

## Kto jest najbardziej narażony na samotność?

Znak jakości przyznany CBOS przez  
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku na rok 2024



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 jednym z naszych ostatnich sondaży<sup>1</sup>, po siedmiu latach przerwy, poruszyliśmy problematykę więzi społecznych. Pandemia COVID-19, postępująca cyfryzacja, jak również rosnąca popularność mediów społecznościowych nie sprzyjały bezpośrednim relacjom międzyludzkim. Z naszych badań wynika, że – podobnie jak siedem lat temu – Polacy najchętniej spędzają swój wolny czas z innymi, na ogół w gronie najbliższej rodziny oraz przyjaciół, a odsetek osób preferujących samotność praktycznie nie zmienił się<sup>2</sup>.

Niemniej jednak w tym czasie dwukrotnie zwiększył się udział badanych bardzo często lub zawsze doświadczających samotności, nawet pomimo obecności innych osób w pobliżu. Obecnie bardzo często lub zawsze poczucia osamotnienia doświadcza 8% dorosłych Polaków, natomiast w roku 2017 odsetek ten wynosił 4%. Zbliżony do obecnego udział doświadczających samotności bardzo często lub permanentnie rejestrowaliśmy w roku 2005. Wtedy też jej doświadczanie było generalnie bardziej powszechne – zaledwie 34% w ogóle jej nie odczuwało (wobec 52% obecnie i 58% w roku 2017).

CBOS

RYS. 1. Czy zdarzają się Panu(i) sytuacje, w których, pomimo iż dookoła są różni ludzie, to czuje się Pan(i) osamotniony(a)?



<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (412) 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 14 do 25 sierpnia 2024 roku na próbie liczącej 939 osób (w tym: 66,7% metodą CAPI, 20,3% – CATI i 13,0% – CAWI).

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

<sup>2</sup> Zob. komunikat CBOS „Więzi społeczne A.D. 2024”, wrzesień 2024 (oprac. B. Badora).

Z analizy zróżnicowań społeczno-demograficznych wynika, że bardzo częste lub permanentne odczuwanie samotności dotyka najczęściej najmłodszych badanych, w wieku 18–34 lata (12–13% w zależności od kategorii), a w dalszej kolejności najstarszych respondentów, w wieku 75 lat lub więcej (10%). Natomiast stosunkowo najrzadziej doświadczają jej respondenci w wieku 45–54 lata (1%) oraz w wieku 55–64 lata (4%).

Uwzględniając wielkość miejscowości zamieszkania zauważyć można, że poczucie osamotnienia częściej towarzyszy mieszkańcom dużych i największych miast (przynajmniej bardzo częste doświadczanie samotności deklaruje odpowiednio 17% i 12%), a biorąc pod uwagę wykształcenie – osobom z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym (10%) i wyższym (9%). Jeśli chodzi o sytuację osobistą – poczucie osamotnienia najczęściej dotyczy singli (16% doświadcza go bardzo często lub zawsze), a najrzadziej – badanych pozostających w związkach małżeńskich (4%). Patrząc na sytuację osobistą przez pryzmat liczby osób w gospodarstwie domowym można zauważyć, że bardzo częste lub permanentne odczuwanie samotności najczęściej towarzyszy osobom mieszkającym w jednoosobowych gospodarstwach domowych (18%), a w zasadzie nie dotyczy tych mieszkających w gospodarstwach przynajmniej czteroosobowych (2%).

Odczuwanie samotności powiązane jest w pewnej mierze z położeniem materialnym. Z jednej strony wyraźnie częściej doskwiera ono osobom źle oceniającym warunki materialne swoich gospodarstw domowych (21% spośród nich doświadczało jej przynajmniej bardzo często), niż tym postrzegającym swoje warunki materialne średnio (9%) lub dobrze (6%). Z drugiej zaś strony, biorąc pod uwagę dochody, bardziej narażone na odczuwanie samotności są osoby o najwyższych dochodach *per capita*, wynoszących co najmniej 6000 zł (17%).

