

Samopoczucie Polaków w roku 2023

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku na rok 2023



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

Od roku 1990 CBOS regularnie bada samopoczucie Polaków. Ankietowani mają za zadanie określić częstość doznawania różnych stanów emocjonalnych – przyjemnych (pozytywnych) i nieprzyjemnych (negatywnych). Badanie z grudnia 2020 roku, przeprowadzone w czasie pandemii koronawirusa, pokazało, że po okresie stopniowej poprawy samopoczucia w latach 2015–2019, kondycja psychiczna Polaków istotnie się pogorszyła. Kolejny pandemiczny rok (2021) nie przyniósł polepszenia. Pierwsze symptomy poprawy samopoczucia rejestrowaliśmy pod koniec 2022 roku, a bardziej widoczne zmiany były zauważalne w minionym roku.

WŁASNE SAMOPOCZUCIE

Samopoczucie psychiczne Polaków, tak jak do tej pory, badaliśmy za pomocą jedenastu pytań dotyczących doświadczania różnych stanów emocjonalnych¹.

W 2023 roku Polacy najczęściej odczuwali zadowolenie z tego, że coś im się udało (60%). Ponad połowa wielokrotnie czuła dumę ze swoich osiągnięć (55%) i pewność, że wszystko układa się dobrze (55%). Niewiele mniej osób (51%) deklaruje, że często lub bardzo byli czymś zaciekawieni, zainteresowani, podekscytowani. Rzadziej deklarowano przeżywanie emocji negatywnych. Spośród nich najczęściej doświadczano poczucia bycia lekceważonym przez władzę (często lub bardzo często doznawało go 44% badanych) oraz zdenerwowania, rozdrażnienia (wielokrotnie doświadczają go w minionym roku 43% pytanych). Co trzeci respondent (32%) często lub bardzo często czuł się zniechęcony, znużony, a więcej niż co czwarty (27%) – bezradny. Co piąty ankietowany w 2023 roku wielokrotnie czuł się nieszczęśliwy (20%) i nieco mniej osób (17%) często lub bardzo często czuło wściekłość. Niektórzy badani (1%) mieli myśli samobójcze.

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (404) 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 12 grudnia 2023 roku na próbie liczącej 961 osób (w tym: 56,8% metodą CAPI, 31,1% – CATI i 12,1% – CAWI).

