

## Samopoczucie Polaków w roku 2022

Znak jakości przyznany CBOS przez  
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku na rok 2022



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 roku 1990 CBOS regularnie bada samopoczucie Polaków. Ankietowani mają za zadanie określić częstość doznawania różnych stanów emocjonalnych – przyjemnych (pozytywnych) i nieprzyjemnych (negatywnych). Badanie z grudnia 2020 roku, przeprowadzone w czasie pandemii koronawirusa, pokazało, że po okresie wyjątkowo dobrych nastrojów społecznych w latach 2015–2019 samopoczucie psychiczne Polaków istotnie się pogorszyło. Kolejny rok – 2021 – nie przyniósł poprawy. Grudniowe dane CBOS z 2022 roku pokazują, jak wydarzenia minionego roku, a wśród nich wybuch wojny na Ukrainie, kryzys energetyczny i wzrost inflacji, przełożyły się na samopoczucie badanych<sup>1</sup>.

## WŁASNE SAMOPOCZUCIE

Samopoczucie psychiczne Polaków, tak jak do tej pory, badaliśmy za pomocą jedenastu pytań dotyczących doświadczania różnych stanów emocjonalnych.

W 2022 roku ponad połowa Polaków często lub bardzo często odczuwała zadowolenie z tego, że coś im się udało (55%) oraz dumę ze swoich osiągnięć (51%). Blisko połowa wielokrotnie miała pewność, że wszystko układa się dobrze (47%) oraz odczuwała zaniepokojenie, podekscytowanie czymś (46%). Rzadziej deklarowano doświadczenie emocji negatywnych. Wyjątkiem jest poczucie bycia lekceważonym przez władzę, którego często lub bardzo często doznawało 48% ankietowanych. Spośród pozostałych emocji najpowszechniej odczuwane było zdenerwowanie, rozdrażnienie (wielokrotnie doświadczało go w minionym roku 43% badanych). Co trzeci respondent (34%) często lub bardzo często czuł się zniechęcony, znużony, a co czwarty (26%) – bezradny. Co piąty ankietowany w 2022 roku wielokrotnie czuł się nieszczęśliwy (20%) i niemal tyle samo (19%) często lub bardzo często czuło wściekłość. Niektórzy badani (1%) mieli myśli samobójcze.

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (392) przeprowadzono w ramach procedury mixed-mode na reprezentatywnej imiennej próbie pełnoletnich mieszkańców Polski, wylosowanej z rejestru PESEL.

Każdy respondent wybierał samodzielnie jedną z metod:

- wywiad bezpośredni z udziałem ankietera (metoda CAPI),
- wywiad telefoniczny po skontaktowaniu się z ankieterem CBOS (CATI) – dane kontaktowe respondent otrzymywał w liście zapowiednim od CBOS,
- samodzielne wypełnienie ankiety internetowej (CAWI), do której dostęp był możliwy na podstawie loginu i hasła przekazanego respondentowi w liście zapowiednim od CBOS.

We wszystkich trzech przypadkach ankieta miała taki sam zestaw pytań oraz strukturę. Badanie zrealizowano w dniach od 28 listopada do 11 grudnia 2022 roku na próbie liczącej 1018 osób (w tym: 54,5% metodą CAPI, 29,8% – CATI i 15,7% – CAWI).

CBOS realizuje badania statutowe w ramach opisanej wyżej procedury od maja 2020 roku, w każdym przypadku podając proporcje wywiadów bezpośrednich, telefonicznych i internetowych.

