

## Samopoczucie Polaków w roku 2016

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 2017 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

- ▶ W ciągu ostatniego roku samopoczucie psychiczne Polaków zmieniło się tylko w niewielkim stopniu. W roku 2016 ponad połowa badanych często lub bardzo często odczuwała zadowolenie, że coś im się udało (58%), pewność, że wszystko układa się dobrze (56%), dumę z własnych osiągnięć (53%), a blisko połowa ankietowanych wielokrotnie była czymś szczególnie zaintrygowana, podekscytowana (48%).
- ▶ Najczęściej doświadczanymi negatywnymi stanami emocjonalnymi uwzględnionymi w sondażu były: zdenerwowanie, rozdrażnienie (41% respondentów doświadczało ich często lub bardzo często) oraz poczucie lekceważenia przez władzę (36%). Mniej więcej co czwarty ankietowany często lub bardzo często odczuwał w roku 2016 zniechęcenie, znużenie (27%) i zbliżony odsetek wielokrotnie czuł się bezradny (23%). Blisko co piąty badany często lub bardzo często w minionym roku doznawał uczucia wściekłości (18%), a co szósty miewał stany depresyjne (16%).
- ▶ W opisie nastrojów środowiskowych panujących w otoczeniu badanych przeważają określenia negatywne. Respondenci najczęściej uważają, że w ich otoczeniu dominuje lęk, obawy, co przyniesie przyszłość, niepewność jutra (37%). Tylko samo ankietowanych dostrzega przede wszystkim ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę (13%) oraz apatię, rezygnację, pogodzenie się z losem (13%). Mniej niż co trzeci badany pozytywnie ocenia nastrój panujący w swoim środowisku (30%). Blisko co czwarty (23%, wzrost o 4 punkty w stosunku do 2015) dostrzega w nim przede wszystkim pewne odprężenie i zadowolenie, że jest lepiej, a co czternasty (7%, spadek o 4 punkty) – ogólne odprężenie, zadowolenie i wiarę, że będzie lepiej.



Co roku w naszym grudniowym sondażu<sup>1</sup> pytamy badanych o emocje, jakie im towarzyszyły w minionym roku, oraz o nastroje panujące w ich najbliższym otoczeniu – wśród osób, z którymi spotykają się na co dzień w pracy oraz w miejscu zamieszkania. Kwestie te poruszamy w naszych badaniach od wielu lat, co pozwala nam monitorować 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 ponad połowa badanych często lub bardzo często odczuwała zadowolenie, że coś im się udało (58%), pewność, że wszystko układa się dobrze (56%), dumę z własnych osiągnięć (53%), a blisko połowa ankietowanych wielokrotnie w 2016 roku była czymś szczególnie zaintrygowana, podekscytowana (48%). Uwzględnione w sondażu emocje negatywne towarzyszyły badanym rzadziej niż pozytywne. Najczęściej doświadczanymi negatywnymi stanami emocjonalnymi były: zdenerwowanie, rozdrażnienie (41% respondentów doświadczało ich często lub bardzo często) oraz poczucie lekceważenia przez władzę (36%). Mniej więcej co czwarty ankietowany często lub bardzo często odczuwał w roku 2016 zniechęcenie, znużenie (27%) i zbliżony odsetek wielokrotnie czuł się bezradny (23%). Blisko co piąty badany często lub bardzo często w minionym roku doznawał uczucia wściekłości (18%), a co szósty miał stany depresyjne (17%). Sporadycznie respondenci wspominali o myślach samobójczych (1%).

