

Samopoczucie Polaków w roku 2015

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

Podobnie jak w poprzednich latach, w grudniowym sondażu¹ zapytaliśmy badanych o emocje, jakie im towarzyszyły w minionym roku oraz o nastroje panujące w ich najbliższym otoczeniu – wśród ludzi, z którymi spotykają się na co dzień w pracy oraz w miejscu zamieszkania. Problematykę tę poruszamy w naszych badaniach od wielu lat, co pozwala nam śledzić zmiany zachodzące w samopoczuciu psychicznym Polaków oraz w klimacie społecznym.

WŁASNE SAMOPOCZUCIE

Samopoczucie psychiczne Polaków badaliśmy, tak jak w poprzednich latach, za pomocą jedenastu pytań dotyczących doświadczania różnych stanów emocjonalnych.

W minionym roku więcej niż co drugi badany często lub bardzo często odczuwał zadowolenie, że coś mu się udało (60%), pewność, że wszystko układa się dobrze (58%), dumę z własnych osiągnięć (54%). Niewiele mniej ankietowanych wielokrotnie w 2015 roku było czymś szczególnie zaciekawionych, podekscytowanych (50%). Emocje negatywne towarzyszyły badanym rzadziej niż pozytywne. Jak wynika z deklaracji, w ubiegłym roku najczęściej odczuwanymi negatywnymi stanami emocjonalnymi były: zdenerwowanie, rozdrażnienie oraz poczucie lekceważenia przez władzę (odpowiednio 42% i 40% respondentów doświadczało tych emocji wielokrotnie). Mniej więcej trzech na dziesięciu ankietowanych często lub bardzo często w roku 2015 odczuwało zniechęcenie, znużenie (29%), a co czwarty wielokrotnie doświadczał bezradności (25%). Co piąty badany często lub bardzo często w minionym roku doznawał uczucia wściekłości (21%), a mniej więcej co siódmy odczuwał stany depresyjne (15%). Sporadycznie respondenci mówili o myślach samobójczych (1%).

¹ 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.

Tabela 1

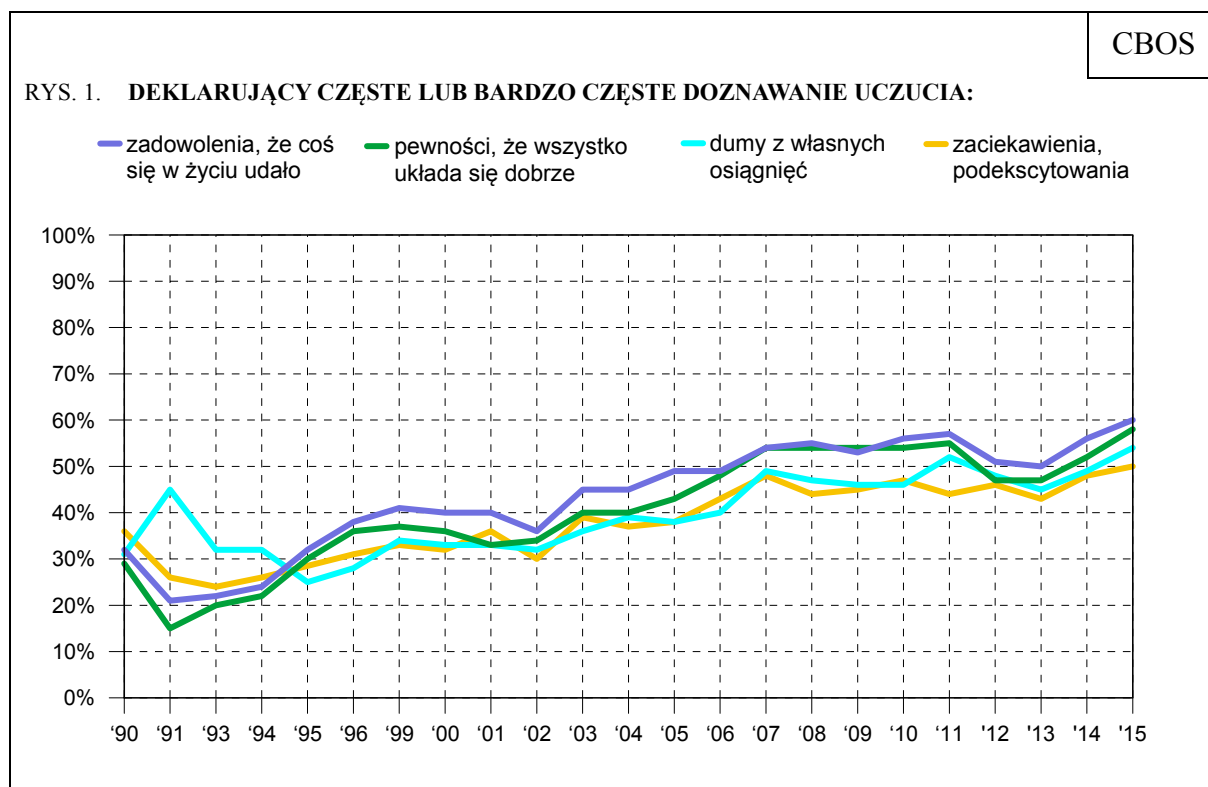
Jak często w ciągu 2015 roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć:	Bardzo często	Często	Rzadko	Prawie wcale, wcale
	w procentach			
– był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło się w życiu	6	54	34	6
– poczuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	7	51	34	8
– był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	7	47	35	11
– był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	8	42	38	12
– był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	9	33	48	10
– czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	10	30	32	28
– czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	4	25	51	20
– czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	6	19	45	30
– ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	5	16	37	42
– czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	4	11	41	44
– myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	2	97

