

Zadowolenie z życia w roku 2024

Opracował
Michał Feliksiak

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

- W roku 2024 poziom zadowolenia Polaków z ich życia był wyższy niż rok wcześniej, a także niż w ciągu czterech ostatnich lat. Obecnie ogólną satysfakcję z życia deklaruje ośmiu na dziesięciu badanych (81%, w stosunku do 2023 roku wzrost o 4 punkty procentowe).
- Polacy są najczęściej zadowoleni z takich aspektów, jak miejsce zamieszkania (87%), relacje towarzyskie (84%) i dzieci (74%). Rzadziej satysfakcji dostarczają materialne warunki życia (69%), związki (67%), wykształcenie i kwalifikacje (67%), stan zdrowia (60%), perspektywy na przyszłość (56%), przebieg pracy zawodowej (55%), a najrzadziej – dochody i sytuacja finansowa (38%).
- W stosunku do 2023 roku do rekordowego poziomu wzrosło zadowolenie z miejsca zamieszkania (wzrost o 3 punkty), materialnych warunków bytu (o 3 punkty), wykształcenia i kwalifikacji (o 5 punktów) oraz perspektyw na przyszłość (o 5 punktów).

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 badaniu¹, wynika, że nadal jednym z licznie wskazywanych powodów satysfakcji są relacje towarzyskie i rodzinne. Ogromna większość respondentów deklaruje zadowolenie z **przyjaciół i bliskich znajomych** (84%), trzy czwarte odczuwa satysfakcję z **dzieci** (74%, a wśród rodziców – 93%), a dwie trzecie – z **małżeństwa lub nieformalnego, stałego związku** (67%, a wśród będących w związku – 85%). Na tle innych najrzadziej zadowolenie ze swojego związku i relacji z przyjaciółmi deklarują badani znajdujący się w złej sytuacji materialnej.

Znaczna większość Polaków jest także zadowolona ze **swojego miejsca zamieszkania** (87%). Deklaracje w tym względzie różnicuje głównie poziom życia respondentów. Zadowolenie z **warunków materialnych**, np. mieszkania lub wyposażenia, wyraża ponad dwie trzecie ankietowanych (69%), natomiast łącznie około jednej trzeciej badanych ocenia je przeciętnie (24%) lub negatywnie (7%). Zauważalnie rzadziej satysfakcję dają **dochody**. Zadowolenie z nich deklaruje niespełna dwie piąte respondentów (38%), niezadowolenie – jedna piąta (19%), a czterech na stu (40%) jest w tym względzie średnio usatysfakcjonowanych. Zadowoleni ze swojej sytuacji finansowej przeważają (czyli stanowią więcej niż połowę) jedynie w grupie uzyskujących dochody na poziomie co najmniej 4000 zł w przeliczeniu na osobę w gospodarstwie domowym, w tym szczególnie wśród uzyskując dochody wynoszące 6000 zł lub więcej *per capita*.

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (416) 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 8 grudnia 2024 roku na próbie liczącej 915 osób (w tym: 56,6% metodą CAPI, 26,9% – CATI i 16,5% – CAWI).

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

Dwie trzecie ankietowanych (67%) odczuwa satysfakcję z **wykształcenia oraz posiadanych kwalifikacji**, a ponad połowa jest zadowolona z **przebiegu pracy zawodowej** (55%, a wśród osób, które kiedykolwiek pracowały – 66%). Brak satysfakcji w tych dziedzinach deklaruje odpowiednio 10% i 4% (a wśród mających doświadczenia zawodowe – 5%). Zadowolenie w obu tych wymiarach częściej niż inni wyrażają badani uzyskujący wysokie dochody i dobrze oceniający własną sytuację materialną. Na tle różnych grup zawodowych satysfakcją z przebiegu pracy zawodowej wyróżniają się *in plus* prywatni przedsiębiorcy, przedstawiciele kadry kierowniczej i specjaliści, robotnicy, natomiast *in minus* – rolnicy. Zadowoleni z wykształcenia i kwalifikacji najczęściej są respondenci mający wyższe wykształcenie, kadra kierownicza i specjaliści, pracownicy administracyjno-biurowi oraz pracujący na własny rachunek.

