

## Samopoczucie Polaków w roku 2019

Znak jakości przyznany CBOS przez  
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 20 stycznia 2020 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

Od około trzech dekad pytamy Polaków o ich samopoczucie psychiczne, czyli o to, jak często na przestrzeni roku odczuwają różnego typu emocje. Monitorujemy także, jak badani postrzegają nastroje panujące w ich otoczeniu – wśród ludzi, z którymi się na co dzień stykają.

## WŁASNE SAMOPOCZUCIE

Blisko dwie trzecie Polaków (64%) często lub bardzo często odczuwało w ubiegłym roku pewność, że wszystko układa się dobrze, a nieco mniej osób (61%) – zadowolenie, że coś się w ich życiu powiodło<sup>1</sup>. Niespełna trzy piąte badanych (57%) wielokrotnie w roku 2019 czuło dumę ze swoich osiągnięć, a niemal co drugi (48%) był czymś szczególnie zaciekawiony lub podekscytowany. Negatywnych emocji doświadczano rzadziej. Prawie dwóm piątym ankietowanych (38%) towarzyszyło w ubiegłym roku – często lub bardzo często – zdenerwowanie, rozdrażnienie. Niespełna co trzeci respondent (31%) wielokrotnie miał poczucie, że jest lekceważony przez władzę. Jedna czwarta badanych (25%) co najmniej często odczuwała zniechęcenie lub znużenie, a więcej niż jedna piąta (22%) – bezradność. Stosunkowo rzadsze były takie stany, jak wściekłość (14%), depresja, bycie nieszczęśliwym (14%) oraz – deklarowane przez nielicznych – myśli samobójcze (1%). Z analizy korelacji wynika, że pozytywne emocje współwystępują z pozytywnymi, a negatywne z negatywnymi. Inaczej mówiąc, badani, którzy zadeklarowali, że w minionym roku odczuwali jakąś pozytywną emocję, częściej także wskazywali inne pozytywne stany, a rzadziej te pesymistyczne – i odwrotnie.

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (355) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 28 listopada – 5 grudnia 2019 roku na liczącej 910 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

TABELA 1

Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć?	Bardzo często	Często	Rzadko	Prawie wcale, wcale
	w procentach			
Czuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	7	57	30	6
Był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło się w życiu	6	55	34	5
Był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	7	50	33	10
Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	6	42	40	12
Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	7	31	49	13
Czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	9	22	33	36
Czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	5	20	51	24
Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	4	18	44	34
Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	3	11	35	51
Ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	3	11	37	49
Myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	2	97

Od poprzedniego pomiaru w 2018 roku<sup>2</sup> nastąpiła pewna poprawa samopoczucia Polaków. W roku 2019 do rekordowo wysokiego poziomu wzrósł odsetek badanych, którzy często lub bardzo często odczuwali takie emocje, jak pewność, że wszystko układa się dobrze, oraz duma z własnych osiągnięć. Nieco ubyło natomiast tych, którzy wielokrotnie mieli poczucie lekceważenia przez władzę oraz doświadczali depresji. Odsetki respondentów deklarujących częste przeżywanie stanów takich, jak depresja i wściekłość są najniższe spośród zarejestrowanych w ciągu ostatnich trzydziestu lat. Można ogólnie powiedzieć, że w tym czasie samopoczucie Polaków zauważalnie się poprawiło. Przybyło badanych doświadczających wszystkich czterech pozytywnych emocji, o które pytaliśmy, a jednocześnie zmniejszyła się liczba osób deklarujących takie stany, jak zdenerwowanie, rozdrażnienie, smutek, znużenie i wściekłość.

