

Samopoczucie Polaków w roku 2024

Opracowała
Małgorzata Omyła-Rudzka

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 2024 roku blisko dwie trzecie badanych często lub bardzo często odczuwało zadowolenie z tego, że coś im się udało (63%), a ponad połowa pewność, że wszystko układa się dobrze (59%) oraz dumę ze swoich osiągnięć (58%). Co drugi deklarował, że wielokrotnie był czymś zaintrygowany, zainteresowany, podekscytowany (51%). Spośród emocji nieprzyjemnych najczęściej doświadczano zdenerwowania, rozdrażnienia (42%), a w dalszej kolejności poczucia lekceważenia przez władzę (36%) oraz zniechęcenia i znużenia (32%). Co czwarty badany (25%) często lub bardzo często czuł się nieszczęśliwy i tyle samo wielokrotnie odczuwało bezradność (25%), rzadziej natomiast deklarowano wściekłość (15%).
- Samopoczucie Polaków w stosunku do 2023 roku w wielu aspektach poprawiło się. Przybyło deklarujących bardzo częste lub częste doświadczanie pewności, że wszystko układa się dobrze (wzrost o 4 punkty), zadowolonych z tego, że coś się w życiu udało (wzrost o 3 punkty) oraz dumnych z własnych osiągnięć (wzrost o 3 punkty). Odsetki wielokrotnie doświadczających zadowolenia z tego, że coś im się w życiu udało, dumnych z własnych osiągnięć, a także doświadczających zaintrygowania i podekscytowania należą do najwyższych od ponad trzech dekad. Ponadto wyraźnie zmalało poczucie bycia lekceważonym przez władzę (spadek o 8 punktów).
- Opisując nastroje panujące w swoim środowisku, dwie trzecie Polaków (66%) dostrzega głównie negatywne emocje – najczęściej lęk, obawę o przyszłość (42%), rzadziej – apatię, rezygnację, pogodzenie się z losem (14%) lub też ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę (10%). Blisko co trzeci (30%) dostrzega przede wszystkim pozytywne emocje – przeważnie pewne odprężenie i zadowolenie (24%), rzadziej – ogólne odprężenie i zadowolenie (6%).
- W porównaniu z rokiem 2023 zmniejszył się odsetek zauważających w swoim otoczeniu emocje pozytywne (o 7 punktów), a zwiększył dostrzegających te negatywne (o 9 punktów). Ankietowani częściej obserwowali lęk, obawę o przyszłość, niepewność jutra (wzrost z 37% do 42%).

W naszym grudniowym sondażu¹, tak jak w poprzednich latach, zapytaliśmy respondentów o emocje, jakie towarzyszyły im w mijającym roku oraz o nastroje panujące w ich najbliższym otoczeniu – wśród osób, z którymi spotykają się na co dzień w pracy oraz w 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 latach 2020–2022 w porównaniu z okresem przed pandemią samopoczucie psychiczne Polaków pogorszyło się, w roku 2023 natomiast nastąpiła poprawa. W roku 2024 dalej obserwujemy pewne symptomy świadczące o poprawie samopoczucia psychicznego Polaków, natomiast postrzeganie nastrojów środowiskowych trochę się pogorszyło.

WŁASNE SAMOPOCZUCIE

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

W 2024 roku blisko dwie trzecie badanych często lub bardzo często odczuwało zadowolenie z tego, że coś im się udało (63%), a ponad połowa czuła pewność, że wszystko układa się dobrze (59%) oraz dumę ze swoich osiągnięć (58%). Co drugi ankietowany deklarował, że wielokrotnie w ciągu ostatniego roku był czymś zaciekawiony, zainteresowany, podekscytowany (51%). Emocje nieprzyjemne, dalej określane jako negatywne, w minionym roku towarzyszyły badanym rzadziej. Spośród nich najczęściej doświadczano zdenerwowania, rozdrażnienia (często lub bardzo często doznawało go 42% badanych), a w dalszej kolejności poczucia lekceważenia przez władzę (36%) oraz zniechęcenia i znużenia (32%). Co czwarty respondent (25%) często lub bardzo często czuł się w 2024 roku nieszczęśliwy i tyle samo wielokrotnie odczuwało bezradność (25%), rzadziej natomiast deklarowano wściekłość (15%). Niektórzy badani (1%) mieli myśli samobójcze.

