

Samopoczucie Polaków w 2025 roku

Opracowała
Beata Roguska

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku



Wyróżniająca Jakość Badań

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 2025 roku blisko dwie trzecie badanych często lub bardzo często odczuwało zadowolenie z tego, że coś im się udało (64%). Większość (61%) wielokrotnie czuła dumę ze swoich osiągnięć i pewność, że wszystko układa się dobrze (58%). Ponad połowa (52%) często lub bardzo często była czymś zaciekawiona, zainteresowana, podekscytowana. Rzadziej deklarowano przeżywanie emocji negatywnych. Spośród nich najczęściej doświadczano zdenerwowania, rozdrażnienia (wielokrotnie odczuwało je w minionym roku 40% pytanych) oraz poczucia bycia lekceważonym przez władzę (często lub bardzo często doznawało go 37% badanych). Blisko co trzecia osoba (31%) często lub bardzo często była w minionym roku zniechęcona, znużona. Mniej osób wielokrotnie doświadczowało bycia nieszczęśliwym (23%), bezradności (22%) lub wściekłości (13%).
- W minionym roku obserwowaliśmy kolejne symptomy poprawy kondycji psychicznej Polaków, choć nie jest ona jeszcze tak dobra jak przed wybuchem pandemii w roku 2019. W stosunku do 2024 roku przybyło osób deklarujących poczucie dumy z własnych osiągnięć (wzrost o 3 punkty). Mniej osób często lub bardzo często doświadczowało poczucia bezradności (spadek o 3 punkty). Zmalał także nieco odsetek osób deklarujących, że często lub bardzo często byli zdenerwowani, nieszczęśliwi lub wściekli (každorazowo spadek o 2 punkty).
- Opisując nastroje w swoim środowisku, wśród ludzi, z którymi się na co dzień spotykają, Polacy częściej dostrzegają negatywne (łącznie 65% z nich) niż pozytywne emocje (30%). Charakteryzując klimat społeczny panujący w ich otoczeniu, respondenci najczęściej zauważają lęk, obawę, co przyniesie przyszłość (41%), ale także pewne odprężenie i zadowolenie, że jest trochę lepiej (25%).

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 stopniowej poprawy samopoczucia w latach 2015–2019 kondycja psychiczna Polaków istotnie się pogorszyła. Kolejny pandemiczny rok (2021) nie przyniósł polepszenia. Pierwsze symptomy poprawy samopoczucia rejestrowaliśmy pod koniec 2022 roku, a z każdym kolejnym rokiem stawały się one coraz bardziej widoczne. Obecnie częstość odczuwania większości stanów pozytywnych przekracza wartość z roku 2019, natomiast wiele uczuć negatywnych towarzyszyło nam w minionym roku częściej niż wówczas.

WŁASNE SAMOPOCZUCIE

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

Z zebranych deklaracji wynika, że w 2025 roku¹ Polacy najczęściej odczuwali zadowolenie z tego, że coś im się udało (64%). Większość osób (61%) wielokrotnie czuła dumę ze swoich osiągnięć i pewność, że wszystko układa się dobrze (58%). Ponad połowa (52%) często lub bardzo często była czymś zaintrygowana, zainteresowana, podekscytowana. Rzadziej deklarowano przeżywanie emocji negatywnych. Spośród nich najczęściej doświadczano zdenerwowania, rozdrażnienia (wielokrotnie odczuwało je w minionym roku 40% pytanych) oraz poczucia bycia lekceważonym przez władzę (często lub bardzo często doznawało go 37% badanych). Blisko co trzecia osoba (31%) często lub bardzo często była w minionym roku zniechęcona, znużona. Mniej osób wielokrotnie czuło się nieszczęśliwymi (23%) oraz doświadczало poczucia bezradności (22%). Względnie mało osób (13%) często lub bardzo często czuło wściekłość. Niektórzy badani (1%) mieli myśli samobójcze.

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (428) 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 zapowiadającym od CBOS,
- samodzielne wypełnienie ankiety internetowej (CAWI), do której dostęp był możliwy na podstawie loginu i hasła przekazanego respondentowi w liście zapowiadającym od CBOS.

We wszystkich trzech przypadkach ankieta miała taki sam zestaw pytań oraz strukturę. Badanie zrealizowano w dniach od 27 listopada do 8 grudnia 2025 roku na próbie liczącej 948 osób (w tym: 62,0% metodą CAPI, 24,8% – CATI i 13,2% – 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) dumny(a) ze swoich osiągnięć	12	49	31	8
Był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło się w życiu	11	53	30	6
Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	9	43	38	10
Czuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	8	50	37	5
Czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	12	25	35	28
Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	8	32	45	15
Czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	4	27	50	19
Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	5	17	49	29
Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a)*	4	19	48	29
Ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę, aby wszystko rozwalić	3	10	37	50
Mysłał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	3	96

* W ubiegłych latach treść pytania brzmiała: Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji.

2025 był kolejnym rokiem poprawy samopoczucia Polaków. Mimo, że zmiany w porównaniu z 2024 są niewielkie, jednak wpisują się w obserwowany od roku 2023, a w niektórych aspektach nawet od 2022 roku, trend poprawy kondycji psychicznej Polaków nadwyrężonej w okresie pandemii. W porównaniu z rokiem 2024 przybyło przede wszystkim osób deklarujących wielokrotne doświadczanie **dumny z własnych osiągnięć** (wzrost o 3 punkty). Odsetek osób dumnych z własnych osiągnięć jest obecnie najwyższy od 1990 roku, a więc od kiedy badamy samopoczucie psychiczne Polaków. Zmiany w częstości doznawania pozostałych uczuć pozytywnych są minimalne, jednak można mówić o najwyższym z dotychczas notowanych odsetku osób wielokrotnie doświadczających **zadowolenia z tego, że coś im się w życiu udało oraz zaciekawienia i podekscytowania**.

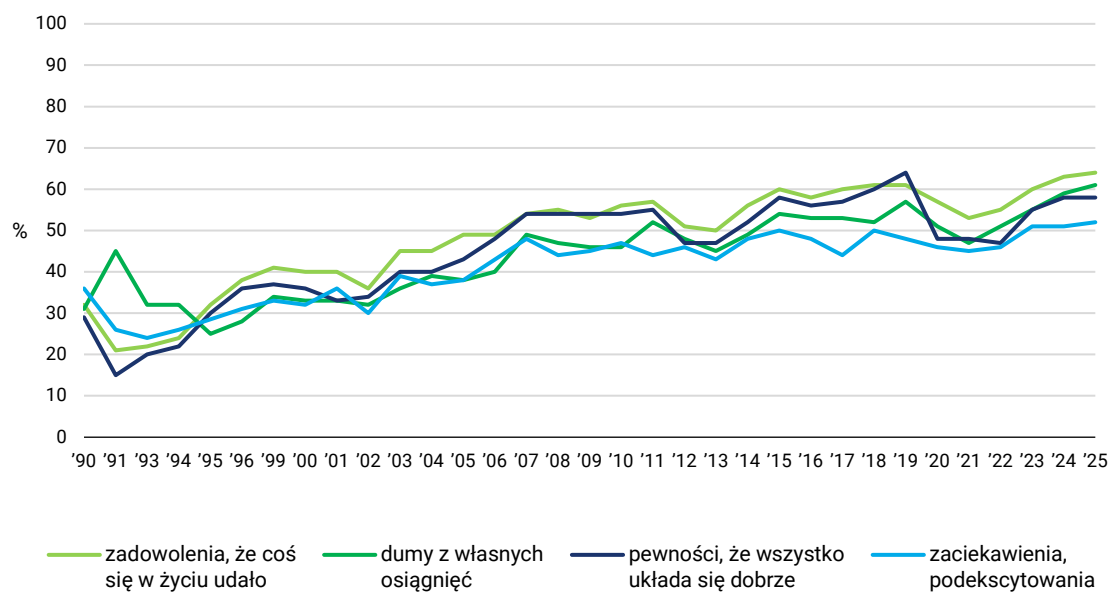
W 2025 roku Polacy rzadziej niż rok wcześniej doświadczali uczuć negatywnych. Mniej osób (o 3 punkty procentowe) wielokrotnie miało poczucie bezradności. Odsetek osób często lub bardzo często doświadczających bezradności należały do najniższych w całym okresie badań i jest równie niski jak w latach 2018 i 2019. W stosunku do roku 2024 zmniejszył się też nieco udział osób deklarujących, że wielokrotnie byli zdenerwowani i rozdrażnieni, nieszczęśliwi lub wściekli (każdorazowo spadek o 2 punkty procentowe). Co więcej, odsetek deklarujących, że wielokrotnie w minionym roku ogarniała ich wściekłość, jest najniższy od 1990 roku.

