

## Zadowolenie z życia w roku 2022

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

Pod koniec każdego roku zadajemy Polakom pytanie, czy i na ile są zadowoleni ze swojego życia, zarówno w wymiarze ogólnym – całości egzystencji, jak i z poszczególnych jego wymiarów, takich jak praca zawodowa, małżeństwo, dzieci, znajomi, sytuacja materialna, miejsce zamieszkania czy perspektywy na przyszłość.

Rok 2022 przyniósł wiele wyzwań. Był kolejnym rokiem, w którym musieliśmy żyć w rzeczywistości związanej z pandemią koronawirusa. Nieoczekiwanym dramatycznym wyzwaniem okazała się wojna za naszą wschodnią granicą i tysiące napływających do Polski uciekinierów z Ukrainy – atakowanej nie tylko na frontach walk, ale na całym jej terytorium. Ponadto na zadowolenie z życia mogły wpływać: ogólnoswiatowy wzrost kosztów energii, a w Polsce – wysoka inflacja i związany z nią postępujący wzrost cen towarów konsumpcyjnych, szczególnie tych podstawowych. Czy wydarzenia te przełożyły się na ogólne nastroje Polaków, czy z tych powodów są oni mniej usatysfakcjonowani i zadowoleni z życia?

Na podstawie deklaracji z grudniowego badania<sup>1</sup> można powiedzieć, że – ogólnie rzecz biorąc – wydarzenia ostatniego roku wpłynęły nieco na pogorszenie nastrojów wśród Polaków, choć spadek ocen zarówno w przypadku ogólnej satysfakcji z życia, jak i opinii o poszczególnych jego aspektach jest w większości przypadków minimalny.

W porównaniu z ocenami roku 2021 deklarowane **ogólne zadowolenie z całego życia** praktycznie się nie zmieniło. Trzy czwarte Polaków odczuwa satysfakcję ze swojego życia (75%), choć zdecydowana większość w stopniu umiarkowanym (18% bardzo zadowolonych, 57% raczej zadowolonych). Co piąty badany (20%) dostrzega w swoim bilansie życiowym zarówno dobre, jak i złe strony, co sprawia, że poziom swojej satysfakcji życiowej określa jako średni. Zaledwie trzech na stu Polaków (3%) jest niezadowolonych ze swego życia i nie waha się dać temu wyraz w ankiecie.

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (392) 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 ankieta miała taki sam zestaw pytań oraz strukturę. Badanie zrealizowano w dniach od 28 listopada do 11 grudnia 2022 roku na próbie liczącej 1018 osób (w tym: 54,5% metodą CAPI, 29,8% – CATI i 15,7% – CAWI).

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

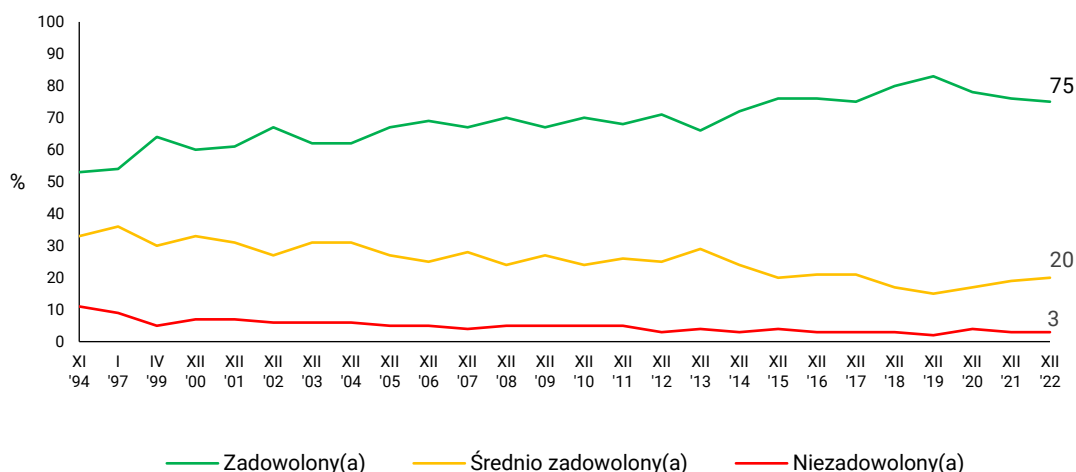
W stosunku do wcześniejszego pomiaru poziom ogólnego zadowolenia obniżył się o 1 punkt procentowy, jednocześnie o 1 punkt wzrosła liczba tych, którzy określają swój poziom satysfakcji życiowej jako średni. Choć obecna zmiana jest nieznaczna i mieści się w granicach błędów, trzeba zauważyć, że stanowi kontynuację rejestrowanego od trzech lat trendu spadkowego. W porównaniu z 2020 rokiem odsetek zadowolonych z życia jest aktualnie mniejszy o 3 punkty, zaś w stosunku do badania z 2019 roku – aż o 8 punktów. Jest to jednak spadek z wysokiego pułapu, bowiem w 2019 roku poziom satysfakcji życiowej Polaków był najwyższy w całym badanym okresie, czyli od 1994 roku.

