

Kondycja psychiczna młodych Polaków

Opracował
Michał Feliksiak

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku



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 skrócie

- W ciągu roku poprzedzającego badanie niemal trzy czwarte respondentów poniżej 45 roku życia miało często poczucie bycia potrzebnym innym (72%), a około dwóch trzecich doświadczało takich emocji, jak pewność, że wszystko układa się dobrze (69%), zadowolenie, że coś się w życiu powiodło (68%), zaciekawienie, podekscytowanie (66%) i duma z własnych osiągnięć (64%). Sześciu na dziesięciu badanych często miało poczucie wpływu – że dużo od nich zależy (60%). Jeśli chodzi o negatywne stany emocjonalne, ponad połowa w ostatnich dwunastu miesiącach często bywała zdenerwowana, rozdrażniona (52%), a ponad dwie piąte (43%) czuło przytłoczenie wielością decyzji do podjęcia. Około jednej trzeciej deklaruje częste występowanie u siebie takich stanów, jak poczucie bezradności (31%), bycie nieszczęśliwym (30%), samotność (29%), wściekłość (29%). Myśli samobójczych choć raz doświadczył w tym okresie więcej niż co piąty badany (21%), a u ośmiu na stu (8%) pojawiały się one często.
- Trzy czwarte ankietowanych (74%) ocenia stan swojego zdrowia psychicznego jako dobry, jedna piąta (20%) – jako taki sobie, a co dwudziesty (5%) – jako zły.
- Ponad jedna czwarta badanych (27%) korzystała (lub korzysta) z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Około jednej siódmej (14%) przyjmowało (lub przyjmuje) leki psychotropowe.
- Samopoczucie i zdrowie psychiczne respondentów są silnie powiązane z ich sytuacją materialną. Gorzej pod tym względem wypadają osoby znajdujące się w złej sytuacji materialnej. Nieco gorsze samopoczucie obserwujemy wśród przedstawicieli młodszego pokolenia badanych (18–29 lat), szczególnie wśród kobiet z tej generacji, niż wśród reprezentantów pokolenia Y, czyli mających od 30 do 44 lat.

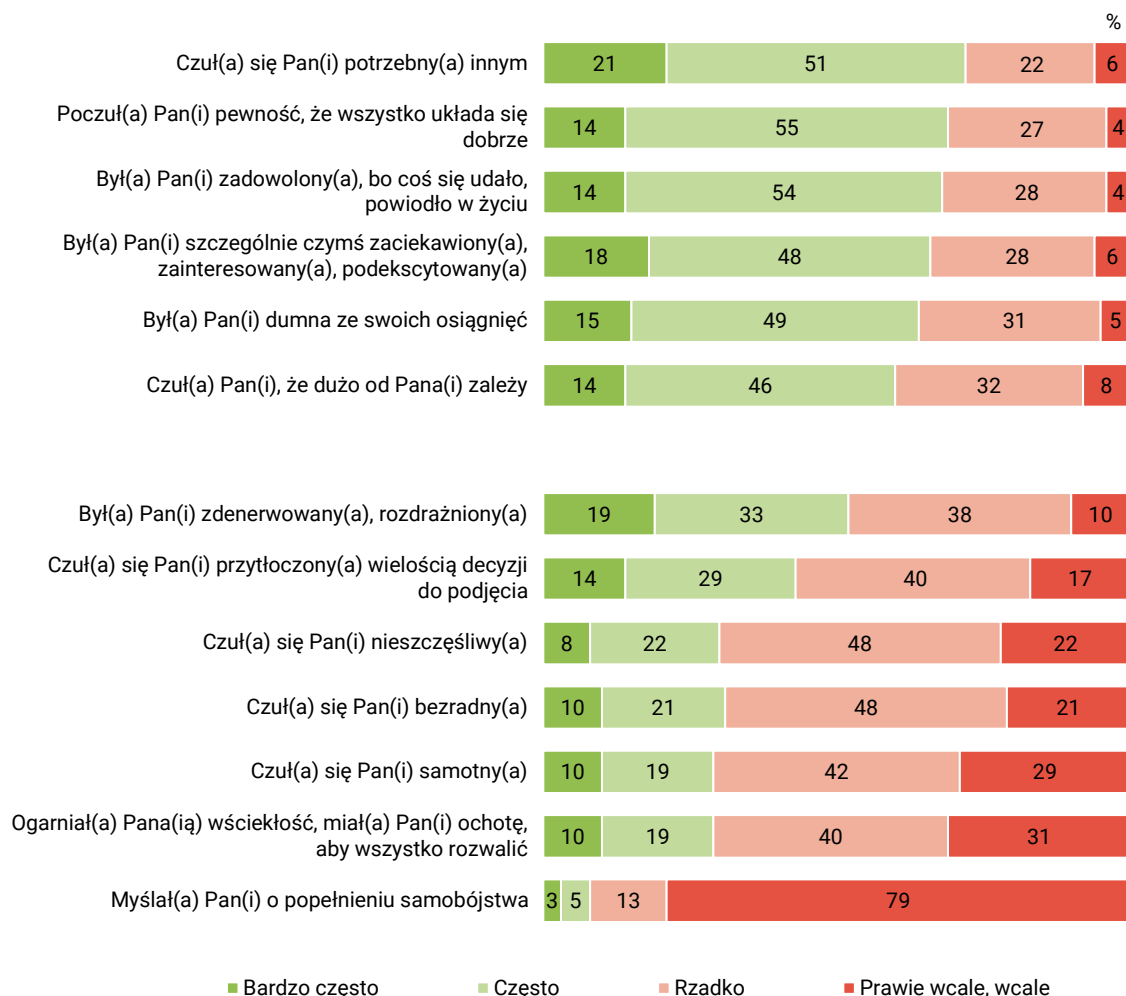
Dużo się obecnie mówi o złej kondycji psychicznej młodszych pokoleń Polaków. W badaniu, które przeprowadziliśmy na próbie reprezentatywnej dla dwóch generacji¹ – Z, czyli osób w wieku 18–29 lat i Y, czyli mających od 30 do 44 lat – zadaliśmy pytania, które pozwoliły zdiagnozować, jak czują się osoby w tym wieku – jakich stanów psychicznych doświadczają i jak oceniają stan swojego zdrowia psychicznego. Interesowało nas nie tylko to, jak wypadają oni pod tym względem na tle ogółu dorosłych, ale także to, czy istnieją różnice między tymi dwoma generacjami oraz jakie są główne czynniki kształtujące ich samopoczucie i zdrowie psychiczne.

SAMOPOCZUCIE

Ankietowanym przedstawiliśmy trzynaście stanów psychicznych – sześć pozytywnych i siedem negatywnych – prosząc, aby określili, jak często doświadczali ich w czasie dwunastu miesięcy poprzedzających pomiar. Z deklaracji badanych wynika, że stany pozytywne przeważały nad negatywnymi, jeśli chodzi o skalę ich przeżywania. W ciągu roku poprzedzającego badanie niemal trzy czwarte respondentów miało często poczucie bycia potrzebnym innym (72%), a około dwóch trzecich często doświadczało takich emocji, jak pewność, że wszystko układa się dobrze (69%), zadowolenie, że coś się w życiu powiodło (68%), zaciekawienie, podekscytowanie (66%) oraz duma z własnych osiągnięć (64%). Sześciu na dziesięciu badanych często doświadczało poczucia wpływu – że dużo od nich zależy (60%). Jeśli chodzi o negatywne stany emocjonalne, ponad połowa ankietowanych w czasie dwunastu miesięcy poprzedzających badanie często bywała zdenerwowana, rozdrażniona (52%), a ponad dwie piąte (43%) czuło się przytłoczone wielością decyzji do podjęcia. Około jednej trzeciej respondentów deklaruje częste przeżywanie takich stanów, jak poczucie bezradności (31%), bycie nieszczęśliwym (30%), samotność (29%) i wściekłość (29%). Myśli samobójczych choć raz w tym okresie doświadczył więcej niż co piąty badany (21%), a u ośmiu na stu (8%) pojawiały się one często.