TABELA 2

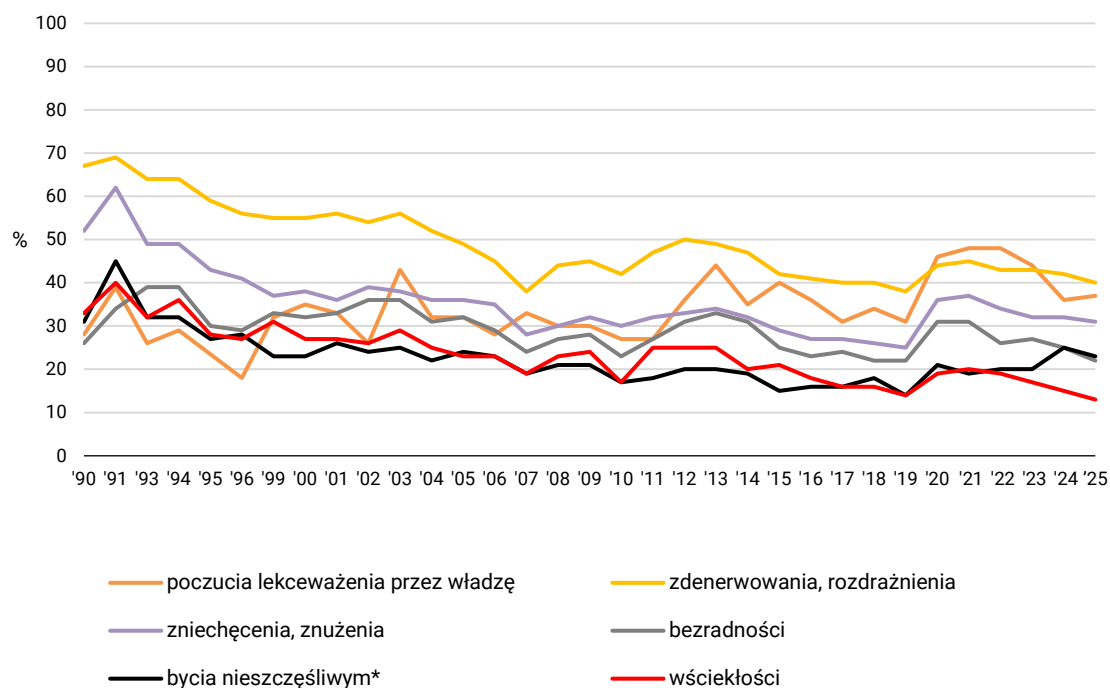
Jak często w ciągu mijającego roku doświadczał(a) Pan(i):	Zsumowane odpowiedzi „bardzo często” i „często” w latach																																
	'90	'91	'93	'94	'95	'96	'99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10	'11	'12	'13	'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25
	w procentach																																
– 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	60	61	61	57	53	55	60	63	64
– 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	48	48	47	55	59	58
– 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	51	47	51	55	58	61
– 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	46	45	46	51	51	52
– 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	44	45	43	43	42	40
– 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	46	48	48	44	36	37
– 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	36	37	34	32	32	31
– 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	31	31	26	27	25	22
– 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	21	19	20	20	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	16	16	14	19	20	19	17	15	13
– myśli samobójczych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

* Do 2023 roku było: depresji, bycia nieszczęśliwym

RYS. 1. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



RYS. 2. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:

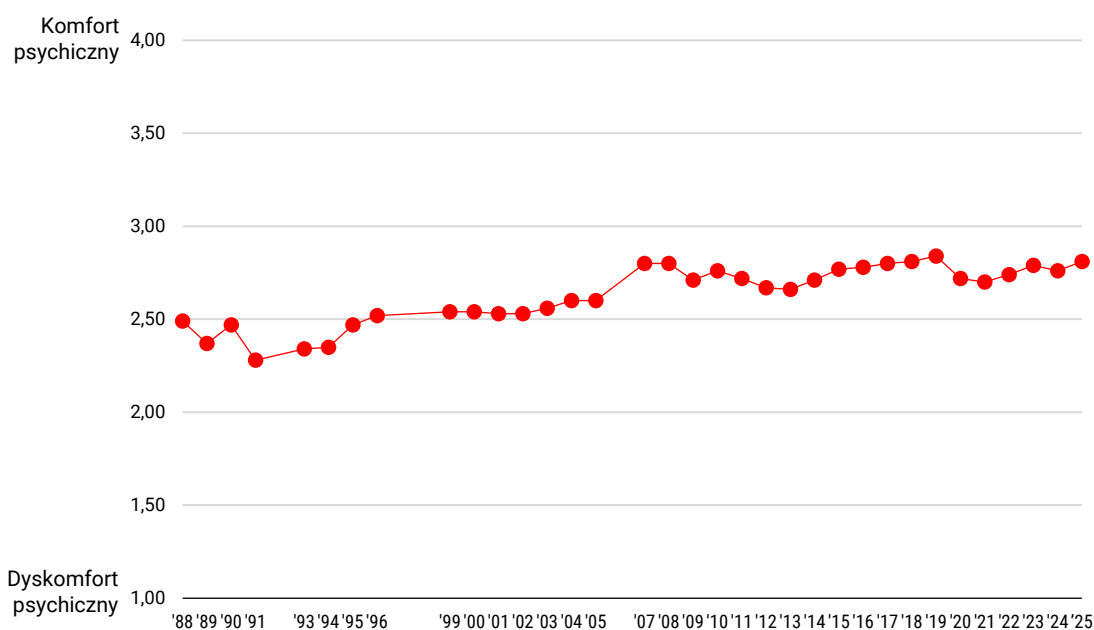


* Do 2023 roku było: depresji, bycia nieszczęśliwym

Na podstawie omawianych danych utworzono syntetyczny wskaźnik samopoczucia mierzący stan pozytywnych i negatywnych emocji w społeczeństwie. 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 2025 roku wyniosła 2,81 i była ona nieco wyższa niż ta z 2024 roku (2,76). Potwierdza to poprawę kondycji psychicznej Polaków w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Patrząc wstecz, można zauważyć, że omawiany wskaźnik w badaniach CBOS realizowanych od 1990 roku najwyższą wartość (2,84) osiągnął w roku 2019. W pozostałych latach – biorąc pod uwagę ponad trzy dekady badań CBOS – wartość wskaźnika była niższa niż obecnie lub taka sama (w roku 2018).