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

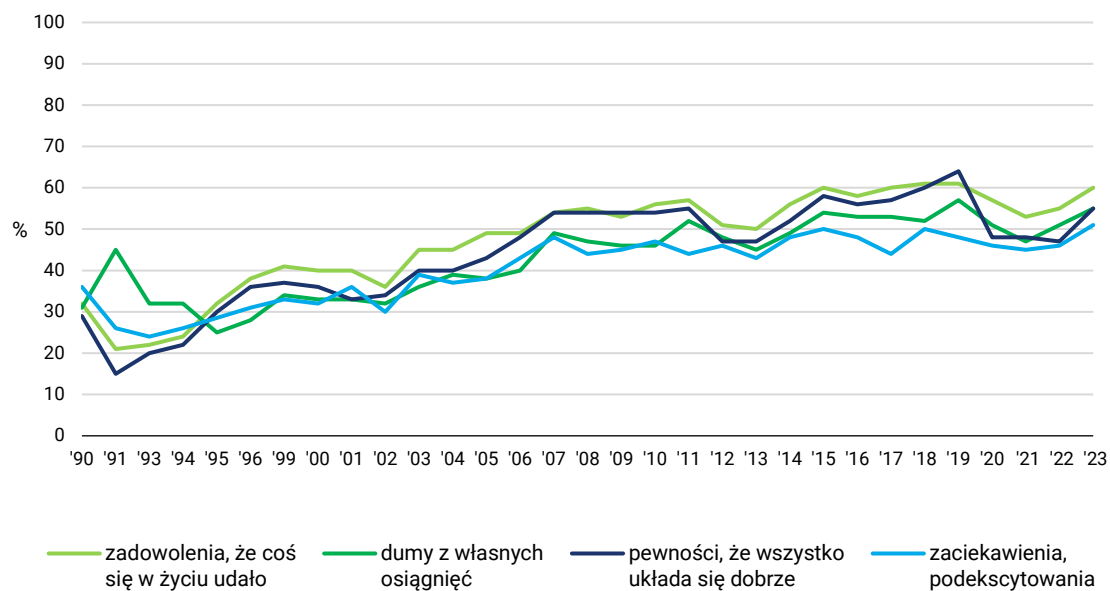
TABELA 1

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	54	34	6
Był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	7	48	35	10
Czuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	6	49	37	8
Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	7	44	39	10
Czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	14	30	31	25
Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	8	35	45	12
Czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	6	26	49	19
Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	6	21	45	28
Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	4	16	35	45
Ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	4	13	33	50
Myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	3	96

W porównaniu z rokiem 2022 i szerzej – w porównaniu z latami pandemicznymi – samopoczucie Polaków poprawiło się. Jest to widoczne przede wszystkim we wzroście częstości odczuwania emocji pozytywnych. Przybyło przede wszystkim osób deklarujących, że w minionym roku często lub bardzo często mieli pewność, że wszystko układa się dobrze (wzrost o 8 punktów procentowych w stosunku do roku 2022). Więcej osób często lub bardzo często odczuwało zadowolenie, że coś się w życiu udało (wzrost o 5 punktów) oraz zaciekawienie, podekscytowanie (wzrost o 5 punktów). Zwiększył się także odsetek badanych często lub bardzo często deklarujących dumę z własnych osiągnięć (wzrost o 4 punkty). Nasilenie odczuwania emocji pozytywnych (z wyjątkiem pewności, co do tego, że wszystko układa się dobrze) jest obecnie zbliżone do notowanego w roku 2019, kiedy to samopoczucie Polaków było najlepsze w całym okresie III Rzeczypospolitej. O ile intensywność przeżywania emocji pozytywnych znacząco wzrosła w ciągu ostatniego roku, o tyle nasilenie odczuwania emocji negatywnych niewiele się w tym czasie zmieniło. Największa zmiana *in plus* dotyczy zmniejszenia się poczucia bycia lekceważonym przez władzę (spadek deklaracji częstego lub bardzo częstego jego doświadczania o 4 punkty). Nieznacznie ubyło badanych deklarujących, że w minionym roku często lub bardzo często czuli zniechęcenie, znużenie (spadek o 2 punkty) oraz przyznających, że w tym czasie często lub bardzo często ogarniała ich wściekłość (spadek o 2 punkty).