¹ Badanie „Orientacje życiowe” zostało zrealizowane metodą wywiadów bezpośrednich wspomaganych tabletami (MOBI – 88,7%) oraz wywiadów internetowych (CAWI – 11,3%) w okresie od 11 października do 11 listopada 2024 roku na próbie dorosłych mieszkańców Polski w wieku 18–44 lata (N=1573).

RYS. 1. Jak często w ciągu ostatniego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć?



Z procentowania wyłączono osoby odmawiające odpowiedzi

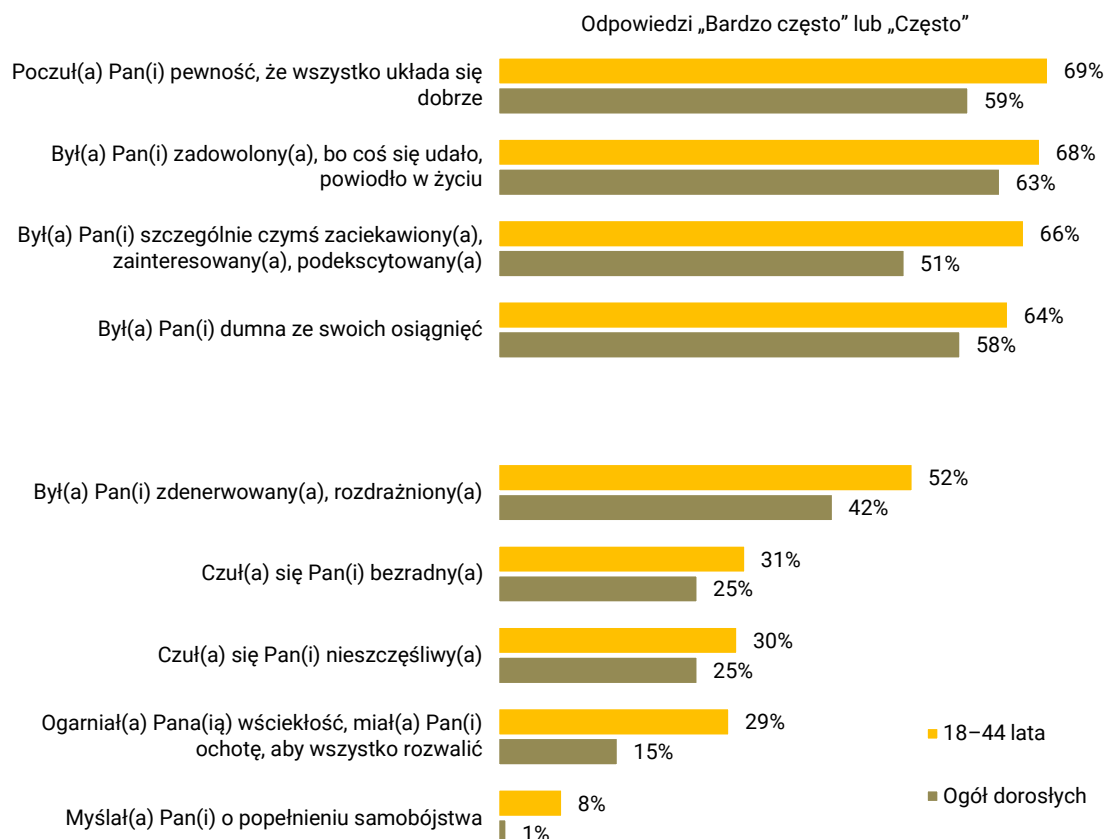
O niektóre z tych stanów psychicznych pytaliśmy również ramach innych badań CBOS realizowanych na próbie reprezentatywnej dla ogółu dorosłych mieszkańców Polski², dzięki czemu możliwe jest dokonanie porównania. Co z niego wynika? Respondenci mający poniżej 45 lat w większej mierze niż ogół dorosłych często doznawali zarówno pozytywnych, jak i negatywnych stanów emocjonalnych. Dotyczy to więc nie tylko takich stanów „przyjemnych”, jak ekscytacja (15 punktów procentowych różnicy), poczucie, że wszystko układa się dobrze (10 punktów), duma z własnych osiągnięć (6 punktów), zadowolenie (5 punktów), ale też „nieprzyjemnych”, jak wściekłość (14 punktów), rozdrażnienie (10 punktów), bezradność (6 punktów) i poczucie bycia nieszczęśliwym (5 punktów). Szczególną uwagę trzeba zwrócić na skalę doświadczania myśli samobójczych, których częste

² Badanie, do którego się odnoszę, zostało przeprowadzone w grudniu 2024 roku, a jego wyniki zostały zaprezentowane w komunikacie CBOS „Samopoczucie Polaków w roku 2024” ze stycznia 2025 (oprac. M. Omyła-Rudzka).

występowanie deklarowane jest ośmiokrotnie częściej przez młodych respondentów niż ogół dorosłych (8% wobec 1%)³.

CBOS

RYS. 2. Jak często w ciągu ostatniego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć?



Czy są różnice w samopoczuciu między pokoleniem Z a generacją Y? Przedstawiciele pokolenia Y w zauważalnie większej skali niż przedstawiciele pokolenia Z często czuli się samotni (9 punktów różnicy) i nieszczęśliwi (8 punktów), a także przytłoczeni wielością decyzji do podjęcia (7 punktów). Rzadziej niż starsza generacja doznawali też w czasie dwunastu miesięcy poprzedzających badanie poczucia, że wszystko układa się dobrze, i dumy z własnych osiągnięć. W tym miejscu warto wprowadzić syntetyczny wskaźnik samopoczucia psychicznego, który posłuży do dalszych analiz. Wskaźnik ten jest średnią arytmetyczną odpowiedzi respondenta na wszystkie pytania o stany psychiczne. Przyjmuje on wartości od 1 do 4, tj. od złego do dobrego samopoczucia. Porównując wartości wskaźnika samopoczucia dla obu generacji można stwierdzić, że w syntetycznym ujęciu różnice nie są duże.

³ Jeśli uwzględnić wszystkich respondentów deklarujących myśli samobójcze, a więc również tych, którzy zadeklarowali, że miewali takie myśli rzadko na przestrzeni dwunastu miesięcy przed badaniem, różnica nadal pozostaje duża – siedmiokrotna (21% wobec 3%).

TABELA 1

Jak często w ciągu ostatniego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć?	Bardzo często lub często		
	Pokolenie Z	Pokolenie Y	Z + Y ogółem
	w procentach		
Czuł(a) się Pan(i) potrzebny(a) innym	72	71	72
Poczuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	65	70	69
Był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło w życiu	68	67	68
Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaintrygowany(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	69	65	66
Był(a) Pan(i) dumna ze swoich osiągnięć	61	66	64
Czuł(a) Pan(i), że dużo od Pana(i) zależy	59	61	60
Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	55	51	52
Czuł(a) się Pan(i) przytłoczony(a) wielością decyzji do podjęcia	48	41	43
Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	33	31	31
Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a)	36	28	30
Czuł(a) się Pan(i) samotny(a)	35	26	29
Ogarniał(a) Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę, aby wszystko rozwalić	29	29	29
Myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	8	8	8
Średnia wartość wskaźnika samopoczucia	2,79	2,84	2,83

W bardziej szczegółowym podziale respondentów ze względu na wiek widać, że doznawaniem negatywnych stanów psychicznych, takich jak przytłoczenie wielością decyzji do podjęcia, samotność, poczucie bycia nieszczęśliwym, wyróżniają się najmłodsi badani, mający poniżej 25 lat. Natomiast relatywnie najlepszym samopoczuciem psychicznym charakteryzują się najstarsi ankietowani, w wieku 39–44 lata.