CBOS

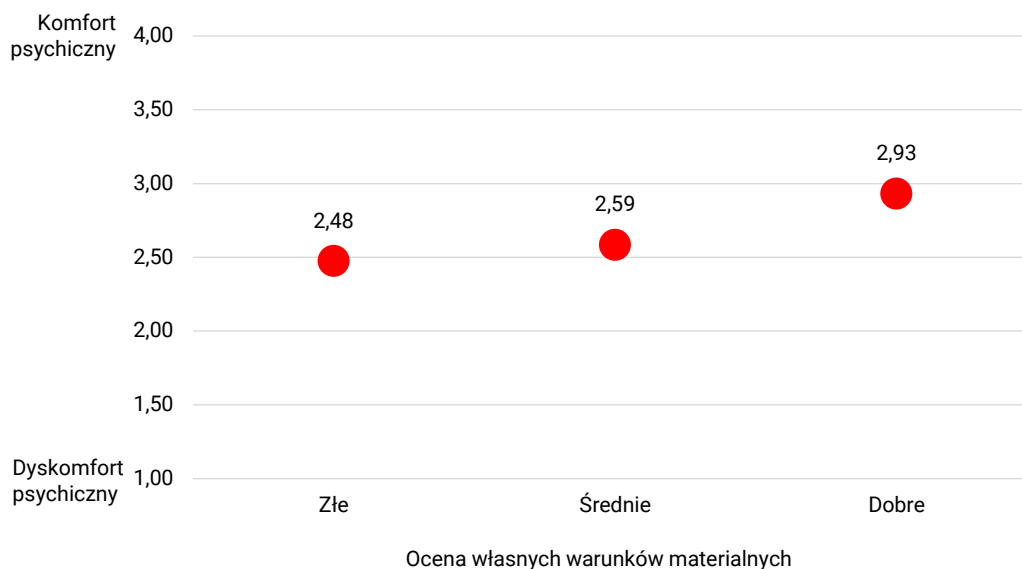
RYS. 3. Samopoczucie Polaków w latach 1988–2025



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. W 2024 roku zmodyfikowaliśmy nieco treść pytania dotyczącego doświadczania bycia nieszczęśliwym. Do 2023 roku pytaliśmy, jak często respondent „czuł się nieszczęśliwy, był w depresji”, od 2024 roku pytamy jedynie o poczucie bycia nieszczęśliwym.

Analizy statystyczne potwierdzają, że samopoczucie psychiczne zależy w dużej mierze od sytuacji bytowej. Im lepsze oceny materialnych warunków życia, tym wyższa wartość wskaźnika samopoczucia psychicznego.

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



Szczegółowa analiza doznawanych emocji pokazuje, że osoby znajdujące się w najgorszej sytuacji materialnej częściej niż respondenci lepiej sytuowani doznają uczuć negatywnych, a relatywnie rzadziej – pozytywnych. Osoby źle oceniające warunki materialne swojego gospodarstwa domowego wyraźnie częściej niż lepiej sytuowani doświadczali w minionym roku zniechęcenia, znużenia (często lub bardzo często – 58% z nich) oraz bezradności (często lub bardzo często – 53%). Zdecydowanie rzadziej niż osoby znajdujące się w lepszej sytuacji bytowej miały natomiast pewność, że wszystko układa się dobrze (często lub bardzo często doświadczało tego uczucia 19% z nich), rzadziej niż pozostali odczuwały także zaniepokojenie, podekscytowanie (często lub bardzo często – 31%) oraz dumę z własnych osiągnięć (często lub bardzo często – 38% z nich). Wyraźnie najlepsze samopoczucie mieli respondenci dobrze oceniający swój poziom życia – zdecydowanie częściej niż pozostali deklarowali doznawanie wszystkich uwzględnionych w pytaniu stanów pozytywnych, rzadziej – stanów negatywnych. Co więcej, osobom najlepiej sytuowanym emocje pozytywne towarzyszyły wyraźnie częściej niż negatywne.

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	45	46	73
– dumy z własnych osiągnięć	38	43	69
– pewności, że wszystko układa się dobrze	19	39	68
– zaciekawienia, podekscytowania	31	37	59
– poczucia lekceważenia przez władzę	52	50	31
– zdenerwowania, rozdrażnienia	47	48	36
– zniechęcenia, znużenia	58	45	23
– bezradności	53	35	15
– depresji, bycia nieszczęśliwym	33	34	19
– wściekłości	23	20	10
– myśli samobójczych	0	2	1

Zdecydowanie mniejsze znaczenie dla kondycji psychicznej niż subiektywne oceny warunków materialnych mają bardziej zobiekttywizowane czynniki statusu socjoekonomicznego, takie jak dochody, wykształcenie i pozycja zawodowa. Ich związek z samopoczuciem psychicznym mierzonym częstotliwością odczuwania emocji pozytywnych oraz negatywnych i wyrażonym w postaci sumarycznego wskaźnika jest jednak istotny statystycznie. Analiza różnic średnich pokazuje, że im wyższe dochody *per capita*, tym lepsze samopoczucie. Wśród osób o najniższych dochodach *per capita* (poniżej 2000 zł) wskaźnik samopoczucia jest znacznie niższy niż przeciętnie (2,64), wśród dysponujących miesięcznie co najmniej 6000 zł na głowę wynosi on 2,93. Biorąc pod uwagę poziom wykształcenia, widać, że gorszym niż przeciętnie samopoczuciem charakteryzują się osoby z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym (2,72), a względnie w najlepszej kondycji są natomiast osoby z wyższym wykształceniem (2,89). W bardziej szczegółowo wyodrębnionych kategoriach społecznych i zawodowych najwyższe wartości wskaźnika samopoczucia rejestrujemy wśród właścicieli firm (2,95), kadry kierowniczej i specjalistów (2,91) oraz uczniów i studentów (2,94). Na przeciwległym biegunie są renciści (2,64) i bezrobotni (wśród biorących udział w badaniu wartość wskaźnika była znacznie poniżej średniej – 2,34, choć ze względu na ich niewielką liczebność dane te należy traktować jako przybliżone).

Uwzględniając pozostałe spośród podstawowych charakterystyk społeczno-demograficznych, istotne różnice wskaźnika samopoczucia notujemy jeszcze tylko ze względu na stan cywilny. W najłabszej kondycji są osoby rozwiedzione lub pozostające w separacji (2,66), a w gorszej niż przeciętnie – wdowcy i wdowy (2,73). Najwyższe wartości wskaźnika samopoczucia przyjmuje w przypadku osób będących w związku małżeńskim (2,85), a bardzo zbliżone do średniej w odniesieniu do osób stanu wolnego (2,82).