Zadowolenie ze **stanu swojego zdrowia** deklaruje sześciu na dziesięciu dorosłych (60%), a niezadowolony – 15%. Jedna czwarta (25%) wyraża przeciętną satysfakcję. Wyraźniej 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 źle oceniający własną sytuację materialną.

Więcej niż połowa Polaków (56%) jest zadowolona ze swoich **perspektyw na przyszłość**. Umiarkowany optymizm w tym względzie wyraża co czwarty badany (26%), a nastawienie pesymistyczne – co dziesiąty (10%). 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.

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

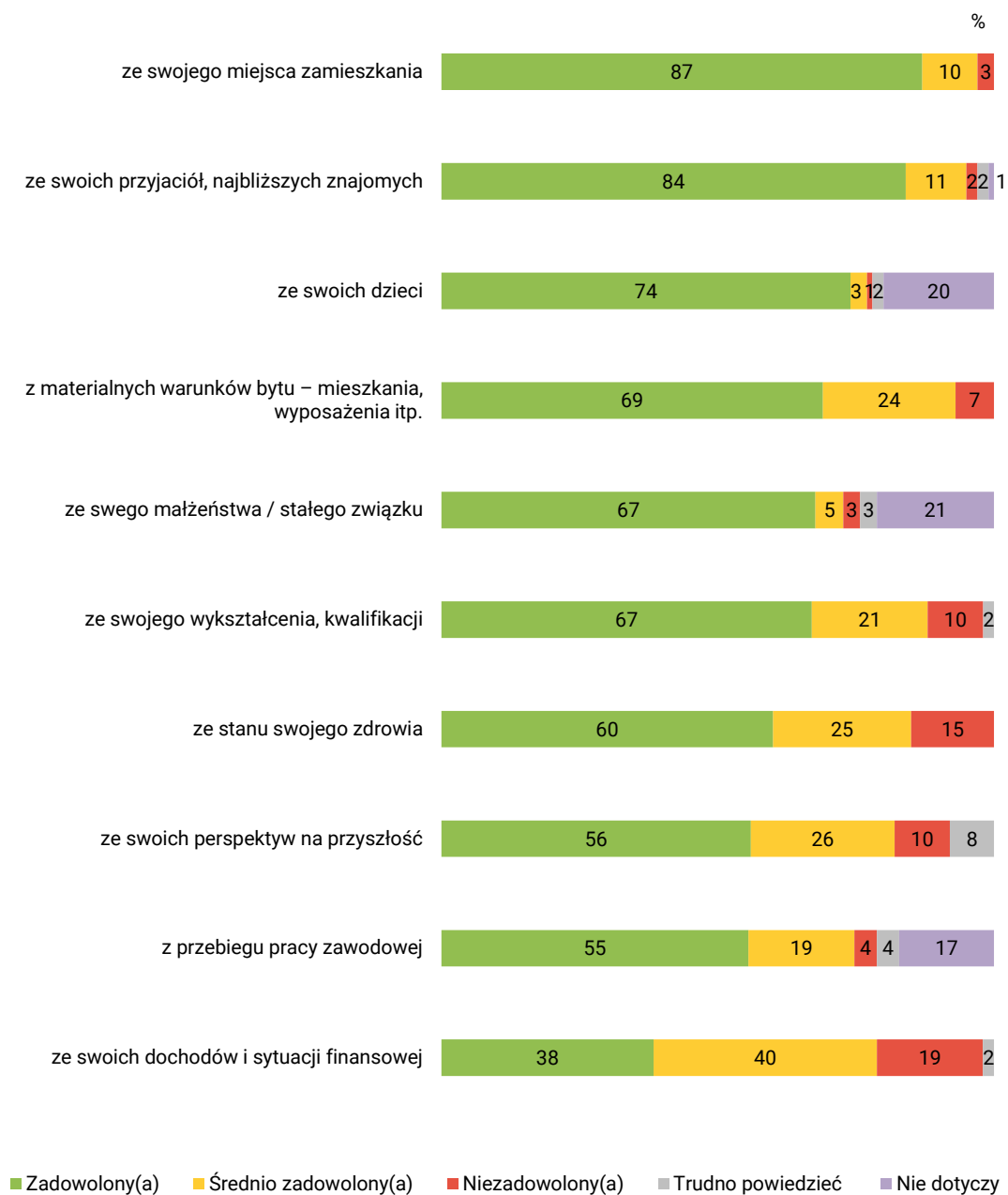


TABELA 1

Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a):	Bardzo zadowo- lony(a)	Raczej zadowo- lony(a)	Średnio zadowo- lony(a)	Raczej niezadowo- lony(a)	Bardzo niezadowo- lony(a)	Trudno powiedzieć	Nie dotyczy
	w procentach						
– ze swoich dzieci	61	13	3	1	0	2	20
– ze swojego małżeństwa / stałego związku	44	23	5	2	1	3	21
– ze swojego miejsca zamieszkania	41	46	10	2	1	0	-
– ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych	36	48	11	2	0	2	1
– ze swojego wykształcenia, kwalifikacji	23	44	21	8	2	2	-
– ze stanu swojego zdrowia	19	41	25	10	5	0	-
– z materialnych warunków bytu – mieszkania, wyposażenia itp.	18	51	24	6	1	0	-
– z przebiegu pracy zawodowej	16	39	19	3	1	4	17
– ze swoich perspektyw na przyszłość	11	45	26	7	3	8	-
– ze swoich dochodów i sytuacji finansowej	5	33	40	13	6	2	-