TABELA 2

Jak często w ciągu ostatniego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć?	Bardzo często lub często					
	18–24	25–29	30–34	35–39	39–44	Ogółem
	w procentach					
Czuł(a) się Pan(i) potrzebny(a) innym	71	71	69	72	74	72
Poczuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	65	68	69	68	73	69
Był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło w życiu	68	69	65	71	68	68
Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaintrygowany(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	71	67	63	65	66	66
Był(a) Pan(i) dumna ze swoich osiągnięć	61	61	65	67	65	64
Czuł(a) Pan(i), że dużo od Pana(i) zależy	60	58	61	63	60	60
Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	52	53	52	57	46	52
Czuł(a) się Pan(i) przytłoczony(a) wielością decyzji do podjęcia	48	46	41	46	38	43
Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	29	36	34	33	26	31
Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a)	37	33	31	29	25	30
Czuł(a) się Pan(i) samotny(a)	36	30	26	28	24	29
Ogarniał(a) Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę, aby wszystko rozwalić	27	32	31	32	25	29
Myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	7	8	10	8	6	8
Średnia wartość wskaźnika samopoczucia	2,80	2,80	2,81	2,82	2,88	2,83

Samopoczucie różni się też w zależności od płci badanych. Kobiety na ogół w większym stopniu niż mężczyźni deklarują częste doświadczanie różnych stanów psychicznych, szczególnie tych negatywnych, jak poczucie bezradności, rozdrażnienia, przytłoczenia, ale też samotności, wściekłości i bycia nieszczęśliwym. Jeśli chodzi o pozytywne stany psychiczne, to kobiety częściej odczuwały też zadowolenie, zaciekawienie i miały poczucie, że dużo od nich zależy. Co można zaobserwować, kiedy spojrzymy na badaną populację jednocześnie przez pryzmat płci i przynależności do danej generacji? Młodsze pokolenie kobiet odznacza się nieco gorszym samopoczuciem psychicznym niż reszta badanych. Kobiety z pokolenia Z częściej niż ich rówieśnicy mężczyźni i kobiety ze starszego pokolenia, czuły się nieszczęśliwe, bezradne, rozdrażnione i przytłoczone wielością decyzji do podjęcia, choć jednocześnie częściej niż pozostali ankietowani deklarowały częste odczuwanie zaciekawienia i ekscytacji. Minimalnie mniejszy jest wśród nich niż wśród mężczyzn z ich pokolenia także odsetek deklarujących częste myśli samobójcze. Mężczyźni z pokolenia Z różnią się pod względem doznawania pozytywnych stanów psychicznych jedynie tym, że w większej mierze niż kobiety z tej generacji wskazywali na częste poczucie bycia potrzebnym innym. W pokoleniu Y różnice mają podobny kierunek: kobiety częściej niż mężczyźni deklarują doświadczanie stanów pozytywnych, jak poczucie bycia potrzebnym, zadowolenie, że coś się powiodło, poczucia sprawczości, zaciekawienia, ale jednocześnie wyraźnie częściej przeżywają przy tym stany negatywne, jak bezradność, samotność, rozdrażnienie, przytłoczenie i wściekłość. Nieco generalizując można powiedzieć, że najlepszym samopoczuciem psychicznym na tle wszystkich badanych wyróżniają się mężczyźni z generacji Y. Wprawdzie nie przodują w doświadczaniu stanów pozytywnych, ale rzadziej niż wszyscy inni doznają tych negatywnych. Opisywane wyżej różnice oddane są w wartościach syntetycznego wskaźnika samopoczucia. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że bazujemy nie na obserwacji zachowań, lecz na tym, co powiedzieli (a w zasadzie zaznaczyli w kwestionariuszu) badani. Prawdopodobne jest, że skala przeżywania różnych stanów psychicznych jest wśród kobiet i mężczyzn bardziej zbliżona, niż wskazywałyby deklaracje. Być może mężczyźni mniej chętnie przyznają się do pewnych emocji, zwłaszcza tych, które mogłoby wskazywać na ich słabość czy niezaradność – wszystko to, co nie wpasowuje się w oczekiwany i pożądaný społecznie obraz mężczyzny.

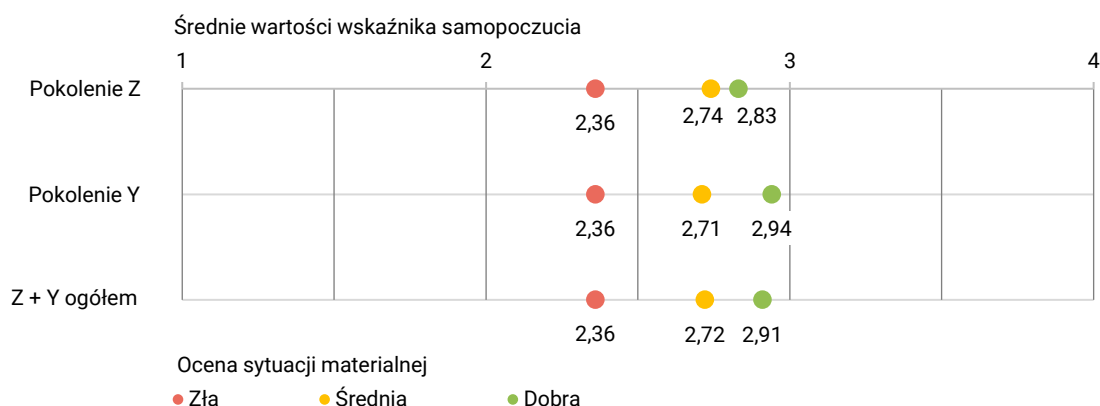
TABELA 3

Jak często w ciągu ostatniego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć?	Bardzo często lub często					
	Pokolenie Z		Pokolenie Y		Z + Y ogółem	
	M	K	M	K	M	K
	w procentach					
Czuł(a) się Pan(i) potrzebny(a) innym	74	69	67	76	70	74
Był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło w życiu	67	68	64	71	65	71
Poczuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	67	64	68	72	68	69
Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaniepokojony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	65	75	62	67	64	69
Był(a) Pan(i) dumna ze swoich osiągnięć	61	60	64	67	63	65
Czuł(a) Pan(i), że dużo od Pana(i) zależy	57	60	58	64	58	63
Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	50	60	47	55	47	56
Czuł(a) się Pan(i) przytłoczony(a) wielością decyzji do podjęcia	44	52	37	45	40	47
Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	27	39	26	36	26	36
Czuł(a) się Pan(i) nieszczerliwy(a)	30	42	26	30	28	33
Czuł(a) się Pan(i) samotny(a)	36	35	22	31	26	32
Ogarniał(a) Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę, aby wszystko rozwalić	28	31	25	33	26	32
Myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	9	6	8	8	8	8
Średnia wartość wskaźnika samopoczucia	2,82	2,75	2,86	2,82	2,85	2,80

Przejdźmy do innych niż płeć i wiek korelatów samopoczucia psychicznego. Jednym z najsilniej wpływających na nie czynników jest sytuacja materialna badanych. Wyraźnie gorszym samopoczuciem niż przeciętne wyróżniają się osoby, które określiły swoją sytuację jako złą. Z kolei generalnie lepsze samopoczucie, na tle pozostałych badanych, mają respondenci z pokolenia Y oceniający własne warunki materialne jako dobre.