TABELA 1

Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ogólnie, z całego życia?	Bardzo zadowolony(a)	Raczej zadowolony(a)	Średnio zadowolony(a)	Raczej niezadowolony(a)	Bardzo niezadowolony(a)	Trudno powiedzieć / Odmowa odpowiedzi	
	w procentach						
	18	57	20	2	1		1
	75		20	3		1	

CBOS

RYS. 1. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ogólnie, z całego życia?



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

W 2022 roku zadowoleni z życia byli częściej mężczyźni (78%) niż kobiety (73%), które w większym stopniu niż panowie deklarowały tylko średnie zadowolenie (odpowiednio: 23% i 18%). Odsetek niezadowolonych jest w obu grupach na tym samym poziomie (po 3%). Symptomatyczne jest, że rok wcześniej różnice w poziomie satysfakcji życiowej między płciami były znikome (77% zadowolonych mężczyzn wobec 76% zadowolonych kobiet, odsetki deklaracji średniego zadowolenia oraz niezadowolenia były niemal takie same).

Oczywiście największy wpływ na poziom zadowolenia mają ocena materialnego poziomu życia oraz osiągnięte dochody. Satysfakcja z życia jest wprost proporcjonalna do oceny materialnego poziomu życia. Wśród oceniających swoją sytuację materialną jako złą usatysfakcjonowanych życiowo czuje się tylko 57%, zaś wśród oceniających ją jako dobrą – 86%. Podobnie wygląda rozkład ocen w zależności

od deklarowanych dochodów – wśród osób o najniższych dochodach (do 1499 zł na osobę w rodzinie) zadowolonych z życia jest 69%, zaś wśród tych o najwyższych (co najmniej 4000 zł *per capita*) – 85%. Co ciekawe, w grupach dochodowych, które można określić jako średnie (od 1500 zł do 3999 zł *per capita*) poziom deklarowanej satysfakcji życiowej jest bardzo podobny (od 77% do 79%). Jednak nie tylko kwestie materialne różnicują deklaracje dotyczące ogólnego zadowolenia z życia. Wyraźnie bardziej usatysfakcjonowane życiowo wydają się osoby biorące udział w praktykach religijnych (kilka razy w tygodniu – 87%, kilka razy w roku – 80%, raz w tygodniu – 79%), podczas gdy niepraktykujący są tylko w 65% ogólnie zadowoleni ze swojego życia. Poza tym najbardziej zadowolone z życia są osoby mające wyższe wykształcenie (82%), mieszkające w największych aglomeracjach (79%), a także w wieku 25–44 lata (zob. tabelę 2). Wśród grup społeczno-zawodowych są to z kolei: robotnicy wykwalifikowani (85%), osoby pracujące na własny rachunek (84%), kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (80%) oraz pracownicy administracyjno-biurowi (79%). Jeśli chodzi o wiek, najmniej usatysfakcjonowani życiowo są respondenci w przedziale 55–64 lata. Dość niepokojąco wyglądają zmiany rok do roku w przypadku najmłodszych badanych, od 18 do 24 roku życia. O ile rok wcześniej deklaracje satysfakcji życiowej w tej grupie należały do najwyższych, to obecnie należą do najniższych, odsetek ludzi młodych zadowolonych z dotychczasowego życia spadł o 9 punktów procentowych, zaś w ogóle niezadowolonych wzrósł o 4 punkty. Zauważalnie poziom życiowej satysfakcji obniżył również w grupie osób w wieku przedemerytalnym (55–64 lata, spadek zadowolonych o 7 punktów).

TABELA 2

Wiek	Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ogólnie, z całego życia?							
	Zadowolony(a)		Średnio zadowolony(a)		Niezadowolony(a)		Trudno powiedzieć / Odmowa odpowiedzi	
	XII '21	XII '22	XII '21	XII '22	XII '21	XII '22	XII '21	XII '22
	w procentach							
18–24	79	70	15	16	5	9	1	4
25–34	80	81	17	18	2	0	0	1
35–44	83	84	13	12	3	3	1	2
45–54	70	74	25	23	4	1	1	2
55–64	76	69	21	27	2	2	1	1
65 i więcej	71	72	22	25	4	3	2	0

Zły stan psychiczny młodego pokolenia w 2022 roku widać także w deklaracjach uczniów i studentów. O ile w poprzednim badaniu samopoczucie tej grupy społecznej było wyraźnie lepsze od przeciętnego (82% zadowolonych wobec średniej 76% w całej badanej populacji), o tyle obecnie należy do najniższych (65% wobec średniej 75%). Właśnie wśród uczniów i studentów znajdujemy najwięcej osób niezadowolonych z całego dotychczasowego życia (13%), równie wielu (13%) życiowych malkontentów jest tylko wśród osób negatywnie oceniających materialne warunki swego życia. Ponadprzeciętnie wielu badanych negatywnie wypowiadających się o swojej dotychczasowej egzystencji jest jeszcze wśród rencistów (12%), najmłodszych respondentów (18–24 lata), osób nieuczestniczących w praktykach religijnych (po 9%), a także wśród respondentów z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym (7%).