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.

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	7	56	33	4
Był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	7	51	34	8
Czuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	5	54	35	6
Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	6	45	40	9
Czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	10	26	37	27
Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	9	33	48	10
Czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	5	27	54	14
Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	4	21	46	29
Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a)*	5	20	51	25
Ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	3	12	39	46
Myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	2	97

* W ubiegłych latach treść pytania brzmiała: Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji.

Samopoczucie Polaków w wielu aspektach **poprawiło się**. W porównaniu z rokiem 2023 przybyło deklarujących wielokrotne doświadczanie pewności, że **wszystko układa się dobrze** (wzrost o 4 punkty procentowe w stosunku do roku 2023), **zadowolonych z tego, że coś im się w życiu udało** (wzrost o 3 punkty) oraz **dumnych z własnych osiągnięć** (wzrost o 3 punkty). Odsetki zadowolonych z tego, że coś się w życiu udało, a także dumnych z własnych osiągnięć są najwyższe od ponad trzech dekad, od kiedy monitorujemy te kwestie. Natomiast udział często lub bardzo często doświadczających zaciekawienia i podekscytowania jest taki sam jak rok temu i również należy do rekordowo wysokich.

W ciągu ostatniego roku wyraźnie **zmałało poczucie bycia lekceważonym przez władzę** (o 8 punktów procentowych zmalał odsetek deklarujących częste lub bardzo częste odczuwanie tego stanu). Ponadto minimalnie zmniejszyła się częstość odczuwania bezradności (o 2 punkty) oraz wściekłości (również o 2 punkty). W stosunku do poprzednich pomiarów zmodyfikowaliśmy nieco treść pytania dotyczącego doświadczania bycia nieszczęśliwym. Do 2023 roku pytaliśmy, jak często respondent „czuł się nieszczęśliwy, był w depresji”, a od 2024 roku – ze względu na fakt, że coraz więcej mówi się o depresji jako chorobie – postanowiliśmy pytać jedynie o poczucie bycia nieszczęśliwym. Zmiana odnotowana obecnie w stosunku do roku 2023 – wzrost odsetka o 5 punktów procentowych – wynikać może zatem ze zmiany treści pytania, a nie z faktycznego wzrostu odsetka często lub bardzo często doświadczających poczucia bycia nieszczęśliwymi.

TABELA 2

Jak często w ciągu mijającego roku doświadczał(a) Pan(i):

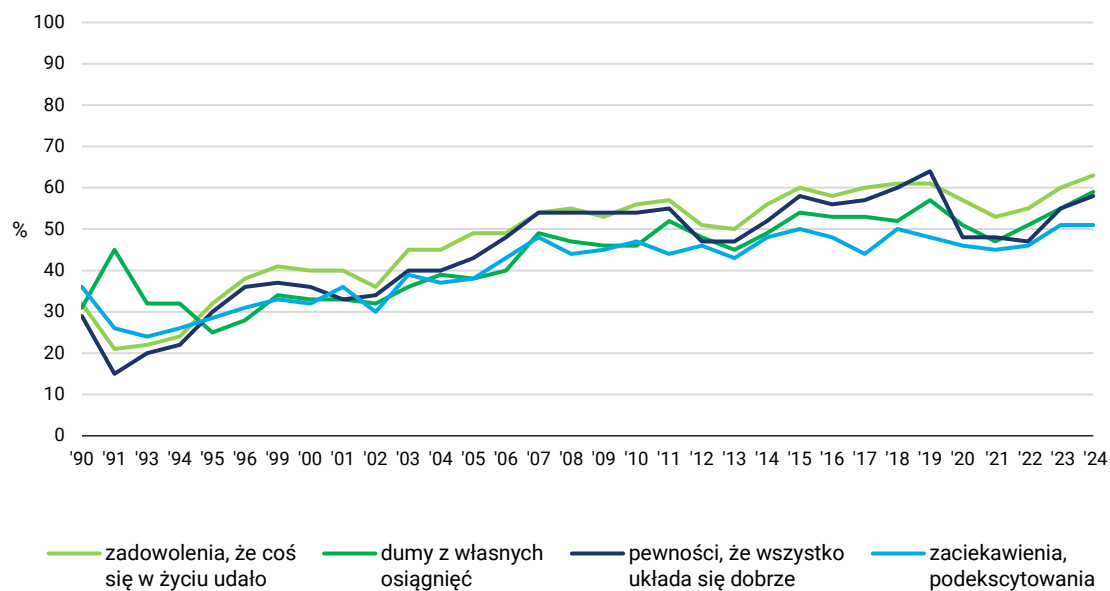
Zsumowane odpowiedzi „bardzo często” i „często” w latach

