

## Zadowolenie z życia

Przedruk i rozpowszechnianie  
tej publikacji **w całości** dozwolone  
wyłącznie za zgodą CBOS.  
Wykorzystanie **fragmentów**  
**oraz danych empirycznych**  
wymaga podania źródła

Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 9 stycznia 2015 roku



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 2015 roku<sup>1</sup> tradycyjnie zapytaliśmy Polaków, czy są zadowoleni z poszczególnych wymiarów swojego życia oraz jak, ogólnie rzecz biorąc, oceniają jego całokształt. O zadowolenie z życia pytamy już od 1994 roku, co pozwala na prześledzenie zmian poziomu ogólnej satysfakcji z życia, a także zmian w ocenach różnych jego aspektów.

### ZADOWOLENIE Z RÓŻNYCH ASPEKTÓW ŻYCIA

Tak jak w minionych latach, źródłem największej satysfakcji są dla Polaków dzieci, małżeństwo oraz relacje towarzyskie. Przeważająca większość rodziców deklaruje zadowolenie ze swoich **dzieci** (92%), przy czym dominują wśród nich bardzo zadowoleni (76%). Prawie dwie trzecie małżonków (61%) to ludzie bardzo zadowoleni ze swojego związku, a łącznie z raczej zadowolonymi satysfakcję z **małżeństwa** deklaruje 89% tej grupy badanych. Swoje **relacje z przyjaciółmi i bliskimi znajomymi** pozytywnie ocenia ponad cztery piąte ankietowanych (82%), jednak ich odczucia są bardziej umiarkowane niż w przypadku relacji rodzinnych – częściej są z nich raczej zadowoleni (44%) niż bardzo (38%). Podobne odczucia respondenci żywią także wobec **miejsca swojego zamieszkania** – 40% jest z niego bardzo zadowolonych, a 42% – umiarkowanie.

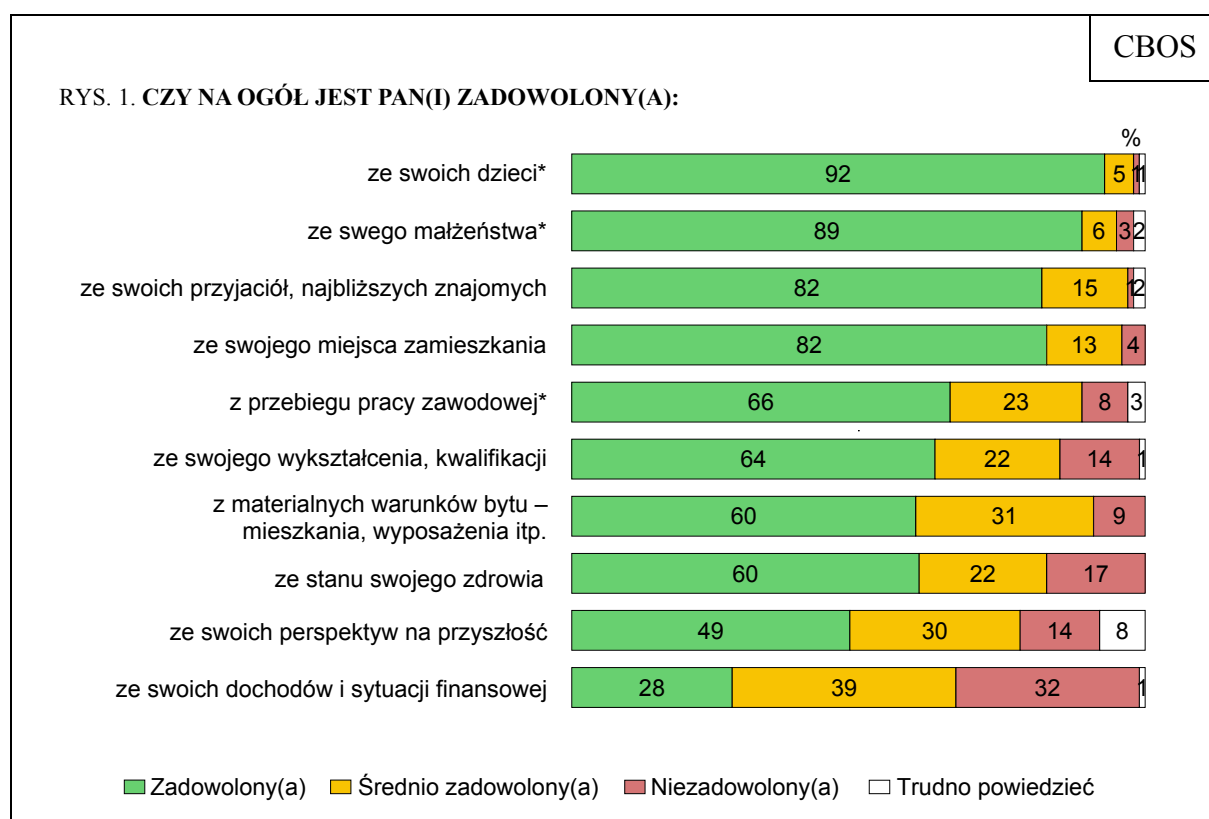
Dwie trzecie badanych mających doświadczenia zawodowe jest zadowolonych z **przebiegu swojej pracy zawodowej** (66%), choć na ogół jest to satysfakcja umiarkowana (47%). Niewiele mniej osób jest zadowolonych ze **swojego wykształcenia, kwalifikacji** (64%), w tym aspekcie również przeważają umiarkowanie zadowoleni (44%). Po trzy piąte badanych deklaruje zadowolenie z **materialnych warunków bytu – mieszkania, wyposażenia itp.** (60%), a także ze **stanu swojego zdrowia** (60%). Warto jednak zauważyć, iż znacznie więcej Polaków jest bardzo zadowolonych ze swojego zdrowia niż z materialnych warunków bytu (odpowiednio: 24% i 15%).