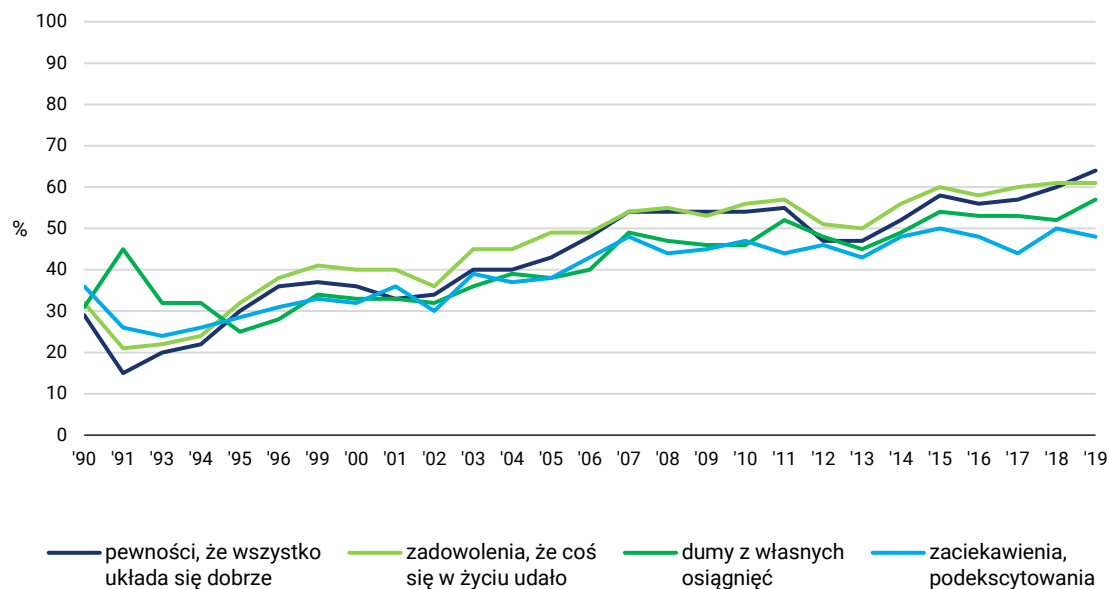
<sup>2</sup> Zob. komunikat CBOS „Samopoczucie Polaków w 2018 roku”, grudzień 2018 (oprac. M. Bożewicz).

TABELA 2

Jak często w ciągu mijającego roku doświadczają(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
	w procentach																										
– 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
– 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
– 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
– 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
– 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
– 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
– 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
– 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
– 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
– 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	16	18	14
– myśli samobójczych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1