W stosunku do 2023 roku wzrosło – do rekordowego poziomu – zadowolenie Polaków z miejsca zamieszkania (wzrost o 3 punkty procentowe), materialnych warunków bytu (o 3 punkty), wykształcenia i kwalifikacji (o 5 punktów) oraz perspektyw na przyszłość (o 5 punktów). Więcej osób niż przed rokiem wyraża również satysfakcję ze stanu swojego zdrowia (wzrost o 4 punkty). Zadowolenie z pozostałych aspektów pozostaje stabilne.

TABELA 2

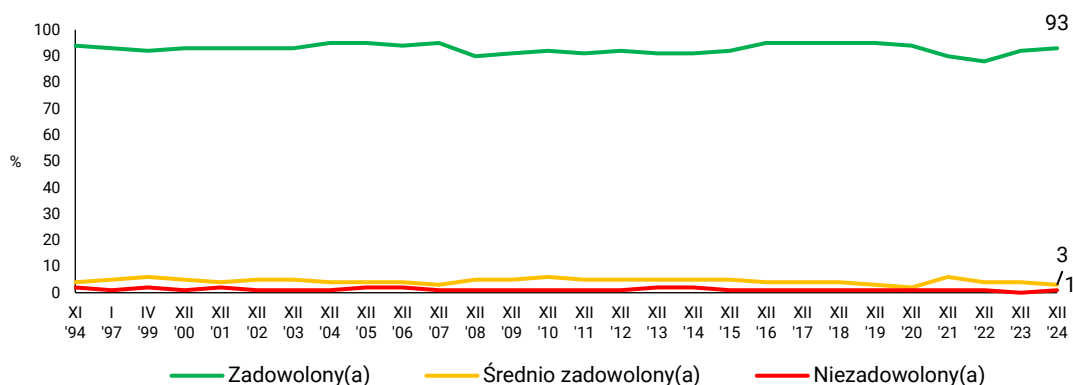
Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a):	Odsetki badanych zadowolonych z poszczególnych dziedzin życia według terminów badań																									
	IV 1999	XII 2000	XII 2001	XII 2002	XII 2003	XII 2004	XII 2005	XII 2006	XII 2007	XII 2008	XII 2009	XII 2010	XII 2011	XII 2012	XII 2013	XII 2014	XII 2015	XII 2016	XII 2017	XII 2018	XII 2019	XII 2020	XII 2021	XII 2022	XII 2023	XII 2024
– 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
– 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
– 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
– ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	83	83	81	78	77	81	81	82	85	84	85	85	86	84	83	85	85
– 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
– ze swojego wykształcenia, kwalifikacji	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	52	51	51	57	53	59	64	62	62	64	63	65	64	65	62	67
– 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
– 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
– ze swoich perspektyw na przyszłość	-	-	-	-	-	-	-	-	38	40	40	40	37	37	40	44	49	47	48	52	51	49	46	47	51	56
– 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

