

K O M U N I K A T  
Z B A D A Ń

Warszawa, styczeń 2011

[www.cbos.pl](http://www.cbos.pl) ● [sekretariat@cbos.pl](mailto:sekretariat@cbos.pl)

**BS/7/2011**

---

---

**SAMOPOCZUCIE POLAKÓW**

---

**W ROKU 2010**

---

---



Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku  
4 lutego 2010 roku

Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej  
ul. Żurawia 4a, 00-503 Warszawa  
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl  
<http://www.cbos.pl>  
(48 22) 629 35 69

W jednym z ostatnich badań<sup>1</sup> poprosiliśmy respondentów o ocenę 2010 roku pod kątem własnego samopoczucia – uczuć, jakich najczęściej doznawali, oraz nastrojów w ich najbliższym otoczeniu. Od roku 1988 systematycznie badamy m.in. poziom zadowolenia i optymizmu oraz zniechęcenia, rozdrażnienia i bezradności w polskim społeczeństwie. Pozwalają one monitorować kondycję psychiczną Polaków i klimat społeczny.

#### **WŁASNE SAMOPOCZUCIE**

Ponad połowa badanych przyznaje, że w minionym roku często lub nawet bardzo często ogarniało ich uczucie zadowolenia, bo coś się udało, powiodło się w życiu (56%), oraz pewności, że wszystko układa się dobrze (54%). Niemal połowa deklaruje, że często była czymś zaciekawiona, a nawet podekscytowana (47%) lub dumna ze swoich osiągnięć (46%). Jednak duża grupa respondentów rzadko doświadczała tego rodzaju uczuć.

Jednocześnie wielu badanych często odczuwało zdenerwowanie (42%), zniechęcenie (30%), miało poczucie lekceważenia przez władzę (27%) oraz doświadczało bezradności (23%). Co szósty respondent przyznaje, że w ciągu ubiegłego roku często czuł wściekłość lub był w depresji (po 17%). Nieliczni (1%) twierdzą, że często mieli myśli samobójcze.

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (247) przeprowadzono w dniach 7–14 grudnia 2010 roku na liczącej 879 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

Tabela 1

Jak często w ciągu 2010 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	50	37	7
– poczuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	4	50	36	10
– był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	5	42	42	11
– był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	6	40	39	14
– był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	7	35	47	11
– czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	4	26	51	19
– czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	7	20	34	39
– czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	5	18	47	30
– ogarniała Pana(ia) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	3	14	42	41
– czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	4	13	38	45
– myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	3	96

Trzy czwarte badanych (74%) deklaruje, że w 2010 roku często doświadczało przynajmniej jednego z wyżej wymienionych uczuć pozytywnych. Co czwarty natomiast (26%) twierdzi, że zadowolenie, satysfakcja, ciekawość bądź duma były jego udziałem rzadko lub wcale. Badani, którzy w minionym roku nie doświadczali pozytywnych emocji, znacznie częściej deklarują, że bywali zdenerwowani, zniechęceni, bezradni, wściekli, odczuwali depresję lub czuli się lekceważeni przez władzę. Można zatem przypuszczać, że osoby doświadczające pozytywnych uczuć są generalnie bardziej pozytywnie nastawione do życia.

Najsłabiej skorelowane z pozytywnymi emocjami jest poczucie lekceważenia przez władzę. Prawdopodobnie na tego rodzaju emocje w mniejszym stopniu wpływają cechy osobowościowe, a w większym doświadczenia.

Tabela 2

Badani, którzy <b>bardzo często i często</b> doświadczali w minionym roku niżej wymienionych emocji:	Deklaracje osób doświadczających w minionym roku pozytywnych emocji	
	bardzo często i często	rzadko bądź wcale
	w procentach	
– zdenerwowania, rozdrażnienia	37	56
– zniechęcenia, znużenia	21	54
– poczucia lekceważenia przez władzę	26	31
– bezradności	16	42
– wściekłości	15	23
– depresji, bycia nieszczęśliwym	12	31

Na kondycję psychiczną respondentów i bilans minionego roku pod kątem indywidualnych doświadczeń i przeżyć najsilniej wpływają ocena własnych warunków materialnych i wiek. Większość osób dobrze sytuowanych co najmniej często doświadczała zarówno pewności, że wszystko układa się dobrze, jak i satysfakcji z tego, że coś się udało, a także zaciekawienia, dumy ze swoich osiągnięć. Wśród badanych określających swoją sytuację materialną jako złą tylko jedna piąta często doznawała uczuć pozytywnych.