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (319) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 1–11 grudnia 2016 roku na liczącej 1136 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

Tabela 1

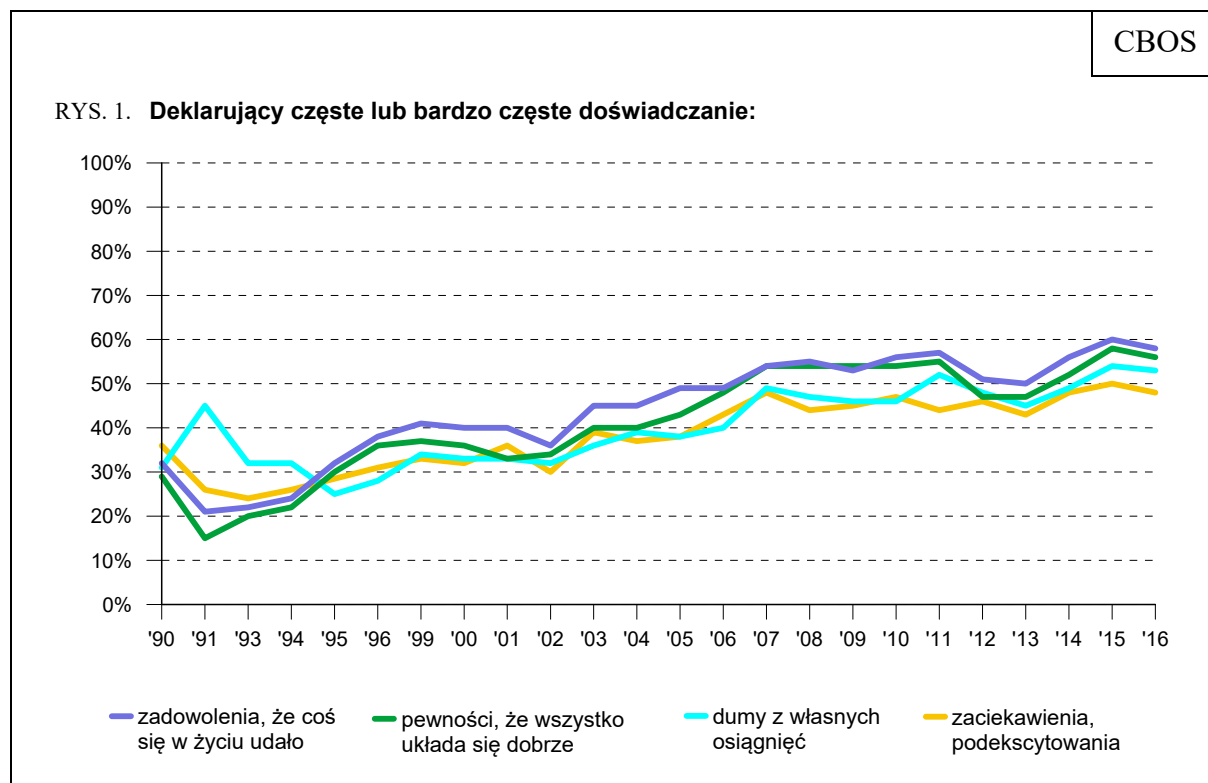
Jak często w ciągu 2016 roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć:	Bardzo często	Często	Rzadko	Prawie wcale, wcale
	w procentach			
– był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło się w życiu	5	53	37	5
– poczuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	5	51	37	7
– był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	7	46	38	9
– był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	6	42	41	11
– był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	5	36	49	10
– czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	11	25	32	32
– czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	3	24	53	20
– czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	4	19	49	28
– ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	3	15	41	41
– czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	3	13	40	44
– myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	3	96

W porównaniu z ubiegłorocznymi wynikami nieznacznie zmniejszyły się odsetki badanych deklarujących częste odczuwanie wszystkich pozytywnych stanów emocjonalnych uwzględnionych w sondażu (spadki o 1–2 punkty procentowe), zarazem zmniejszyły się odsetki tych, którzy wielokrotnie doświadczali takich negatywnych emocji, jak: poczucie lekceważenia przez władzę (o 4 punkty), wściekłość (o 3 punkty), zniechęcenie, znużenie (o 2 punkty), bezradność (o 2 punkty), zdenerwowanie, rozdrażnienie (o 1 punkt).