Płeć, wiek, miejsce zamieszkania nie różnicują wartości wskaźnika w sposób istotny statystycznie. Istotnego znaczenia nie ma także religijność, odgrywająca niekiedy w przeszłości dużą rolę.

Samopoczucie psychiczne w pewnym stopniu różnicują natomiast deklarowane poglądy polityczne. Wartości wskaźnika pokazują, że w lepszej kondycji psychicznej są – biorąc pod uwagę samopoczucie w minionym roku – badani deklarujący lewicowe poglądy polityczne (średnia wartość wskaźnika w tej grupie wynosi 2,88) oraz opisujący swoje przekonania jako centrowe (2,86) niż identyfikujący się z prawicą (2,76) oraz indyferentni politycznie (2,75).

Co ciekawe, orientacja polityczna nie ma wyraźnego wpływu na poczucie bycia lekceważonym przez władzę (które – dla przypomnienia – nie zostało uwzględnione w ogólnym wskaźniku samopoczucia). W minionym roku tylko nieco częściej doświadczały go osoby deklarujące prawicowe poglądy polityczne (44%) niż utożsamiający się z lewicą (40%). W elektoratach poczucie bycia lekceważonym przez władzę częściej niż przeciętnie mieli z jednej strony wyborcy Razem i Lewicy, z drugiej – zwolennicy obu Konfederacji oraz sympatycy Prawa i Sprawiedliwości. Najrzadziej lekceważeni przez rządzących czuli się zwolennicy Koalicji Obywatelskiej.

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	
Razem*	61	39
Konfederacja WiN	54	46
Lewica	52	48
Konfederacja Korony Polskiej*	48	52
Prawo i Sprawiedliwość	42	58
Koalicja Obywatelska	27	73
Trudno powiedzieć	35	65
Nie głosujący	34	66

* Dane dotyczące tych ugrupowań należy traktować z ostrożnością ze względu na małą liczebność ich zwolenników w badanej próbie

NASTROJE W OTOCZENIU BADANYCH

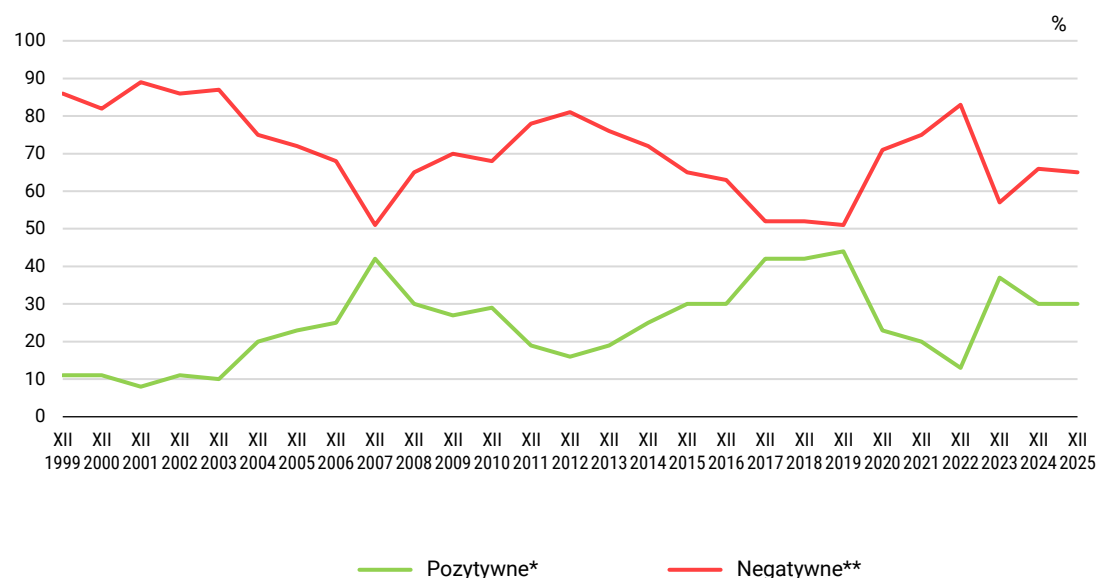
Opisując nastroje w swoim środowisku, wśród ludzi, z którymi się na co dzień spotykają, Polacy dostrzegają głównie emocje negatywne (łącznie 65% z nich) – najczęściej lęk, obawę, co przyniesie przyszłość (41%), zdecydowanie rzadziej – apatię, rezygnację, pogodzenie się z losem (13%) lub też ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę (11%). Blisko co trzeci ankietowany (30%), opisując klimat społeczny panujący w jego otoczeniu, dostrzega przede wszystkim pozytywne emocje – pewne odprężenie i zadowolenie, że jest trochę lepiej (25%), niekiedy – odprężenie i zadowolenie wynikające z wiary, że będzie lepiej (5%).

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 określił 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	XII '23	XII '24	XII '25
	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	10	6	5
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	27	24	25
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	13	14	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	28	28	30	44	45	60	37	42	41
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	7	10	11
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	1	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	5	3	3

RYS. 5. Oceny nastrojów środowiskowych



* Zsumowano odsetki odpowiedzi: „Pewne odprężenie i zadowolenie, że jest trochę lepiej”, „Ogólne odprężenie i zadowolenie, wiara, że będzie lepiej”

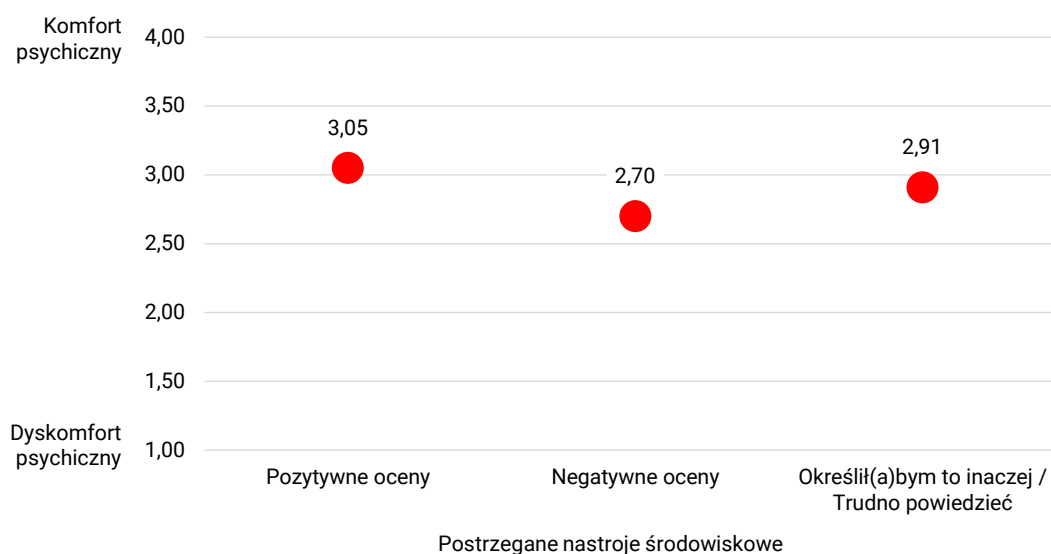
** Zsumowano odsetki odpowiedzi: „Lęk, obawa, co przyniesie przyszłość, niepewność jutra”, „Ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakkolwiek poprawę” i „Apatia, rezygnacja, pogodzenie się z losem”

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

Charakterystyka nastrojów środowiskowych praktycznie nie zmieniła się w porównaniu z rokiem 2024. Ocena nastrojów panujących w otoczeniu społecznym respondenta pozostaje znacząco gorsza niż była w ostatnim okresie przed pandemią (w latach 2017–2019) czy pod koniec 2023 roku, po ostatnich wyborach parlamentarnych. Poprawie percepcji nastrojów środowiskowych – mimo spadku inflacji i polepszających się warunków życia – nie sprzyja zapewne trwająca wojna za naszą wschodnią granicą i poczucie zagrożenia bezpieczeństwa Polski.