TABELA 1

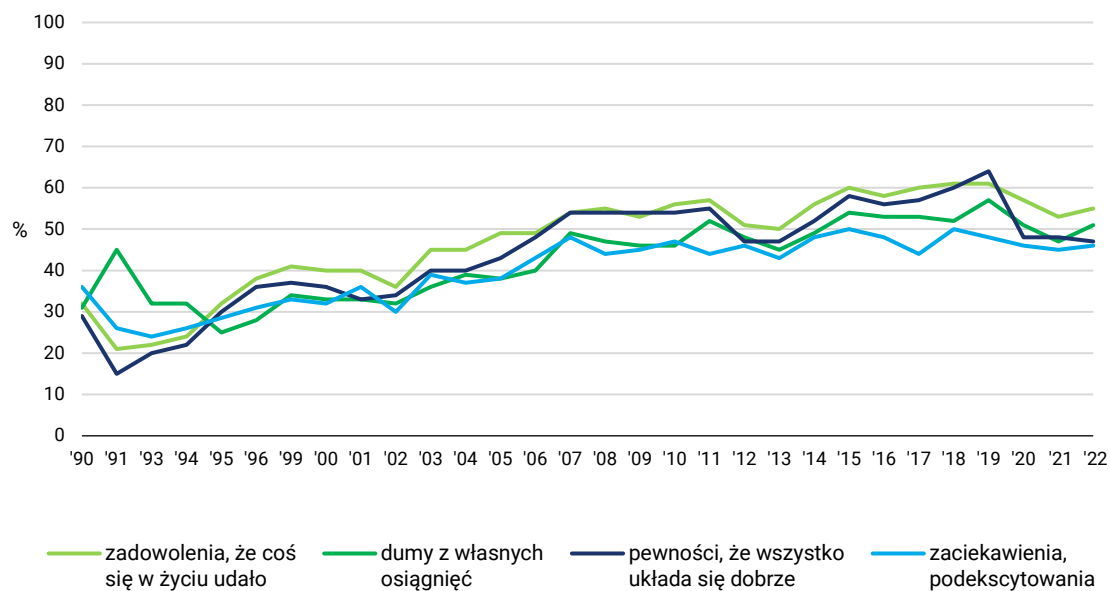
Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć?	Bardzo często	Często	Rzadko	Prawie wcale, wcale
	w procentach			
Był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło się w życiu	6	49	40	5
Był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	6	45	38	11
Czuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	4	43	43	10
Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	7	39	41	13
Czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	21	27	27	25
Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	8	35	44	13
Czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	6	28	45	21
Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	5	21	46	28
Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	3	17	36	44
Ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	3	16	35	46
Myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	4	95

Częstość odczuwania w 2022 roku opisanych emocji nie zmieniła się w wyraźny sposób w porównaniu z rokiem 2021, a odnotowane zmiany są generalnie *in plus*. Mniej osób często lub bardzo często doświadczało bezradności (spadek o 5 punktów procentowych), zniechęcenia (spadek o 3 punkty) oraz rozdrażnienia i zdenerwowania (spadek o 2 punkty), przybyło natomiast badanych deklarujących, że wielokrotnie odczuwali dumę z własnych osiągnięć (wzrost o 4 punkty) i zadowolenie z tego, że coś się w życiu udało (wzrost o 2 punkty).