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
	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
- 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
- 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
- zaciekawienia, podekscytowania	36	26	24	26	-	31	33	32	36	30	39	37	38	-	48	44	45	47	44	46	43	48	50	48
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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	16
- myśli samobójczych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0	1	2	1	2	1	1	1

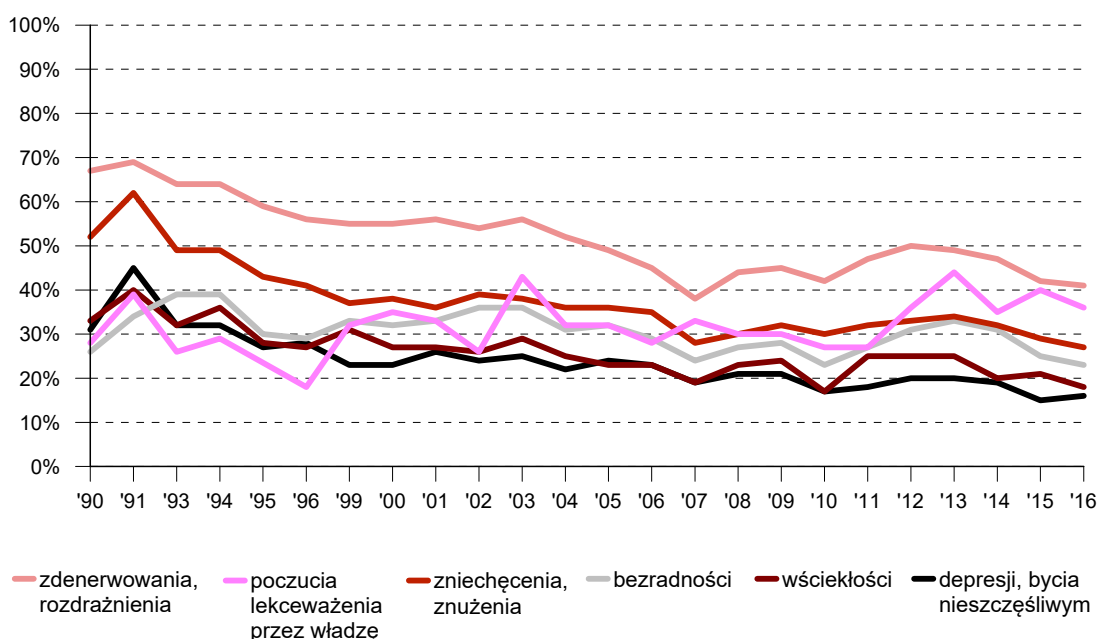
Patrząc z dłuższej perspektywy można zauważyć, że od 1990 roku, od kiedy monitorujemy tę kwestię, samopoczucie Polaków wyraźnie się poprawiło. W tym czasie znacząco wzrósł odsetek badanych często lub bardzo często doświadczających wszystkich pozytywnych emocji uwzględnionych w sondażu.



Jednocześnie w analizowanym okresie 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 poczucia bezradności.