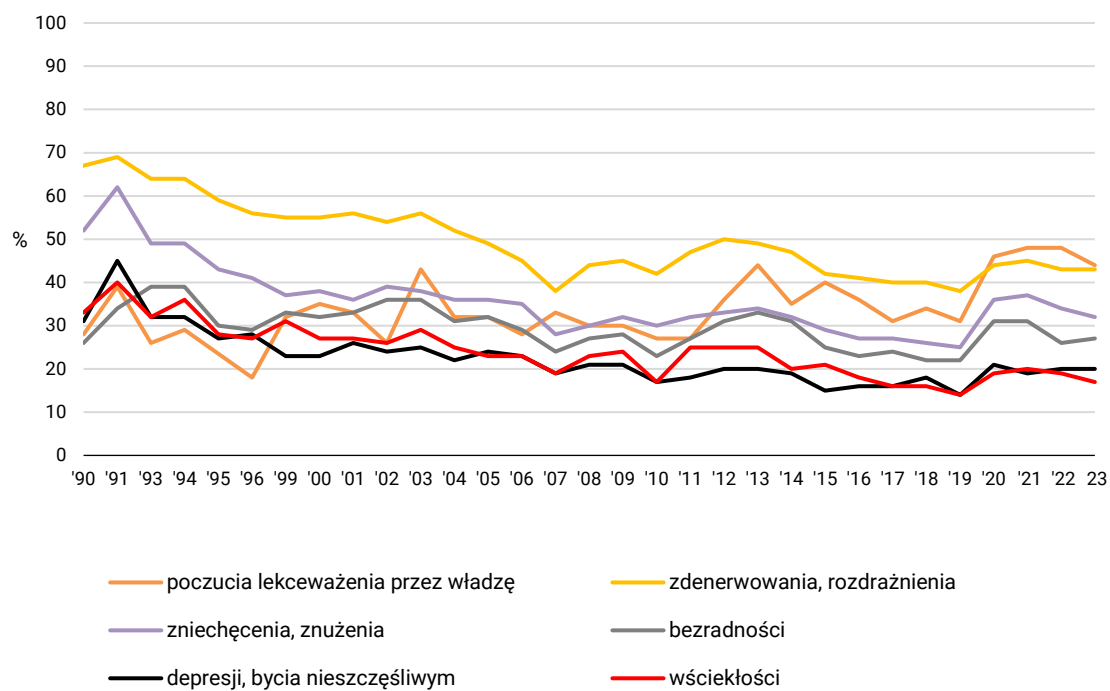
CBOS

RYS. 1. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



CBOS

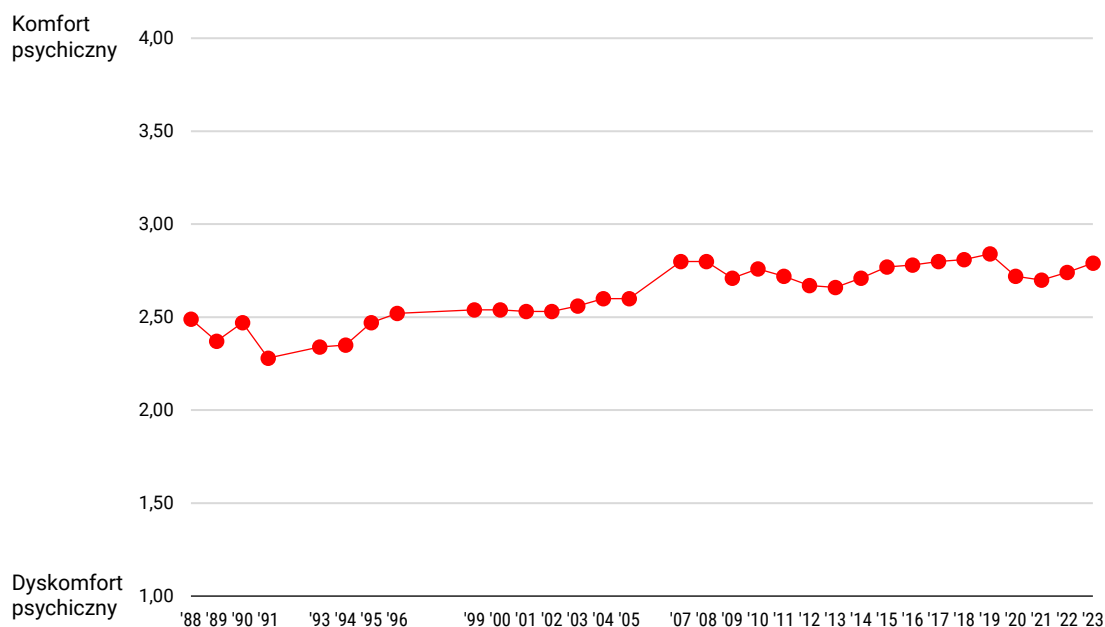
RYS. 2. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



Na podstawie omawianych danych utworzono syntetyczny wskaźnik samopoczucia. Jest to średnia nasilenia wszystkich omawianych emocji (z wyjątkiem „poczucia lekceważenia przez władzę” oraz „myśli samobójczych”), mierzona na skali od 1 do 4, gdzie 1 oznacza dyskomfort psychiczny, definiowany jako deklarowanie częstych doznań negatywnych i brak lub sporadyczne odczuwanie emocji pozytywnych, a 4 – komfort psychiczny, określony przez częste występowanie uczuć pozytywnych, przy braku lub rzadkim występowaniu uczuć negatywnych. Średnia wartość tak skonstruowanego wskaźnika samopoczucia w grudniu 2023 roku wyniosła 2,79 i była wyższa niż rok wcześniej (2,74), co potwierdza poprawę kondycji psychicznej Polaków w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Patrząc wstecz można zauważyć, że omawiany wskaźnik w badaniach CBOS realizowanych od 1988 roku najwyższą wartość (2,84) osiągnął w roku 2019.