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (307) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 3–10 grudnia 2015 roku na liczącej 989 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

Blisko połowa Polaków (49%) deklaruje zadowolenie ze swoich **perspektyw na przyszłość**, prawie jedna trzecia (30%) ma ambiwalentne odczucia w tym względzie, a 14% postrzega przyszłość pesymistycznie. Warto jednak dodać, iż bardzo zadowolony ze swoich perspektyw jest tylko co dziesiąty badany. Ogólnie rzecz biorąc, jest to wynik nieco lepszy niż przed rokiem<sup>2</sup>.

Tradycyjnie najmniej satysfakcji Polacy czerpią ze swojej **sytuacji finansowej** i wysokości **dochodów**. Obecnie 28% badanych jest z niej zadowolonych, pozostali najczęściej uważają ją za przeciętną (średnio zadowoleni – 39%) albo wyrażają niezadowolenie ze swojej sytuacji finansowej (32%). Podsumowując można też powiedzieć, że najwięcej Polaków narzeka na swoje finanse (32%), w pozostałych wymiarach niezadowolenie wyrażane jest stosunkowo rzadko.



\* Swoje zadowolenie z tych dziedzin życia oceniali tylko ci respondenci, którzy mieli doświadczenia jako rodzice (760 osób), małżonkowie (684 osoby), pracownicy (724 osoby)

<sup>2</sup> Zob. komunikat CBOS „Zadowolenie z życia”, styczeń 2015 (oprac. K. Kowalczyk).