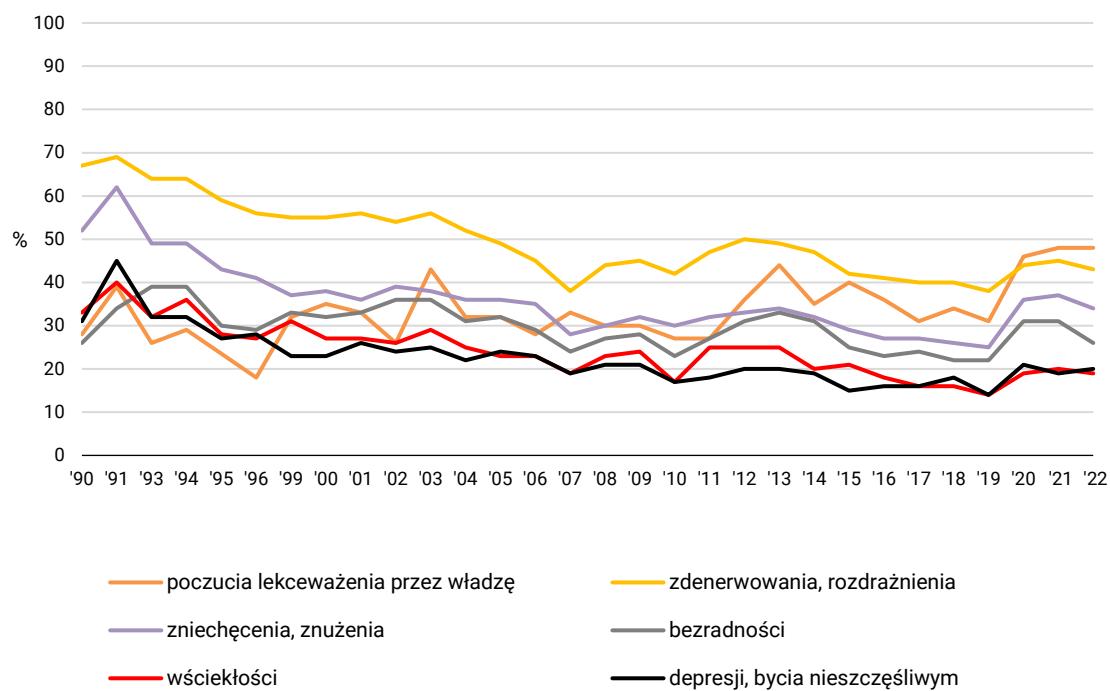
CBOS

RYS. 1. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



CBOS

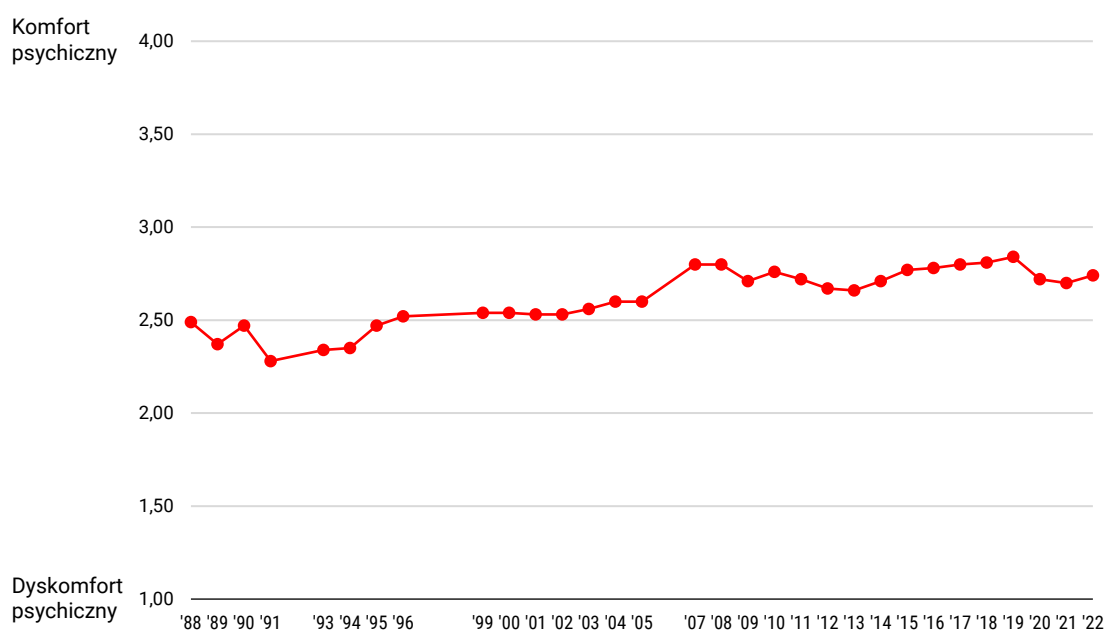
RYS. 2. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