TABELA 3

Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ogólnie z całego życia?	Wskazania respondentów według terminów badań																								
	'97	'99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10	'11	'12	'13	'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22
	w procentach																								
Bardzo zadowolony(a)	11	17	9	10	11	14	13	19	16	13	20	14	16	14	20	19	20	25	23	25	24	24	23	25	18
Raczej zadowolony(a)	43	47	51	51	56	48	49	48	53	54	50	53	54	54	51	47	52	51	53	50	56	59	55	51	57
Średnio zadowolony(a)	36	30	33	31	27	31	31	27	25	28	24	27	24	26	25	29	24	20	21	21	17	15	17	19	20
Raczej niezadowolony(a)	7	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
Bardzo niezadowolony(a)	2	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
Trudno powiedzieć / Odmowa odpowiedzi	1	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

Jeśli chodzi o poszczególne aspekty życia, Polacy – tak jak w poprzednich latach – są najbardziej zadowoleni ze swoich relacji z przyjaciółmi i najbliższymi znajomymi, a także – inaczej niż poprzednio – z obecnego miejsca zamieszkania (po 83% wskazań pozytywnych). Obie te sfery życia satysfakcjonują ankietowanych w takim samym stopniu i raczej umiarkowanie (w obu przypadkach 35% jest bardzo zadowolonych, 48% raczej zadowolonych). Satysfakcję ze swoich dzieci deklaruje ponad dwie trzecie ogółu respondentów, czyli nie tylko tych, którzy dzieci posiadają (69%), przy czym potomkowie są dla większości powodem do dużego zadowolenia (55% bardzo zadowolonych, 14% raczej zadowolonych). W grupie posiadających dzieci odsetek zadowolonych sięga 88%. Po niespełna dwie trzecie wyraża zadowolenie z poziomu swojego wykształcenia i kwalifikacji (65%), ze swojego małżeństwa lub nieformalnego stałego związku (63%), a także z warunków materialnych swego bytu – mieszkania, wyposażenia itp. (61%). W tych wymiarach ocen zadowolenie z małżeństwa jest najbardziej jednoznaczne (41% bardzo zadowolonych, 22% raczej zadowolonych), zaś wykształcenie i posiadane kwalifikacje (19% bardzo zadowolonych, 46% raczej zadowolonych), a przede wszystkim warunki materialne bytu (13% bardzo zadowolonych, 48% raczej zadowolonych) są mniej wyraźnie dla Polaków satysfakcjonujące.

Ponad połowa ankietowanych jest zadowolona ze stanu swojego zdrowia (58%), a także z pracy zawodowej, jej przebiegu i osiągnięć z nią związanych (52%). W obu przypadkach satysfakcja jest umiarkowana, zarówno z własnego stanu zdrowia (16% bardzo zadowolonych, 42% raczej zadowolonych), jak i z przebiegu pracy zawodowej (15% bardzo zadowolonych, 37% raczej zadowolonych). Mniej niż połowa respondentów wyraża zadowolenie z rysujących się przed nimi perspektyw na przyszłość (47%), przy czym optymizm w tym zakresie również jest przede wszystkim umiarkowany (9% bardzo zadowolonych, 38% raczej zadowolonych). Można zatem powiedzieć, że tylko co jedenasty z dorosłych Polaków zdecydowanie widzi przed sobą świetlaną przyszłość.

W najmniejszym stopniu powody do życiowej satysfakcji Polacy znajdują w wymiarze dochodów czy ogólniej – w swojej aktualnej sytuacji finansowej (29% wskazań pozytywnych) i są to w zdecydowanej większości osoby tylko umiarkowanie zadowolone (3% bardzo zadowolonych, 26% raczej zadowolonych). Najwyższy odsetek deklaruje średnie zadowolenie z poziomu swoich dochodów (44%).

Jak można się domyślać, właśnie poziom dochodów i własna sytuacja finansowa jest wymiarem, w którym znajdujemy najwięcej osób niezadowolonych. Co czwarty z badanych jest niezadowolony ze swojego statusu materialnego (25%), choć w większej części są oni tylko „raczej” (17%) niż „bardzo” (8%) niezadowoleni. Wyższy niż przeciętnie poziom braku satysfakcji życiowej znajdujemy jeszcze w ocenach swego stanu zdrowia (16% niezadowolonych), perspektyw na przyszłość (14%), a także wykształcenia i posiadanych kwalifikacji zawodowych (11%).