	'90	'91	'93	'94	'95	'96	'99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10	'11	'12	'13	'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24
	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	60	58	60	61	61	57	53	55	60	63
– 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	58	56	57	60	64	48	48	47	55	59
– 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	54	53	53	52	57	51	47	51	55	58
– zaciekawienia, podekscytowania	36	26	24	26	-	31	33	32	36	30	39	37	38	-	48	44	45	47	44	46	43	48	50	48	44	50	48	46	45	46	51	51
– zdenerwowania, rozdrażnienia	67	69	64	64	59	56	55	55	56	54	56	52	49	45	38	44	45	42	47	50	49	47	42	41	40	40	38	44	45	43	43	42
– 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	40	36	31	34	31	46	48	48	44	36
– zniechęcenia, znużenia	52	62	49	49	43	41	37	38	36	39	38	36	36	35	28	30	32	30	32	33	34	32	29	27	27	26	25	36	37	34	32	32
– bezradności	26	34	39	39	30	29	33	32	33	36	36	31	32	29	24	27	28	23	27	31	33	31	25	23	24	22	22	31	31	26	27	25
– bycia nieszczęśliwym*	31	45	32	32	27	28	23	23	26	24	25	22	24	23	19	21	21	17	18	20	20	19	15	16	16	18	14	21	19	20	20	25
– wściekłości	33	40	32	36	28	27	31	27	27	26	29	25	23	23	19	23	24	17	25	25	25	20	21	18	16	16	14	19	20	19	17	15
– myśli samobójczych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

* Do 2023 roku było: depresji, bycia nieszczęśliwym

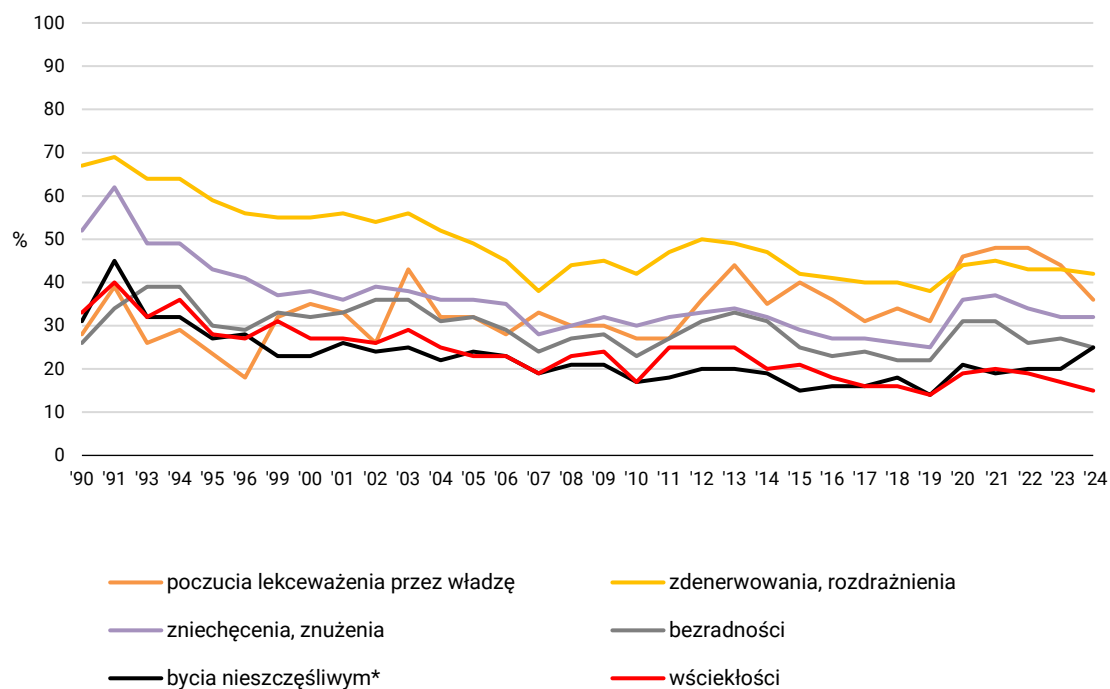
CBOS

RYS. 1. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



CBOS

RYS. 2. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:

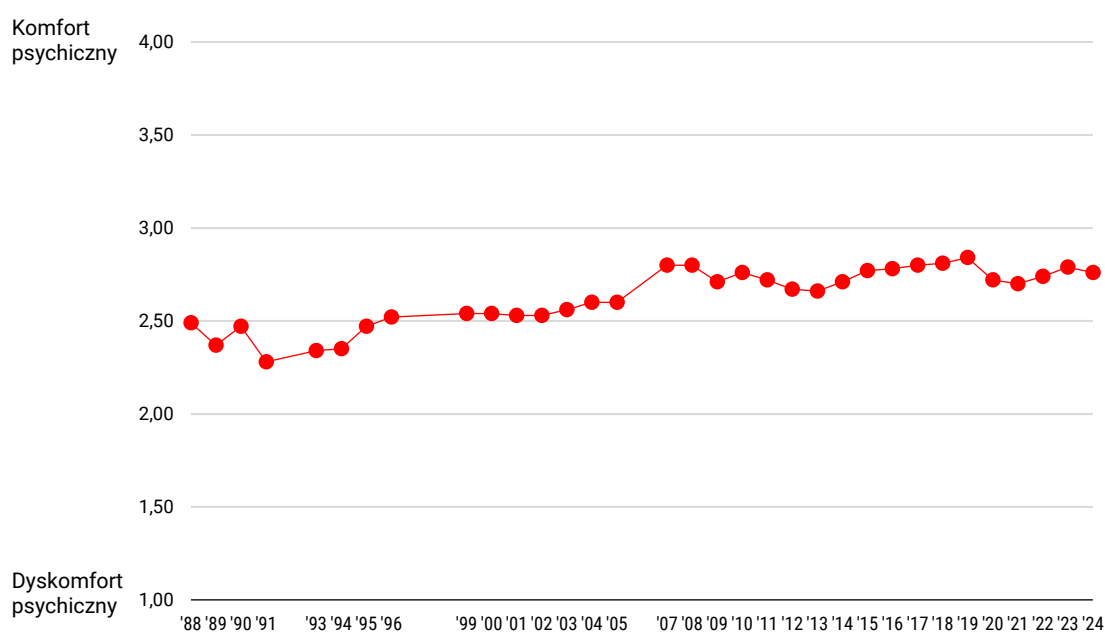


* Do 2023 roku było: depresji, bycia nieszczęśliwym

Na podstawie omawianych danych utworzono syntetyczny wskaźnik samopoczucia mierzący stan pozytywnych i negatywnych emocji w społeczeństwie. 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 2024 roku wyniosła 2,76 i jej wartość jest bardzo zbliżona do tej z 2023 roku, tj. 2,79. Niemniej jednak porównywalność ta jest w pewnej mierze ograniczona ze względu na modyfikację pytania dotyczącego poczucia bycia nieszczęśliwym. Gdy przeliczymy wartość wskaźnika z pominięciem tej jednej emocji, wartość syntetycznego wskaźnika jest bardzo zbliżona do poprzedniej i jedynie nieznacznie niższa od notowanej w 2019 roku, gdy należała ona do najwyższych w historii naszych badań².

CBOS

RYS. 3. Samopoczucie Polaków w latach 1988–2024



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. W 2024 roku zmodyfikowaliśmy nieco treść pytania dotyczącego doświadczania bycia nieszczęśliwym. Do 2023 roku pytaliśmy, jak często respondent „czuł się nieszczęśliwy, był w depresji”, od 2024 roku pytamy jedynie o poczucie bycia nieszczęśliwym.

² Wartość wskaźnika przy pominięciu „bycia nieszczęśliwym” w roku 2024 wynosi 2,74, w roku 2023 – 2,73, a w roku 2019 – 2,77.