Tabela 1

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
	w procentach					
- ze swoich dzieci*	76	16	5	1	0	1
- ze swego małżeństwa*	61	28	6	2	1	2
- ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych*	38	44	15	1	0	2
- ze swojego miejsca zamieszkania	40	42	13	3	1	0
- z przebiegu pracy zawodowej*	19	47	23	6	2	3
- ze swojego wykształcenia, kwalifikacji	20	44	22	10	4	1
- z materialnych warunków bytu - mieszkania, wyposażenia itp.	15	45	31	6	3	0
- ze stanu swojego zdrowia	24	36	22	11	6	0
- ze swoich perspektyw na przyszłość	10	39	30	11	3	8
- ze swoich dochodów i sytuacji finansowej	5	23	39	20	12	1

\* Swoje zadowolenie z tych dziedzin życia oceniali tylko ci respondenci, którzy mieli doświadczenia odpowiednio jako rodzice (760 osób), małżonkowie (684 osoby), pracownicy (724 osoby)

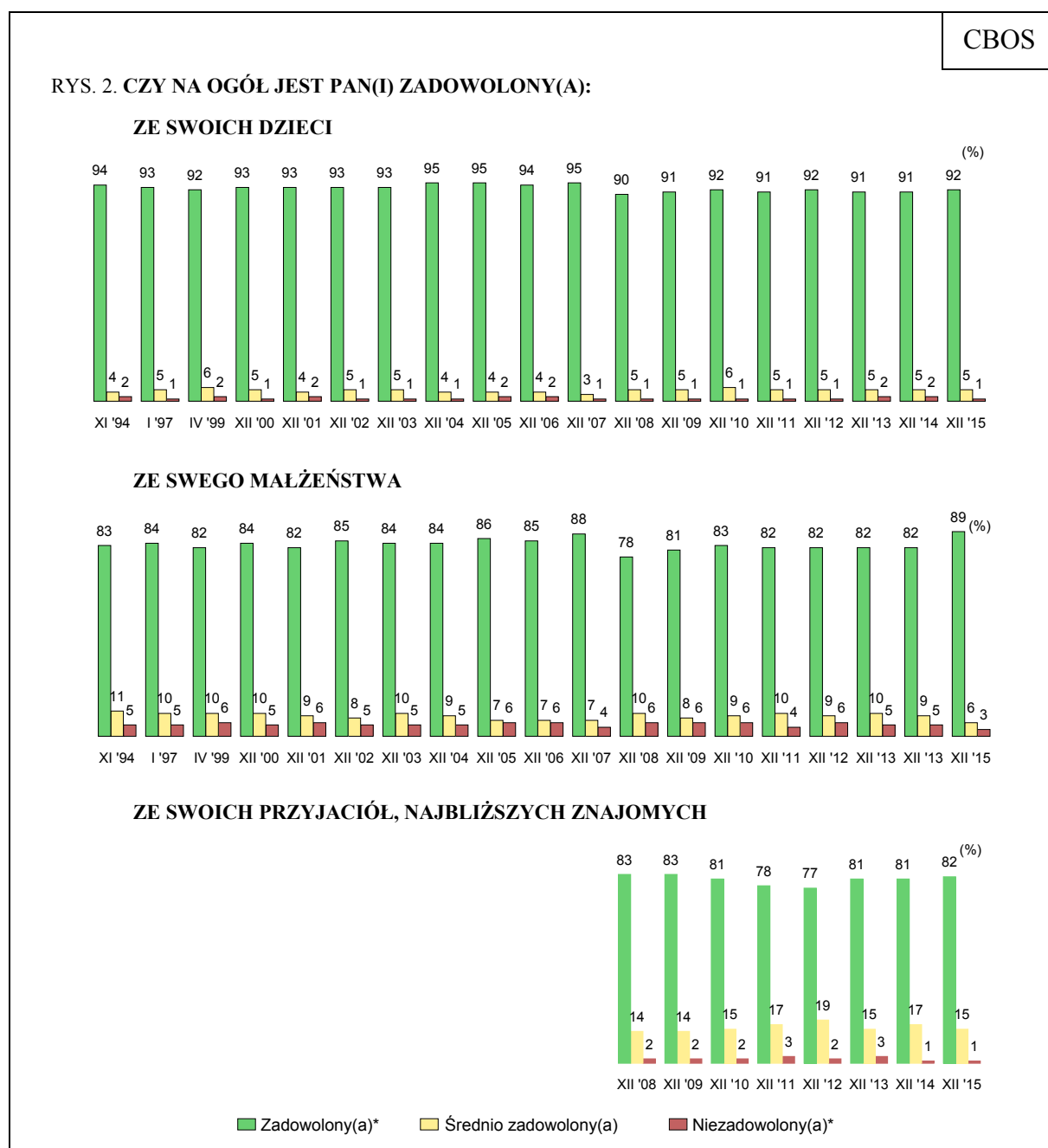
W porównaniu z rokiem 2014 można zauważyć wzrost poziomu satysfakcji z większości uwzględnionych w badaniu wymiarów życia osobistego. W tym kontekście warto podkreślić, iż o ile zadowolenie z dzieci i przyjaciół pozostaje od trzech lat na tym samym poziomie, o tyle na koniec 2015 roku odnotowaliśmy najwyższy od 1994 roku odsetek osób zadowolonych ze swego małżeństwa, przy czym od 2014 roku przybyło przede wszystkim tych, które są bardzo zadowolone (wzrost z 50% do 61%).