Na podstawie omawianych danych utworzono syntetyczny wskaźnik samopoczucia. Jest to średnia nasilenia wszystkich omawianych emocji (z wyjątkiem „poczucia lekceważenia przez władzę” oraz „myśli samobójczych”) mierzona na skali od 1 do 4, gdzie 1 oznacza dyskomfort psychiczny, definiowany jako deklarowanie częstych doznań negatywnych i brak lub sporadyczne odczuwanie emocji pozytywnych, a 4 – komfort psychiczny, określony przez częste występowanie uczuć pozytywnych, przy braku lub rzadkim występowaniu uczuć negatywnych. Średnia wartość tak skonstruowanego wskaźnika samopoczucia w grudniu 2022 roku wyniosła 2,74 i była wyższa niż rok wcześniej (2,70), co świadczy o poprawie kondycji psychicznej Polaków w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Patrząc wstecz można zauważyć, że omawiany wskaźnik w badaniach CBOS realizowanych od 1988 roku najwyższą wartość (2,84) osiągnął w roku 2019.

CBOS

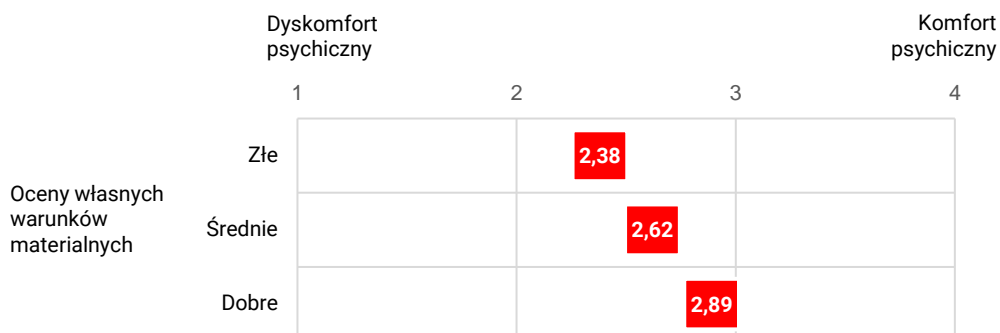
RYS. 3. Samopoczucie Polaków w latach 1988–2021



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

Z analiz statystycznych wynika, że samopoczucie psychiczne zależy w znacznej mierze od sytuacji bytowej. Im lepsze oceny materialnych warunków życia, tym lepsze samopoczucie (tym wyższa wartość wskaźnika samopoczucia psychicznego). Zwraca uwagę bardzo niska, wyraźnie odbiegająca od średniej w innych analizowanych grupach społeczno-demograficznych, wartość wskaźnika samopoczucia wśród osób źle oceniających własne materialne warunki życia.

RYS. 4. Średnia wartość wskaźnika samopoczucia a ocena własnych warunków materialnych



Bardziej szczegółowa analiza doznawanych emocji pokazuje, że osoby znajdujące się w najgorszej sytuacji materialnej nie tylko częściej niż respondenci lepiej sytuowani doznają uczuć negatywnych (a rzadziej pozytywnych), ale generalnie częściej przeżywają negatywne niż pozytywne stany emocjonalne. Większość z nich deklaruje, że często lub bardzo często odczuwała w minionym roku zniechęcenie oraz zdenerwowanie, a także (co nie zostało uwzględnione w syntetycznym wskaźniku samopoczucia) czuła się lekceważona przez władzę. Prawie połowa z tej grupy często lub bardzo często była bezradna, blisko dwie piąte – wielokrotnie czuło się nieszczęśliwe, a ponad jedna trzecia była wściekła.

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
	w procentach		
– zadowolenia, że coś się w życiu udało	34	42	68
– dumy z własnych osiągnięć	42	42	60
– pewności, że wszystko układa się dobrze	27	32	62
– zaciekawienia, podekscytowania	31	36	55
– poczucia lekceważenia przez władzę	69	47	45
– zdenerwowania, rozdrażnienia	56	47	39
– zniechęcenia, znużenia	62	40	26
– bezradności	48	31	19
– depresji, bycia nieszczęśliwym	39	24	15
– wściekłości	36	20	17
– myśli samobójczych	2	1	1



Warto zauważyć, że subiektywne oceny warunków materialnych mają zdecydowanie większe znaczenie dla kondycji psychicznej niż dochody, którymi dysponują respondenci i ich gospodarstwa domowe. Niezależnie od tego wśród osób o najniższych dochodach *per capita* (poniżej 1000 zł) wskaźnik samopoczucia jest znacznie niższy niż przeciętnie (2,59 wobec 2,74 wśród ogółu badanych). W pozostałych kategoriach dochodowych wartość wskaźnika jest już wyraźnie wyższa i mieści się w granicach od 2,71 do 2,84.