RYS. 2. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a):

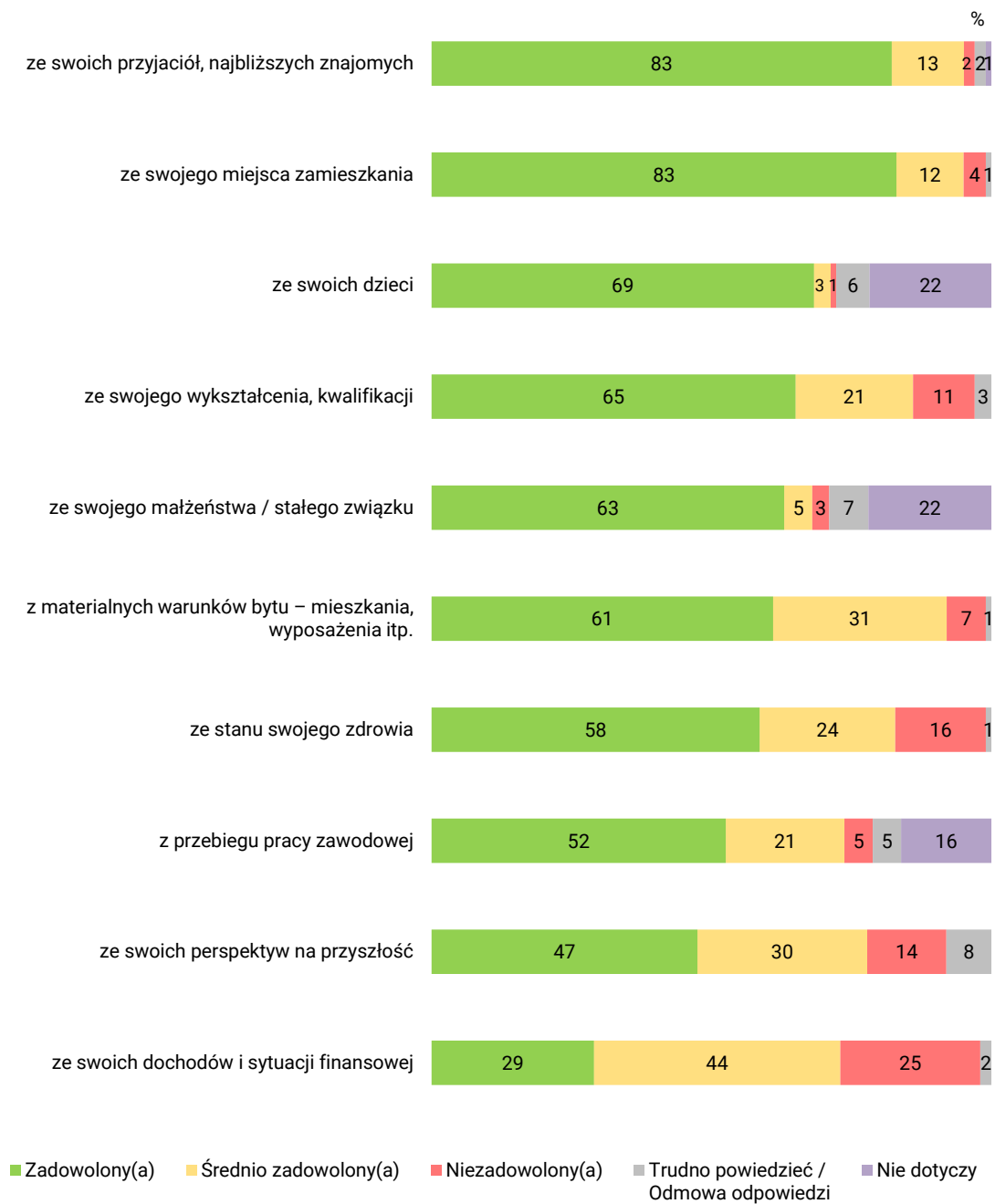




TABELA 4

Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a):	Bardzo zadowolony(a)	Raczej zadowolony(a)	Średnio zadowolony(a)	Raczej niezadowolony(a)	Bardzo niezadowolony(a)	Trudno powiedzieć / Odmowa odpowiedzi	Nie dotyczy
	w procentach						
– ze swoich dzieci	55	14	3	1	0	6	22
– ze swojego małżeństwa / stałego związku	41	22	5	1	2	7	22
– ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych	35	48	13	2	0	2	1
– ze swojego miejsca zamieszkania	35	48	12	4	0	1	0
– ze stanu swojego zdrowia	16	42	24	12	4	1	0
– ze swojego wykształcenia, kwalifikacji	19	46	21	8	3	3	0
– z przebiegu pracy zawodowej	15	37	21	4	1	5	16
– z materialnych warunków bytu – mieszkania, wyposażenia itp.	13	48	31	5	2	1	0
– ze swoich perspektyw na przyszłość	9	38	30	11	3	8	0
– ze swoich dochodów i sytuacji finansowej	3	26	44	17	8	2	0