Z procentowania wyłączono wskazania „nie dotyczy” i odmowy odpowiedzi

* W 2017 roku zakres pytania poszerzono o stały związek

CBOS

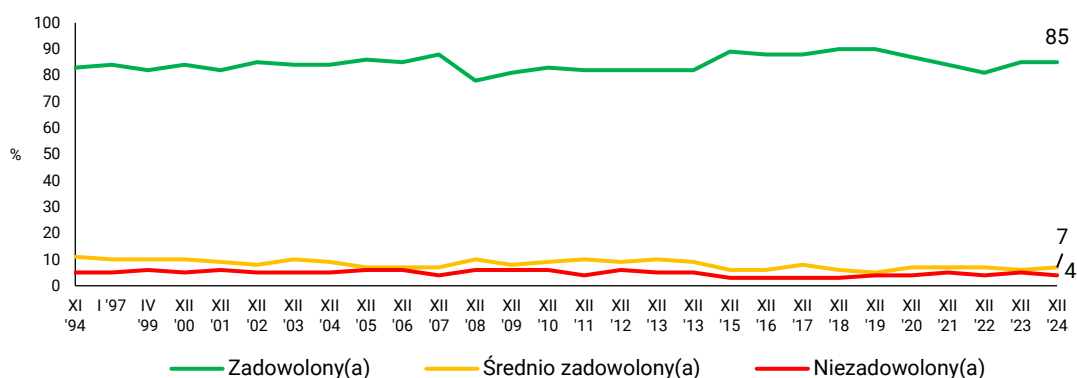
RYS. 2. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swoich dzieci?



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

CBOS

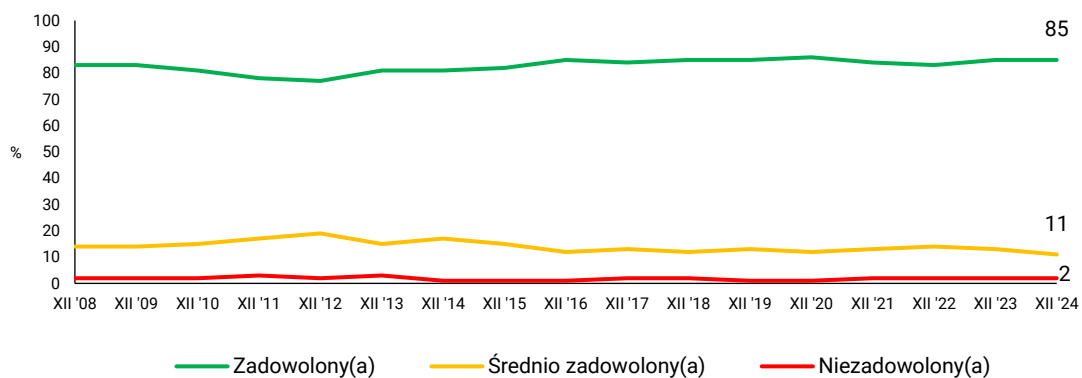
RYS. 3. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swego małżeństwa / stałego związku*?



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

CBOS

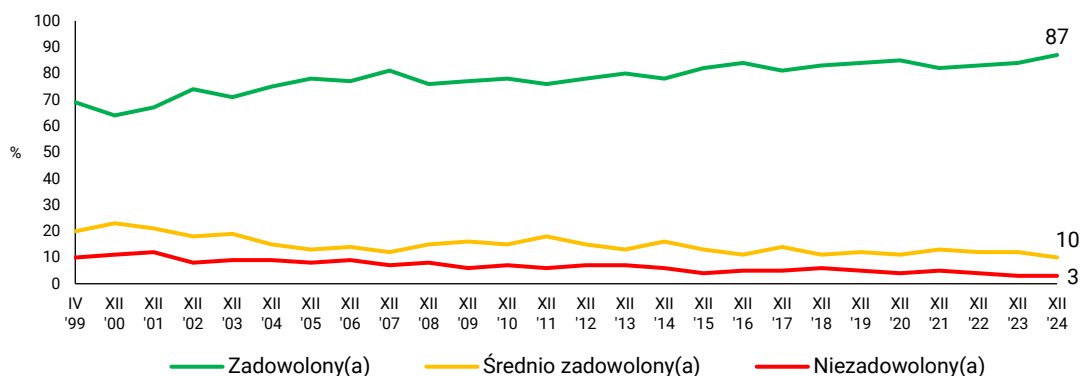
RYS. 4. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych?