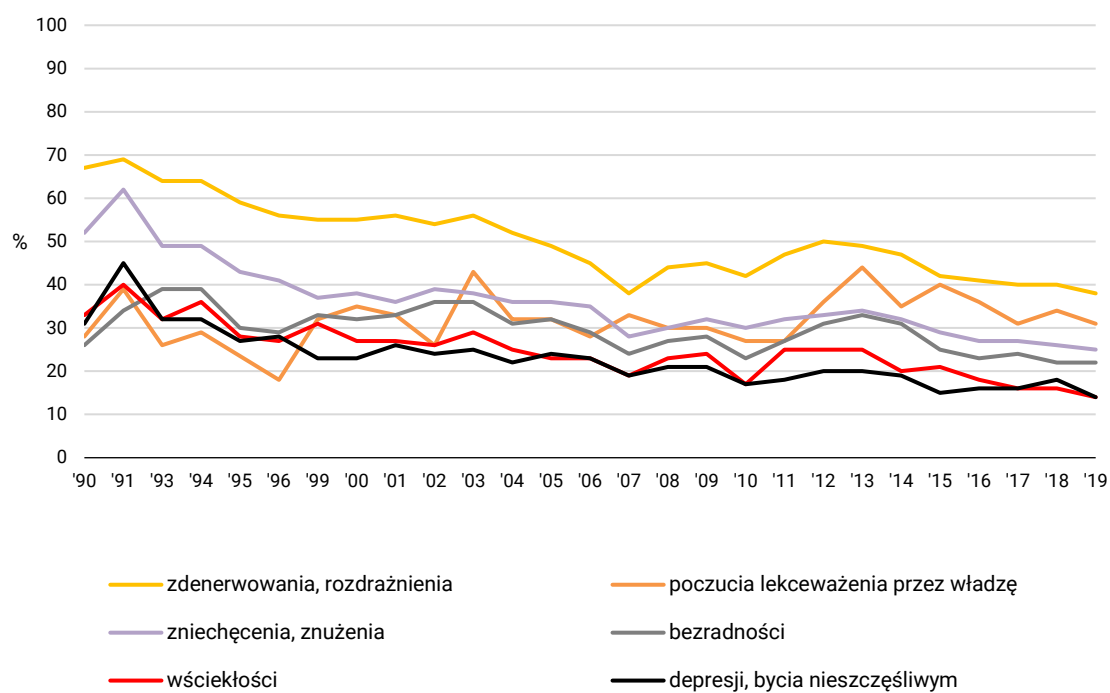
CBOS

RYS. 1. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



CBOS

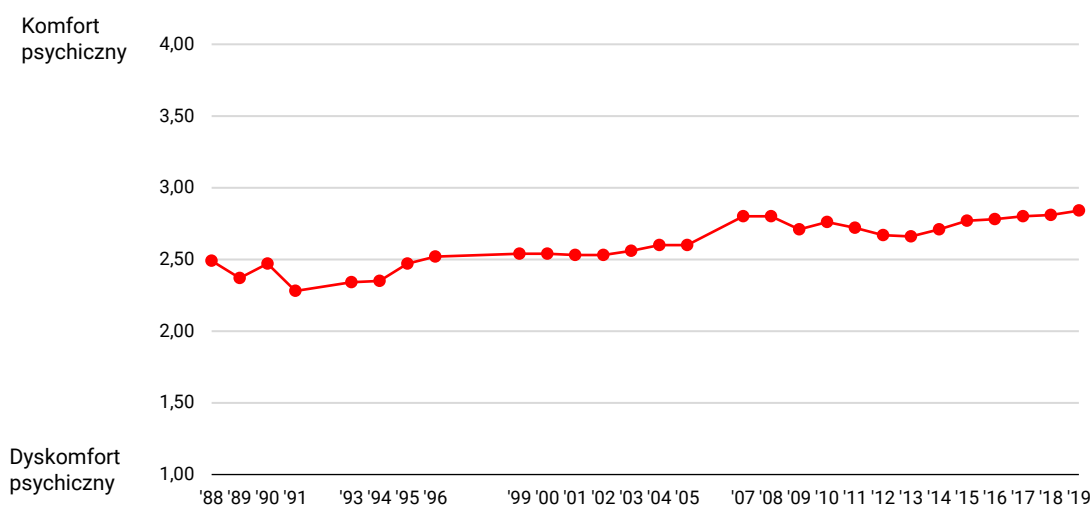
RYS. 2. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



Opisywana poprawa nastrojów wyraża się również w wartościach syntetycznego wskaźnika samopoczucia. Uwzględnia on wszystkie objęte pytaniem stany emocjonalne z pominięciem – w celu zachowania porównywalności wyników z wcześniejszymi pomiarami – myśli samobójczych i poczucia lekceważenia przez władzę. Obecna wartość wskaźnika samopoczucia wynosi 2,84. Jest nie tylko wyższa niż przed rokiem (w 2018), ale również najwyższa z zarejestrowanych od 1988 roku. Najgorsze samopoczucie towarzyszyło Polakom na początku lat 90. Od połowy lat 90. do roku 2006 utrzymywało się ono na przeciętnym poziomie (około 2,5). Zauważalną poprawę zarejestrowaliśmy w roku 2007. Utrzymała się ona przez kolejny rok, po czym optymizm nieco zmalał. Od roku 2014 nastroje stopniowo się poprawiają.

CBOS

RYS. 3. Samopoczucie Polaków w latach 1988–2019



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

Lepszym samopoczuciem (wyrażonym wyższymi wartościami syntetycznego wskaźnika) wyróżniają się badani mający mniej niż 35 lat, zadowoleni ze swojej sytuacji materialnej, uzyskujący wysokie dochody *per capita* (co najmniej 2000 zł), a ponadto najbardziej zaangażowani w praktyki religijne i deklarujący prawicowe poglądy polityczne (zob. tabelę aneksową 1). Pozytywne emocje minimalnie częściej towarzyszyły w ubiegłym roku mężczyznom niż kobietom. Gorszemu samopoczuciu najbardziej sprzyja zła sytuacja ekonomiczna. Wszystkie negatywne emocje, o które pytaliśmy, znacznie częściej odczuwały osoby niezadowolone ze swojej sytuacji materialnej, a relatywnie rzadko – badani z niej zadowoleni. Jednocześnie u tych pierwszych – w przeciwieństwie do dobrze sytuowanych – rzadziej występowały stany pozytywne.

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	Ogółem
	w procentach			
– pewności, że wszystko układa się dobrze	22	46	75	<b>64</b>
– zadowolenia, że coś się w życiu udało	20	46	71	<b>61</b>
– dumy z własnych osiągnięć	19	42	66	<b>57</b>
– zaciekawienia, podekscytowania	17	39	55	<b>48</b>
– zdenerwowania, rozdrażnienia	59	48	32	<b>38</b>
– poczucia lekceważenia przez władzę	44	35	28	<b>31</b>
– zniechęcenia, znużenia	54	34	18	<b>25</b>
– bezradności	52	34	14	<b>22</b>
– wściekłości	33	21	9	<b>14</b>
– depresji, bycia nieszczęśliwym	41	20	10	<b>14</b>
– myśli samobójczych	4	2	0	<b>1</b>