CBOS

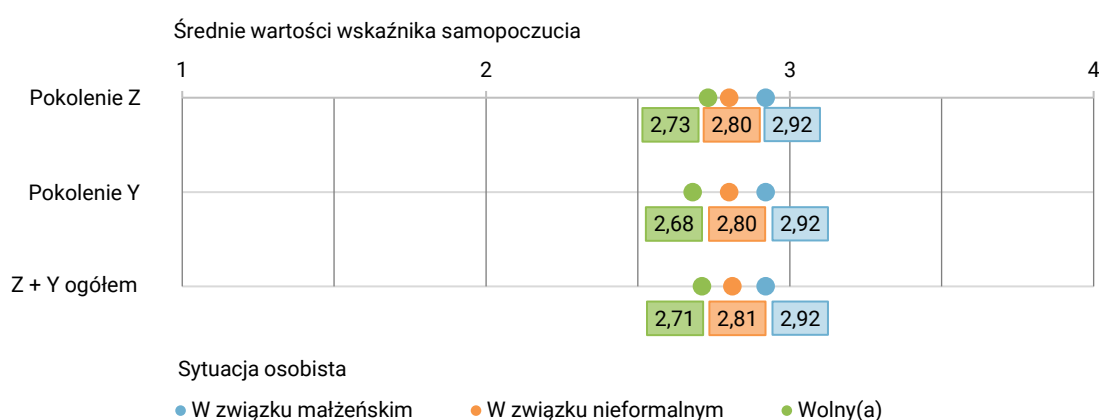
RYS. 3. Samopoczucie a sytuacja materialna



Istotny wpływ na samopoczucie ma sytuacja osobista. Osoby będące w związku, szczególnie w związku małżeńskim, wyróżniają się lepszym samopoczuciem niż osoby niebędące w związku. Bycie singlem lub singielką współwystępuje z niższymi wartościami wskaźnika samopoczucia. Nieco silniej zaznacza się to w starszym niż młodszym pokoleniu badanych. Jeśli do analizy włączyć jeszcze płeć, można zauważyć, że gorsze samopoczucie dotyczy nieco bardziej niebędących w związku kobiet niż mężczyzn. Najniższą wartość syntetycznej miary samopoczucia obserwujemy wśród singielek z generacji Z. Natomiast jej najwyższe wartości rejestrujemy u mężczyzn z obu pokoleń, którzy są w związkach małżeńskich.

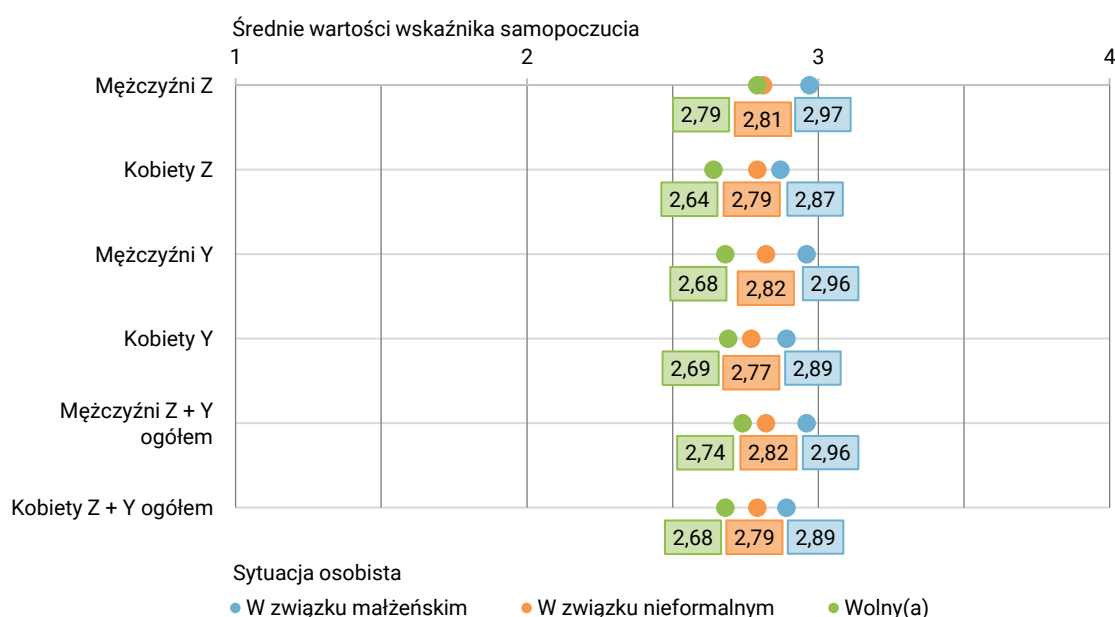
CBOS

RYS. 4. Samopoczucie a sytuacja osobista



CBOS

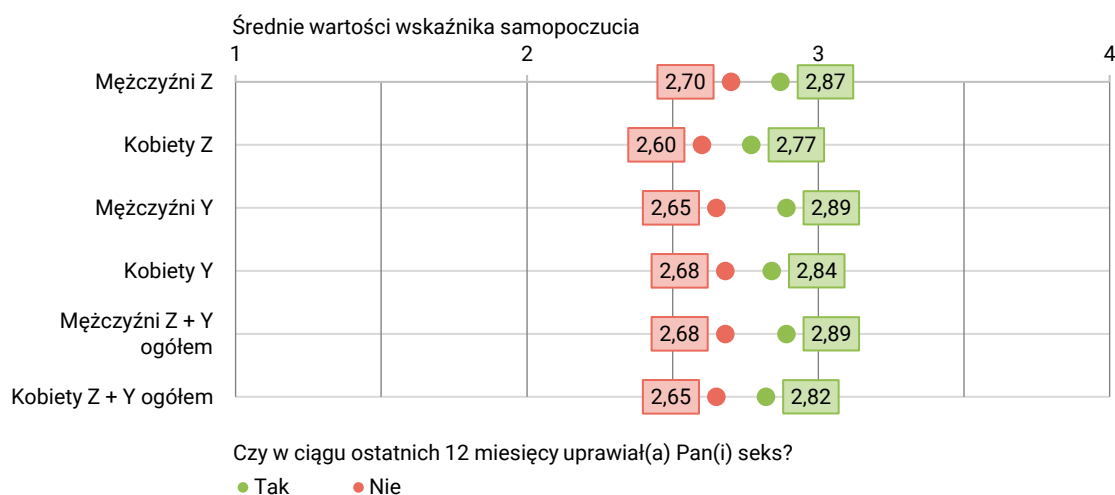
RYS. 5. Samopoczucie a sytuacja osobista



W jakimś stopniu powiązane z powyższymi zależnościami jest występowanie relatywnie gorszego samopoczucia u osób, które zadeklarowały, że w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy nie uprawiały seksu. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn, przy czym najwyraźniej – przedstawicieli pokolenia Z.

CBOS

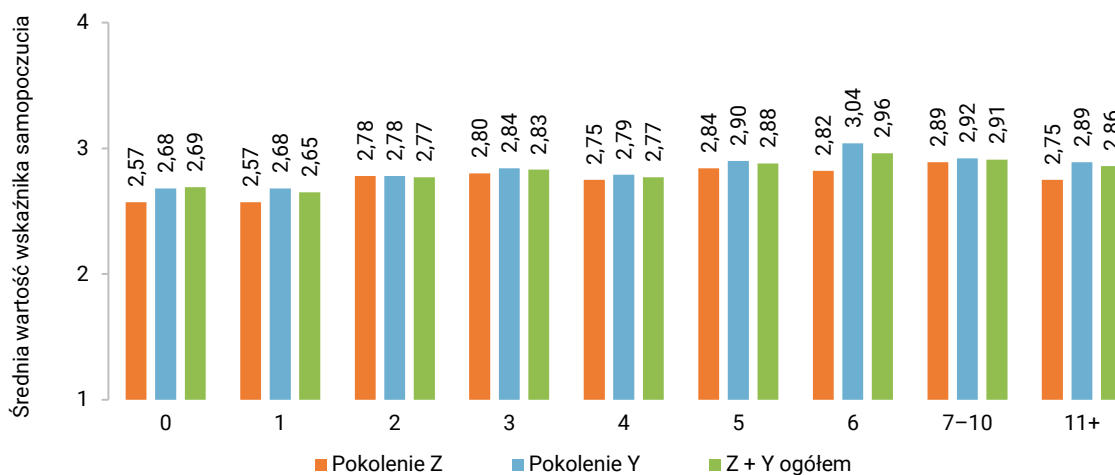
RYS. 6. Samopoczucie a uprawianie seksu



Istotne, jeśli chodzi o samopoczucie, są relacje przyjacielskie. Gorszym niż przeciętne samopoczuciem charakteryzują się badani, którzy zadeklarowali, że albo nie mają przyjaciół, albo mają tylko jedną taką osobę. Wpływ braku lub niewielkiej liczby relacji przyjacielskich zaznacza się bardziej w generacji Z niż w pokoleniu Y. Wyższymi wartościami wskaźnika samopoczucia niż przeciętne wyróżniają się w pokoleniu Y ci respondenci, którzy zadeklarowali, że mają pięciu przyjaciół lub więcej, a w przypadku pokolenia Z – od 7 do 10 przyjaciół.