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

CBOS

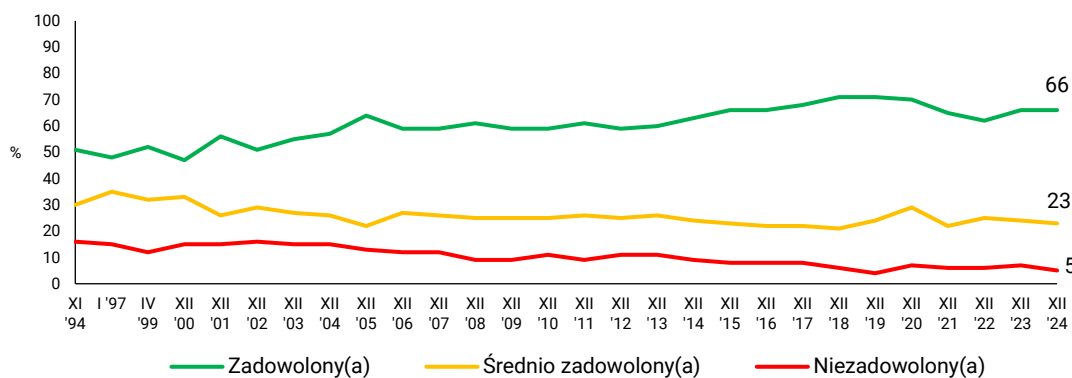
RYS. 5. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swojego miejsca zamieszkania?



Z procentowania wyłączono odmowy odpowiedzi. Pominięto „trudno powiedzieć”

CBOS

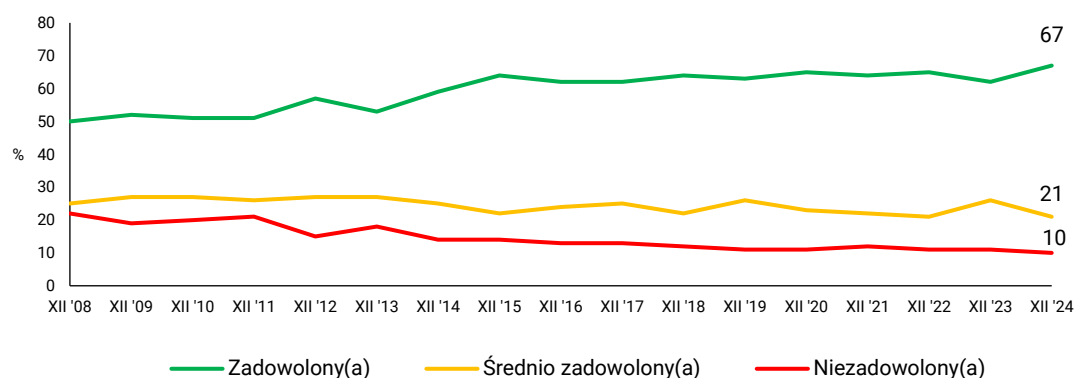
RYS. 6. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) przebiegu pracy zawodowej?



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

CBOS

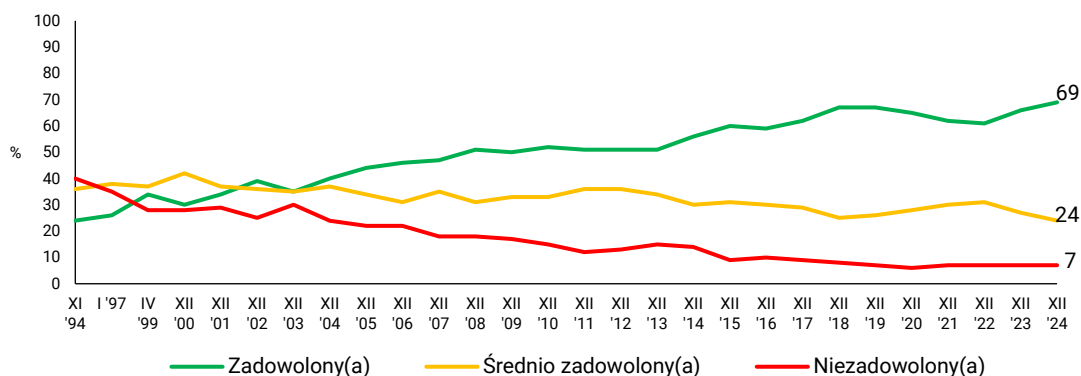
RYS. 7. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swojego wykształcenia, kwalifikacji?