Tabela 3

Badani, którzy <b>bardzo często i często</b> doświadczali w minionym roku niżej wymienionych emocji:	Deklaracje osób określających swoje warunki materialne jako:		
	złe	przeciętne	dobre
	w procentach		
– byli zadowoleni, bo coś się udało, powiodło się w życiu	22	51	77
– poczuli pewność, że wszystko układa się dobrze	20	48	76
– byli szczególnie czymś zaciekawieni, zainteresowani, podekscytowani	22	44	61
– byli dumni ze swoich osiągnięć	22	40	64
– byli zdenerwowani, rozdrażnieni	66	44	30
– czuli się zniechęceni, znużeni	56	34	14
– czuli się jako obywatele wyraźnie lekceważeni przez władzę	46	26	20
– czuli się bezradni	51	25	10
– ogarniała ich wściekłość, mieli ochotę wszystko rozwalić	40	16	11
– czuli się nieszczęśliwi, byli w depresji	38	18	7
– myśleli o popełnieniu samobójstwa	8	0	0

Osoby dobrze oceniające warunki materialne swoich gospodarstw domowych stosunkowo rzadko przyznają, że doświadczały negatywnych emocji, z wyjątkiem zdenerwowania (30%) i poczucia lekceważenia przez władzę (20%). Natomiast wśród najuboższych większość twierdzi, że często doświadczała zdenerwowania (66%), zniechęcenia (56%) oraz poczucia bezradności (51%). Znacząca grupa osób źle oceniających swoją sytuację materialną często czuła się lekceważona przez władzę (46%), wściekła (40%) i nieszczęśliwa (38%). Warto zwrócić uwagę na fakt, że tylko wśród najuboższych znalazły się osoby często myślące o samobójstwie (8%). Warunki materialne Polaków silnie wpływają na ich samopoczucie.

Generalnie najmłodsi respondenci (w wieku 18 – 24 lata) najrzadziej doświadczają uczuć negatywnych, a najczęściej pozytywnych. Wśród najstarszych respondentów (mających 65 lat i więcej) odnotowaliśmy odmienną sytuację. Jedynie częstość wskazań na poczucie zdenerwowania, wściekłości i lekceważenia przez władzę nie różnicuje tak

wyraźnie osób młodych i najstarszych. W przypadku uczucia wściekłości i poczucia lekceważenia przez władzę respondenci najmłodszy częściej niż najstarsi wskazywali, że były one ich udziałem. Najczęściej przeżywali je natomiast ankietowani w wieku 45 – 54 lata.

Tabela 4

Badani, którzy <b>bardzo często i często</b> doświadczali w minionym roku nżej wymienionych emocji:	Deklaracje osób w wieku:	
	18–24 lata	65 lat i więcej
	w procentach	
– byli zadowoleni, bo coś się udało, powiodło się w życiu	75	47
– poczuli pewność, że wszystko układa się dobrze	81	41
– byli szczególnie czymś zaciekawieni, zainteresowani, podekscytowani	78	33
– byli dumni ze swoich osiągnięć	69	34
– byli zdenerwowani, rozdrażnieni	37	40
– czuli się zniechęceni, znużeni	19	39
– czuli się jako obywatele wyraźnie lekceważeni przez władzę	27	18
– czuli się bezradni	11	33
– ogarniała ich wściekłość, mieli ochotę wszystko rozwalić	17	14
– czuli się nieszczęśliwi, byli w depresji	11	26

\* Tabela nie zawiera danych dla kategorii „myśli samobójcze” z powodu niskiej ich liczebności i słabej zależności od wieku

Porównanie aktualnych ocen z tymi z minionego dwudziestolecia wskazuje na wyraźną poprawę samopoczucia Polaków. Od 2007 roku większość badanych deklaruje, że często jest zadowolona z tego, co udaje im się osiągnąć, spokojna, że wszystko układa się dobrze, a prawie połowa – dumna ze swoich sukcesów oraz zaciekawiona tym, co się wokół nich dzieje. Natomiast na początku lat dziewięćdziesiątych mniej niż co trzeci respondent był pozytywnie nastawiony do życia. Jednocześnie w 1991 roku większość badanych twierdziła, że często doświadczają zdenerwowania i zniechęcenia, obecnie zaś takie deklaracje składa znacznie mniejsza grupa.