Osobom poniżej 35 roku życia częściej niż starszym badany towarzyszyły w minionym roku pozytywne emocje. Dotyczy to zwłaszcza takich stanów, jak podekscytowanie i zainteresowanie czymś, zadowolenie, że coś się powiodło, i poczucia dumy z własnych osiągnięć. Warto jednocześnie zauważyć, że mimo generalnie lepszych nastrojów wśród najmłodszych badanych (18–24 lata), w grupie tej relatywnie duży odsetek zadeklarował częste poczucie bycia nieszczęśliwym, odczuwanie depresji (26% wobec 14% wśród ogółu badanych), a także myśli samobójcze (5% wobec 1%). Zarejestrowany ostatnio odsetek najmłodszych respondentów mających myśli samobójcze jest najwyższy, odkąd o to pytamy, czyli od roku 2008. Również rekordowo duża na przestrzeni tego okresu jest obecna skala odczuwanej depresji i poczucia bycia nieszczęśliwym.

TABELA 4

Deklaracje częstego lub bardzo częstego doznawania:	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
	odsetki osób w wieku 18–24 lata											
– depresji, bycia nieszczęśliwym	15	13	11	11	12	7	10	13	16	24	14	26
– myśli samobójczych	3	0	3	0	1	2	0	2	0	1	2	5

Czynnikiem określającym doświadczanie niektórych emocji jest wykształcenie, choć jego wpływ wydaje się w jakimś stopniu powiązany ze statusem ekonomicznym. Najslabiej wykształceni częściej od pozostałych doświadczali stanów depresyjnych, a jednocześnie rzadziej doznawali takich pozytywnych emocji, jak zaciekawienie, dumy, poczucie, że coś się powiodło i że wszystko układa się dobrze. *In plus* pod względem wymienionych emocji pozytywnych wyróżniają się natomiast badani z wyższym wykształceniem. Można zauważyć, że poczucie zdenerwowania, rozdrażnienia sprzyja środowisko wielkomiejskie – mieszkańcy miast półmilionowych i większych doświadczali tych stanów częściej niż przeciętnie.



Na poczucie lekceważenia przez władzę wpływają przede wszystkim światopoglądowe i polityczne cechy badanych. Często lub bardzo często odczuwaniem tego stanu wyróżniają się osoby identyfikujące się z lewicą, zwolennicy Koalicji Obywatelskiej i Lewicy, natomiast najrzadziej poczucie, że są lekceważeni przez władzę, mieli wyborcy Prawa i Sprawiedliwości, osoby najbardziej zaangażowane w praktyki religijne oraz określające swoje poglądy jako prawicowe. Poczuciem lekceważenia przez władzę charakteryzują się ponadto częściej niż inni mieszkańcy największych miast i respondenci najlepiej wykształceni.

TABELA 5

Na kandydata którego komitetu wyborczego głosował(a)by Pan(i) w wyborach do Sejmu?	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			
KW Prawo i Sprawiedliwość	2	7	34	58
KW Konfederacja Wolność i Niepodległość	4	37	43	16
KW Polskie Stronnictwo Ludowe	11	22	39	28
KW Sojusz Lewicy Demokratycznej	15	41	26	18
KKW Koalicja Obywatelska PO .N IPL Zieloni	20	44	22	14
Niezdecydowani, na kogo głosować	6	20	43	31
Niezamierzający głosować	14	20	31	34

## NASTROJE W OTOCZENIU BADANYCH

Opisując nastroje w swoim otoczeniu, ponad dwie piąte badanych (44%) mówi o optymizmie – ogólnym (11%) lub pewnym (33%) odprężeniu i zadowoleniu, natomiast ponad połowa (51%) – o nastrojach pesymistycznych, takich jak apatia (12%), lęk przed przyszłością (30%) oraz niezadowolenie i brak wiary w jakąkolwiek poprawę (9%). Od roku 2017 obserwujemy wyraźną poprawę nastrojów. Dodatkowo obecnie są one nie tylko minimalnie lepsze niż w dwóch ostatnich latach, ale również najlepsze na przestrzeni ponad trzech dekad. W ubiegłej dekadzie zbliżoną skalę optymizmu i pesymizmu rejestrowaliśmy jeszcze w roku 2007.