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

CBOS

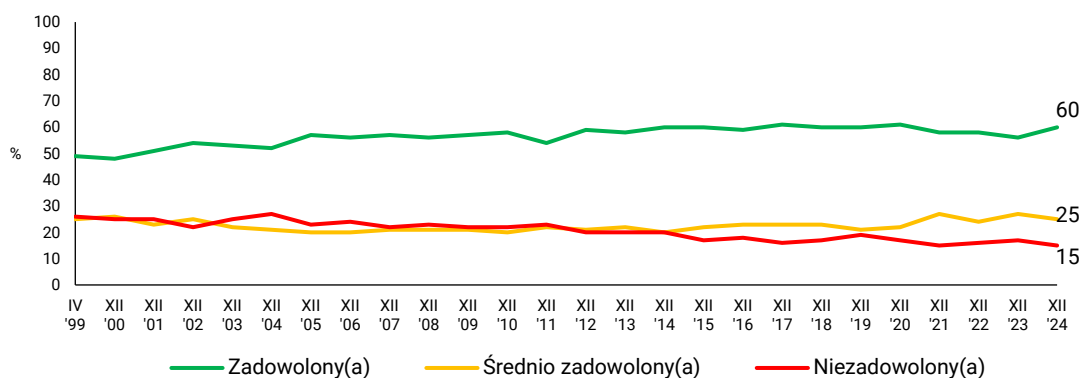
RYS. 8. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) z materialnych warunków bytu – mieszkania, wyposażenia itp.?



Z procentowania wyłączono odmowy odpowiedzi. Pomięto „trudno powiedzieć”.

CBOS

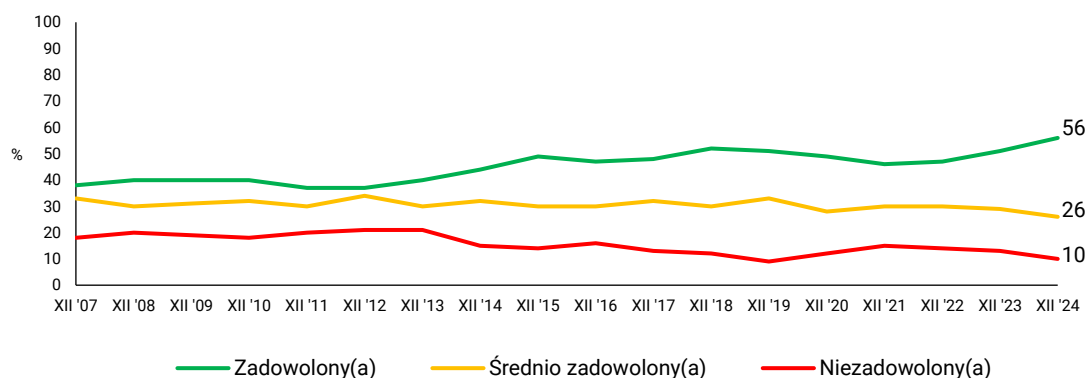
RYS. 9. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze stanu swojego zdrowia?



Z procentowania wyłączono odmowy odpowiedzi. Pomięto „trudno powiedzieć”.

CBOS

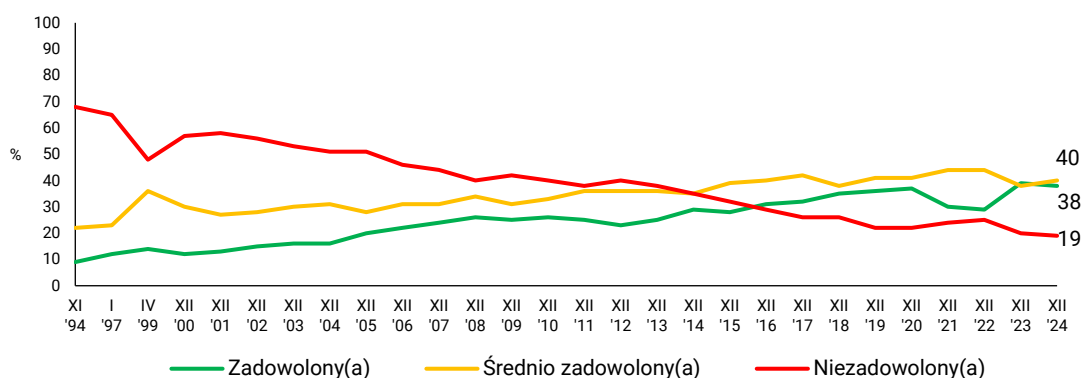
RYS. 10. Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a) ze swoich perspektyw na przyszłość?