Jeśli analizować zmiany w deklaracjach badanych w czasie (z wyłączeniem osób, których dany aspekt ocen nie dotyczy, bo nie mają dzieci czy też partnera lub partnerki, albo nie pracują zawodowo), to w porównaniu z poprzednim badaniem najbardziej obniżył się poziom satysfakcji z pracy zawodowej, a także zadowolenie z małżeństwa czy też innej formy związku (w obu przypadkach spadek ocen pozytywnych o 3 punkty procentowe). W porównaniu z rekordowym rokiem 2019 zarówno obecny poziom satysfakcji z pracy zawodowej, a także zadowolenia z małżeństwa są niższe aż o 9 punktów procentowych. Rok do roku spadło także deklarowane zadowolenie ze swoich dzieci (o 2 punkty), a w stosunku do 2019 roku odsetek zadowolonych ze swego potomstwa jest niższy o 7 punktów. Choć zadowolenie z osiągniętych dochodów i stanu własnych finansów w ciągu dwunastu miesięcy dzielących badania obniżyło się tylko minimalnie (spadek o 1 punkt), to w dłuższym okresie, w ciągu czterech lat, odsetek zadowolonych z tego aspektu życia jest już o 7 punktów procentowych mniejszy. Z roku na rok w podobnie niewielkim stopniu zmniejszyła się satysfakcja z grona przyjaciół i znajomych oraz zadowolenie z materialnych warunków życia, czyli mieszkania, wyposażenia itp. (w obu przypadkach spadek o 1 punkt). Jednak w dłuższym okresie, czyli od 2019 roku, zmiany w tych wymiarach wyglądają nieco inaczej – o ile zadowolenie z przyjaciół i znajomych zmniejszyło się tylko nieznacznie (spadek zadowolonych o 2 punkty), o tyle satysfakcja z obecnego mieszkania oraz jego wyposażenia zmniejszyła się już o 6 punktów.

W pozostałych wymiarach w stosunku do deklaracji z poprzedniego badania notujemy niewielkie zmiany na plus (na ogół wzrost o 1 punkt). Jedynie w przypadku zadowolenia z poziomu wykształcenia w stosunku do roku 2019 odnotowaliśmy wzrost (o 2 punkty), pozostałe aspekty życia, tj. zadowolenie ze swojego miejsca zamieszkania oraz satysfakcja z własnych perspektyw życiowych zanotowały spadek (odpowiednio o: 1 punkt i 4 punkty).