CBOS

RYS. 3. Samopoczucie Polaków w latach 1988–2023

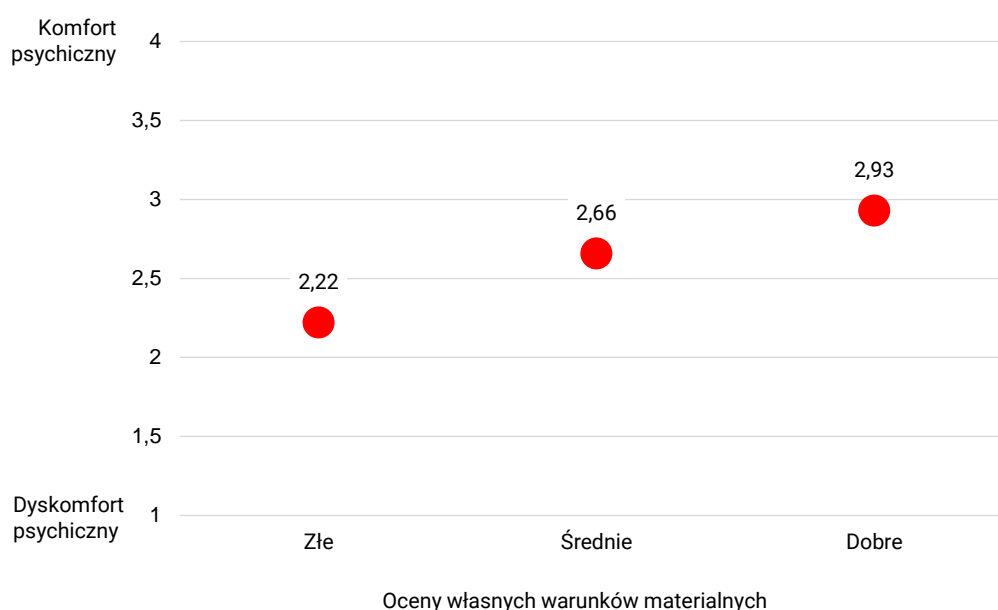


Dla dziewięciu wymiarów obliczono średnią nasilenia doznawanych emocji mierzoną na skali od 1 do 4, porządkując je tak, by 1 oznaczało dyskomfort psychiczny, definiowany jako deklorowanie częstych doznań negatywnych, a 4 – komfort psychiczny, określony przez częste występowanie emocji pozytywnych. W 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

Analizy statystyczne potwierdzają, że samopoczucie psychiczne zależy w dużej mierze od sytuacji bytowej. Im lepsze oceny materialnych warunków życia, tym lepsze samopoczucie (tym wyższa wartość wskaźnika samopoczucia psychicznego). Zwraca uwagę bardzo niska, wyraźnie odbiegająca od średniej w innych analizowanych grupach społeczno-demograficznych, wartość wskaźnika samopoczucia wśród osób źle oceniających własne materialne warunki życia.

CBOS

RYS. 4. Średnia wartość wskaźnika samopoczucia a ocena własnych warunków materialnych



Szczegółowa analiza doznawanych emocji pokazuje, że osoby znajdujące się w najgorszej sytuacji materialnej nie tylko częściej niż respondenci lepiej sytuowani doznają uczuć negatywnych (a rzadziej pozytywnych), ale generalnie częściej przeżywają negatywne niż pozytywne stany emocjonalne. Osoby źle oceniające warunki materialne swojego gospodarstwa domowego wyraźnie częściej niż lepiej sytuowani doświadczali zniechęcenia, znużenia (często lub bardzo często ponad trzy czwarte z nich), bezradności (często lub bardzo często blisko dwie trzecie z nich) oraz czuli się nieszczęśliwi (często lub bardzo często ponad połowa z nich). Zdecydowanie rzadziej niż osoby znajdujące się w lepszej sytuacji bytowej mieli natomiast pewność, że wszystko się dobrze układa (często lub bardzo często doświadczają tego uczucia zaledwie 13% z nich) oraz odczuwali dumę z własnych osiągnięć (często lub bardzo często mniej niż co czwarty z nich).