Analizując wartości syntetycznego wskaźnika w różnych grupach społeczno-demograficznych, zauważyć można, że gorsze samopoczucie w ubiegłym roku mieli:

- badani znajdujący się w trudniejszym położeniu materialnym, o niższych dochodach *per capita*,
- najmłodsi, w wieku 18–24 lata oraz starsi, mający 55 lat i więcej (niż ankietowani w wieku 25–54 lata),
- osoby z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym,
- a także uczniowie i studenci, rolnicy oraz renciści.

Z kolei stosunkowo dobrym samopoczuciem charakteryzowali się mieszkańcy małych miast (liczących do 19 999 mieszkańców), a w grupach społeczno-zawodowych pracujący na własny rachunek.

Przyglądając się bliżej rodzajom emocji doświadczanych przez poszczególne grupy społeczno-demograficzne, można zauważyć, że wszystkie pozytywne emocje częściej były udziałem zadowolonych z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych niż postrzegających je gorzej. Natomiast emocje negatywne częściej towarzyszyły gorzej oceniającym własne warunki materialne.

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	40	48	73
– dumy z własnych osiągnięć	37	44	67
– pewności, że wszystko układa się dobrze	32	44	69
– zaciekawienia, podekscytowania	38	37	60
– poczucia lekceważenia przez władzę	64	37	34
– zdenerwowania, rozdrażnienia	66	49	36
– zniechęcenia, znużenia	69	40	25
– bezradności	60	31	19
– bycia nieszczęśliwym	67	28	20
– wściekłości	31	17	13
– myśli samobójczych	9	1	0

Zauważyć można ponadto, że wszystkie pozytywne stany emocjonalne uwzględnione w sondażu rzadziej były udziałem starszych respondentów. Doświadczanie zaciekawienia, podekscytowania najczęściej towarzyszyło badanym w wieku 18–44 lata (59–61% w zależności od kategorii), a emocje takie jak duma z własnych osiągnięć (63–71% w zależności od kategorii), pewność, że wszystko układa się dobrze (58–68% w zależności od kategorii), zadowolenie, że coś się w życiu udało

(65–73% w zależności od kategorii) najczęściej były udziałem osób do 54 roku życia. Wielokrotnie doświadczanie emocji nieprzyjemnych, takich jak: poczucie bycia nieszczęśliwym (46%), wściekłość (22%), zdenerwowanie, rozdrażnienie (51%), zniechęcenie, znużenie (48%), najczęściej deklarowali młodszy, a przede wszystkim najmłodszy respondenci, w wieku 18–24 lata. Z kolei poczucie bezradności porównywalnie często w minionym roku towarzyszyło najmłodszym, w wieku 18–34 lata (26–27% w zależności od kategorii) i starszym badanym, w wieku 55 lat i więcej (28%), najrzadziej natomiast było udziałem osób w wieku 35–54 lata (19–21% w zależności od kategorii).

Uwzględniając wielkość miejscowości zamieszkania, stwierdzić można, że mieszkańcy najmniejszych miast częściej niż pozostali w minionym roku mieli pewność, że wszystko układa się dobrze (67%), a także byli zadowoleni, że coś im się w życiu udało, powiodło się (67%). Jednocześnie mieszkańcy najmniejszych miast rzadziej niż pozostali deklarowali częste uczucie smutku, poczucie bycia nieszczęśliwymi (19%). Z kolei mieszkańcy największych miast częściej niż inni bywali w ostatnim roku czymś zaciekawieni, podekscytowani (62%), a zarazem zniechęceni, znużeni (44%) oraz częściej niż innym towarzyszyło im poczucie bezradności (34%). Natomiast uczucie zdenerwowania i rozdrażnienia najczęściej odczuwali mieszkańcy miast liczących od 20 000 do 99 999 ludności (51%).