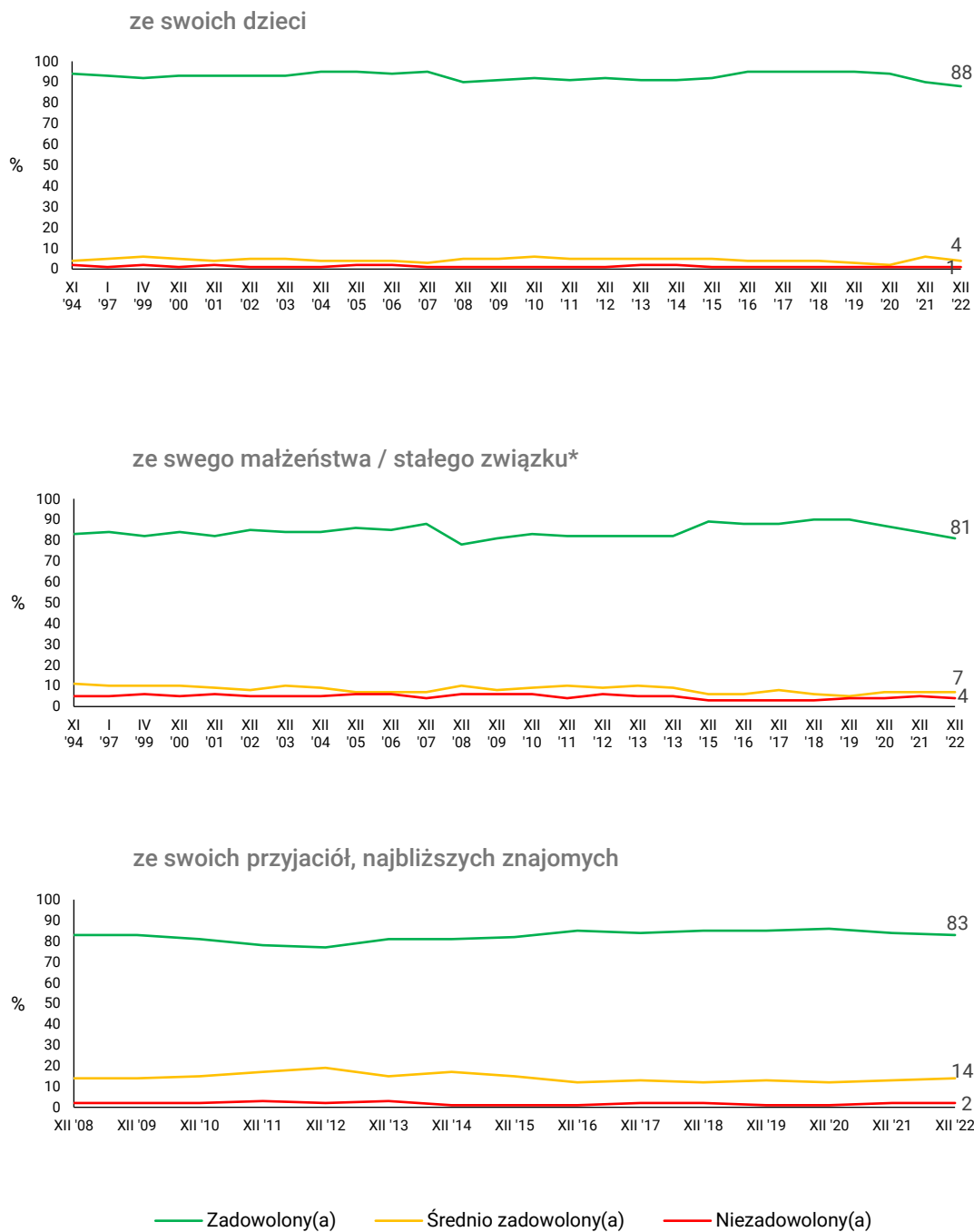
TABELA 5

Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a):	Odsetki badanych <b>zadowolonych</b> z poszczególnych dziedzin życia według terminów badań																								
	I 1997	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
– ze swoich dzieci	93	92	93	93	93	93	95	95	94	95	90	91	92	91	92	91	91	92	95	95	95	95	94	90	88
– ze swego małżeństwa / stałego związku*	84	82	84	82	85	84	84	86	85	88	78	81	83	82	82	82	82	89	88	88	90	90	87	84	81
– ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	83	83	81	78	77	81	81	82	85	84	85	85	86	84	83
– 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
– z przebiegu pracy zawodowej	48	52	47	56	51	55	57	64	59	59	61	59	59	61	59	60	63	66	66	68	71	71	70	65	62
– z materialnych warunków bytu – mieszkania, wyposażenia itp.	26	34	30	34	39	35	40	44	46	47	51	50	52	51	51	51	56	60	59	62	67	67	65	62	61
– ze swojego wykształcenia, kwalifikacji	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	52	51	51	57	53	59	64	62	62	64	63	65	64	65
– 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
– ze swoich perspektyw na przyszłość	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	40	40	40	37	37	40	44	49	47	48	52	51	49	46	47
– ze swoich dochodów i sytuacji finansowej	12	14	12	13	15	16	16	20	22	24	26	25	26	25	23	25	29	28	31	32	35	36	37	30	29