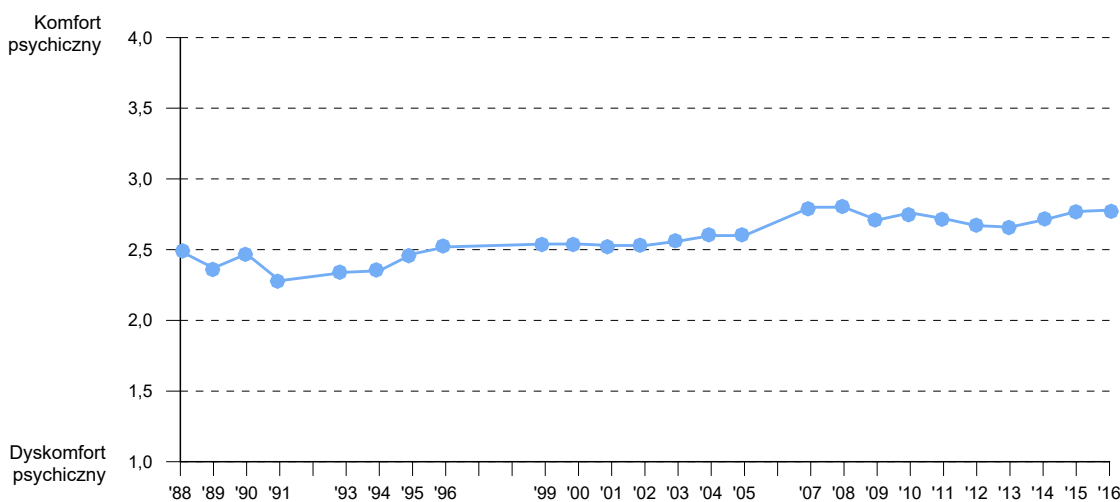


RYS. 2. **Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:**



W ciągu ostatniego roku wartość syntetycznego wskaźnika samopoczucia psychicznego, mierzącego stan pozytywnych i negatywnych emocji w społeczeństwie, w zasadzie się nie zmieniła (obecna wartość – 2,78). Patrząc z dłuższej perspektywy, począwszy od 1988 roku, można zauważyć, że najgorsze samopoczucie Polacy mieli w roku 1991. W kolejnych latach ich kondycja pod tym względem systematycznie poprawiała się. Mniej więcej od połowy lat dziewięćdziesiątych przez dekadę wskaźnik samopoczucia zmieniał się tylko w niewielkim stopniu. W roku 2007 odnotowaliśmy jego poprawę, a wartości wskaźnika w latach 2007 i 2008 należały do najwyższych spośród dotąd rejestrowanych. W kolejnych latach samopoczucie Polaków pogorszyło się nieco, lecz od 2014 roku notujemy jego niewielką poprawę. Obecna wartość wskaźnika jest porównywalna z osiąganymi w latach 2007 i 2008.

RYS. 3. Samopoczucie Polaków w latach 1988–2016



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

Samopoczucie psychicznie zależne jest w istotny sposób od położenia społecznego. Z analiz wynika, że wskaźnik samopoczucia psychicznego zależny jest przede wszystkim od sytuacji materialnej, w dalszej zaś kolejności od wieku, wykształcenia oraz kwestii światopoglądowych. Biorąc pod uwagę wartości syntetycznego wskaźnika można zauważyć, że relatywnie najlepszym samopoczuciem w minionym roku cieszyli się badani zadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych, respondenci z gospodarstw domowych o najwyższych dochodach *per capita*, absolwenci wyższych uczelni, osoby od 18 do 34 roku życia. Ponadprzeciętnie dobrym samopoczuciem cieszyli się również badani identyfikujący się z prawicą oraz uczestniczący w praktykach religijnych kilka razy w tygodniu.

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 2016 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	19	41	72
– poczuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	16	36	73
– był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	27	39	64
– był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	25	40	56
– był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	65	46	36
– czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	60	35	33
– czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	60	34	18
– czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	61	33	13
– ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	42	21	13
– czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	48	21	10

Podobna zależność występuje w przypadku wykształcenia – pozytywne emocje częściej towarzyszyły ankietowanym lepiej wykształconym, natomiast negatywne, takie jak: smutek, zniechęcenie, znużenie, zdenerwowanie, rozdrażnienie wyraźnie częściej odczuwali respondenci gorzej wykształceni, w szczególności zaś ci z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym.

Wpływ wieku na odczuwane emocje nie jest już tak jednoznaczny. Bardzo wyraźnie uwidacznia się on w przypadku pozytywnych stanów emocjonalnych. Generalnie, młodszy respondenci częściej niż starsi doświadczali wszystkich pozytywnych emocji uwzględnionych w sondażu. Najstarsi respondenci, mający co najmniej 65 lat, częściej niż pozostali odczuwali smutek oraz bezradność. Zdenerwowanie, rozdrażnienie ponadprzeciętnie często w ubiegłym roku towarzyszyło młodszym ankietowanym, do 45 roku życia, a częste odczuwanie wściekłości najczęściej deklarowali badani w wieku 35–44 lata.