CBOS

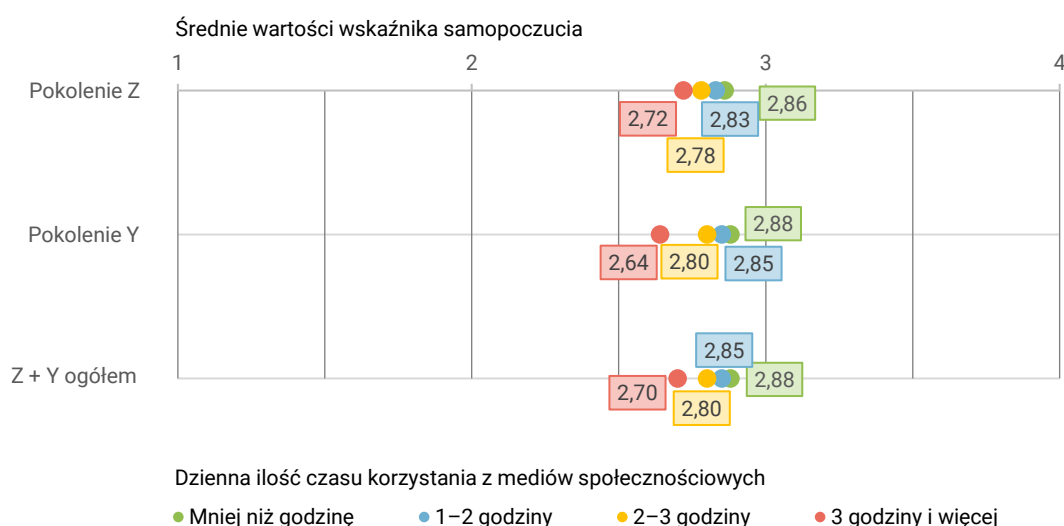
RYS. 7. Ile osób ze swojego otoczenia zaliczył(a)by Pan(i) do swoich przyjaciół, najbliższych znajomych?



Można również zaobserwować związek między samopoczuciem psychicznym a korzystaniem z mediów społecznościowych. *In minus* w tym względzie wyróżniają się badani, którzy spędzają więcej czasu w mediach społecznościowych niż inni, tj. co najmniej trzy godziny w ciągu dnia. Warto zaznaczyć, że kierunek wpływu w tej, jak również niektórych innych wyżej opisywanych zależnościach, nie jest jednoznaczny. Dana aktywność (lub sytuacja) może istotnie wpływać na samopoczucie sprawiając, że będzie ono dobre lub złe, ale też samo podejmowanie tej aktywności lub znalezienie się w danej sytuacji może wynikać ze stanu psychicznego. Na przykład, w analizowanym przypadku intensywne korzystanie z mediów społecznościowych może być wyrazem złego samopoczucia. Wydaje się również, że oba te kierunki wpływu w pewnych warunkach mogą współistnieć.

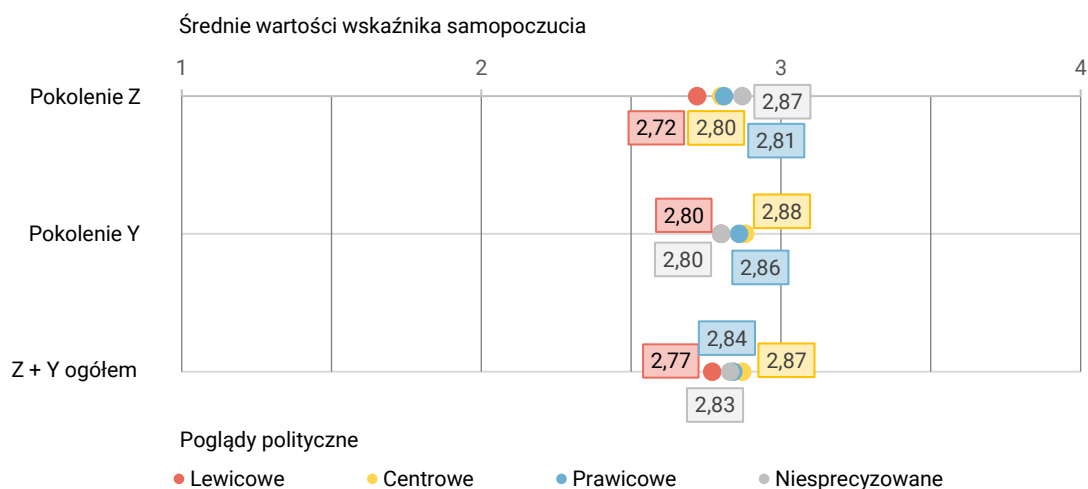
CBOS

RYS. 8. Samopoczucie a czas korzystania z mediów społecznościowych

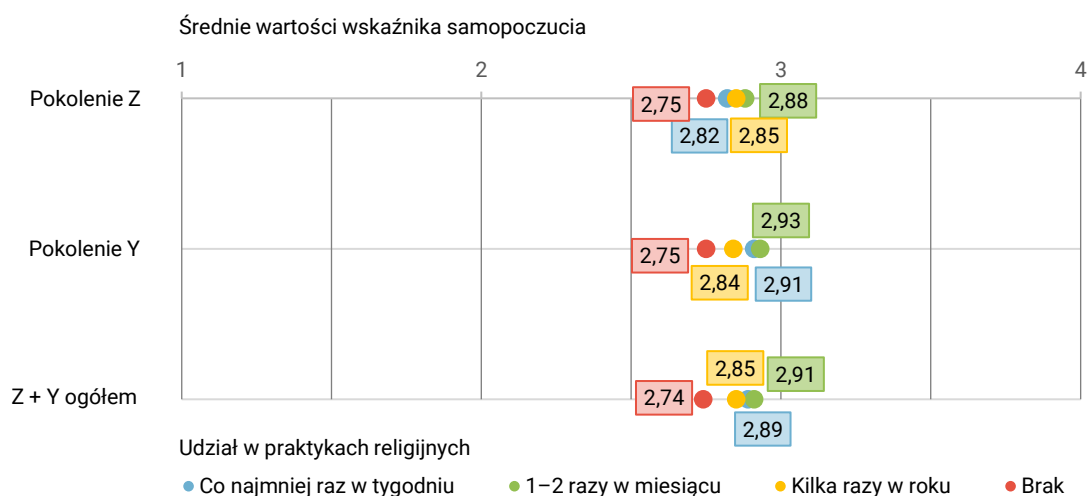


Czy w kontekście samopoczucia istotne są cechy polityczno-światopoglądowe? Z analizy wynika, że istnieje między nimi pewien związek. Nieco gorszym niż przeciętne samopoczuciem wyróżniają się ci badani z pokolenia Z, którzy mają lewicowe poglądy polityczne. W obu generacjach *in minus* pod tym względem wyróżniają się osoby nieuczestniczące w praktykach religijnych.

RYS. 9. Samopoczucie a poglądy polityczne



RYS. 10. Samopoczucie a udział w praktykach religijnych



Idąc dalej tym tropem warto sprawdzić, czy i w jakim stopniu na samopoczucie wpływa orientacja na określone wartości życiowe⁴? Z analizy korelacji wynika, że obok wartości, które można określić mianem fundamentalnych, a więc takie, na które zorientowana jest znaczna większość badanych, jak np. rodzina, praca zawodowa, zdrowie, na samopoczucie pozytywnie wpływa również uznawanie

⁴ W tym samym badaniu respondenci określali na skali od 1 do 7, jak ważne są dla nich poszczególne wartości. Lista w kwestionariuszu obejmowała 21 wartości.

za ważne wartości tradycyjnych, jak patriotyzm i wiara. W przypadku młodszego pokolenia zaznacza się tu również znaczenie orientacji na wartość, jaką jest sława. Z kolei w przypadku starszych respondentów pewną rolę odgrywają także rozwój i samorealizacja⁵.