Samopoczucie psychiczne znacząco różnicuje płeć. Wartości wskaźnika samopoczucia pokazują, że w istotnie lepszej kondycji psychicznej są mężczyźni (2,81) niż kobiety (2,68).

Biorąc pod uwagę inne cechy społeczno-demograficzne można stwierdzić, że gorsze niż przeciętnie samopoczucie mają mieszkańcy dużych miast (średnia 2,61), osoby z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym (2,67), ale także z wykształceniem wyższym (2,70) oraz ludzie młodzi – do 24 roku życia (2,68). Bardziej szczegółowa analiza częstości deklarowanych uczuć pokazuje, że ludziom młodym, dobrze wykształconym oraz mieszkańcom dużych miast nie tyle brakuje emocji pozytywnych, ile równocześnie częściej niż przeciętnie doświadczają uczuć negatywnych. Szczególnie niepokojąco wygląda sytuacja uczniów i studentów. Średnia wartość wskaźnika samopoczucia psychicznego w tej grupie jest znacznie niższa niż przeciętnie i wynosi 2,53. Uczniowi i studenci należą do najczęściej deklarujących częste i bardzo częste doznawanie takich uczuć jak: zdenerwowanie, rozdrażnienie (50%), bezradność (44%), wściekłość (30%) oraz – nieujęte w syntetycznym wskaźniku – lekceważenie przez władzę (63%). Ponadto uczniowie i studenci częściej niż wszystkie inne analizowane grupy czuli się w minionym roku zniechęceni, znużeni (70% z nich wielokrotnie), nieszczęśliwi (46%) oraz mieli myśli samobójcze (8%).

Istotnym dla kondycji psychicznej czynnikiem jest religijność. Im częstszy udział w praktykach religijnych, tym wyższa wartość wskaźnika samopoczucia (od 2,55 wśród niepraktykujących do 2,91 wśród praktykujących kilka razy w tygodniu). Generalnie religijność nie wpływa na częstość doświadczania uczuć pozytywnych (choć najbardziej zaangażowani w praktyki religijne częściej niż inni mają poczucie pewności, że wszystko dobrze się układa), ale ma znaczenie dla częstości przeżywania emocji negatywnych – zdecydowanie częściej doznawanych przez osoby nieuczestniczące w praktykach religijnych.

Poglądy polityczne odgrywają zdecydowanie mniejszą rolę niż religijność, można jednak powiedzieć, że w lepszej niż przeciętnie kondycji są badani deklarujący prawicowe poglądy polityczne (średnia wartość wskaźnika w tej grupie wynosi 2,82), w nieco gorszej niż przeciętnie – osoby indyferentne politycznie (2,68%) oraz identyfikujące się z lewicą (2,69%).

Orientacja światopoglądowa – poglądy polityczne i religijność – mają wpływ na poczucie bycia lekceważonym przez władzę. W minionym roku najczęściej doświadczały tego osoby niebiorące udziału w praktykach religijnych (75% z nich często lub bardzo często) oraz deklarujące lewicowe poglądy polityczne (69%). W elektoratach poczucie bycia lekceważonym przez władzę mieli głównie wyborcy ugrupowań opozycyjnych: Koalicji Obywatelskiej, Konfederacji WiN, Polski 2050 Szymona Hołowni oraz Lewicy. Wyraźnie rzadziej doświadczały go biorący udział w badaniu sympatycy

PSL–Koalicji Polskiej. Zdecydowanie najrzadziej lekceważeni przez rządzących czuli się zwolennicy Prawa i Sprawiedliwości.