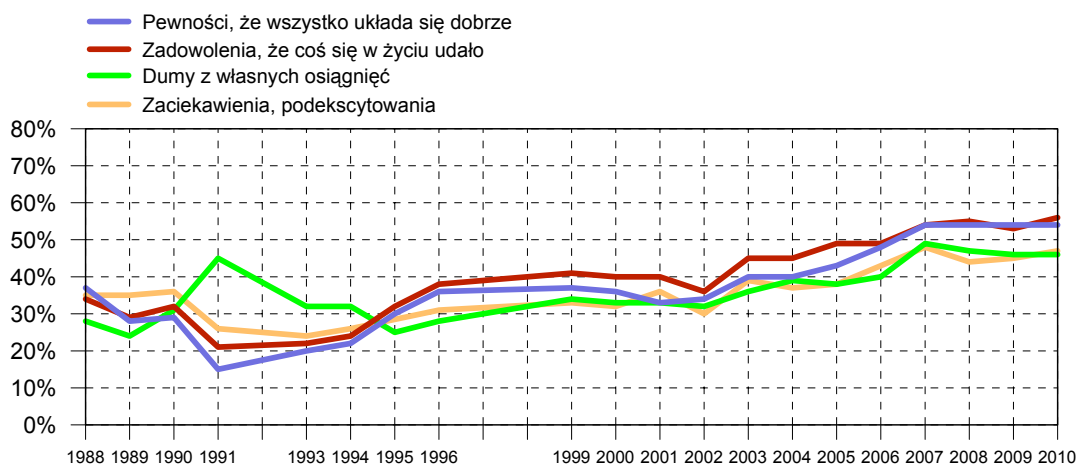
Najmniejsze zmiany dotyczą liczby ankietowanych, którzy czują się lekceważeni przez władzę. Obecnie odsetek badanych deklarujących tego typu doświadczenia jest niemal taki sam jak dwadzieścia lat temu. Jego wzrost w roku 1991 i 2003 był prawdopodobnie związany z doniesieniami medialnymi dotyczącymi głośnych afer korupcyjnych (afery FOZZ i tzw. afery Rywina).

Tabela 5

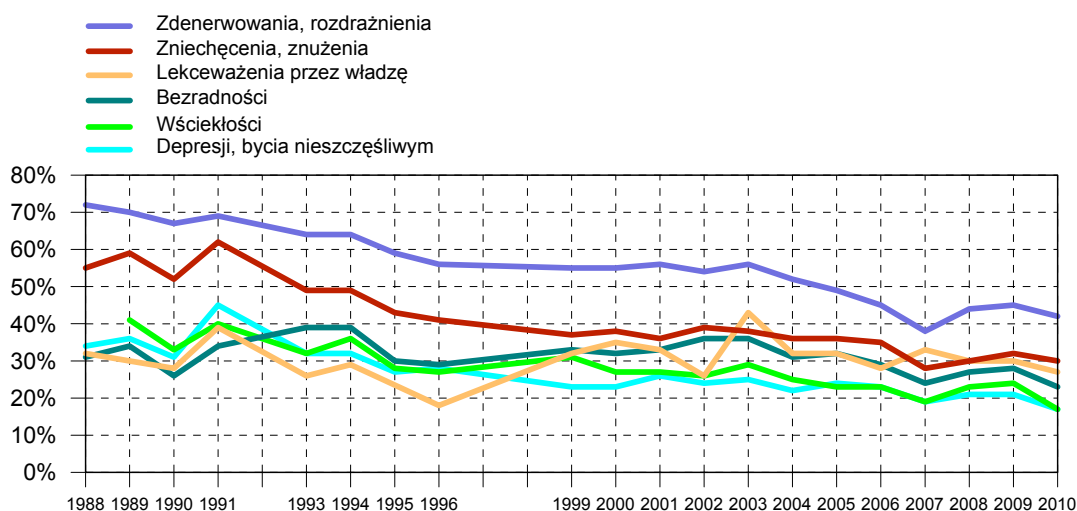
Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć:	Zsumowane odpowiedzi „bardzo często” i „często” w latach																	
	'90	'91	'93	'94	'95	'96	'99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10
	w procentach																	
– zadowolenia, że coś się w życiu udało	32	21	22	24	32	38	41	40	40	36	45	45	49	49	54	55	53	56
– pewności, że wszystko układa się dobrze	29	15	20	22	30	36	37	36	33	34	40	40	43	48	54	54	54	54
– dumy z własnych osiągnięć	31	45	32	32	25	28	34	33	33	32	36	39	38	40	49	47	46	46
– zaciekawienia, podekscytowania	36	26	24	26	-	31	33	32	36	30	39	37	38	-	48	44	45	47
– zdenerwowania, rozdrażnienia	67	69	64	64	59	56	55	55	56	54	56	52	49	45	38	44	45	42
– zniechęcenia, znużenia	52	62	49	49	43	41	37	38	36	39	38	36	36	35	28	30	32	30
– poczucia lekceważenia przez władzę	28	39	26	29	-	18	32	35	33	26	43	32	32	28	33	30	30	27
– bezradności	26	34	39	39	30	29	33	32	33	36	36	31	32	29	24	27	28	23
– wściekłości	33	40	32	36	28	27	31	27	27	26	29	25	23	23	19	23	24	17
– depresji, bycia nieszczęśliwym	31	45	32	32	27	28	23	23	26	24	25	22	24	23	19	21	21	17
– myśli samobójczych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0	1