TABELA 4

Jak ważne są w Pana(i) życiu poniższe wartości (skala 1-7)	Współczynniki korelacji r Pearsona między wskaźnikiem samopoczucia a wyznawanymi wartościami		
	Pokolenie Z	Pokolenie Y	Z + Y ogółem
Praca zawodowa	0,205**	0,205**	0,210**
Rodzina	0,222**	0,144**	0,168**
Patriotyzm	0,198**	0,131**	0,161**
Zachowanie dobrego zdrowia	0,150**	0,131**	0,142**
Wiara	0,120**	0,132**	0,135**
Rozwój, samorealizacja	0,027	0,113**	0,093**
Edukacja	0,073	0,095**	0,090**
Ochrona swojej prywatności	0,081	0,076*	0,089**
Przyjaźń	0,049	0,090**	0,088**
Szacunek innych ludzi	0,055	0,079*	0,080**
Uczciwość	0,048	0,075*	0,076**
Swoboda wyrażania siebie, autentyczność	0,021	0,085**	0,073**
Doświadczenie nowych przeżyć	0,045	0,068*	0,065*
Kontakt z kulturą	0,063	0,044	0,057*
Bezpieczeństwo finansowe	0,072	0,034	0,056*
Ekologia, dbanie o środowisko	0,067	0,039	0,056*
Równe traktowanie innych	0,078	0,016	0,053*
Wolność, niezależność	-0,013	0,048	0,037
Sława	0,127**	-0,035	0,018
Bogactwo	0,086	-0,037	0,005
Spokój	-0,028	-0,037	-0,018

** Korelacje istotne na poziomie 0,01

* Korelacje istotne na poziomie 0,05

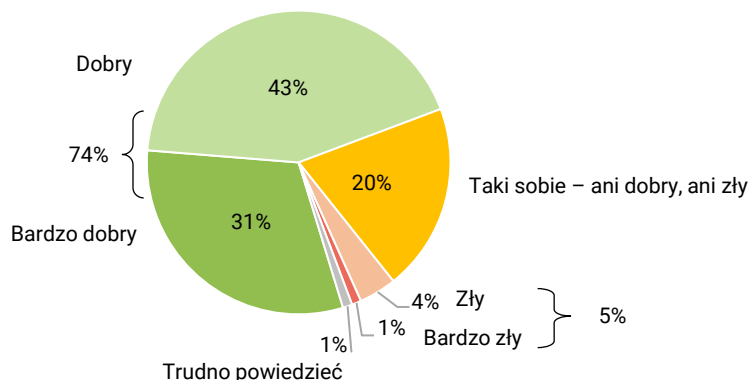
⁵ Warto dodatkowo przywołać wyniki regresji liniowej potwierdzające powyższe obserwacje i wskazujące, że lepsze samopoczucie psychiczne w sposób statystycznie istotny związane jest z przywiązywaniem większej wagi do takich wartości, jak praca zawodowa (Beta=0,190), rodzina (Beta=0,138), zachowanie dobrego zdrowia (B=0,123), patriotyzm (Beta=0,089). Z kolei odwrotny wpływ na samopoczucie ma podkreślanie dużej wagi spokoju (Beta=-0,188).

ZDROWIE PSYCHICZNE

Badanych pytano również o to, jak oceniają stan swojego zdrowia psychicznego. Trzy czwarte z nich (74%) określa ten stan jako dobry, jedna piąta (20%) jako taki sobie, a co dwudziesty (5%) – jako zły.

CBOS

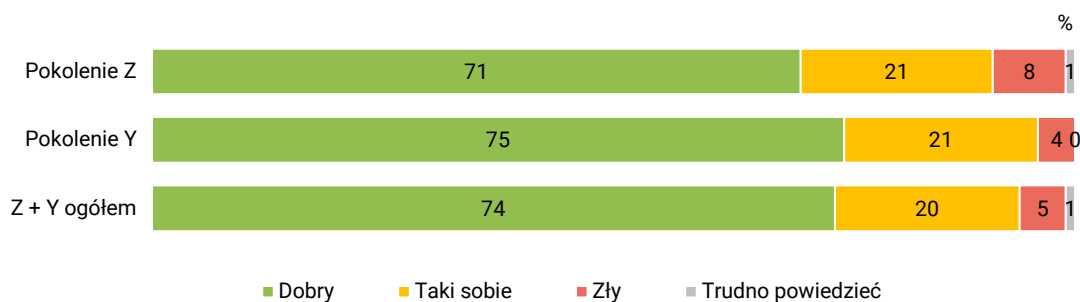
RYS. 11. Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) obecny stan swojego zdrowia psychicznego?



Wśród młodszych respondentów, czyli przedstawicieli pokolenia Z, dwukrotnie częściej niż wśród przedstawicieli generacji Y, rejestrujemy negatywne oceny stanu zdrowia psychicznego.

CBOS

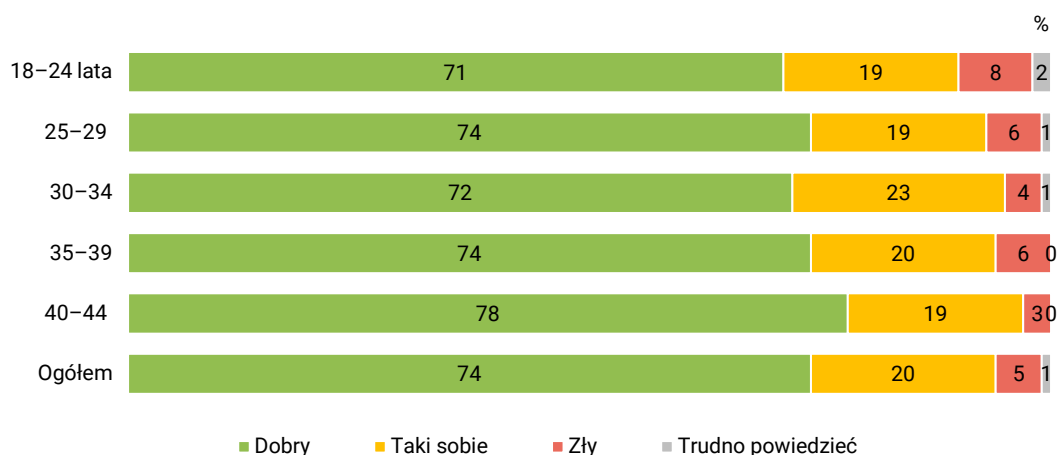
RYS. 12. Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) obecny stan swojego zdrowia psychicznego?



W bardziej szczegółowym ujęciu można stwierdzić, że relatywnie gorzej stan swojego zdrowia psychicznego oceniają najmłodsi badani (18–24 lata), natomiast najlepiej – najstarsi, tj. mający od 39 do 44 lat.

CBOS

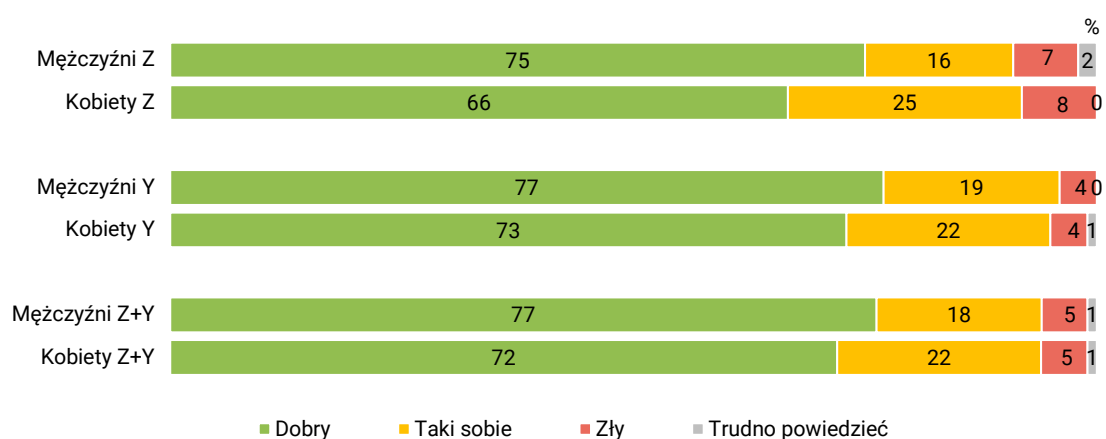
RYS. 13. Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) obecny stan swojego zdrowia psychicznego?