W porównaniu z poprzednim pomiarem zwiększyły się odsetki badanych deklarujących częste odczuwanie wszystkich pozytywnych stanów emocjonalnych uwzględnionych w sondażu, zarazem zmniejszyły się odsetki tych, którzy wielokrotnie doświadczali takich negatywnych odczuć, jak: zdenerwowanie, rozdrażnienie (spadek o 5 punktów procentowych), bezradność (o 6 punktów), stany depresyjne (o 4 punkty), zniechęcenie, znużenie (o 3 punkty). Spośród negatywnych stanów emocjonalnych wzrósł jedynie odsetek respondentów, którzy wielokrotnie czuli się lekceważeni przez władzę (o 5 punktów), natomiast pozostałe negatywne odczucia doświadczane były porównywalnie często jak w roku 2014.

Tabela 2

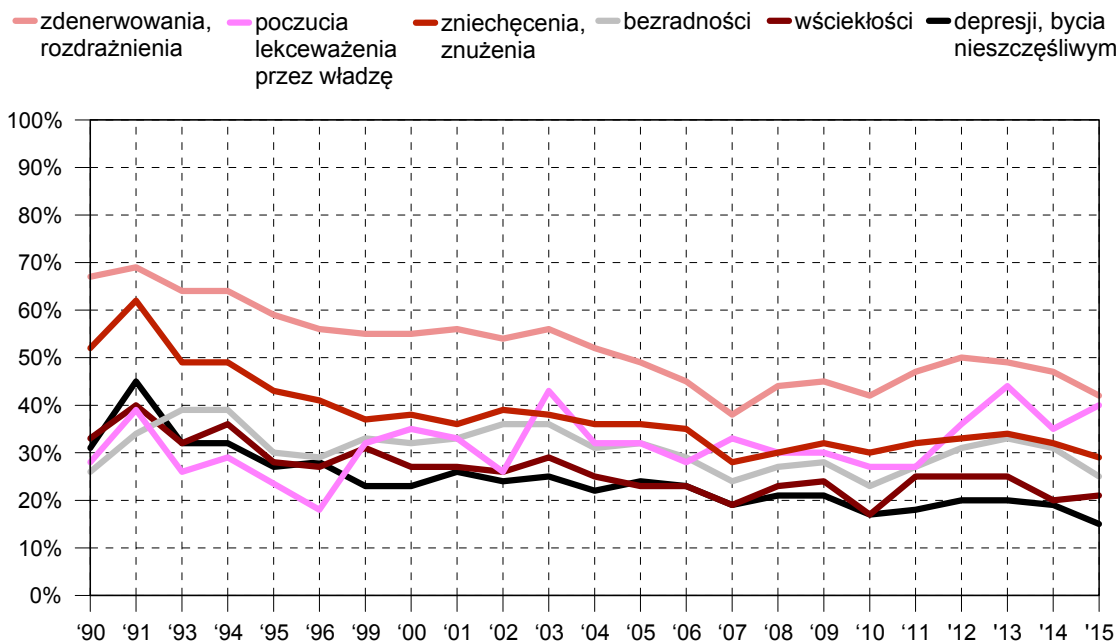
Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć:	Zsumowane odpowiedzi „bardzo często” i „często” w latach																						
	‘90	‘91	‘93	‘94	‘95	‘96	‘99	‘00	‘01	‘02	‘03	‘04	‘05	‘06	‘07	‘08	‘09	‘10	‘11	‘12	‘13	‘14	‘15
	w procentach																						
– zadowolenia, że 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
– 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
– 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
– zaciekawienia, podekscytowania	36	26	24	26	-	31	33	32	36	30	39	37	38	-	48	44	45	47	44	46	43	48	50