Z procentowania wyłączono wskazania „nie dotyczy” i odmowy odpowiedzi

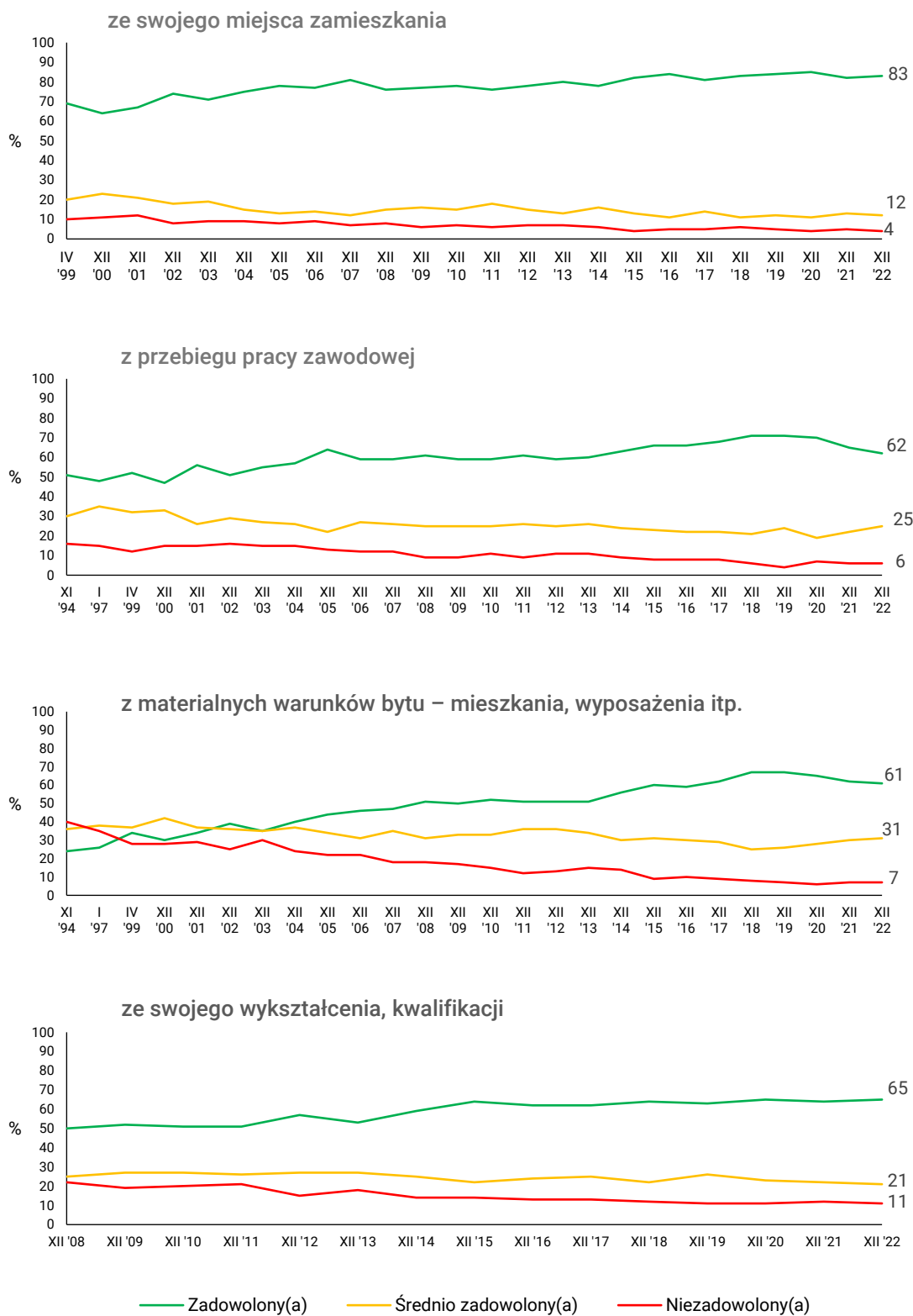
\* W 2017 roku zakres pytania poszerzono o stały związek

RYS. 3. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a):



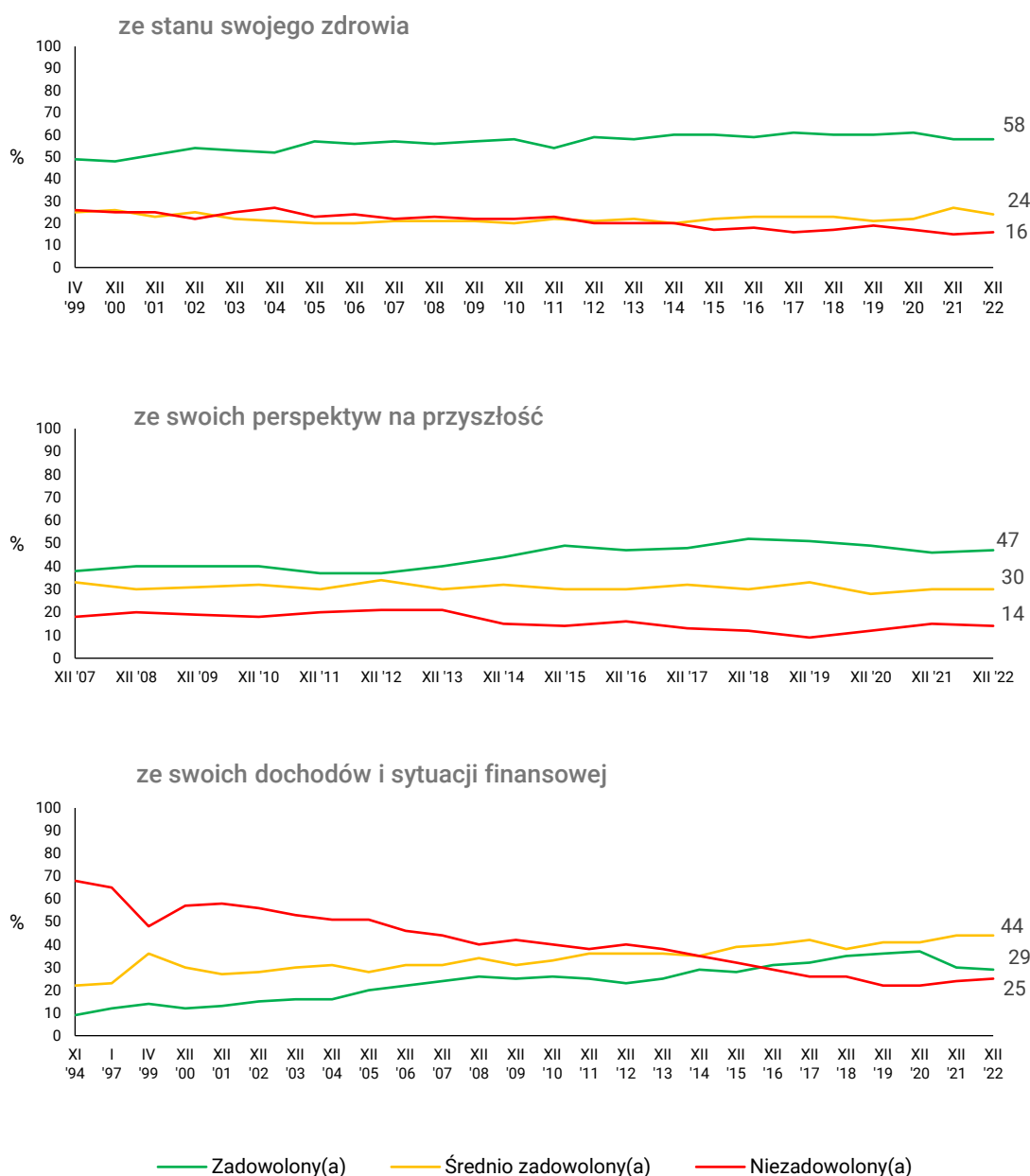
Z procentowania wyłączone wskazania „nie dotyczy” i odmowy odpowiedzi. Pominięto odpowiedzi „Trudno powiedzieć”  
 \* W 2017 roku zakres pytania poszerzono o „stały związek”