Natomiast w grupach społeczno-zawodowych stosunkowo najczęściej czują się samotni uczniowie i studenci (17% ma poczucie osamotnienia bardzo często lub zawsze).

Istotne znaczenie w tym kontekście odgrywają również orientacja polityczna i poziom religijności. Relatywnie częściej poczucie osamotnienia towarzyszy osobom o lewicowych poglądach politycznych (14% odczuwa samotność przynajmniej bardzo często) oraz niepraktykującym religijnie (15% – zawsze lub bardzo często).

TABELA 1

Cechy społeczno-demograficzne		Czy zdarzają się Panu(i) sytuacje, w których, pomimo iż dookoła są różni ludzie, to czuje się Pan(i) osamotniony(a)?			
		Tak, zawsze lub bardzo często	Tak, czasami	Bardzo rzadko lub nigdy	Trudno powiedzieć
		%	%	%	%
Płeć	Mężczyźni	9	12	76	3
	Kobiety	7	21	70	2
Wiek	18–24 lata	12	20	64	3
	25–34	13	17	68	1
	35–44	9	17	71	3
	45–54	1	13	84	3
	55–64	4	19	75	2
	65–74	8	17	75	
	75 lat i więcej	10	15	72	3
Miejsce zamieszkania	Wieś	5	16	77	2
	Miasto do 19 999	7	12	79	2
	20 000 – 99 999	7	17	74	2
	100 000 – 499 999	17	20	61	2
	500 000 i więcej mieszk.	12	21	64	3
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	10	20	66	5
	Zasadnicze zawodowe	5	11	83	1
	Średnie	7	16	75	2
	Wyższe	9	20	68	2
Grupa społeczno-zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	10	18	70	2
	Średni personel, technicy	5	8	85	3
	Pracownicy adm.-biurowi	7	27	65	2
	Pracownicy usług	6	15	78	1
	Robotnicy wykwalifikowani	4	15	82	
	Robotnicy niewykwalifikowani	8	5	86	
	Rolnicy	9	19	72	
	Pracujący na własny rachunek	0	16	75	9
	Bezrobotni	12	18	71	
	Emeryci	10	16	73	1
	Renciści	10	17	71	2
	Uczniowie i studenci	17	20	58	5
	Zajmujący się domem i inni	7	20	68	5
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	12	18	70	1
	Od 2000 do 2999 zł	6	12	80	3
	Od 3000 do 3999 zł	12	18	68	1
	Od 4000 do 5999 zł	8	21	71	
	6000 zł i więcej	17	24	59	
	Trudno powiedzieć	5	16	73	6
Ocena warunków materialnych	Złe	21	19	58	2
	Średnie	9	17	72	2
	Dobre	6	17	75	2
Poglądy polityczne	Lewica	14	25	60	1
	Centrum	5	17	77	2
	Prawica	7	14	78	1
	Trudno powiedzieć	6	13	76	4
Udział w praktykach religijnych	Kilka razy w tygodniu	3	21	77	
	Raz w tygodniu	6	16	78	1
	1–2 razy w miesiącu	8	12	78	2
	Kilka razy w roku	7	16	75	2
	W ogóle nie uczestniczy	15	24	59	2
Sytuacja osobista	Singiel	16	15	67	2
	Związek nieformalny	8	24	67	2
	Małżeństwo	4	16	78	2
Liczba osób w gospodarstwie domowym	1	18	14	68	1
	2	5	18	74	2
	3	9	15	75	1
	4 i więcej	2	19	74	5

Z regresji logistycznej uwzględniającej wpływ wielu zmiennych na doświadczanie samotności wynika, że istotne znaczenie dla określenia ryzyka<sup>3</sup> odczuwania samotności mają: wiek, miejsce zamieszkania, pozostawanie w związku, sytuacja materialna oraz poglądy polityczne określone na skali lewica-centrum-prawica.

Okazuje się, że ryzyko poczucia osamotnienia w przypadku osób w wieku 45–65 lata jest wielokrotnie niższe niż wśród młodszych respondentów, w wieku 18–34 lata. W grupie wiekowej 45–54 lata jest ono ponad dziesięciokrotnie niższe niż w kategorii referencyjnej (wśród osób w wieku 18–34 lata), a w grupie wiekowej 55–64 lata – około trzykrotnie niższe.