Negatywne samooceny stanu zdrowia psychicznego w pokoleniu Z pojawiają się częściej niż w pokoleniu Y zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn, choć – co warto zauważyć – kobiety wyróżniają się dodatkowo *in minus* tym, że rzadziej niż mężczyźni określają stan swojego zdrowia psychicznego jako dobry, a w większej mierze jako taki sobie, co może być dla niektórych osób innym sposobem wyrażenia tego, że jest on zły.

CBOS

RYS. 14. Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) obecny stan swojego zdrowia psychicznego?



Czynnikiem, który, podobnie jak w przypadku samopoczucia psychicznego, silnie oddziałuje na samoocenę stanu zdrowia psychicznego, jest sytuacja materialna. Wśród osób znajdujących się w złej sytuacji negatywne oceny stanu zdrowia psychicznego są czterokrotnie częstsze niż wśród ogółu

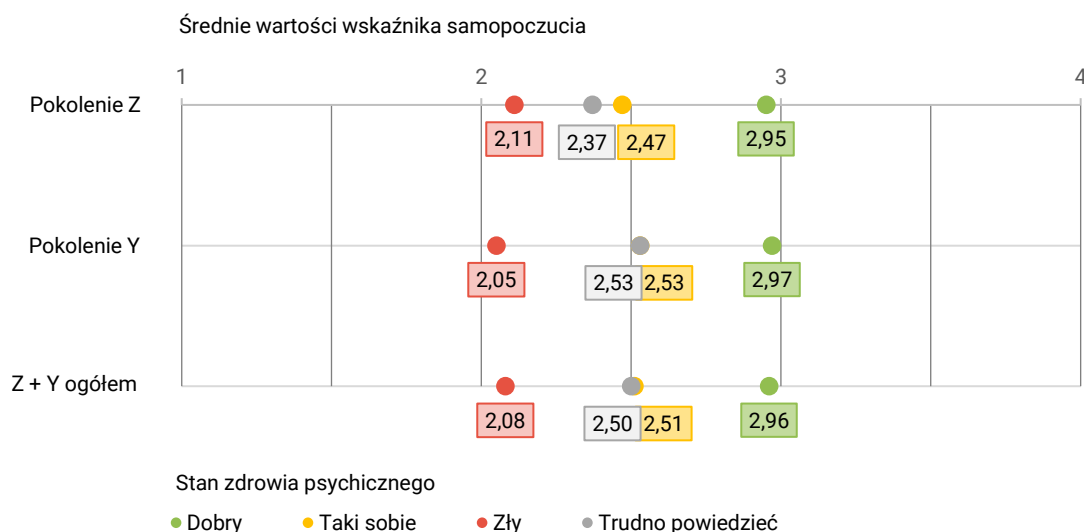
badanych. Najwięcej osób oceniających dobrze stan swojego zdrowia psychicznego jest na wsi, a najwięcej oceniających ten stan źle – w największych miastach. Rzadziej problemy ze zdrowiem psychicznym diagnozują u siebie osoby będące w związku małżeńskim, natomiast częściej niż przeciętnie badani niebędący w związku. W ocenach dobrych wyróżniają się też respondenci praktykujący religijnie co najmniej raz w miesiącu, z kolei relatywnie więcej ocen negatywnych obserwujemy wśród osób niepraktykujących.

TABELA 5

		Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) obecny stan swojego zdrowia psychicznego?			
		Dobry	Taki sobie	Zły	Trudno powiedzieć
		w procentach			
Ogółem		74	20	5	1
Miejsce zamieszkania	Wieś	79	17	3	0
	Miasto do 19 999	68	22	7	2
	20 000 – 99 999	74	23	3	0
	100 000 – 499 999	69	22	7	1
	500 000+	69	21	9	1
Sytuacja materialna	Zła	49	25	21	5
	Średnia	66	29	6	0
	Dobra	80	16	4	0
Sytuacja osobista	W związku małżeńskim	80	17	3	0
	W związku nieformalnym	70	24	5	1
	Wolny(a)	69	21	8	1
Praktyki religijne	Raz w tygodniu	81	16	3	1
	1-2 razy w miesiącu	82	15	2	0
	Kilka razy w roku	76	20	4	0
	W ogóle nie uczestniczy	65	26	9	1

Silne powiązanie samopoczucia z samooceną stanu zdrowia psychicznego wydaje się czymś oczywistym. Wyższe wartości wskaźnika samopoczucia notujemy wśród osób, które określiły stan swojego zdrowia jako dobry, a niższe u tych, które oceniły go jako taki sobie lub – zwłaszcza – zły.

RYS. 15. Samopoczucie a zdrowie psychiczne



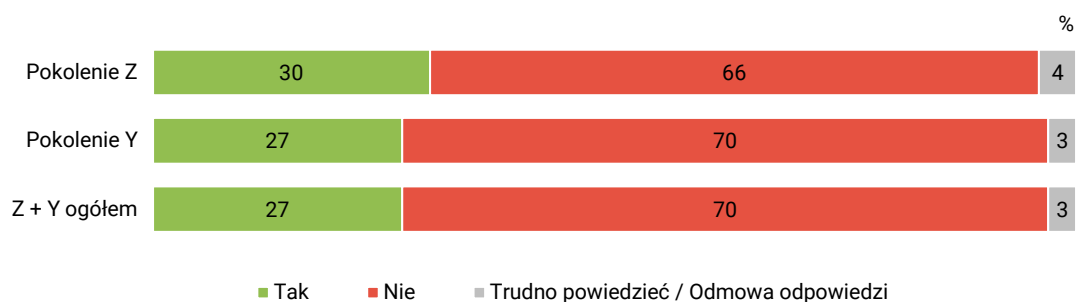
Doznawanie których stanów psychicznych jest w sposób istotny statystycznie powiązane z samooceną stanu zdrowia psychicznego? Z analizy⁶ wynika, że dodatnio na samoocenę zdrowia psychicznego najsilniej wpływa doświadczanie takich stanów, jak poczucie, że wszystko układa się dobrze ($\text{Beta}=0,154$), poczucie dumy z własnych osiągnięć ($\text{Beta}=0,140$) i sprawczości („że dużo ode mnie zależy” – $\text{Beta}=0,069$), z kolei gorsze oceny w największym stopniu współwystępują z poczuciem bycia nieszczęśliwym ($\text{Beta}=-0,154$), poczuciem bezradności ($\text{Beta}=-0,151$), rozdrażnienia ($\text{Beta}=-0,123$), samotności ($\text{Beta}=-0,116$) oraz przytłoczenia wielością decyzji do podjęcia ($\text{Beta}=-0,103$).

Badanych zapytaliśmy także o dwie kwestie, które można uznać za wskaźnikowe w kontekście problematyki zdrowia psychicznego, tj. o korzystanie z różnych form pomocy psychologicznej i farmakologicznej. Z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry korzystała ponad jedna czwarta badanych (27%). Tylko nieznacznie częściej byli to przedstawiciele pokolenia Z niż generacji Y.

⁶ Analiza regresji liniowej przeprowadzona metodą eliminacji wstecznej. Skorygowane r-kwadrat wynosi 0,40.