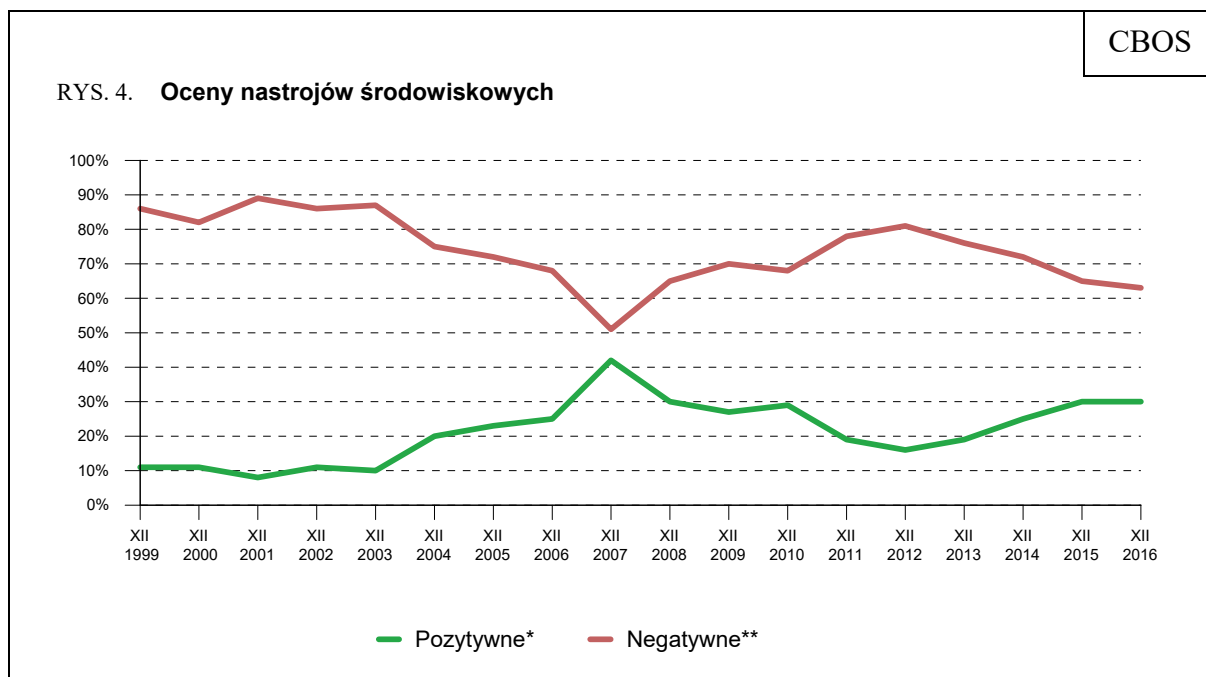
Z deklaracji respondentów wynika, że niemal wszystkie uwzględnione w sondażu stany emocjonalne częściej były udziałem kobiet niż mężczyzn. Mężczyźni jedynie nieznacznie częściej niż kobiety czuli się w roku 2016 lekceważeni przez władzę.

## NASTROJE W ŚRODOWISKU SPOŁECZNYM BADANYCH

W opisie nastrojów środowiskowych panujących w otoczeniu badanych przeważają określenia negatywne. Respondenci najczęściej uważają, że w ich otoczeniu dominuje lęk, obawy, co przyniesie przyszłość, niepewność jutra (37%). Tylu samo ankietowanych dostrzega przede wszystkim ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę (13%) oraz apatię, rezygnację, pogodzenie się z losem (13%). Mniej niż co trzeci badany pozytywnie ocenia nastrój panujący w swoim środowisku (30%). Blisko co czwarty (23%, wzrost o 4 punkty procentowe w stosunku do 2015) dostrzega w nim przede wszystkim pewne odprężenie i zadowolenie, że jest lepiej, a co czternasty (7%, spadek o 4 punkty) 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 określ naj lepiej 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
	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
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
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
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
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
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
Trudno powiedzieć	4	9	2	6	3	3	3	5	4	6	6	2	1	3	2	2	2	2	4	4



\* 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”