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
	w procentach		
– zadowolenia, że coś się w życiu udało	41	47	70
– dumy z własnych osiągnięć	23	42	67
– pewności, że wszystko układa się dobrze	13	40	69
– zaciekawienia, podekscytowania	46	41	58
– poczucia lekceważenia przez władzę	66	48	40
– zdenerwowania, rozdrażnienia	63	48	37
– zniechęcenia, znużenia	76	40	22
– bezradności	65	34	19
– depresji, bycia nieszczęśliwym	58	26	13
– wściekłości	35	20	13
– myśli samobójczych	0	1	1

Subiektywne oceny warunków materialnych mają nieporównywalnie większe znaczenie dla kondycji psychicznej niż dochody, którymi dysponują respondenci i ich gospodarstwa domowe. Niezależnie od tego wśród osób o najniższych dochodach *per capita* (poniżej 1500 zł) wskaźnik samopoczucia jest znacznie niższy niż przeciętnie (2,53). W kolejnej kategorii, a więc wśród mających miesięcznie do dyspozycji od 1500 do 1999 zł na osobę, wskaźnik samopoczucia ma już wyraźnie wyższą, zbliżoną do przeciętnej w całym społeczeństwie wartość (2,80).

Samopoczucie psychiczne w pewnym stopniu różnicuje płeć. Wartości wskaźnika samopoczucia pokazują, że w lepszej kondycji psychicznej są mężczyźni (2,84) niż kobiety (2,74).

Biorąc pod uwagę inne cechy społeczno-demograficzne można zauważyć, że wyraźnie gorsze niż przeciętnie samopoczucie mają mieszkańcy dużych miast (średnia 2,65), osoby z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym (2,66), a w bardziej szczegółowo określonych grupach społecznych i zawodowych: rolnicy (2,57), robotnicy niewykwalifikowani (2,69), bezrobotni (2,58) i renciści (2,65).

W ubiegłym roku do osób będących w najgorszej kondycji psychicznej należeli ludzie młodzi: do 24 roku życia, a szczególnie uczniowie i studenci, którzy znacząco częściej niż przeciętnie deklarowali przeżywanie emocji negatywnych. Obecnie wartość wskaźnika samopoczucia w obu grupach nie jest niższa od przeciętnej i wynosi 2,81. Warto jednak zauważyć, że młodzi ludzie częściej niż starsi doświadczają zarówno emocji pozytywnych, jak i negatywnych.

Istotnym dla kondycji psychicznej czynnikiem jest religijność. Gorszym niż przeciętnie samopoczuciem wyróżniają się osoby nieuczestniczące w praktykach religijnych (2,62). Wśród respondentów praktykujących choćby sporadycznie wartość wskaźnika samopoczucia jest już znacząco wyższa i wynosi od 2,82 wśród uczestniczących w praktykach religijnych kilka razy w roku do 2,86 wśród praktykujących kilka razy w tygodniu.

Orientacja polityczna ma mniejsze znaczenie niż religijność, można jednak powiedzieć, że w nieco gorszej niż przeciętnie kondycji są – biorąc pod uwagę samopoczucie w minionym roku – badani deklarujący lewicowe poglądy polityczne (średnia wartość wskaźnika w tej grupie wynosi 2,73), przede wszystkim zadeklarowani wyborcy Lewicy (2,63), ale także zwolennicy Koalicji Obywatelskiej (2,73).

Orientacja światopoglądowa – poglądy polityczne i religijność – mają wpływ na poczucie bycia lekceważonym przez władzę (które – dla przypomnienia – nie zostało uwzględnione w ogólnym wskaźniku samopoczucia). W minionym roku najczęściej doświadczali tego osoby niebiorące udziału w praktykach religijnych (67% z nich często lub bardzo często) oraz deklarujące lewicowe poglądy polityczne (66%). W elektoratach poczucie bycia lekceważonym przez władzę mieli głównie wyborcy ugrupowań opozycyjnych: Lewicy, Koalicji Obywatelskiej, rządziej sympatycy Trzeciej Drogi i Konfederacji. Zdecydowanie najrzadziej lekceważeni przez rządzących czuli się zwolennicy Prawa i Sprawiedliwości.