Niezależnie od niepełnej przekładalności własnego samopoczucia psychicznego respondentów na percepcję nastrojów środowiskowych istnieje statystycznie istotny związek między obiema zmiennymi. Wśród osób dostrzegających głównie pozytywne emocje w swoim otoczeniu wartość wskaźnika jest istotnie wyższa niż wśród zauważających przede wszystkim emocje negatywne, takie jak obawa, niezadowolenie, apatia.

RYS. 6. Średnia wartość wskaźnika samopoczucia a postrzegane nastroje środowiskowe*



* Odpowiedzi na pytanie: „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?”

Postrzeganie nastrojów wśród osób z najbliższego otoczenia, podobnie jak własną kondycję psychiczną, różnicuje ocena warunków materialnych własnego gospodarstwa domowego. Emocje pozytywne w swoim środowisku relatywnie najczęściej dostrzegają osoby zadowolone ze swojej sytuacji materialnej (łącznie 35%), znacznie rzadziej oceniający swoje warunki życia jako złe (17%) lub średnie (19%).

Istotne znaczenie dla odbioru klimatu społecznego w bliskim otoczeniu respondenta mają poglądy polityczne i sympatie partyjne. Identyfikacja z rządzącą aktualnie ekipą sprzyja pozytywnej percepcji nastrojów we własnym środowisku społecznym. Częściej pozytywne emocje w swoim otoczeniu dostrzegają osoby o lewicowej niż o prawicowej orientacji politycznej (42% wobec 24%). W elektoratach stan nastrojów społecznych lepiej opisują sympatycy ugrupowań rządzących, zwłaszcza Koalicji Obywatelskiej, niż zwolennicy partii opozycyjnych, w tym szczególnie Konfederacji WiN.

Niezależnie od tych zróżnicowań we wszystkich grupach wyróżnionych ze względu na orientację polityczną i partyjną oraz cechy społeczno-demograficzne badani częściej obserwują w swoim środowisku emocje negatywne, przede wszystkim obawę o przyszłość, niż odprężenie i zadowolenie.

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			
Koalicja Obywatelska	45	52	1	2
Lewica	38	62	0	0
Razem***	30	67	3	0
Konfederacja Korony Polskiej***	29	68	0	3
Prawo i Sprawiedliwość	22	74	0	4
Konfederacja WiN	14	85	0	1
Trudno powiedzieć	20	77	3	0
Niegłosujący	28	63	3	6

* 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”

*** Dane dotyczące tych ugrupowań należy traktować z ostrożnością ze względu na małą liczebność ich zwolenników w badanej próbie

Analiza zbiorowego samopoczucia na podstawie częstości doznawania różnych emocji pokazuje, że kondycja psychiczna Polaków – nadwyrężona w okresie pandemii i obowiązywania związanych z nią obostrzeń – jest coraz lepsza. Miniony rok nie przyniósł wprawdzie żadnych spektakularnych zmian, ale utrwalił obserwowane od roku 2023 pozytywne tendencje. Warto odnotować, że jeszcze nigdy w całym okresie III RP tak wielu Polaków jak obecnie nie odczuwało dumy z własnych osiągnięć. Rekordowo wysoki jest także odsetek deklarujących, że często lub bardzo często byli zadowoleni, że coś im się w życiu udało lub czuli zaciekawienie, podekscytowanie. Jednocześnie mniej osób niż kiedykolwiek wcześniej często lub bardzo często odczuwało wściekłość. Do najniższych należy też odsetek ankietowanych doświadczających bezradności.

W ciągu ostatniego roku nie zmieniła się percepcja emocji panujących w środowisku społecznym respondentów. W obrazie nastrojów w otoczeniu badanych na pierwszy plan wysuwają się emocje negatywne, przede wszystkim obawy o przyszłość, niepewność jutra. Biorąc pod uwagę cały ponadtrzydziestoletni okres, w którym przeprowadzaliśmy podobne badania, negatywny obraz nastrojów środowiskowych jest jednak normą, a nie wyjątkiem. Nawet w najlepszym pod względem zbiorowego samopoczucia roku 2019 w swoim otoczeniu częściej dostrzegano odczucia negatywne niż pozytywne. Można zatem powiedzieć, że z reguły lepiej oceniamy własne samopoczucie niż nastroje panujące wśród naszych sąsiadów i znajomych.

TABELA 1

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Czul(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a).		Liczba osób
		Często	Rzadko lub wcale	
		%	%	
Ogółem		23	77	928
Płeć	Mężczyźni	21	79	442
	Kobiety	26	74	485
Wiek	18–24 lata	32	68	77
	25–34	23	77	136
	35–44	23	77	183
	45–54	20	80	166
	55–64	21	79	135
	65 lat i więcej	24	76	231
Miejsce zamieszkania	Wieś	20	80	373
	Miasto do 19 999	26	74	123
	20 000 – 99 999	24	76	177
	100 000 – 499 999	21	79	141
	500 000 i więcej mieszk.	34	66	112
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	34	66	97
	Zasadnicze zawodowe	20	80	204
	Średnie	24	76	337
	Wyższe	22	78	290
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	27	73	149
	Średni personel, technicy	17	83	39
	Pracownicy adm.-biurowi	30	70	64
	Pracownicy usług	22	78	82
	Robotnicy wykwalifikowani	20	80	90
	Robotnicy niewykwalifik.	19	81	45
	Rolnicy	18	82	30
	Pracujący na własny rach.	9	91	51
	Bezrobotni	27	73	16
	Emeryci	24	76	231
	Renciści	38	62	42
	Uczniowie i studenci	30	70	40
	Zajmujący się domem i inni	21	79	49
	Pracuje w:	inst. państw., publicznej	27	73
spółce właścicieli prywatnych i państwa		25	75	104
sekt. pryw. poza rolnict.		21	79	298
prywatnym gosp. rolnym		14	86	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	29	71	104
	Od 2000 do 2999 zł	18	82	138
	Od 3000 do 3999 zł	22	78	133
	Od 4000 do 5999 zł	24	76	176
	6000 zł i więcej	22	78	95
	Trudno powiedzieć	30	70	114
Ocena własnych war. mater.	Odmowa odpowiedzi	21	79	167
	Złe	33	67	41
	Średnie	34	66	258
Udział w prakt. religijnych	Dobre	19	81	628
	Kilka razy w tygodniu	25	75	44
	Raz w tygodniu	20	80	281
	1–2 razy w miesiącu	19	81	107
	Kilka razy w roku	23	77	265
	W ogóle nie uczestniczy	31	69	218
Poglądy polityczne	Lewica	23	77	216
	Centrum	20	80	262
	Prawica	23	77	328
	Trudno powiedzieć	37	63	98