– 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
– 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
– 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
– bezradności	26	34	39	39	30	29	33	32	33	36	36	31	32	29	24	27	28	23	27	31	33	31	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
– depresji, 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
– myśli samobójczych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0	1	2	1	2	1	1

Patrząc z dłuższej perspektywy można zauważyć, że w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat samopoczucie Polaków wyraźnie się poprawiło. W tym czasie znacząco wzrósł odsetek badanych często lub bardzo często doświadczających takich pozytywnych emocji, jak: zadowolenie, że coś się udało, pewność, że wszystko w ich życiu układa się dobrze, duma z własnych osiągnięć, zaciekawienia, podekscytowania.



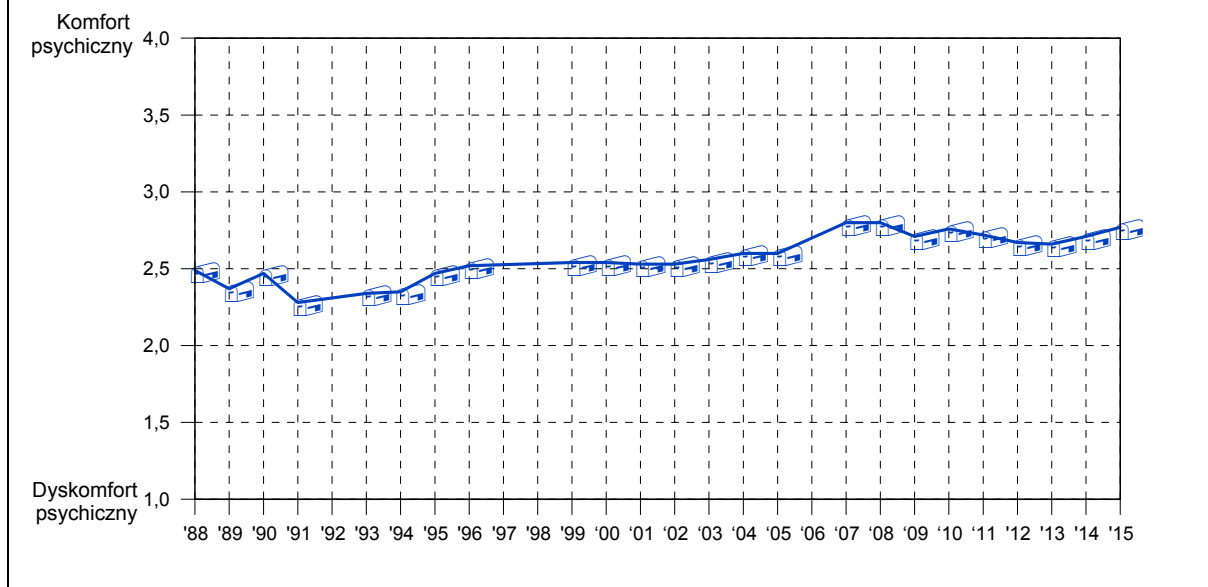
Jednocześnie w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat wyraźnie zmalał odsetek ankietowanych wielokrotnie doświadczających zdenerwowania, rozdrażnienia, a także zniechęcenia, znużenia oraz wściekłości. Wyraźny trend spadkowy nie jest natomiast zauważalny w przypadku poczucia lekceważenia przez władzę czy uczucia bezradności.