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		
Lewica	76	24
Koalicja Obywatelska	75	25
Trzecia Droga	60	40
Konfederacja WiN	58	42
Prawo i Sprawiedliwość	13	87

NASTROJE W OTOCZENIU BADANYCH

Opisując nastroje w swoim środowisku, wśród ludzi, z którymi się na co dzień spotykają, Polacy częściej dostrzegają negatywne (łącznie 57% z nich) niż pozytywne emocje (37%). Charakteryzując klimat społeczny panujący w ich otoczeniu respondenci najczęściej zauważają lęk, obawę, co przyniesie przyszłość (37%), ale także pewne odprężenie i zadowolenie, że jest lepiej (27%).

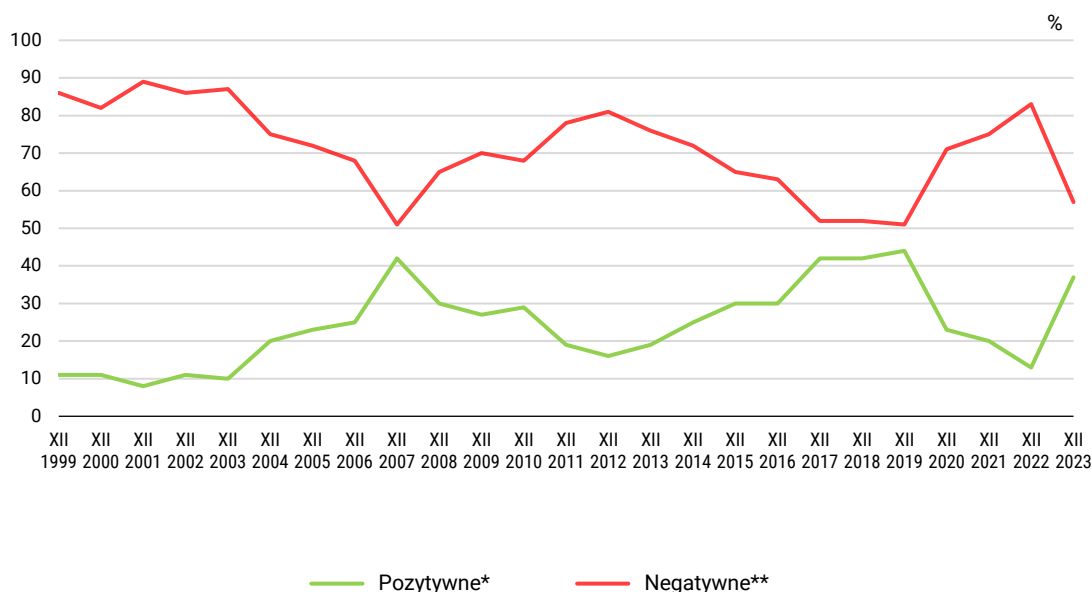
Obserwowane nastroje środowiskowe są obecnie zdecydowanie lepsze niż przed rokiem, co – w znacznej mierze – jest zapewne efektem wyborów parlamentarnych i wzrostu poczucia podmiotowości obywatelskiej. W porównaniu z końcem roku 2022 łącznie o 26 punktów procentowych zmniejszył się odsetek zauważających w swoim otoczeniu głównie negatywne emocje, równocześnie o 24 punkty zwiększył odsetek osób obserwujących raczej emocje pozytywne. W tym czasie ubyło przede wszystkim osób dostrzegających w swoim otoczeniu lęk, obawę, co przyniesie przyszłość (spadek o 23 punkty procentowe). Mniej osób niż przed rokiem zauważa głównie niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę (spadek o 7 punktów). Na koniec 2022 roku notowaliśmy najniższy w historii naszych badań odsetek respondentów obserwujących w swoim środowisku głównie apatię, rezygnację, pogodzenie się z losem – obecnie jest ona zauważana nieco częściej (wzrost z 9% do 13%). W stosunku do poprzedniego pomiaru wyraźnie częściej dostrzegane jest zadowolenie, że jest lub będzie lepiej (odpowiednio o 18 i 6 punktów). W efekcie tych zmian można powiedzieć, że w grudniu 2023 roku postrzegane nastroje środowiskowe były najlepsze od końca 2019 roku.