TABELA 2

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć.		Liczba osób
		Często	Rzadko lub wcale	
		%	%	
Ogółem		61	39	921
Płeć	Mężczyźni	59	41	438
	Kobiety	63	37	483
Wiek	18–24 lata	69	31	77
	25–34	67	33	136
	35–44	71	29	184
	45–54	62	38	166
	55–64	48	52	132
	65 lat i więcej	52	48	226
Miejsce zamieszkania	Wieś	62	38	366
	Miasto do 19 999	67	33	126
	20 000 – 99 999	53	47	178
	100 000 – 499 999	64	36	141
	500 000 i więcej mieszk.	60	40	110
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	47	53	94
	Zasadnicze zawodowe	54	46	199
	Średnie	60	40	338
	Wyższe	71	29	291
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	77	23	148
	Średni personel, technicy	57	43	39
	Pracownicy adm.-biurowi	69	31	64
	Pracownicy usług	64	36	81
	Robotnicy wykwalifikowani	58	42	92
	Robotnicy niewykwalifik.	49	51	45
	Rolnicy	64	36	29
	Pracujący na własny rach.	76	24	52
	Bezrobotni	23	77	15
	Emeryci	52	48	228
	Renciści	36	64	38
	Uczniowie i studenci	74	26	40
	Zajmujący się domem i inni	63	37	50
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	67	33	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	69	31	104
	sekt. pryw. poza rolnict.	67	33	299
	prywatnym gosp. rolnym	58	42	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	44	56	104
	Od 2000 do 2999 zł	55	45	138
	Od 3000 do 3999 zł	58	42	135
	Od 4000 do 5999 zł	66	34	175
	6000 zł i więcej	74	26	95
	Trudno powiedzieć	64	36	111
Ocena własnych war. mater.	Odmowa odpowiedzi	63	37	164
	Złe	38	62	39
	Średnie	43	57	254
Udział w prakt. religijnych	Dobre	69	31	628
	Kilka razy w tygodniu	63	37	44
	Raz w tygodniu	59	41	276
	1–2 razy w miesiącu	61	39	109
	Kilka razy w roku	59	41	264
	W ogóle nie uczestniczy	66	34	215
Poglądy polityczne	Lewica	72	28	217
	Centrum	59	41	260
	Prawica	57	43	326
	Trudno powiedzieć	56	44	96

TABELA 3

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Poczuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze.		Liczba osób
		Często	Rzadko lub wcale	
		%	%	
Ogółem		58	42	930
Płeć	Mężczyźni	56	44	442
	Kobiety	60	40	488
Wiek	18–24 lata	66	34	77
	25–34	64	36	133
	35–44	66	34	185
	45–54	55	45	165
	55–64	50	50	137
	65 lat i więcej	53	47	233
Miejsce zamieszkania	Wieś	62	38	374
	Miasto do 19 999	58	42	126
	20 000 – 99 999	52	48	177
	100 000 – 499 999	58	42	142
	500 000 i więcej mieszk.	57	43	110
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	49	51	95
	Zasadnicze zawodowe	52	48	204
	Średnie	58	42	342
	Wyższe	66	34	289
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	65	35	147
	Średni personel, technicy	61	39	39
	Pracownicy adm.-biurowi	66	34	62
	Pracownicy usług	66	34	82
	Robotnicy wykwalifikowani	55	45	92
	Robotnicy niewykwalifik.	54	46	45
	Rolnicy	34	66	30
	Pracujący na własny rach.	69	31	52
	Bezrobotni	20	80	16
	Emeryci	54	46	235
	Renciści	43	57	42
	Uczniowie i studenci	71	29	39
	Zajmujący się domem i inni	60	40	50
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	64	36	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	66	34	103
	sekt. pryw. poza rolnict.	60	40	297
	prywatnym gosp. rolnym	35	65	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	44	56	104
	Od 2000 do 2999 zł	50	50	140
	Od 3000 do 3999 zł	58	42	136
	Od 4000 do 5999 zł	65	35	176
	6000 zł i więcej	71	29	95
	Trudno powiedzieć	61	39	112
	Odmowa odpowiedzi	58	42	167
Ocena własnych war. mater.	Złe	19	81	39
	Średnie	39	61	258
	Dobre	68	32	633
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	56	44	45
	Raz w tygodniu	54	46	281
	1–2 razy w miesiącu	61	39	109
	Kilka razy w roku	60	40	264
	W ogóle nie uczestniczy	60	40	216
Poglądy polityczne	Lewica	68	32	217
	Centrum	61	39	262
	Prawica	51	49	328
	Trudno powiedzieć	53	47	101

TABELA 4

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a).		Liczba osób
		Często	Rzadko lub wcale	
		%	%	
Ogółem		31	69	933
Płeć	Mężczyźni	33	67	447
	Kobiety	29	71	486
Wiek	18–24 lata	44	56	77
	25–34	36	64	136
	35–44	25	75	185
	45–54	33	67	166
	55–64	29	71	136
	65 lat i więcej	27	73	232
Miejsce zamieszkania	Wieś	26	74	374
	Miasto do 19 999	30	70	126
	20 000 – 99 999	28	72	180
	100 000 – 499 999	34	66	141
	500 000 i więcej mieszk.	46	54	112
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	36	64	94
	Zasadnicze zawodowe	26	74	206
	Średnie	34	66	342
	Wyższe	28	72	290
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	33	67	149
	Średni personel, technicy	21	79	39
	Pracownicy adm.-biurowi	32	68	64
	Pracownicy usług	29	71	82
	Robotnicy wykwalifikowani	32	68	92
	Robotnicy niewykwalifik.	37	63	45
	Rolnicy	29	71	30
	Pracujący na własny rach.	27	73	52
	Bezrobotni	62	38	16
	Emeryci	26	74	235
	Renciści	41	59	40
	Uczniowie i studenci	43	57	40
	Zajmujący się domem i inni	23	77	50
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	32	68	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	23	77	105
	sekt. pryw. poza rolnict.	35	65	299
	prywatnym gosp. rolnym	28	72	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	35	65	104
	Od 2000 do 2999 zł	28	72	139
	Od 3000 do 3999 zł	25	75	136
	Od 4000 do 5999 zł	34	66	177
	6000 zł i więcej	27	73	95
	Trudno powiedzieć	34	66	114
Ocena własnych war. mater.	Odmowa odpowiedzi	31	69	168
	Złe	58	42	41
	Średnie	45	55	259
Udział w prakt. religijnych	Dobre	23	77	633
	Kilka razy w tygodniu	34	66	45
	Raz w tygodniu	28	72	284
	1–2 razy w miesiącu	26	74	108
	Kilka razy w roku	30	70	266
	W ogóle nie uczestniczy	37	63	217
Poglądy polityczne	Lewica	31	69	217
	Centrum	25	75	263
	Prawica	34	66	333
	Trudno powiedzieć	41	59	97