RYS. 2. DEKLARUJĄCY CZĘSTE LUB BARDZO CZĘSTE DOZNAWANIE UCZUCIA:



W ciągu ostatniego roku minimalnie wzrósł (z 2,71 do 2,77) syntetyczny wskaźnik samopoczucia psychicznego, mierzący stan pozytywnych i negatywnych emocji w społeczeństwie, co świadczy o poprawie samopoczucia Polaków. Uwzględniając dłuższą perspektywę, począwszy od 1988 roku, można zauważyć, że najgorsze samopoczucie Polacy mieli w roku 1991, a w kolejnych latach następowała jego poprawa. Mniej więcej od połowy lat dziewięćdziesiątych przez dekadę samopoczucie psychiczne zmieniało się tylko w niewielkim stopniu. W roku 2007 odnotowaliśmy jego poprawę; w latach 2007–2008 wskaźnik samopoczucia osiągał wartości najwyższe z dotychczas rejestrowanych. W roku 2009 nastąpiło pewne pogorszenie samopoczucia Polaków i na kilka lat wskaźnik ustabilizował się na trochę niższym poziomie. W 2015 roku, już drugi rok z kolei, nastąpiła poprawa samopoczucia Polaków, a wartość wskaźnika zbliżyła się do poziomu odnotowanego w latach 2007–2008.

RYS. 3. SAMOPOCZUCIE POLAKÓW W LATACH 1988–2015



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 2008 roku

Samopoczucie psychiczne jest dosyć mocno zróżnicowane społecznie. Jak wynika z analiz wielozmiennowych, samopoczucie psychiczne zależy przede wszystkim od położenia materialnego, w dalszej kolejności zaś od wieku, płci, wykształcenia i sytuacji zawodowej. Uwzględniając wartości syntetycznego wskaźnika można zauważyć, że relatywnie najlepszym samopoczuciem w minionym roku cieszyli się badani zadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych, respondenci o najwyższych dochodach *per capita*, absolwenci wyższych uczelni, osoby od 18 do 34 roku życia. W grupach społeczno-zawodowych natomiast byli to: kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem, pracujący na własny rachunek oraz uczniowie i studenci. Wartości wskaźnika ukazują również, że lepsze samopoczucie w minionym roku mieli mężczyźni niż kobiety (zob. tabele aneksowe).

Analizując bardziej szczegółowo emocje doświadczane przez poszczególne grupy społeczno-demograficzne można zauważyć, że wszystkie pozytywne odczucia uwzględnione w sondażu częściej były udziałem badanych lepiej oceniających warunki materialne swoich gospodarstw domowych, negatywne zaś – oceniających je gorzej.

Tabela 3

Jak często w ciągu 2015 roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć:	Deklaracje częstego lub bardzo częstego doznawania wymienionych uczuć wśród badanych oceniających warunki materialne swoich gospodarstw domowych:		
	źle	średnio	dobrze
	w procentach		
– był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło się w życiu	27	46	74
– poczuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	25	43	74
– był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	21	41	68
– był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	33	40	59
– był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	67	49	34
– czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	60	41	36
– czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	59	37	19
– czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	53	35	13
– ogarniała Pana(ia) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	52	26	14
– czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	50	18	8

Podobna zależność występuje w przypadku wykształcenia – absolwenci wyższych uczelni częściej niż pozostali doświadczali wszystkich pozytywnych emocji uwzględnionych w sondażu, natomiast emocje negatywne częściej były udziałem respondentów gorzej wykształconych.