Biorąc pod uwagę dłuższy okres – począwszy od 1999 roku, od kiedy monitorujemy tę kwestię – można zauważyć, że najgorsze nastroje środowiskowe rejestrowaliśmy w latach 1999–2003. Od roku 2004 do 2007 notowaliśmy ich systematyczną poprawę; w 2007 roku oceny klimatu społecznego były najlepsze z dotychczasowych. Kolejne lata – aż do 2012 roku – wiązały się z pogarszaniem nastrojów środowiskowych, a poprawę zarejestrowaliśmy dopiero w roku 2013. Od tego czasu zmniejsza się odsetek negatywnych ocen, a odsetek pozytywnych nie zmienia się bądź wzrasta. W porównaniu z rokiem 2015 nie notujemy znaczących zmian w nastrojach środowiskowych. Wprawdzie zmniejszył się odsetek ocen zdecydowanie pozytywnych, a zwiększył umiarkowanie pozytywnych, lecz w sumie odsetek ocen pozytywnych nie zmienił się, natomiast ocen negatywnych nieznacznie ubyło (o 2 punkty procentowe).

Percepcja nastrojów w najbliższym otoczeniu jest zróżnicowana społecznie. Z analizy wynika, że silnie determinują ją poglądy polityczne. Relatywnie dobrze oceniają je badani identyfikujący się z prawicą (42% ocen pozytywnych), natomiast dosyć krytycznie ci utożsamiający się z lewicą (77% ocen negatywnych). 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**	Określił(a)bym to inaczej	Trudno powiedzieć
	w procentach			
PiS	53	38	2	7
Kukiz'15	36	64	0	0
PO	21	75	2	2
Nowoczesna	13	82	2	3
Niezdecydowani, czy wziąć udział w wyborach	25	65	6	4
Niezamierzający głosować	25	69	1	5

\* 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 ma wiek badanych, poziom ich religijności, wykształcenie, ocena własnych warunków materialnych oraz miejsce zamieszkania. Nastroje w swoim środowisku lepiej niż pozostali oceniają najmłodszy ankietowani – w wieku 18–24 lata (50% ocen pozytywnych), osoby biorące udział w praktykach religijnych kilka razy w tygodniu (43%), badani z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym (33%), respondenci zadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych (34%) oraz mieszkańcy wsi (33%).



W ciągu ostatniego roku samopoczucie psychiczne Polaków w zasadzie się nie zmieniło. W roku 2016, podobnie jak w poprzednich latach, większość badanych wielokrotnie odczuwała zadowolenie z tego, co wydarzyło się ich w życiu, pewność, że wszystko układa się dobrze, dumę z własnych osiągnięć. Spośród negatywnych emocji uwzględnionych w sondażu, ankietowani najczęściej doświadczali zdenerwowania i rozdrażnienia. Częste lub bardzo częste doznawanie tych emocji zadeklarowało dwie piąte ankietowanych. Obecnie wartość syntetycznego wskaźnika samopoczucia, mierzącego stan pozytywnych i negatywnych emocji

w społeczeństwie, należy do najwyższych od 1988 roku, co świadczy o dobrym – na tle poprzednich lat – samopoczuciu Polaków. Relatywnie dobremu samopoczuciu w roku 2016 towarzyszą dobre oceny minionego roku<sup>2</sup> i stosunkowo wysoki poziom zadowolenia z życia<sup>3</sup>. W roku 2016 nie zarejestrowaliśmy również większych zmian w postrzeganiu nastrojów środowiskowych, w opisie których niezmiennie od lat przeważają określenia negatywne. Polacy wśród ludzi, z którymi spotykają się na co dzień, najczęściej dostrzegają lęk, obawy, co przyniesie przyszłość, niepewność jutra. Zaznaczyć jednak należy, że odsetek negatywnie postrzegających klimat społeczny w swoim otoczeniu jest najniższy od 2007 roku.

Opracowała

Małgorzata OMYŁA-RUDZKA

---

<sup>2</sup> Zob. komunikat CBOS „Oceny roku 2016 i przewidywania na rok 2017”, grudzień 2016 (oprac. A. Głowacki).

<sup>3</sup> Zob. komunikat CBOS „Zadowolenie z życia”, styczeń 2017 (oprac. B. Badora).