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 określić 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	XII '22	XII '23
	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	4	10
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	9	27
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	9	13
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	60	37
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	14	7
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	2	1
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	2	5

RYS. 5. 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”

Obraz nastrojów środowiskowych różnicuje położenie społeczno-ekonomiczne, w mniejszym stopniu także wielkość miejsca zamieszkania oraz wiek. Emocje pozytywne stosunkowo najczęściej zauważają w swoim otoczeniu osoby lepiej wykształcone i sytuowane (ogółem 48% badanych z wyższym wykształceniem, 52% ankietowanych o miesięcznych dochodach *per capita* od 4000 zł wzwyż), a także mieszkańcy dużych miast (52%) i ludzie młodzi: do 34 roku życia (44%), najrzadziej zaś badani z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym (18%), respondenci o miesięcznych dochodach *per capita* poniżej 1500 zł (23%) i źle oceniający swoje warunki materialne (19%), mieszkańcy wsi (31%), a szczególnie rolnicy (13%) oraz osoby w wieku 65+ (30%). Badani o niższym statusie społeczno-ekonomicznym, mieszkańcy wsi oraz starsi respondenci częściej niż inni mówią o negatywnych emocjach w swoim środowisku, szczególnie dostrzegają je ankietowani o najniższych dochodach *per capita* (73%), źle oceniający swoje warunki bytowe (78%) oraz rolnicy (89%).

Postrzeganie nastrojów środowiskowych wiąże się także z orientacją polityczną i – szerzej – światopoglądową. Inaczej niż rok temu emocje pozytywne częściej zauważają w swoim środowisku badani deklarujący lewicowe (50%) niż prawicowe poglądy polityczne (28%) i odwrotnie: w ciemnych barwach stan nastrojów społecznych częściej rysują badani identyfikujący się z prawicą (67%) niż z lewicą (46%). Podobnie im mniejsze zaangażowanie w praktyki religijne, tym bardziej optymistyczny obraz nastrojów środowiskowych (pozytywne emocje dostrzega 48% osób w ogóle nieprakty-

kujących i 22% praktykujących kilka razy w tygodniu, negatywne – odpowiednio 47% i 71% z nich). W elektoratach znacząco lepiej niż inni stan nastrojów w swoim otoczeniu opisują wyborcy aktualnie rządzącej koalicji niż zwolennicy Prawa i Sprawiedliwości oraz Konfederacji.

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			
Koalicja Obywatelska	59	37	1	2
Lewica	52	46	2	0
Trzecia Droga	52	45	0	3
Konfederacja WiN	30	68	0	2
Prawo i Sprawiedliwość	20	74	2	4

* 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”

Miniony rok miał przełomowe znaczenie dla zbiorowego samopoczucia Polaków diagnozowanego na podstawie postrzeganych nastrojów w otoczeniu badanych. Skala zmian w ocenach nastrojów środowiskowych była bowiem wyjątkowo duża. Z obserwacji badanych wynika, że w ciągu ostatniego roku w otoczeniu respondentów wyraźnie ubyło negatywnych emocji, przede wszystkim takich jak lęk, obawa przed tym, co przyniesie przyszłość, wyraźnie częściej odczuwalne jest też odprężenie, zadowolenie z tego, co jest lub co nadchodzi. Postrzegane nastroje społeczne nadal nie dorównują jednak tym z lat 2017–2019.

Polepszeniu nastrojów środowiskowych towarzyszy poprawa samopoczucia psychicznego określonego na podstawie częstości odczuwania przez respondentów emocji pozytywnych i negatywnych. W minionym roku Polacy znacząco częściej niż w roku 2022 doznawali takich uczuć jak: pewność, że wszystko się dobrze układa, duma z własnych osiągnięć, zadowolenie z tego, że coś się udało, oraz zaciekawienie, podekscytowanie. Wydaje się, że mamy już za sobą okres znaczącego pogorszenia samopoczucia psychicznego związanego m.in. z pandemią Covid-19. Poprawę kondycji psychicznej widać m.in. wśród ludzi młodych, dla których doświadczenie pandemii i obostrzeń z nią związanych okazało się szczególnie trudne. Niezmiennie najgorsze samopoczucie obserwujemy wśród osób źle oceniających swoje warunki materialne.

Opracowała

Beata Roguska