RYS. 3 cd. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a):



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

RYS. 3 cd. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a):



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

Jak oceny poszczególnych aspektów życia wpływają na poczucie ogólnej satysfakcji? Z poczuciem ogólnej satysfakcji życiowej niezmiennie, jak w poprzednich latach, najbardziej związane jest zadowolenie z perspektyw na przyszłość, w dalszej kolejności – choć w mniejszym stopniu – z przebiegu pracy zawodowej. Siła wpływu pozostałych czynników jest podobna. Na ogólne zadowolenie z życia w pewnym stopniu wpływa również satysfakcja ze swojego małżeństwa lub stałego związku, znaczenie mają również warunki bytowe – zadowolenie z miejsca zamieszkania oraz samego mieszkania i jego wyposażenia. Nieco mniejszą wagę posiadają: zadowolenie ze swoich

znajomych i przyjaciół, ze stanu zdrowia oraz usatysfakcjonowanie własnym potomstwem. W najmniejszym stopniu decyduje o tym zadowolenie ze swoich dochodów i z posiadanego wykształcenia.

Jeśli chodzi o porównanie rang poszczególnych czynników, to w stosunku do wcześniejszego pomiaru większego znaczenia dla ogólnej satysfakcji życiowej nabrały zadowolenie z przebiegu kariery zawodowej oraz radość płynąca z posiadanych dzieci.

**TABELA 6**

Zadowolenie z poszczególnych aspektów życia:	Ogólne zadowolenie z całego życia
	współczynniki korelacji rang Spearmana
– ze swoich perspektyw na przyszłość	0,404
– z przebiegu pracy zawodowej	0,349
– ze swego małżeństwa / stałego związku	0,337
– ze swojego miejsca zamieszkania	0,333
– z materialnych warunków bytu – mieszkania, wyposażenia itp.	0,332
– ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych	0,323
– ze swojego zdrowia	0,322
– ze swoich dzieci	0,317
– ze swoich dochodów	0,282
– ze swojego wykształcenia, kwalifikacji	0,260

Wszystkie współczynniki są istotne statystycznie na poziomie  $p \leq 0,0001$

\*\*\*

W roku 2022 – w porównaniu do poprzednich pomiarów – po raz kolejny zmalało zadowolenie Polaków z większości badanych aspektów życia, choć – rok do roku – zmiany te są na ogół niewielkie. Poziom ogólnego zadowolenia z życia jest nieco niższy niż w 2021 i 2020 roku, a znacząco niższy od tego z 2019 roku. Brakowi ogólnej satysfakcji życiowej najbardziej sprzyja negatywna ocena własnych warunków materialnych oraz bycie młodym człowiekiem lub rencistą. Odnotowany w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy spadek nastrojów, obniżenie życiowej satysfakcji wśród ludzi młodych, w tym szczególnie uczących się i studiujących, wydaje się szczególnie wart podkreślenia. Jeśli problemy psychiczne młodego pokolenia, brak zadowolenia z życia, poczucia sensu i nadziei na przyszłość, ujawniają się już w badaniach ilościowych, to sytuacja wygląda naprawdę poważnie.

Opracował

Krzysztof Pankowski