Wpływ wieku na odczuwane emocje bardzo wyraźnie uwidacznia się w przypadku emocji pozytywnych. Młodszy respondenci, mający od 18 do 34 lat, częściej niż starsi bywali w minionym roku czymś zaciekawieni, podekscytowani, dumni z własnych osiągnięć, zadowoleni, że coś im się w życiu udało, mieli pewność, że wszystko układa się dobrze.

Z kolei wpływ płci widoczny jest przede wszystkim w przypadku emocji negatywnych. Kobiety wyraźnie częściej niż mężczyźni deklarowały, że w ciągu ostatniego roku były czymś zdenerwowane, rozdrażnione, zniechęcone, znużone. Częściej też przyznawały, że czuły się nieszczęśliwe oraz bezradne. Rzadziej niż mężczyźni natomiast twierdziły, że były czymś szczególnie zainteresowane, podekscytowane.

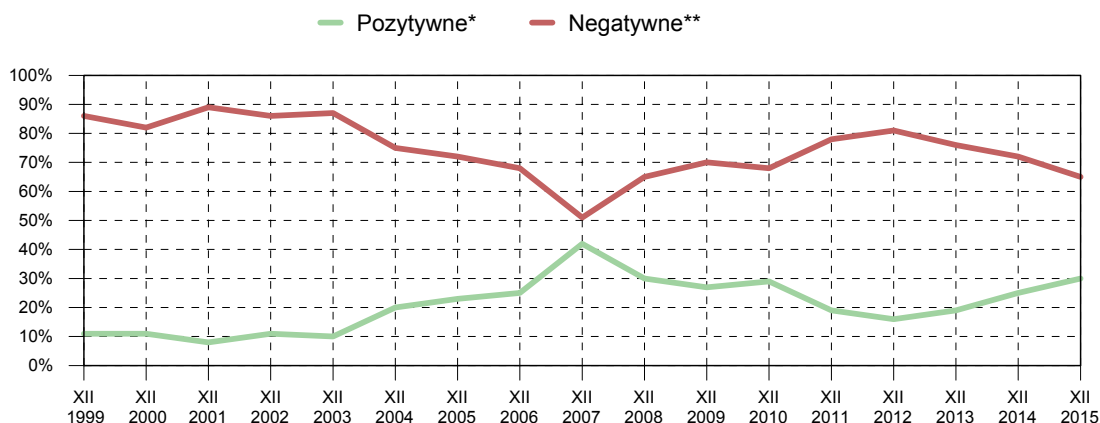
NASTROJE W ŚRODOWISKU SPOŁECZNYM BADANYCH

Do opisu nastrojów wykorzystane zostało pytanie zamknięte zawierające pięć kategorii, spośród których ankietowani wybierali jedną, najlepiej według nich oddającą emocje panujące w ich środowisku. W charakterystykach nastrojów środowiskowych przeważają określenia negatywne. Badani najczęściej uważają, że w ich otoczeniu dominuje lęk, obawa, co przyniesie przyszłość, niepewność jutra (38%, wzrost o 2 punkty procentowe w stosunku do roku 2014). Porównywalne grupy respondentów dostrzegają w swoim otoczeniu przede wszystkim ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę (14%, spadek o 3 punkty) oraz apatię, rezygnację, pogodzenie z losem (13%, spadek o 6 punktów). Trzech na dziesięciu ankietowanych pozytywnie ocenia nastrój panujący w ich środowisku. Prawie jedna piąta (19%) dostrzega w nim przede wszystkim pewne odprężenie i zadowolenie, a co dziewiąty (11%, wzrost o 5 punktów) ogólne odprężenie i zadowolenie, wiarę, że będzie lepiej.