Z deklaracji ankietowanych wynika również, że o ile pozytywne stany emocjonalne w ciągu ostatniego roku były porównywalnie często doświadczane przez kobiety co przez mężczyzn, o tyle odczuwanie wielu negatywnych stanów częściej było udziałem kobiet. Kobiety częściej niż mężczyźni deklarowały, że w ciągu minionego roku były wielokrotnie zdenerwowane, rozdrażnione (46% wobec 37%), odczuwały wściekłość (18% wobec 12%), bezradność (30% wobec 19%), a także nieco częściej czuły się nieszczęśliwe (26% wobec 23%). Mężczyźni natomiast częściej niż kobiety w minionym roku czuli się lekceważeni przez władzę (40% wobec 32%). Jednak kluczowe znaczenie w przypadku tej kwestii odgrywają preferencje partyjne i poglądy polityczne. Wyraźnie częściej lekceważone przez władzę czuły się osoby o prawicowych poglądach politycznych (41%), a w potencjalnych elektoratach partyjnych – popierający Konfederację oraz Prawo i Sprawiedliwość.

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	
Konfederacja WiN	59	41
Prawo i Sprawiedliwość	40	60
Trzecia Droga	25	75
Koalicja Obywatelska	24	76

NASTROJE W OTOCZENIU BADANYCH

Opisując nastroje panujące w swoim środowisku, dwie trzecie Polaków (66%) dostrzega głównie negatywne emocje – najczęściej lęk, obawę, co przyniesie przyszłość (42%), rzadziej – apatię, rezygnację, pogodzenie się z losem (14%) lub też ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę (10%). Blisko co trzeci ankietowany (30%), opisując klimat społeczny panujący w jego otoczeniu, dostrzega przede wszystkim pozytywne emocje – przeważnie pewne odprężenie i zadowolenie (24%), rzadziej – ogólne odprężenie i zadowolenie (6%).

Po odnotowanej przed rokiem bardzo wyraźnej poprawie nastrojów środowiskowych, związanej prawdopodobnie z wyborami parlamentarnymi i wyhamowującą inflacją, w roku 2024 nastąpiło pogorszenie. W porównaniu z rokiem 2023 zmniejszył się odsetek badanych zauważających w swoim otoczeniu emocje pozytywne (o 7 punktów procentowych), a zwiększył dostrzegających te negatywne (o 9 punktów). Ubyło dostrzegających wśród ludzi z najbliższego otoczenia zadowolenie i nadzieje na poprawę, a przybyło widzących niezadowolenie i obawy o przyszłość. To pogorszenie, poza spadkiem powyborczego optymizmu, można tłumaczyć wzrostem obaw o bezpieczeństwo Polski, Polski, które pod koniec 2023 roku były niższe niż w grudniu 2024 roku (w październiku 2023 roku 67% badanych uważało, że wojna w Ukrainie zagraża bezpieczeństwu Polski, w listopadzie 2023 roku – 74%, a w grudniu 2024 roku – 82%)³.

W przededniu pandemii, w roku 2019, nastroje środowiskowe należały do najlepszych w historii naszych badań. Pandemia, rosnąca inflacja, wybuch wojny w Ukrainie nie pozostały bez wpływu i w latach 2020–2022 uległy one pogorszeniu. W grudniu 2023 roku po październikowych wyborach parlamentarnych postrzegane nastroje w środowisku badanych znacznie się poprawiły. Natomiast w roku 2024 były one postrzegane gorzej w 2023 roku – obecnie ich percepcja jest lepsza niż w latach 2020–2022, lecz gorsza niż przed pandemią, w roku 2019.

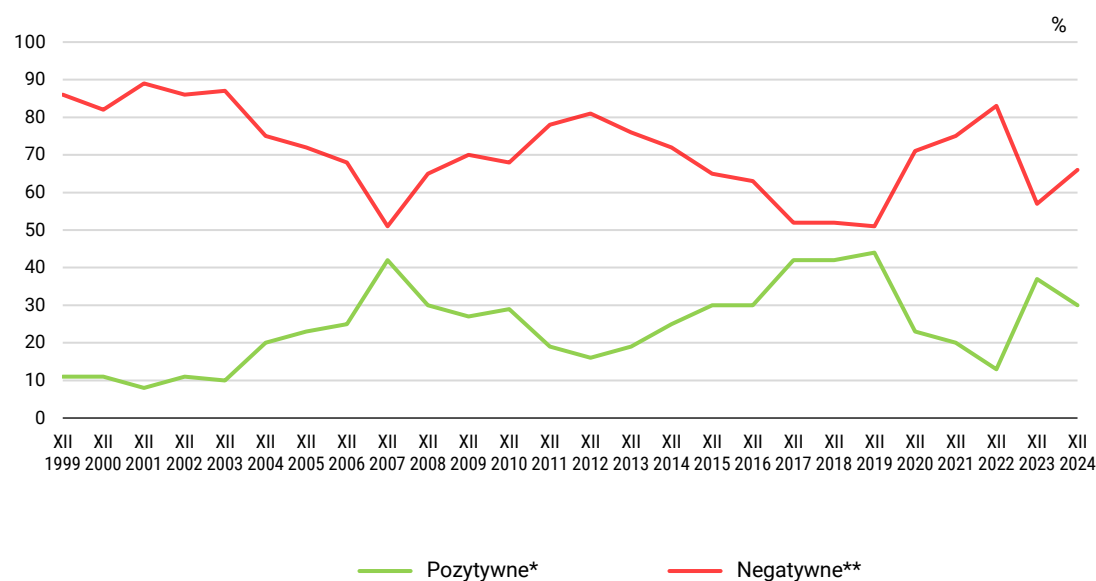
³ Zob. komunikat CBOS „Polacy o wojnie w Ukrainie”, grudzień 2024 (oprac. J. Scovil).