TABELA 4

Potencjalne elektoraty	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		
Koalicja Obywatelska	77	23
Konfederacja WiN	76	24
Polska 2050 Szymona Hołowni	73	27
Lewica*	71	29
PSL-Koalicja Polska*	46	54
Prawo i Sprawiedliwość	9	91

\* Dane dotyczące tych elektoratów należy traktować z ostrożnością ze względu na ich niewielką liczebność w badanej próbie

## NASTROJE W OTOCZENIU BADANYCH

Opisując nastroje panujące w swoim środowisku, ponad cztery piąte Polaków (83%) dostrzega głównie negatywne emocje – najczęściej lęk, obawę, co przyniesie przyszłość (60%), rzadziej – ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę (14%) lub apatię, rezygnację, pogodzenie się z losem (9%). Tylko ogółem 13% ankietowanych, opisując klimat społeczny panujący w ich otoczeniu, dostrzega przede wszystkim pozytywne emocje – pewne odprężenie i zadowolenie, że jest lepiej (9%), rzadziej – wiarę, że będzie lepiej (4%).

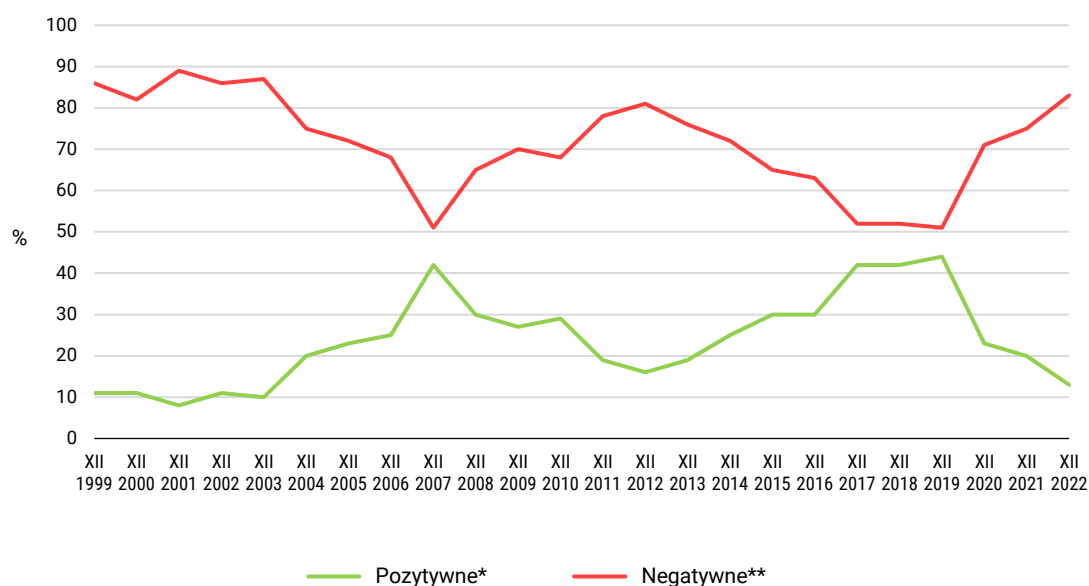
Rok 2022 był kolejnym rokiem, w którym obserwowaliśmy pogarszanie się nastrojów środowiskowych. Wyraźny spadek nastrojów związany z pandemią COVID-19 jeszcze się zatem pogłębił, zapewne za sprawą wojny na Ukrainie, kryzysu energetycznego i wzrostu cen. W porównaniu z rokiem 2021 zmniejszył się odsetek badanych zauważających w swoim otoczeniu przede wszystkim pozytywne emocje (o 7 punktów procentowych), a zwiększył – obserwujących te negatywne (o 8 punktów). W stosunku do poprzedniego pomiaru wyraźnie przybyło osób dostrzegających przede wszystkim lęk, obawę, co przyniesie przyszłość (wzrost o 15 punktów). Odsetek osób obserwujących w swoim środowisku przede wszystkim niepewność jutra jest obecnie największy od 1988 roku. Ubyło osób dostrzegających wokół siebie pewne odprężenie i zadowolenie, że jest lepiej (o 7 punktów), ale także, co ciekawe, do najniższego w historii badań CBOS poziomu zmniejszyła się postrzegana apatia, rezygnacja, pogodzenie się z losem (także o 7 punktów). A zatem, mimo niepewnej sytuacji, Polacy nie są skłonni reagować biernością i rezygnacją.