Tabela 4

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 określeń 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
	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
Pewne odprężenie i zado- wolenie, że jest trochę lepiej	14	22	8	7	5	6	6	14	16	19	30	19	21	22	15	12	13	19	19
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
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
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
Określił(a)bym to inaczej	1	3	1	1	0	0	0	0	1	0	1	2	2	0	1	1	3	1	1
Trudno powiedzieć	4	9	2	6	3	3	3	5	4	6	6	2	1	3	2	2	2	2	4

RYS. 4. 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 z losem”

Pominięto odpowiedzi „Określił(a)bym to inaczej” oraz „Trudno powiedzieć”

W porównaniu z rokiem 2014 nastroje środowiskowe trochę się poprawiły – przybyło ocen pozytywnych (o 5 punktów procentowych), a ubyło negatywnych (o 7 punktów). Zwiększył się odsetek badanych dostrzegających w swoim otoczeniu ogólne odprężenie i zadowolenie (o 5 punktów), natomiast zmniejszyły się odsetki tych, którzy zauważają apatię, rezygnację, pogodzenie z losem (o 6 punktów) oraz ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę (o 3 punkty). Uwzględniając dłuższy okres – począwszy od 1999 roku, od kiedy regularnie pytamy o tę kwestię – można zauważyć, że najgorsze nastroje środowiskowe panowały w latach 1999–2003. Od roku 2004 do 2007 odnotowaliśmy ich systematyczną poprawę; w 2007 roku oceny klimatu społecznego były najlepsze z dotychczasowych. Kolejne lata przyniosły pogorszenie nastrojów środowiskowych, a poprawę zarejestrowaliśmy dopiero w roku 2013. W ubiegłym roku, trzeci rok z rzędu, oceny klimatu społecznego się poprawiły.

Postrzeganie nastrojów w swoim najbliższym otoczeniu jest zróżnicowane społecznie. Jak wynika z analiz wielozmiennowych, percepcja klimatu społecznego zależna jest przede wszystkim od poglądów politycznych. Nastroje panujące w swoim otoczeniu najlepiej postrzegają badani identyfikujący się z prawicą (40% ocen pozytywnych). W potencjalnych elektoratach partyjnych nastroje środowiskowe pozytywnie oceniają najczęściej zwolennicy PiS, a najrzadziej – sympatycy Nowoczesnej.

Tabela 5

Elektoraty partyjne określone na podstawie deklaracji głosowania w ewentualnych wyborach parlamentarnych	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**	Trudno powiedzieć, określił(a)bym to inaczej
	w procentach		
PiS	63	32	5
Kukiz'15	31	67	2
PO	21	72	8
Nowoczesna	13	86	1
Niezdecydowani, czy wziąć udział w wyborach	30	68	2
Niezamierzający głosować	20	72	8

* 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”

Poza poglądami politycznymi pewne znaczenie w tym kontekście odgrywa wiek badanych, ocena własnych warunków materialnych, poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania oraz udział w praktykach religijnych. Najlepiej oceniają je ankietowani w wieku 18–24 lata (41% ocen pozytywnych), badani z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym (38%), respondenci zadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych (32%), mieszkańcy wsi (36%), a biorąc pod uwagę kwestie światopoglądowe – osoby uczestniczące w praktykach religijnych kilka razy w tygodniu (42%).



Jak wynika z deklaracji badanych, w 2015 roku samopoczucie psychiczne Polaków było lepsze niż rok wcześniej. Częste odczuwanie wszystkich pozytywnych emocji uwzględnionych w sondażu było udziałem większej liczby badanych niż w roku 2014, a większości negatywnych emocji – mniejszej.

W roku 2015 odnotowaliśmy również poprawę nastrojów środowiskowych. Wprawdzie nadal w ich opisie przeważają określenia negatywne, jednak częściej niż rok wcześniej Polacy dostrzegają w swoim otoczeniu odprężenie, zadowolenie, rzadziej natomiast apatię, rezygnację oraz ogólne niezadowolenie. Patrząc z dłuższej perspektywy można zauważyć, że ubiegłoroczne samopoczucie psychiczne Polaków oraz oceny nastrojów środowiskowych są jednymi z najlepszych, jakie dotychczas rejestrowaliśmy.

Opracowała

Małgorzata OMYŁA-RUDZKA