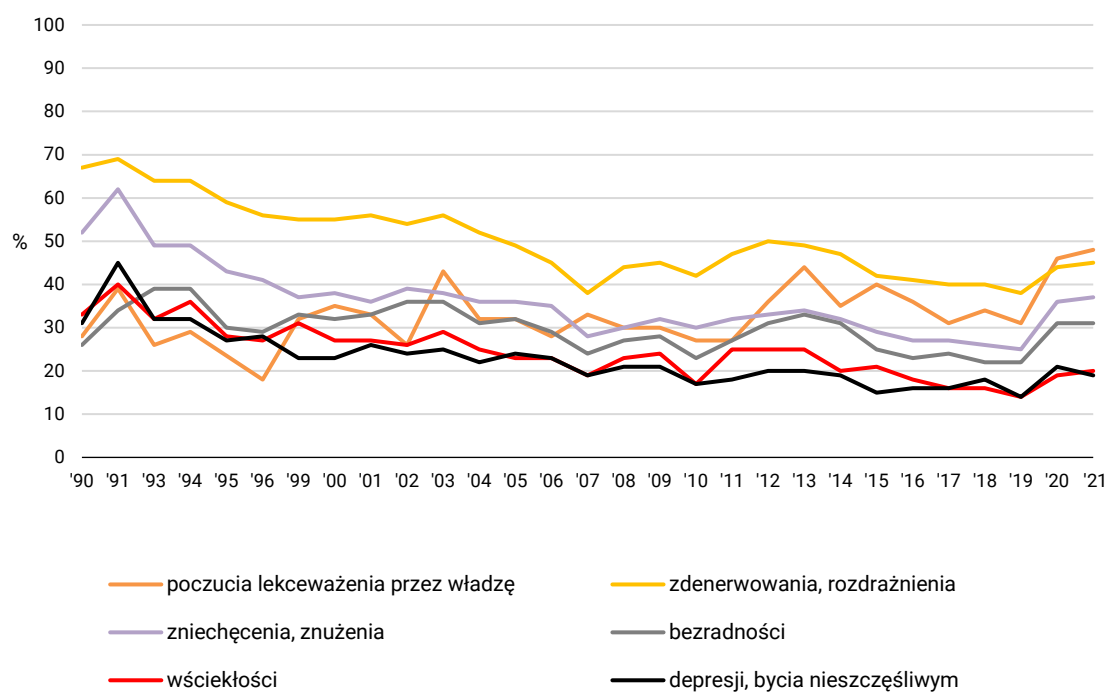
CBOS

RYS. 1. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



CBOS

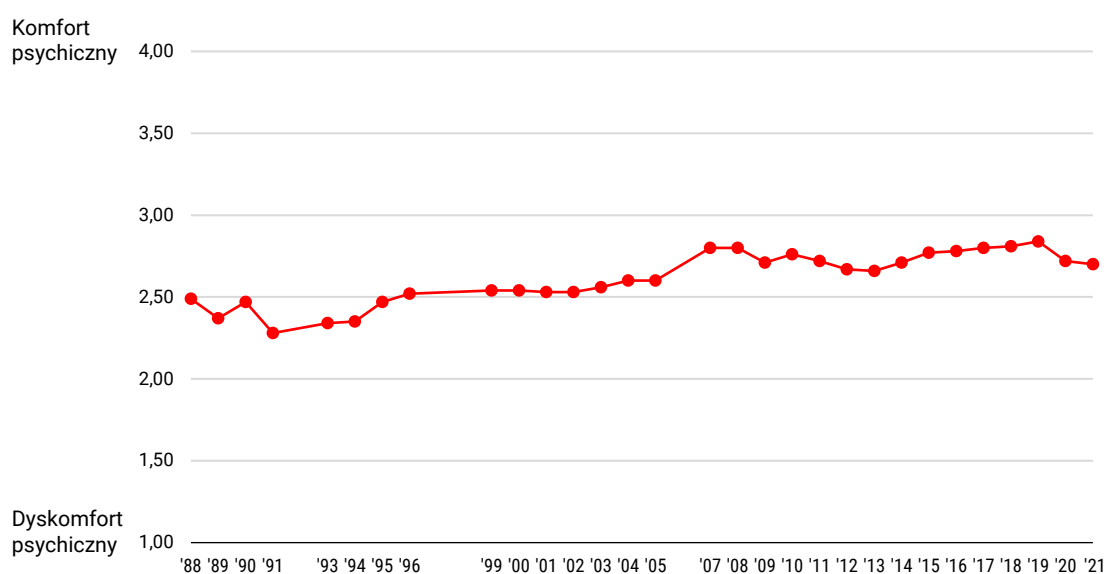
RYS. 2. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



Syntetyczny wskaźnik samopoczucia, mierzący stan pozytywnych i negatywnych emocji, w stosunku do poprzedniego pomiaru nieznacznie się obniżył – z poziomu 2,72 do 2,70, co świadczy o minimalnym pogorszeniu kondycji psychicznej Polaków w ciągu ostatniego roku. Warto zaznaczyć, że od roku 2014 do 2019 nastroje w społeczeństwie powoli, lecz systematycznie poprawiały się, osiągając rekordowy poziom w historii naszych badań w roku 2019 (choć zaznaczyć należy, że w latach 2007–2008 syntetyczny wskaźnik samopoczucia był tylko niewiele niższy). Obecnie przyjmuje podobną wartość jak w roku 2014.