TABELA 5

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a).		Liczba osób
		Często	Rzadko lub wcale	
		%	%	
Ogółem		40	60	930
Płeć	Mężczyźni	40	60	446
	Kobiety	40	60	485
Wiek	18–24 lata	54	46	77
	25–34	43	57	136
	35–44	44	56	183
	45–54	45	55	166
	55–64	35	65	136
	65 lat i więcej	30	70	232
Miejsce zamieszkania	Wieś	38	62	373
	Miasto do 19 999	46	54	126
	20 000 – 99 999	37	63	180
	100 000 – 499 999	35	65	140
	500 000 i więcej mieszk.	51	49	111
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	41	59	95
	Zasadnicze zawodowe	33	67	206
	Średnie	44	56	340
	Wyższe	40	60	289
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	39	61	148
	Średni personel, technicy	33	67	39
	Pracownicy adm.-biurowi	48	52	64
	Pracownicy usług	42	58	81
	Robotnicy wykwalifikowani	48	52	92
	Robotnicy niewykwalifik.	35	65	45
	Rolnicy	51	49	30
	Pracujący na własny rach.	45	55	51
	Bezrobotni	73	27	16
	Emeryci	29	71	235
	Renciści	43	57	40
	Uczniowie i studenci	52	48	39
Zajmujący się domem i inni	43	57	50	
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	38	62	117
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	39	61	104
	sekt. prywat. poza rolnict.	46	54	297
	prywatnym gosp. rolnym	47	53	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	48	52	105
	Od 2000 do 2999 zł	37	63	138
	Od 3000 do 3999 zł	38	62	136
	Od 4000 do 5999 zł	40	60	177
	6000 zł i więcej	43	57	94
	Trudno powiedzieć	39	61	114
Ocena własnych war. mater.	Odmowa odpowiedzi	37	63	166
	Złe	47	53	41
	Średnie	48	52	260
Udział w prakt. religijnych	Dobre	36	64	629
	Kilka razy w tygodniu	36	64	45
	Raz w tygodniu	35	65	283
	1–2 razy w miesiącu	38	62	109
	Kilka razy w roku	42	58	263
	W ogóle nie uczestniczy	47	53	217
Poglądy polityczne	Lewica	37	63	216
	Centrum	35	65	262
	Prawica	46	54	330
	Trudno powiedzieć	38	62	99

TABELA 6

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a).		Liczba osób
		Często	Rzadko lub wcale	
		%	%	
Ogółem		22	78	931
Płeć	Mężczyźni	18	82	444
	Kobiety	26	74	487
Wiek	18–24 lata	32	68	77
	25–34	17	83	136
	35–44	22	78	183
	45–54	20	80	165
	55–64	22	78	135
	65 lat i więcej	24	76	235
Miejsce zamieszkania	Wieś	20	80	372
	Miasto do 19 999	25	75	126
	20 000 – 99 999	19	81	180
	100 000 – 499 999	22	78	141
	500 000 i więcej mieszk.	33	67	112
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	30	70	95
	Zasadnicze zawodowe	20	80	206
	Średnie	25	75	340
	Wyższe	18	82	289
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	17	83	149
	Średni personel, technicy	8	92	39
	Pracownicy adm.-biurowi	27	73	64
	Pracownicy usług	25	75	81
	Robotnicy wykwalifikowani	21	79	91
	Robotnicy niewykwalifik.	17	83	45
	Rolnicy	18	82	30
	Pracujący na własny rach.	13	87	51
	Bezrobotni	53	47	15
	Emeryci	25	75	236
	Renciści	30	70	42
	Uczniowie i studenci	29	71	39
	Zajmujący się domem i inni	24	76	50
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	18	82	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	16	84	104
	sekt. prywat. poza rolnict.	22	78	296
	prywatnym gosp. rolnym	16	84	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	35	65	105
	Od 2000 do 2999 zł	20	80	140
	Od 3000 do 3999 zł	20	80	135
	Od 4000 do 5999 zł	22	78	177
	6000 zł i więcej	19	81	95
	Trudno powiedzieć	24	76	114
Ocena własnych war. mater.	Odmowa odpowiedzi	19	81	165
	Złe	53	47	41
	Średnie	35	65	261
Udział w prakt. religijnych	Dobre	15	85	629
	Kilka razy w tygodniu	31	69	45
	Raz w tygodniu	20	80	283
	1–2 razy w miesiącu	20	80	109
	Kilka razy w roku	21	79	264
Poglądy polityczne	W ogóle nie uczestniczy	27	73	217
	Lewica	24	76	216
	Centrum	20	80	263
	Prawica	23	77	330
	Trudno powiedzieć	24	76	100

TABELA 7

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę, aby wszystko rozwalić.		Liczba osób
		Często %	Rzadko lub wcale %	
Ogółem		13	87	927
Płeć	Mężczyźni	15	85	443
	Kobiety	12	88	484
Wiek	18–24 lata	15	85	77
	25–34	18	82	136
	35–44	12	88	183
	45–54	14	86	165
	55–64	14	86	132
	65 lat i więcej	10	90	233
Miejsce zamieszkania	Wieś	12	88	372
	Miasto do 19 999	14	86	126
	20 000 – 99 999	14	86	177
	100 000 – 499 999	14	86	141
	500 000 i więcej mieszk.	15	85	111
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	17	83	96
	Zasadnicze zawodowe	10	90	206
	Średnie	15	85	336
	Wyższe	12	88	288
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	14	86	149
	Średni personel, technicy	9	91	39
	Pracownicy adm.-biurowi	12	88	64
	Pracownicy usług	10	90	80
	Robotnicy wykwalifikowani	14	86	91
	Robotnicy niewykwalifik.	15	85	45
	Rolnicy	23	77	30
	Pracujący na własny rach.	20	80	51
	Bezrobotni	40	60	15
	Emeryci	11	89	233
	Renciści	9	91	41
	Uczniowie i studenci	11	89	39
Zajmujący się domem i inni	16	84	50	
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	14	86	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	15	85	104
	sekt. prywat. poza rolnict.	13	87	296
	prywatnym gosp. rolnym	21	79	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	15	85	105
	Od 2000 do 2999 zł	13	87	139
	Od 3000 do 3999 zł	8	92	134
	Od 4000 do 5999 zł	16	84	176
	6000 zł i więcej	14	86	95
	Trudno powiedzieć	13	87	114
Ocena własnych war. mater.	Odmowa odpowiedzi	14	86	163
	Złe	23	77	40
	Średnie	20	80	259
Udział w prakt. religijnych	Dobre	10	90	628
	Kilka razy w tygodniu	4	96	44
	Raz w tygodniu	12	88	281
	1–2 razy w miesiącu	9	91	109
	Kilka razy w roku	17	83	264
W ogóle nie uczestniczy	15	85	217	
Poglądy polityczne	Lewica	11	89	216
	Centrum	12	88	263
	Prawica	14	86	326
	Trudno powiedzieć	20	80	100