Najlepiej od 1999 roku wypada zadowolenie z miejsca zamieszkania (od 2014 roku wzrost wskazań o 4 punkty procentowe). Najwyższy z notowanych od 1994 roku jest również odsetek osób zadowolonych z przebiegu swojej pracy zawodowej (od 2014 roku wzrost o 3 punkty). Jeszcze bardziej wzrósł (o 5 punktów od roku 2014) odsetek respondentów deklarujących zadowolenie ze swojego wykształcenia, kwalifikacji – w efekcie również ten aspekt jest oceniany najlepiej od 2008 roku, kiedy to pierwszy raz został objęty badaniem.

W 2015 roku po raz kolejny wzrosło zadowolenie z materialnych warunków bytu (od roku 2014 o 4 punkty procentowe) oraz osobistych perspektyw na przyszłość (o 5 punktów),

tym samym odsetki osób zadowolonych z tych aspektów życia są najwyższe odpowiednio od roku 1994 i 2007. W porównaniu z rokiem 2014 nie zmienił się natomiast odsetek respondentów deklarujących zadowolenie ze stanu swojego zdrowia, już wówczas jednak osiągnął on poziom najwyższy od 1999 roku.

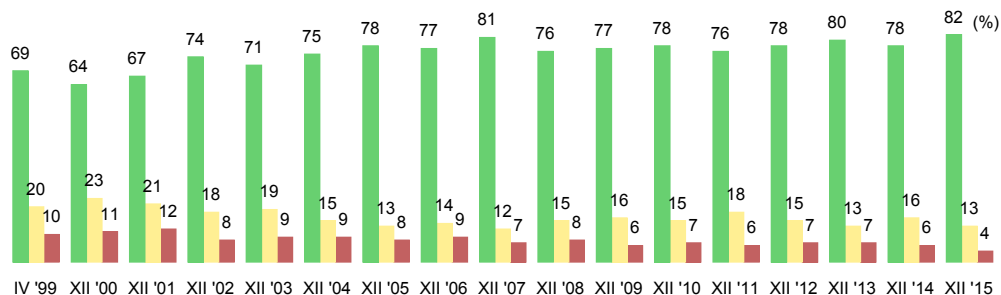
Jedynym aspektem życia, z którego poczucie satysfakcji w ostatnim roku nieco zmalało (spadek o 1 punkt procentowy) są dochody i sytuacja finansowa, jednak nadal odsetek osób zadowolonych jest jednym z najwyższych od 1994 roku.