CBOS

RYS. 1. DEKLARUJĄCY CZĘSTE LUB BARDZO CZĘSTE DOZNAWANIE UCZUCIA



RYS. 2. DEKLARUJĄCY CZĘSTE LUB BARDZO CZĘSTE DOZNAWANIE UCZUCIA

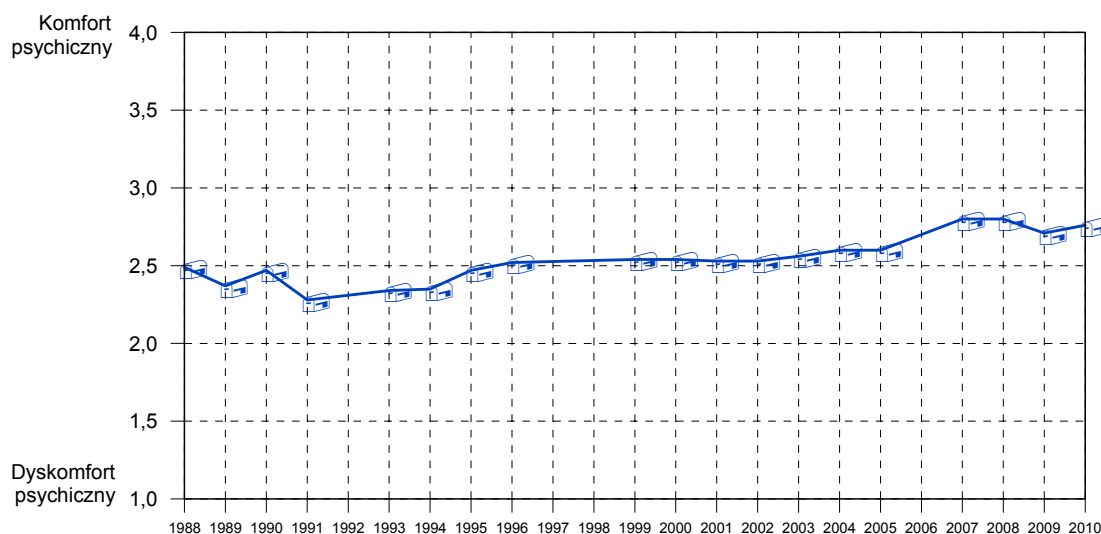


Syntetyczny wskaźnik samopoczucia psychicznego Polaków<sup>2</sup> liczony od 1988 roku odzwierciedla natężenie pozytywnych i negatywnych emocji w społeczeństwie. Wskazuje on, że początek przemian ustrojowych i gospodarczych w kraju wiązał się z pogorszeniem się ogólnej kondycji psychicznej obywateli. W kolejnych latach przeciętne samopoczucie Polaków się poprawiło i utrzymywało na podobnym poziomie. Znaczącą zmianę na lepsze przyniósł rok 2007. Od tej pory wskaźnik poczucia komfortu psychicznego – po minimalnym spadku w 2009 roku – w zasadzie się nie zmienia (obecnie wynosi 2,76).