CBOS

RYS. 3. Samopoczucie Polaków w latach 1988–2021



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. By zachować porównywalność wyników, pominięto także „myśli samobójcze” – wprowadzone do pytania dopiero w 2008 roku

Z analiz statystycznych wynika, że samopoczucie psychiczne zależy w znacznej mierze od położenia materialnego. Osoby gorzej oceniające swoje warunki materialne, o niższych dochodach *per capita* (poniżej 1500 zł) w minionym roku miały gorsze samopoczucie, o czym świadczą niższe wartości syntetycznego wskaźnika. Ponadto z deklaracji badanych wynika, że w gorszej kondycji psychicznej w roku 2021 były kobiety niż mężczyźni, osoby najstarsze – w wieku 65 lat lub więcej, mieszkańcy największych miast oraz ankietowani o lewicowych poglądach politycznych.

Analizując bardziej szczegółowo rodzaje emocji doświadczanych przez poszczególne grupy społeczno-demograficzne można zauważyć, że wszystkie pozytywne emocje częściej były udziałem osób lepiej postrzegających warunki materialne swoich gospodarstw domowych, natomiast negatywne – oceniających je gorzej.

TABELA 3

Jak często w minionym roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć:	Deklaracje częstego lub bardzo częstego doznawania wymienionych uczuć wśród badanych określających warunki materialne swoich gospodarstw domowych jako:			
	złe	średnie	dobrze	Ogółem
	w procentach			
– zadowolenia, że coś się w życiu udało	23	39	66	53
– dumy z własnych osiągnięć	20	36	58	47
– pewności, że wszystko układa się dobrze	15	33	61	48
– zaciekawienia, podekscytowania	24	36	52	45
– poczucia lekceważenia przez władzę	59	54	42	48
– zdenerwowania, rozdrażnienia	70	50	39	45
– zniechęcenia, znużenia	66	47	28	37
– bezradności	70	38	22	31
– depresji, bycia nieszczęśliwym	44	23	14	19
– wściekłości	47	23	15	20
– myśli samobójczych	1	1	0	1

Zauważyć można ponadto, że wszystkie pozytywne stany emocjonalne uwzględnione w sondażu częściej były doświadczane przez osoby młodsze. Pewność, że wszystko układa się dobrze, najczęściej towarzyszyła osobom do 34 roku życia (56%–60% w zależności od kategorii), duma z własnych osiągnięć oraz zainteresowanie i podekscytowanie badanym w wieku 18–24 lata (odpowiednio 68% i 66%), a zadowolenie, że coś w życiu się udało, powiodło – respondentom do 44 roku życia (61%–65% w zależności od kategorii). W przypadku emocji negatywnych zależności te są mniej jednoznaczne. Niektóre negatywne emocje częściej były doświadczane przez osoby młodsze, np. zniechęcenie i znużenie (18–34 lata – 41%–44%) oraz poczucie lekceważenia przez władzę (w wieku 18–44 lata – 54%–59%), a inne, np. bezradność – przez najstarszych (w wieku 65 lat lub więcej – 34%). Z kolei smutek, poczucie bycia nieszczęśliwym częściej było udziałem najmłodszych (24%) i najstarszych badanych (23%) niż pozostałych. Natomiast zdenerwowania, rozdrażnienia najczęściej doświadczali respondenci w wieku 35–44 lata (55%), a wściekłości – osoby w wieku 25–44 lata (22%–23%).

Z deklaracji ankietowanych wynika również, że wszystkie pozytywne stany emocjonalne w ciągu ostatniego roku częściej były udziałem mężczyzn niż kobiet, natomiast negatywne, poza poczuciem lekceważenia przez władzę – kobiet.

Lekceważeni przez władzę nieznacznie częściej w ciągu ostatniego roku czuli się mężczyźni niż kobiety. Kluczowe znaczenie w tym kontekście mają jednak poglądy polityczne i preferencje partyjne.

Częściej niż pozostali lekceważeni przez władzę w ciągu ostatniego roku czuli się badani identyfikujący się z lewicą, a w potencjalnych elektoratach partyjnych – zwolennicy Polski 2050 Szymona Hołowni, Koalicji Obywatelskiej i Lewicy.