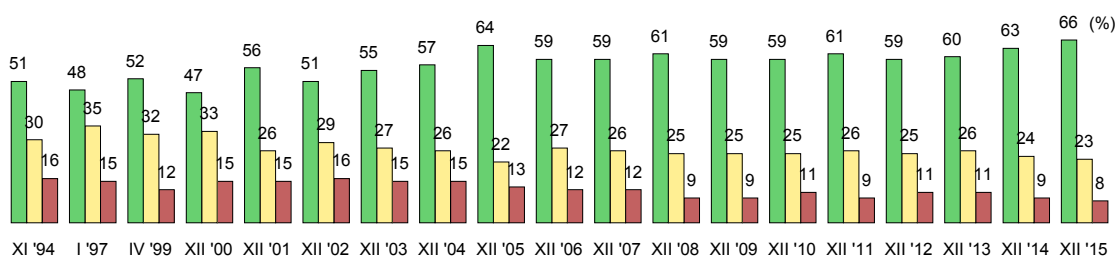
\* Połączono odpowiedzi *bardzo* i *raczej*. Z obliczeń wyłączono odmowy odpowiedzi. Pominięto „trudno powiedzieć”

RYS. 2 (cd.). CZY NA OGÓL JEST PAN(I) ZADOWOLONY(A):

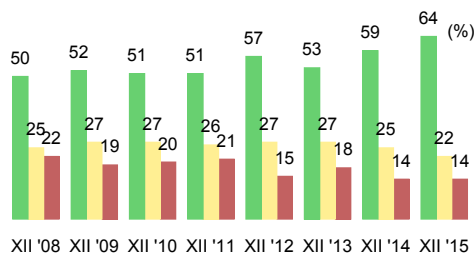
**ZE SWOJEGO MIEJSCA ZAMIESZKANIA**



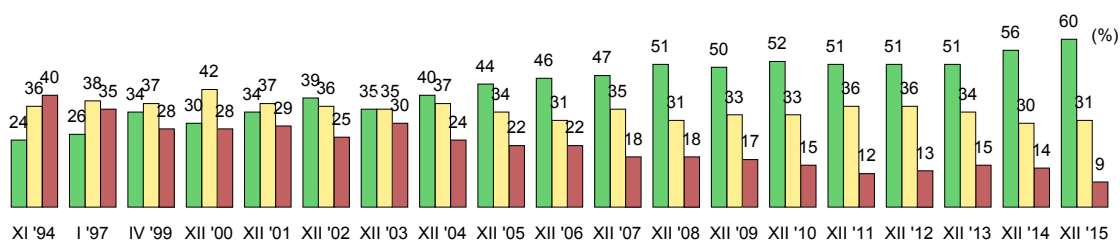
**Z PRZEBIEGU PRACY ZAWODOWEJ**



**ZE SWOJEGO WYKSZTAŁCENIA, KWALIFIKACJI**



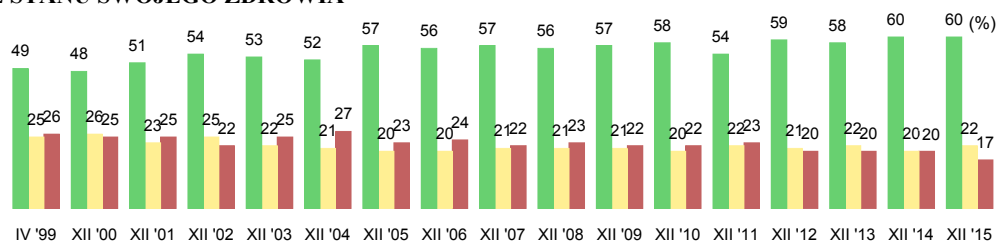
**Z MATERIALNYCH WARUNKÓW BYTU – MIESZKANIA, WYPOSAŻENIA ITP.**



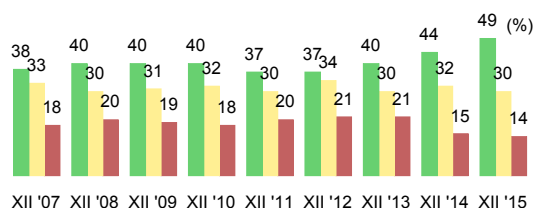
■ Zadowolony(a)\*   
 ■ Średnio zadowolony(a)   
 ■ Niezadowolony(a)\*

RYS. 2 (cd.). CZY NA OGÓL JEST PAN(I) ZADOWOLONY(A):