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	XII '24
	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	6
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	24
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	14
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	42
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	10
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	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	2	5	3

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”

Postrzeganie nastrojów wśród osób z najbliższego otoczenia jest zróżnicowane społecznie. Emocje pozytywne relatywnie często dostrzegają osoby lepiej oceniające warunki materialne swoich gospodarstw domowych (37% dobrze oceniających warunki materialne gospodarstw domowych), o dochodach na osobę wynoszących co najmniej 3000 zł (35-37% w zależności od kategorii), a także lepiej wykształcone (z wykształceniem średnim – 32% lub wyższym – 31%), mieszkające w największych miastach (39%) oraz najmłodsi respondenci, w wieku 18-24 lata (42%).

Istotne znaczenie w tym kontekście mają poglądy polityczne i stosunek do praktyk religijnych. Częściej pozytywne emocje w swoim otoczeniu dostrzegały osoby biorące udział w praktykach religijnych kilka razy w roku (38%) lub w ogóle w nich nieuczestniczące (32%). Natomiast uwzględniając poglądy polityczne, zauważyć można, że w większym stopniu były to osoby o lewicowych niż prawicowych poglądach politycznych (39% wobec 23%), a w potencjalnych elektoratach partyjnych – częściej sympatycy obecnie rządzącej koalicji niż opozycji.

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	47	49	2	2
Trzecia Droga	38	58	0	4
Prawo i Sprawiedliwość	20	78	1	1
Konfederacja WiN	19	77	1	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”

Pandemia COVID-19, wybuch wojny za naszą wschodnią granicą oraz rosnąca inflacja nie pozostały bez wpływu na samopoczucie psychiczne Polaków, które w latach 2020–2022 było gorsze niż przed pandemią. W 2023 roku zarejestrowaliśmy poprawę wskaźników samopoczucia zarówno w kwestii kondycji samych badanych, jak i postrzeganego klimatu społecznego.

W roku 2024 obserwujemy dalsze symptomy świadczące o poprawie kondycji psychicznej Polaków. W stosunku do poprzedniego pomiaru przybyło zadowolonych z tego, że coś im się w życiu udało, dumnych z własnych osiągnięć oraz mających pewność, że wszystko układa się dobrze, a ubyło mających poczucie lekceważenia przez władzę. Notowane obecnie odsetki zadowolonych i dumnych z własnych osiągnięć, a także wielokrotnie w minionym roku doświadczających zaciekawienia i podekscytowania należą do najwyższych od ponad trzech dekad, od kiedy monitorujemy te kwestie.

Natomiast po odnotowanej przed rokiem wyraźnej poprawie nastrojów środowiskowych w roku 2024 rejestrujemy ich pogorszenie. W stosunku do poprzedniego pomiaru ubyło zauważających w swoim najbliższym otoczeniu zadowolenie i nadzieje na poprawę, a przybyło dostrzegających lęki i obawy o to, co przyniesie przyszłość. To pogorszenie, poza spadkiem powyborczego optymizmu, można tłumaczyć m.in. wzrostem obaw o bezpieczeństwo Polski, które są większe niż przed rokiem⁴.

⁴ Zob. przypis 3.