TABELA 4

Potencjalne elektoraty	Jak często w ciągu mijającego roku czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę?	
	Bardzo często, często	Rzadko, prawie wcale, wcale
	w procentach	
Polska 2050 Szymona Hołowni	91	9
Koalicja Obywatelska	82	19
Lewica	79	21
Konfederacja Wolność i Niepodległość	59	41
Prawo i Sprawiedliwość	9	91
Niezdecydowani, na kogo głosować	39	61

NASTROJE W OTOCZENIU BADANYCH

Opisując nastroje panujące w swoim środowisku, trzy czwarte Polaków (75%) dostrzega głównie negatywne emocje – najczęściej lęk, obawę, co przyniesie przyszłość (45%), rzadziej – apatię, rezygnację, pogodzenie się z losem (16%) bądź też ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę (14%). Co piąty ankietowany, opisując klimat społeczny panujący w jego otoczeniu, dostrzega przede wszystkim pozytywne emocje – przeważnie pewne odprężenie i zadowolenie (16%), rzadziej – ogólne odprężenie i zadowolenie (4%) – zob. tabelę 5.

Po ubiegłorocznym, bardzo wyraźnym pogorszeniu nastrojów środowiskowych związanych z wybuchem pandemii COVID-19, w tym roku rejestrujemy dalsze niewielkie pogorszenie. W porównaniu z rokiem 2020 zmniejszył się odsetek badanych uważających, że w ich otoczeniu dominują pozytywne emocje (o 3 punkty procentowe), a zwiększył obserwujących te negatywne (o 4 punkty). W stosunku do poprzedniego pomiaru ubyło dostrzegających przede wszystkim pewne odprężenie i zadowolenie, a przybyło obserwujących głównie apatię, rezygnację i pogodzenie z losem.

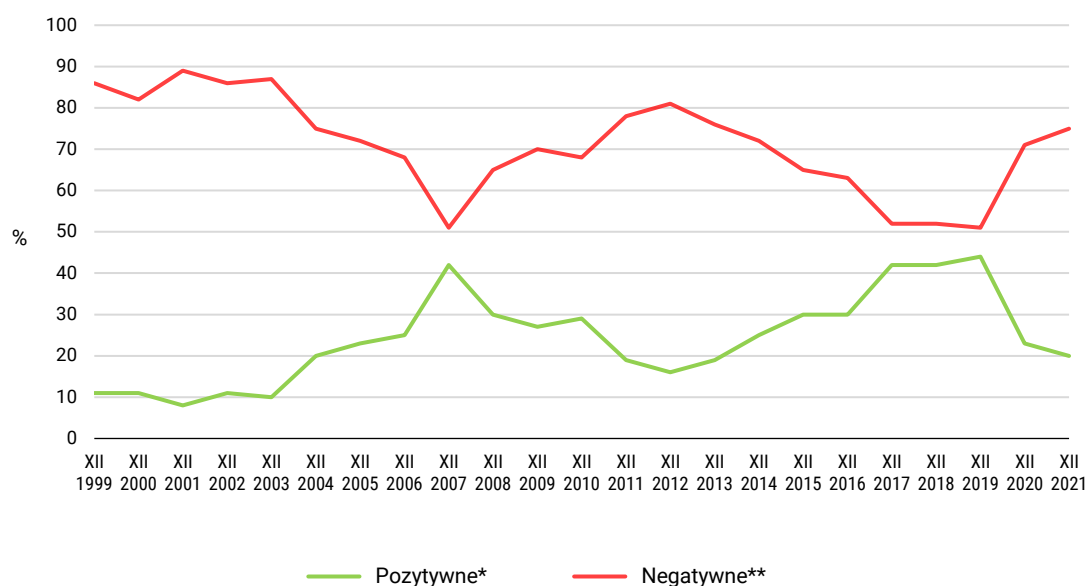
Warto zaznaczyć, że w latach 2013–2019 rejestrowaliśmy systematyczną poprawę nastrojów środowiskowych. W roku 2020, w związku z wybuchem pandemii COVID-19, emocje panujące w otoczeniu badanych gwałtownie pogorszyły się. Bardzo wyraźnie wzrosły lęki i obawy dotyczące przyszłości, niepewność jutra. W roku 2021 odnotowaliśmy dalsze niewielkie pogorszenie tych nastrojów. Obecnie odsetek respondentów pozytywnie oceniających nastrój panujący w swoim otoczeniu jest zbliżony do tego rejestrowanego w roku 2013.