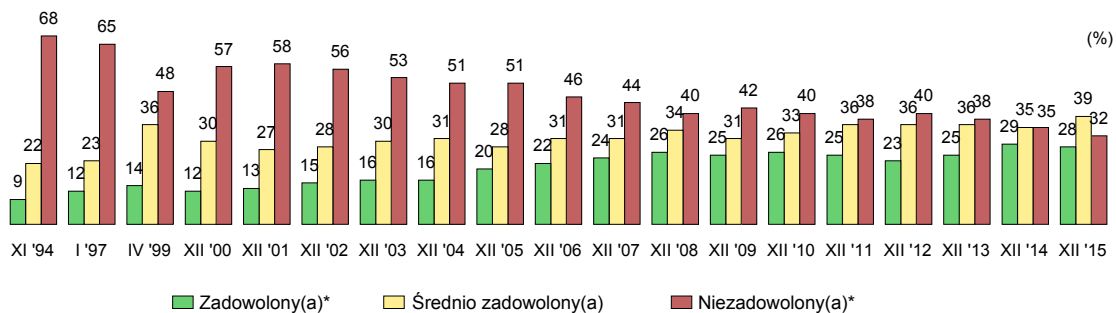
**ZE STANU SWOJEGO ZDROWIA**



**ZE SWOICH PERSPEKTYW NA PRZYSZŁOŚĆ**



**ZE SWOICH DOCHODÓW I SYTUACJI FINANSOWEJ**



\* Połączono odpowiedzi *bardzo* i *raczej*. Z obliczeń wyłączono odmowy odpowiedzi. Pominięto „trudno powiedzieć”



Tabela 2

Czy na ogół jest Pan(i) zadowolony(a)*:	Odsetki badanych zadowolonych z poszczególnych dziedzin życia według terminów badań																		
	1994	1997	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
– ze swoich dzieci	94	93	92	93	93	93	93	95	95	94	95	90	91	92	91	92	91	91	92
– ze swego małżeństwa	83	84	82	84	82	85	84	84	86	85	88	78	81	83	82	82	82	82	89
– ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	83	83	81	78	77	81	81	82
– ze swojego miejsca zamieszkania	-	-	69	64	67	74	71	75	78	77	81	76	77	78	76	78	80	78	82
– z przebiegu pracy zawodowej	51	48	52	47	56	51	55	57	64	59	59	61	59	59	61	59	60	63	66
– ze swojego wykształcenia, kwalifikacji	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	52	51	51	57	53	59	64
– ze stanu swojego zdrowia	-	-	49	48	51	54	53	52	57	56	57	56	57	58	54	59	58	60	60
– z materialnych warunków bytu - mieszkania, wyposażenia itp.	24	26	34	30	34	39	35	40	44	46	47	51	50	52	51	51	51	56	60
– ze swoich perspektyw na przyszłość	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	40	40	40	37	37	40	44	49
– ze swoich dochodów i sytuacji finansowej	9	12	14	12	13	15	16	16	20	22	24	26	25	26	25	23	25	29	28

\* Połączono odpowiedzi *bardzo zadowolony(a)* i *raczej zadowolony(a)*

Wielozmiennowe analizy statystyczne<sup>3</sup> wykazały, iż w roku 2015, tak jak w 2014, poziom zadowolenia z niemal wszystkich aspektów życia objętych badaniem jest najsilniej powiązany z oceną własnych warunków materialnych. Dotyczy to satysfakcji z małżeństwa, przyjaciół, najbliższych znajomych, miejsca zamieszkania, przebiegu pracy zawodowej, perspektyw na przyszłość i, co oczywiste, materialnych warunków bytu – mieszkania, wyposażenia itp., a także dochodów i sytuacji finansowej. W tym kontekście zwraca uwagę fakt, iż ze swoich dzieci znacznie częściej zadowoleni są respondenci w wieku poniżej 45 roku niż starsi. Należy jednak dodać, iż we wszystkich grupach wiekowych deklaracje zadowolenia z własnych dzieci są niemal powszechne. Kolejnym wyjątkiem jest zadowolenie z własnego wykształcenia, kwalifikacji. W tym przypadku odsetek osób zadowolonych rośnie wraz z poziomem formalnego wykształcenia i osiąga 91% wśród tych, które legitymują się dyplomem wyższej uczelni. Ponadto istnieje wyraźny związek między zadowoleniem ze stanu własnego zdrowia a wiekiem badanych. W tym przypadku odsetki zadowolonych maleją wraz z wiekiem, a jednocześnie rosną odsetki tych, którzy deklarują niezadowolenie (zob. tabele aneksowe).