TABELA 5

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	XII '16	XII '17	XII '18	XII '19	XII '20	XII '21	XII '22
	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	4	4	4
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	19	16	9
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	12	16	9
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	44	45	60
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	15	14	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	3	2	2	2	4	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	4	3	2

RYS. 5. 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”

We wszystkich uwzględnionych w analizach grupach społeczno-demograficznych dominuje negatywny obraz nastrojów środowiskowych. Przeważającą emocją jest lęk, obawa, co przyniesie przyszłość. Co ciekawe i spójne z opisanymi wyżej danymi, postawy apatii, rezygnacji i pogodzenia się z losem częściej niż inni zauważają w swoim otoczeniu ludzie młodzi: do 24 roku życia (20%), uczniowie i studenci (21%). Z kolei o niezadowoleniu i braku wiary w jakąkolwiek poprawę najczęściej mówią osoby źle oceniające swoją sytuację materialną (31%).

Emocje pozytywne częściej zauważają w swoim środowisku badani deklarujący prawicowe (20%) niż lewicowe i centrowe poglądy polityczne (odpowiednio 8% i 10 %). W elektoratach nieco lepiej niż inni stan nastrojów społecznych opisują wyborcy Prawa i Sprawiedliwości, jednak nawet wśród nich wyraźnie dominują oceny negatywne.

TABELA 6

Potencjalne elektoraty	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			
Prawo i Sprawiedliwość	23	68	4	5
Konfederacja WiN	15	85	0	0
Lewica*	7	86	4	3
Koalicja Obywatelska	5	82	1	2
Polska 2050 Szymona Hołowni	4	93	2	1
PSL-Koalicja Polska*	0	97	3	0

\* Dane dotyczące tych elektoratów należy traktować z ostrożnością ze względu na ich niewielką liczebność w badanej próbie

\*\* 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”

\*\*\*

Mimo wyzwań związanych z wojną na Ukrainie, kryzysem energetycznym i wzrostem inflacji, rok 2023 Polacy rozpoczynają w nieco lepszej kondycji psychicznej niż poprzedni rok. Wprawdzie dość powszechnie odczuwana jest niepewność jutra, jednak – jak zauważają badani – w ich środowisku mniej jest apatii, rezygnacji, pogodzenia się losem. Polacy rzadziej niż w pandemicznych latach 2020 i 2021 czują się bezradni, zniechęceni i znużeni, częściej natomiast odczuwają dumę z własnych osiągnięć. Wydaje się zatem, że odzyskali częściowo poczucie sprawstwa osłabione w czasie pandemii koronawirusa i trwających obostrzeń. Poprawie samopoczucia, w tym zmniejszeniu poczucia bezradności, a także w jakiejś mierze dumie z własnych osiągnięć, mogło sprzyjać masowe zaangażowanie społeczne w pomoc uchodźcom uciekającym z objętej wojną Ukrainy.

Z analiz wynika, że samopoczucie psychiczne zależy w dużej mierze od położenia materialnego. Osoby źle oceniające swoją sytuację bytową należą do grup znajdujących się w najgorszej kondycji psychicznej. Drugą grupą, na którą warto zwrócić uwagę, są ludzie młodzi, zwłaszcza uczniowie i studenci, którzy częściej niż inni odczuwają zniechęcenie, czują się nieszczęśliwi i mają myśli samobójcze.

Opracowała

Beata Roguska