TABELA 5

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	XII '15	XII '16	XII '17	XII '18	XII '19	XII '20	XII '21
	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	11	7	10	9	11	4	4
Pewne odprężenie i zadowolenie, że jest trochę lepiej	14	22	8	7	5	6	6	14	16	19	30	19	21	22	15	12	13	19	19	23	32	33	33	19	16
Apatia, rezygnacja, pogodzenie się z losem	17	11	15	11	12	13	14	17	12	15	12	14	14	16	14	13	15	19	13	13	15	14	12	12	16
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	38	37	28	28	30	44	45
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	14	13	9	10	9	15	14
Określił(a)bym to inaczej	1	3	1	1	0	0	0	0	1	0	1	2	2	0	1	1	3	1	1	3	2	2	2	4	2
Trudno powiedzieć	4	9	2	6	3	3	3	5	4	6	6	2	1	3	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	3

RYS. 4. Oceny nastrojów środowiskowych



* 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 się z losem”

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

Postrzeganie nastrojów w najbliższym otoczeniu jest zróżnicowane społecznie. Negatywne emocje w swoim otoczeniu najczęściej dostrzegają mieszkańcy największych miast (84%), absolwenci wyższych uczelni (85%), respondenci o najwyższych dochodach *per capita* – przekraczających 3000 zł (83%). Istotne znaczenie w tym kontekście mają poglądy polityczne i kwestie światopoglądowe. Gorsze nastroje w swoim środowisku dostrzegają nieuczestniczący w praktykach religijnych (81%) oraz identyfikujący się z lewicą (88%). W potencjalnych elektoratach partyjnych klimat społeczny gorzej postrzegają zwolennicy opozycji niż Prawa i Sprawiedliwości.

TABELA 6

Potencjalne elektoraty	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?			
	Pozytywne oceny*	Negatywne oceny**	Określił(a)bym to inaczej	Trudno powiedzieć
	w procentach			
Prawo i Sprawiedliwość	43	52	2	4
Konfederacja Wolność i Niepodległość	11	86	2	2
Koalicja Obywatelska	11	85	3	0
Polska 2050 Szymona Hołowni	6	88	3	3
Lewica	5	95	0	0
Niezdecydowani, na kogo głosować	11	83	3	2

* 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”

Po zarejestrowanym w ubiegłym roku wyraźnym pogorszeniu samopoczucia psychicznego Polaków, w drugim roku trwania pandemii COVID-19 pogorszyło się one jedynie nieznacznie. W porównaniu z okresem sprzed pandemii Polacy znacznie rzadziej mają pewność, że wszystko układa się dobrze, częściej odczuwają bezradność, a zarazem zniechęcenie i znużenie. Drugi rok z kolei na rekordowo wysokim poziomie, najwyższym z dotąd rejestrowanych, utrzymuje się poczucie bycia lekceważonym przez władzę.

Nieco gorsze niż rok temu, a zdecydowanie gorsze niż przed wybuchem pandemii, są również nastroje środowiskowe. Badani, opisując klimat panujący w ich otoczeniu, częściej niż rok temu dostrzegają apatię, rezygnację, pogodzenie się z losem. Natomiast w stosunku do okresu sprzed pandemii bardzo wyraźnie wzrosły obawy o przyszłość, niepewność jutra.

Uwzględniając nieco dłuższą perspektywę można zauważyć, że w okresie poprzedzającym pandemię (2014–2019) zarówno samopoczucie psychiczne, jak i nastroje środowiskowe poprawiały się. W roku 2019 wskaźnik samopoczucia psychicznego, mierzącego stan pozytywnych i negatywnych emocji w społeczeństwie, osiągnął rekordową wartość w historii naszych badań. Podobnie, nastroje środowiskowe w tym czasie należały do najlepszych w trzech ostatnich dekadach. Z analiz wynika, że samopoczucie psychiczne w znacznej mierze zależy od położenia materialnego. Warto w tym kontekście zaznaczyć, że w okresie 2014–2019 wskaźniki subiektywnego położenia materialnego

poprawiały się², a rejestrowane w roku 2019 oceny warunków materialnych, jakości życia³, a także inne wskaźniki, jak np. odsetek osób spokojnych o swoją finansową przyszłość, którym żyje się dobrze lub bardzo dobrze, należały do najlepszych w historii naszych badań⁴. W ostatnich dwóch latach subiektywne wskaźniki położenia materialnego pogorszyły się, a wartość syntetycznego wskaźnika samopoczucia jest zbliżona do osiągniętej w roku 2014, natomiast odsetek dostrzegających pozytywne emocje w swoim najbliższym otoczeniu plasuje się mniej więcej takim poziomie, jak w roku 2013.

Opracowała

Małgorzata Omyła-Rudzka

² Zob. komunikat CBOS „Oceny sytuacji finansowej gospodarstw domowych po roku pandemii”, kwiecień 2021 (oprac. M. Omyła-Rudzka).

³ Zob. komunikat CBOS „Nastroje społeczne w grudniu”, grudzień 2021 (oprac. B. Roguska).

⁴ Zob. przyp. 2.