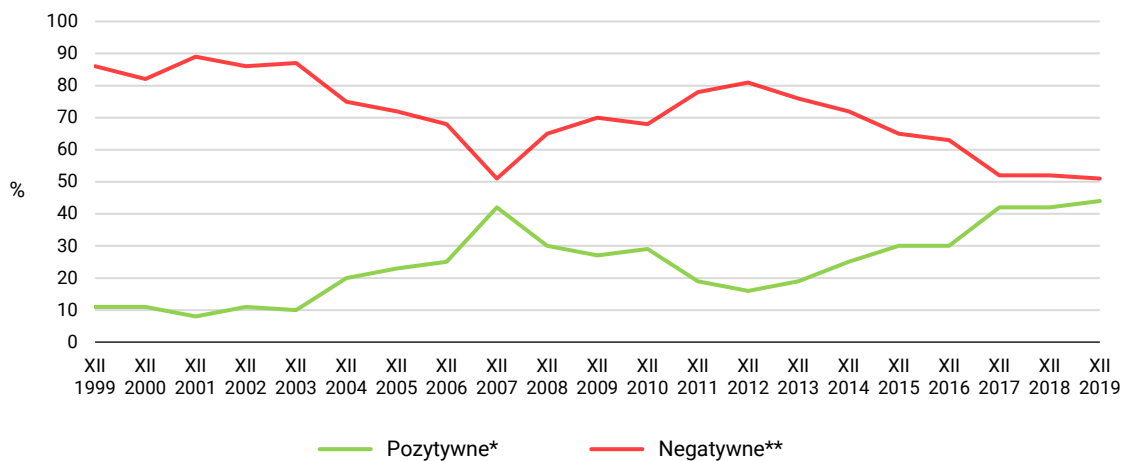
TABELA 6

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 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
	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
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
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
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
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
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
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

CBOS

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 się z losem”

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

Pozytywne nastroje częściej dostrzegają w swoim otoczeniu badani bardziej zaangażowani w praktyki religijne, zwłaszcza uczestniczący w nich kilka razy w tygodniu, a także identyfikujący się z prawicą i popierający Prawo i Sprawiedliwość. Częściej są to także respondenci najslabiej wykształceni, mieszkańcy wsi, mający od 55 do 64 lat oraz uzyskujący najniższe dochody *per capita*. Z kolei złymi

nastrojami wyróżnia się środowisko badanych o orientacji lewicowej (również – choć w mniejszym stopniu – centrowej), zwolenników ugrupowań opozycyjnych, szczególnie potencjalnych wyborców Koalicji Obywatelskiej i Lewicy, a ponadto osób nieuczestniczący w praktykach religijnych lub robiących to rzadko, źle sytuowanych, mających wyższe wykształcenie oraz mieszkających w miastach średniej wielkości (od 20 000 do 99 999 ludności) i dużych (100 000 i więcej ludności).

TABELA 7

Na kandydata którego komitetu wyborczego głosował(a)by Pan(i) w wyborach do Sejmu?	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			
KW Prawo i Sprawiedliwość	71	24	2	4
KW Konfederacja Wolność i Niepodległość	35	63	2	0
KW Polskie Stronnictwo Ludowe	28	70	0	2
KW Sojusz Lewicy Demokratycznej	18	79	4	0
KKW Koalicja Obywatelska PO .N IPL Zieloni	17	80	1	3
Niezdecydowani, na kogo głosować	30	63	0	7
Niezamierzający głosować	34	59	2	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”

\*\*\*

Samopoczucie Polaków w roku 2019 było nie tylko lepsze niż w latach ubiegłych, ale również – jeśli wziąć pod uwagę syntetyczny wskaźnik nastrojów – najlepsze w historii naszych badań, czyli od roku 1988. Do rekordowo wysokiego poziomu wzrósł odsetek ankietowanych często odczuwających takie emocje, jak pewność, że wszystko układa się dobrze, oraz duma z własnych osiągnięć. Nieco ubyło natomiast tych, którzy wielokrotnie mieli poczucie lekceważenia przez władzę oraz doświadczali depresji. Co więcej, odsetki doświadczających wielokrotnie na przestrzeni roku takich stanów, jak depresja i wściekłość, są najniższe spośród zarejestrowanych w ciągu ostatnich trzydziestu lat. Samopoczucie psychiczne najsilniej kształtuje sytuacja materialna, w jakiej znajdują się badani. Dobrostan psychiczny zależy również od wieku. Wprawdzie najmłodszy respondenci wypadają dobrze pod względem ogólnego samopoczucia, niepokojący wydaje się jednak relatywnie wysoki – najwyższy, odkąd to monitorujemy, czyli od 2008 roku – odsetek badanych w wieku 18–24 lata, którzy często mieli myśli samobójcze. Na tle tego okresu rekordowo duża wśród najmłodszych dorosłych jest także obecna skala częstego doznawania takich stanów, jak poczucie bycia nieszczęśliwym i odczuwanie depresji.

Opracował

Michał Feliksiak