<sup>2</sup> 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. Ze względu na porównywalność pominięto także „myśli samobójcze” – wprowadzone do pytania dopiero w roku 2008.



RYS. 3. SAMOPOCZUCIE POLAKÓW W LATACH 1988–2010



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. Ze względu na porównywalność pominięto także „myśli samobójcze” – wprowadzone do pytania dopiero w roku 2008

### NASTROJE W ŚRODOWISKU SPOŁECZNYM BADANYCH

Badani oceniając nastroje panujące w miejscu swojego zamieszkania oraz w miejscu pracy w większości (68%) wybierali określenia negatywne. Dwie piąte (39%) uważa, że w ich środowisku społecznym dominuje lęk i niepewność jutra. Co szósty respondent (16%) określił nastrój panujący wśród większości sąsiadów i współpracowników jako apatię, co ósmy zaś (13%) deklarował, że w jego otoczeniu panuje niezadowolenie i brak wiary w poprawę.

Niemal jedna trzecia badanych (29%) pozytywnie oceniła nastroje wśród ludzi, z którymi styka się na co dzień. Co piąty (22%) uważa, że w jego otoczeniu odczuwa się pewne odprężenie i przekonanie, że żyje się trochę lepiej, a co czternasty (7%) – że w jego środowisku społecznym dominuje zadowolenie i wiara w poprawę sytuacji.

W ostatnim dziesięcioleciu nastąpiła znacząca poprawa nastrojów społecznych. W roku 2000 jedynie co dziewiąty badany (11%) określał atmosferę wśród osób ze swojego otoczenia jako charakteryzującą się odprężeniem i zadowoleniem. W ostatnich latach odsetek

ten niemal się potroił. Znacząco spadła natomiast liczba badanych określających klimat społeczny jako zdominowany przez lęk i niezadowolenie. Jedyne poziomy apatii wydaje się utrzymywać na tym samym poziomie.

Tabela 6

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 określę najlepiej to oddaje?	Wskaźniki 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
	w procentach													
Lęk, obawa, co przyniesie przyszłość, niepewność jutra	42	40	49	48	51	51	47	39	41	36	29	35	41	39
Pewne odprężenie i zadowolenie, że jest trochę lepiej	14	22	8	7	5	6	6	14	16	19	30	19	21	22
Apatia, rezygnacja, pogodzenie z losem	17	11	15	11	12	13	14	17	12	15	12	14	14	16
Ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę	22	7	22	23	26	22	26	19	19	17	10	16	15	13
Ogólne odprężenie i zadowolenie, wiara, że będzie lepiej	2	7	3	4	3	5	4	6	7	6	12	11	6	7
Określił(a)bym to inaczej	1	3	1	1	0	0	0	0	1	0	1	2	2	0
Trudno powiedzieć	4	9	2	6	3	3	3	5	4	6	6	2	1	3



W porównaniu z rokiem 2009 kondycja psychiczna Polaków niewiele się zmieniła, jeśli zaś zestawimy najnowsze dane z ocenami sprzed dwudziestu i dziesięciu lat widać wyraźną jej poprawę. Polacy częściej mają pewność, że wszystko dobrze się układa, częściej są zadowoleni, że coś się udało, dumni ze swoich osiągnięć, zaciekawieni, natomiast dużo rzadziej zdenerwowani i zniechęceni. W porównaniu z rokiem 1990 nie zmienił się natomiast odsetek badanych, którzy czują się lekceważeni przez władzę.

Według większości badanych wśród ich sąsiadów i współpracowników dominuje niepewność co do przyszłości, brak wiary w poprawę i apatia. Trzeba jednak zaznaczyć, że w ciągu ostatnich dziesięciu lat nastąpił znaczący spadek odsetka respondentów, którzy w ten sposób oceniają nastroje w swoim środowisku. Zarazem prawie potroił się odsetek tych, którzy zauważają, że w ich otoczeniu ludzie czują poprawę i wierzą, że będzie lepiej.

Opracowała  
Katarzyna KOWALCZUK