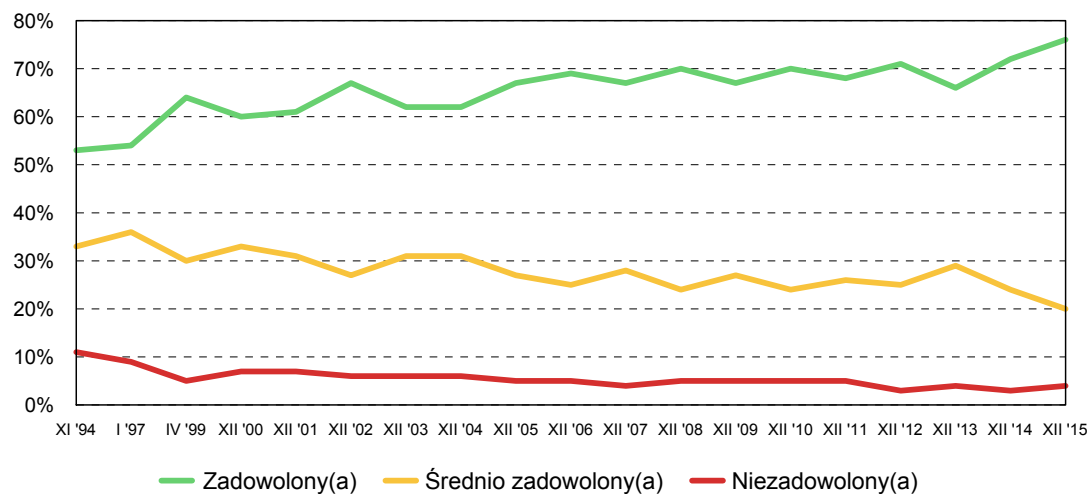
#### **OGÓLNA SATYSFAKcja Z ŻYCIA I JEJ KORELATY**

W ciągu roku poprzedzającego nasze badanie wzrosło wśród dorosłych Polaków ogólne zadowolenie z życia. W grudniu 2015 roku ponad trzy czwarte badanych (76%, od grudnia 2014 roku wzrost o 4 punkty procentowe) deklarowało, że jest generalnie zadowolonych ze swojego życia, przy czym jedna czwarta jest bardzo zadowolona. Co piątą ankietowany (20%, spadek o 4 punkty) twierdził, że jest z niego średnio zadowolony, a tylko czterech na stu wyrażało niezadowolenie (w tym przytłaczająca większość to raczej niezadowoleni) ogólnie z całego życia. Warto też dodać, iż w ciągu roku dzielącego dwa ostatnie pomiary przybyło badanych (wzrost o 5 punktów procentowych) bardzo zadowolonych ze swego życia – obecnie jest ich najwięcej od 1994 roku.

---

<sup>3</sup> Wykorzystano moduł *IBM SPSS Decision Trees*.

RYS. 3. CZY NA OGÓL JEST PAN(I) ZADOWOLONY(A) OGÓLNIIE Z CAŁEGO ŻYCIA?