Z procentowania wyłączono odmowy odpowiedzi. Pomięto „trudno powiedzieć”.

CBOS

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

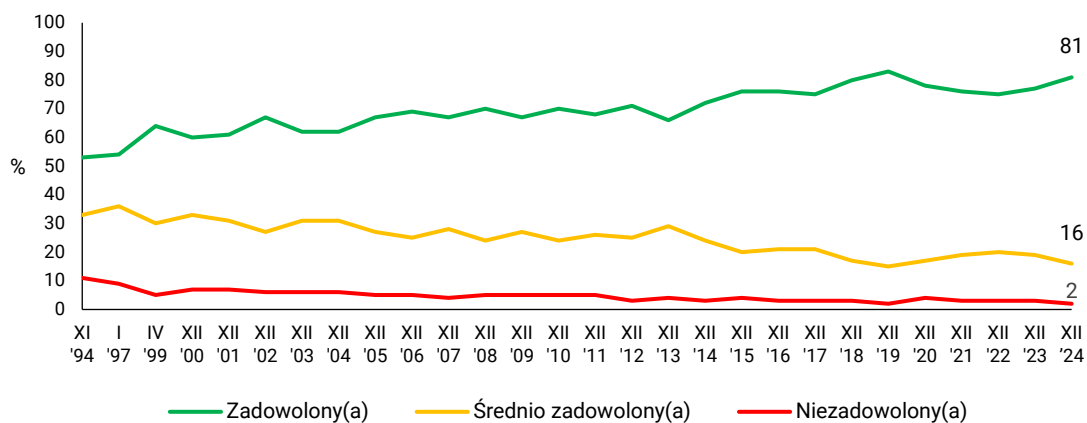


Z procentowania wyłączono wskazania „nie dotyczy” i odmowy odpowiedzi. Pominięto „trudno powiedzieć”.

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 wzrósł o 4 punkty procentowe i jest wyższy niż w czterech 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. Pominięto odpowiedzi „Trudno powiedzieć”

Do zadowolonych z życia najczęściej zaliczają się badani znajdujący się w dobrej sytuacji materialnej, uzyskujący wysokie dochody w przeliczeniu na osobę w gospodarstwie domowym (od 4000 zł do 5999 zł), a także najmłodsi respondenci (18–24 lata) i mający od 35 do 44 lat.

Wyraźnie rzadziej satysfakcja z życia charakteryzuje osoby źle, a także, choć w mniejszym stopniu, średnio sytuowane, uzyskujące dochody *per capita* od 2000 zł do 2999 zł 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
	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
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
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
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
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
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

Z analizy statystycznej (regresja liniowa) wynika, że istotny statystycznie wpływ na ogólne zadowolenie z życia mają takie aspekty, jak perspektywy na przyszłość ($B=0,224$), zadowolenie ze stałego związku ($B=0,173$), z dzieci ($B=0,126$), z miejsca zamieszkania ($B=0,120$), materialnych warunków życia ($B=0,083$) oraz ze stanu zdrowia ($B=0,066$).

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. W zasadzie utrzymał się relatywnie wysoki odsetek badanych zadowolonych z dochodów, a dodatkowo do rekordowego – nienotowanego wcześniej – poziomu wzrosła satysfakcja z materialnych warunków życia. Również najwyższe w historii naszych badań było zadowolenie z miejsca zamieszkania, wykształcenia i kwalifikacji oraz perspektyw na przyszłość. W porównaniu do poprzedniego pomiaru dotyczącego roku 2023 wzrosła także satysfakcja Polaków ze stanu zdrowia.