CBOS

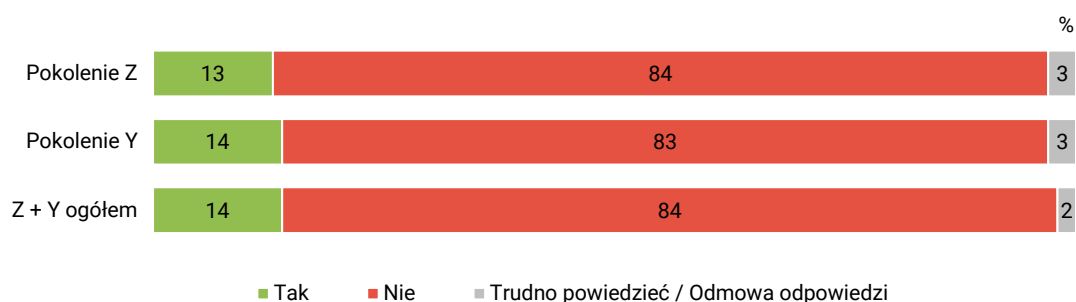
RYS. 16. Czy korzysta Pan(i) obecnie lub czy korzystał(a) Pan(i) w przeszłości z pomocy psychologa, psychoterapeuty bądź psychiatry?



Okolo jednej siódmej ankietowanych (14%) przyjmowało lub przyjmuje leki psychotropowe. Generalnie nie obserwujemy tu różnic między pokoleniami Z i Y.

CBOS

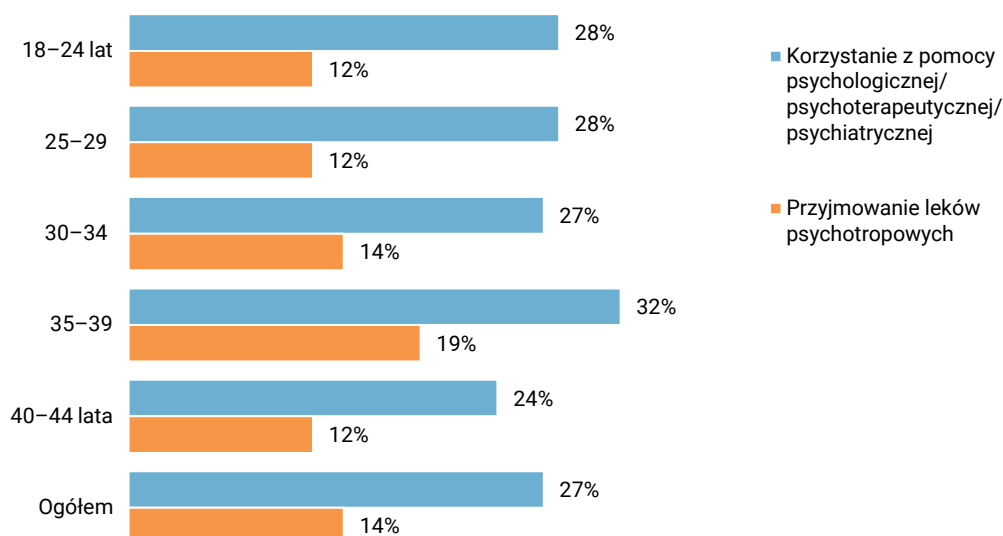
RYS. 17. Czy przyjmuje Pan(i) obecnie lub czy przyjmował(a) Pan(i) w przeszłości leki psychotropowe?



Na tle innych częściej z jakiejś formy pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej korzystali badani mający od 35 do 39 lat. Ta sama grupa wiekowa wyróżnia się także korzystaniem z farmakoterapii mającej na celu poprawę stanu zdrowia psychicznego.

CBOS

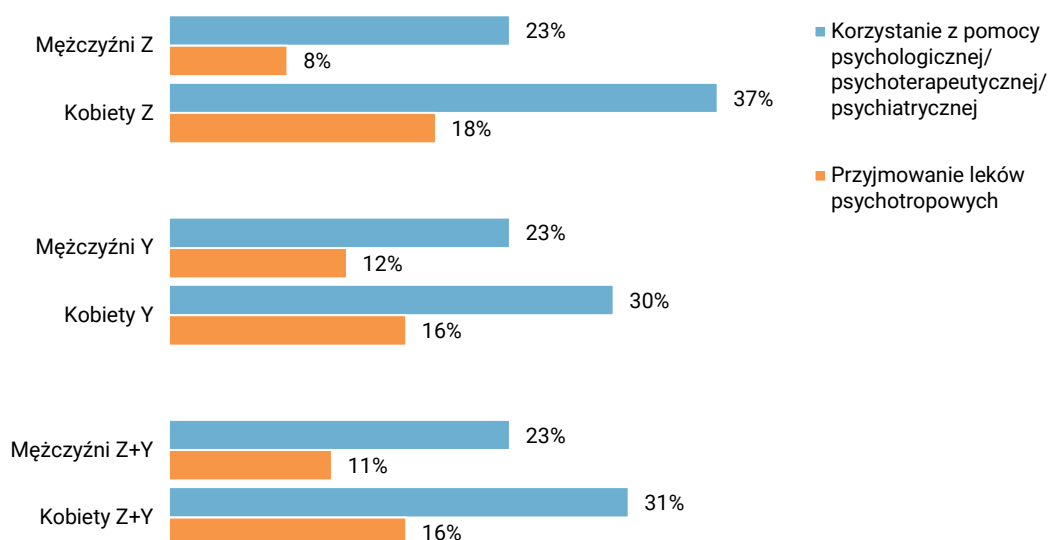
RYS. 18. Korzystanie z pomocy psychologicznej/psychoterapeutycznej/psychiatrycznej oraz przyjmowanie leków psychotropowych w zależności od wieku badanych



Zarówno z pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej, jak również z farmakoterapii częściej korzystały kobiety niż mężczyźni (odpowiednio 31% wobec 23% i 16% wobec 11%). Różnice w zależności od płci są jeszcze większe w młodszej generacji badanych (37% wobec 23% i 18% wobec 8%).

CBOS

RYS. 19. Korzystanie z pomocy psychologicznej/psychoterapeutycznej/psychiatrycznej oraz przyjmowanie leków psychotropowych w zależności od płci i pokolenia badanych



Z pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej oraz z farmakoterapii ukierunkowanej na problemy ze zdrowiem psychicznym częściej niż inni korzystali badani z dużych i – szczególnie – największych miast, a także osoby znajdujące się w złej sytuacji materialnej. Częściej byli to także respondenci, którzy zadeklarowali, że nie uczestniczą w praktykach religijnych. Jeśli chodzi częstość korzystania z usług psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry wyróżniają się ponadto osoby niebędące w związku małżeńskim, czyli będące w związkach nieformalnych lub wolne.

TABELA 6

		Odsetek badanych, którzy kiedykolwiek:	
		korzystali z pomocy psychologicznej / psychoterapeutycznej / psychiatrycznej	przyjmowali leki psychotropowe
Ogółem		27	14
Miejsce zamieszkania	Wieś	23	9
	Miasto do 19 999	21	10
	20 000 – 99 999	26	14
	100 000 – 499 999	36	21
	500 000+	46	26
Sytuacja materialna	Zła	38	29
	Średnia	31	15
	Dobra	25	11
Sytuacja osobista	W związku małżeńskim	19	9
	W związku nieformalnym	34	18
	Wolny(a)	32	16
Praktyki religijne	Raz w tygodniu	23	11
	1–2 razy w miesiącu	19	7
	Kilka razy w roku	26	11
	W ogóle nie uczestniczy	37	20

Na samopoczucie osób poniżej 45 roku życia składa się częstsze niż w przypadku ogółu dorosłych przeżywanie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych stanów psychicznych. W ujęciu pokoleniowym nieco gorszym samopoczuciem, jak również gorszą oceną stanu swojego zdrowia psychicznego odznaczają się przedstawiciele pokolenia Z, a szczególnie kobiety z tej generacji. Z kolei w lepszej od pozostałych kondycji wydają się być mężczyźni z pokolenia Y. Warto jednak, po raz kolejny podkreślić, że badaliśmy jedynie deklaracje, a więc wiemy tyle, ile nam respondenci sami o sobie powiedzieli. Niewykluczone, że młodsze i starsze pokolenia badanych oraz kobiety i mężczyźni mają różną skłonność do przyznawania się do swoich stanów psychicznych czy emocji i w istocie to ta predyspozycja daje o sobie w jakimś stopniu znać w wynikach.