Badanych pogrupowano na zadowolonych (*bardzo i raczej*), średnio zadowolonych oraz niezadowolonych (*raczej i bardzo*). Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”



Analizy wielozmiennowe<sup>4</sup> wykazały, iż spośród zmiennych społeczno-demograficznych poczucie satysfakcji z życia różnicuje przede wszystkim ocena własnej sytuacji materialnej (por. tabele aneksowe). Wśród osób dobrze oceniających warunki materialne swoich gospodarstw domowych przeważająca większość (89%) deklaruje zadowolenie z życia, nie ma natomiast w tej grupie nikogo, kto byłby z życia niezadowolony. Również wśród respondentów określających własne warunki materialne jako przeciętne większość (65%) jest zadowolona ze swego życia, blisko jedna trzecia (31%) zalicza się do średnio zadowolonych, a czterech na stu (4%) deklaruje niezadowolenie. Wśród badanych źle oceniających warunki materialne swoich gospodarstw domowych co prawda również najliczniejsi są zadowoleni z życia, ale stanowią oni tylko niespełna dwie piąte tej grupy (39%). Niewiele mniej respondentów negatywnie oceniających własne warunki materialne (35%) deklaruje średnie zadowolenie z całokształtu swojego życia, jednak co czwarty z tej grupy (25%) jest z niego niezadowolony.

Warto też przyjrzeć się związkom między ogólną satysfakcją z życia a zadowoleniem z poszczególnych (omówionych wcześniej) jego aspektów. Wskaźniki satysfakcji z wszystkich wymiarów życia, których dotyczyło pytanie, są ze sobą powiązane i istotnie skorelowane także z ogólnym poziomem zadowolenia z całego życia. Tak jak w poprzednich latach, najsilniej z ogólnym poczuciem satysfakcji życiowej związane jest zadowolenie z perspektyw na przyszłość ( $\rho$  Spearmana = 0,532). Na kolejnych miejscach pod względem siły związku plasuje się zadowolenie z materialnych warunków bytu ( $\rho$  Spearmana = 0,408) oraz małżeństwa ( $\rho$  Spearmana = 0,393).

Tabela 4

Zadowolenie z poszczególnych aspektów życia:	Ogólne zadowolenie z całego życia w 2015 roku
	współczynniki korelacji rang Spearmana
- ze swoich perspektyw na przyszłość	0,532
- z materialnych warunków bytu - mieszkania, wyposażenia itp.	0,408
- ze swego małżeństwa	0,393
- ze swojego miejsca zamieszkania	0,389
- ze stanu swojego zdrowia	0,382
- ze swoich dochodów i sytuacji finansowej	0,357
- z przebiegu pracy zawodowej	0,338
- ze swojego wykształcenia, kwalifikacji	0,324
- ze swoich dzieci	0,291
- ze swoich przyjaciół, najbliższych znajomych	0,281

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

<sup>4</sup> Wykorzystano moduł *IBM SPSS Decision Trees*.



Wskaźniki satysfakcji ze wszystkich objętych badaniem aspektów życia są ze sobą powiązane i przekładają się na poziom ogólnego zadowolenia z całego życia. Nieodmiennie największy wpływ na poczucie satysfakcji życiowej ma postrzeganie swoich perspektyw na przyszłość. Poziom zadowolenia z niemal wszystkich aspektów życia i ogólnie z całego życia różnicuje również ocena materialnych warunków życia własnego gospodarstwa domowego. Wyniki badania zdają się więc w pewnym stopniu ilustrować twierdzenie znane z filozofii marksistowskiej, że byt określa świadomość. Analizy statystyczne pokazują też jednak, że wpływ postrzegania swoich perspektyw na poczucie zadowolenia z całego życia jest większy niż wpływ oceny warunków materialnych. Warto też dodać, iż wyrażane w tym badaniu zadowolenie Polaków z życia jest mocno wyabstrahowane z szerszego kontekstu społeczno-politycznego, o czym świadczy wynik analiz statystycznych, wskazujący, że na poczucie satysfakcji z życia nie mają istotnego samodzielnego wpływu oceny i prognozy odnoszące się do sfery publicznej, tzn. kondycji politycznej i gospodarczej kraju<sup>5</sup>.

Opracowała  
Barbara BADORA

---

<sup>5</sup> Zob. komunikat CBOS „Nastroje społeczne w grudniu”, grudzień 2015 (oprac. M. Omyła-Rudzka).