Ponadto wyraźnie bardziej narażeni na odczuwanie samotności są mieszkańcy dużych i największych miast w porównaniu z mieszkańcami wsi. W relacji do mieszkańców wsi ryzyko poczucia osamotnienia wśród mieszkańców dużych miast jest blisko czterokrotnie większe, a w przypadku największych miast – blisko trzykrotnie większe.

Istotne znaczenie odgrywa w tym kontekście pozostawanie w związku – ryzyko samotności wśród osób pozostających w związkach jest kilkukrotnie niższe niż wśród singli (wśród badanych pozostających w związkach nieformalnych – ponad dwukrotnie niższe, a wśród osób pozostających w związkach formalnych – około trzykrotnie niższe).

Mniej narażone na odczuwanie samotności są ponadto osoby znajdujące się w lepszym położeniu materialnym – badani zadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych są około sześciokrotnie mniej narażeni na odczuwanie samotności, niż ci, którzy są z nich niezadowoleni.

Istotną zmienną w tym kontekście okazały się również poglądy polityczne. Poglądy inne niż lewicowe znacznie zmniejszają ryzyko odczuwania osamotnienia (w przypadku poglądów prawicowych – około dwukrotnie, a centrowych – około trzykrotnie).

---

<sup>3</sup> Wprawdzie w przypadku regresji logistycznej operuje się pojęciem „szansa”, niemniej jednak w tym kontekście bardziej adekwatne wydaje się określenie „ryzyko”.

TABELA 2

Zmienne objaśniające		Wyniki estymacji regresji logistycznej dla poczucia samotności*	
		Istotność	Iloraz szans
Wiek	18–34 lata	Kategoria referencyjna	
	35–44	0,927	0,967
	45–54	0,007	0,077
	55–64	0,026	0,328
	65–74	0,304	0,645
	75 lat i więcej	0,114	0,449
Miejsce zamieszkania	Wieś	Kategoria referencyjna	
	Miasto do 19 999	0,473	1,404
	20 000 – 99 999	0,144	1,824
	100 000 – 499 999	<0,001	3,878
	500 000 i więcej mieszk.	0,021	2,674
Pozostawanie w związku	Singiel	Kategoria referencyjna	
	Związek nieformalny	0,031	0,409
	Małżeństwo	<0,001	0,318
Ocena warunków materialnych	Złe	Kategoria referencyjna	
	Średnie	0,039	0,385
	Dobre	<0,001	0,155
Poglądy polityczne	Lewicowe	Kategoria referencyjna	
	Centrowe	0,012	0,393
	Prawicowe	0,020	0,463
	Niesprecyzowane	0,055	0,395
Stała		0,894	1,081

Miary dopasowania modelu:  $R^2$  Coxa i Snella 0,1,  $R^2$  Nagelkerkego 0,230

\* Zmienna objaśniana przyjmuje wartość

- 1 – gdy respondent zadeklarował, że często lub zawsze czuje się osamotniony, nawet gdy są wokół ludzie,
- 0 – gdy poczucie osamotnienia towarzyszy mu czasami, rzadko lub nigdy.

\*\*\*

W ciągu ostatnich siedmiu lat dwukrotnie zwiększył się odsetek dorosłych bardzo często lub permanentnie doświadczających samotności. Obecnie jest to już mniej więcej co dwunasty dorosły. Do czynników sprzyjających doświadczaniu samotności zaliczyć należy młody wiek (do 34 roku życia), mieszkanie w dużym lub największym mieście, bycie singlem, a także niezadowolenie z własnego położenia materialnego. Istotne w tym kontekście okazały się również poglądy polityczne. Jak wynika z analiz, osoby o centrowych, prawicowych, a także niesprecyzowanych poglądach politycznych w mniejszym stopniu narażone są na poczucie osamotnienia, niż te identyfikujące się z lewicą.

Opracowała

Małgorzata Omyła-Rudzka