TABELA 8

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Był(a) Pan(i) zadowolony(a), bo coś się udało, powiodło się w życiu.		Liczba osób
		Często	Rzadko lub wcale	
		%	%	
Ogółem		64	36	930
Płeć	Mężczyźni	60	40	445
	Kobiety	67	33	486
Wiek	18–24 lata	73	27	77
	25–34	74	26	136
	35–44	65	35	183
	45–54	64	36	168
	55–64	63	37	136
	65 lat i więcej	55	45	230
Miejsce zamieszkania	Wieś	62	38	372
	Miasto do 19 999	70	30	126
	20 000 – 99 999	63	37	182
	100 000 – 499 999	63	37	139
	500 000 i więcej mieszk.	65	35	111
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	53	47	96
	Zasadnicze zawodowe	59	41	204
	Średnie	63	37	340
	Wyższe	73	27	291
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	75	25	149
	Średni personel, technicy	63	37	39
	Pracownicy adm.-biurowi	74	26	64
	Pracownicy usług	60	40	81
	Robotnicy wykwalifikowani	69	31	92
	Robotnicy niewykwalifik.	51	49	46
	Rolnicy	54	46	30
	Pracujący na własny rach.	82	18	51
	Bezrobotni	20	80	16
	Emeryci	54	46	232
	Renciści	45	55	41
	Uczniowie i studenci	86	14	40
	Zajmujący się domem i inni	73	27	50
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	64	36	118
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	69	31	104
	sekt. pryw. poza rolnict.	72	28	299
	prywatnym gosp. rolnym	53	47	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	52	48	104
	Od 2000 do 2999 zł	60	40	138
	Od 3000 do 3999 zł	61	39	136
	Od 4000 do 5999 zł	69	31	177
	6000 zł i więcej	83	17	95
	Trudno powiedzieć	62	38	113
Ocena własnych war. mater.	Odmowa odpowiedzi	63	37	167
	Złe	45	55	40
	Średnie	46	54	260
Udział w prakt. religijnych	Dobre	73	27	630
	Kilka razy w tygodniu	74	26	45
	Raz w tygodniu	57	43	283
	1–2 razy w miesiącu	62	38	109
	Kilka razy w roku	64	36	264
	W ogóle nie uczestniczy	73	27	217
Poglądy polityczne	Lewica	73	27	216
	Centrum	61	39	263
	Prawica	62	38	331
	Trudno powiedzieć	61	39	98

TABELA 9

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a).		Liczba osób
		Często	Rzadko lub wcale	
		%	%	
Ogółem		52	48	929
Płeć	Mężczyźni	53	47	444
	Kobiety	51	49	485
Wiek	18–24 lata	76	24	77
	25–34	73	27	136
	35–44	53	47	183
	45–54	49	51	165
	55–64	39	61	135
	65 lat i więcej	39	61	233
Miejsce zamieszkania	Wieś	46	54	371
	Miasto do 19 999	46	54	126
	20 000 – 99 999	52	48	179
	100 000 – 499 999	66	34	141
	500 000 i więcej mieszk.	61	39	112
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	38	62	96
	Zasadnicze zawodowe	37	63	204
	Średnie	53	47	339
	Wyższe	65	35	290
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	66	34	148
	Średni personel, technicy	65	35	39
	Pracownicy adm.-biurowi	66	34	64
	Pracownicy usług	58	42	80
	Robotnicy wykwalifikowani	50	50	92
	Robotnicy niewykwalifik.	45	55	45
	Rolnicy	24	76	30
	Pracujący na własny rach.	62	38	51
	Bezrobotni	37	63	16
	Emeryci	38	62	234
	Renciści	42	58	41
	Uczniowie i studenci	74	26	40
	Zajmujący się domem i inni	47	53	50
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	58	42	117
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	64	36	104
	sekt. pryw. poza rolnict.	59	41	298
	prywatnym gosp. rolnym	31	69	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	44	56	104
	Od 2000 do 2999 zł	39	61	139
	Od 3000 do 3999 zł	52	48	135
	Od 4000 do 5999 zł	59	41	176
	6000 zł i więcej	70	30	94
	Trudno powiedzieć	53	47	114
	Odmowa odpowiedzi	49	51	167
Ocena własnych war. mater.	Złe	31	69	40
	Średnie	37	63	260
	Dobre	59	41	629
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	47	53	45
	Raz w tygodniu	41	59	282
	1–2 razy w miesiącu	50	50	109
	Kilka razy w roku	55	45	263
	W ogóle nie uczestniczy	64	36	217
Poglądy polityczne	Lewica	67	33	217
	Centrum	46	54	259
	Prawica	52	48	330
	Trudno powiedzieć	37	63	100

TABELA 10

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę.		Liczba osób
		Często	Rzadko lub wcale	
		%	%	
Ogółem		37	63	898
Płeć	Mężczyźni	41	59	438
	Kobiety	33	67	460
Wiek	18–24 lata	37	63	75
	25–34	44	56	131
	35–44	40	60	178
	45–54	39	61	159
	55–64	43	57	130
	65 lat i więcej	26	74	226
Miejsce zamieszkania	Wieś	35	65	355
	Miasto do 19 999	34	66	123
	20 000 – 99 999	39	61	167
	100 000 – 499 999	45	55	140
	500 000 i więcej mieszk.	36	64	113
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	28	72	90
	Zasadnicze zawodowe	31	69	203
	Średnie	41	59	327
	Wyższe	40	60	278
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	47	53	141
	Średni personel, technicy	33	67	38
	Pracownicy adm.-biurowi	51	49	61
	Pracownicy usług	41	59	76
	Robotnicy wykwalifikowani	40	60	87
	Robotnicy niewykwalifik.	32	68	42
	Rolnicy	35	65	29
	Pracujący na własny rach.	46	54	51
	Bezrobotni	52	48	16
	Emeryci	26	74	229
	Renciści	44	56	38
	Uczniowie i studenci	31	69	40
	Zajmujący się domem i inni	30	70	49
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	41	59	114
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	45	55	98
	sekt. prywat. poza rolnict.	43	57	283
	prywatnym gosp. rolnym	39	61	32
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	43	57	99
	Od 2000 do 2999 zł	34	66	135
	Od 3000 do 3999 zł	29	71	128
	Od 4000 do 5999 zł	40	60	175
	6000 zł i więcej	44	56	92
	Trudno powiedzieć	31	69	107
Ocena własnych war. mater.	Odmowa odpowiedzi	40	60	161
	Złe	52	48	38
	Średnie	50	50	248
Udział w prakt. religijnych	Dobre	31	69	613
	Kilka razy w tygodniu	43	57	44
	Raz w tygodniu	38	62	268
	1–2 razy w miesiącu	29	71	106
	Kilka razy w roku	34	66	254
Poglądy polityczne	W ogóle nie uczestniczy	41	59	215
	Lewica	40	60	210
	Centrum	29	71	255
	Prawica	44	56	323
	Trudno powiedzieć	31	69	93

TABELA 11

		Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć? Myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa.		Liczba osób
		Często	Rzadko lub wcale	
		%	%	
Ogółem		1	99	914
Płeć	Mężczyźni	1	99	436
	Kobiety	1	99	478
Wiek	18–24 lata	3	97	76
	25–34	1	99	130
	35–44	1	99	180
	45–54	1	99	164
	55–64	1	99	135
	65 lat i więcej	1	99	230
Miejsce zamieszkania	Wieś	1	99	368
	Miasto do 19 999	1	99	124
	20 000 – 99 999	1	99	178
	100 000 – 499 999	4	96	138
	500 000 i więcej mieszcz.		100	106
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	1	99	95
	Zasadnicze zawodowe	1	99	203
	Średnie	1	99	333
	Wyższe	1	99	282
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	2	98	145
	Średni personel, technicy		100	39
	Pracownicy adm.-biurowi		100	59
	Pracownicy usług	4	96	77
	Robotnicy wykwalifikowani	2	98	91
	Robotnicy niewykwalifik.		100	46
	Rolnicy		100	30
	Pracujący na własny rach.		100	50
	Bezrobotni	6	94	16
	Emeryci	1	99	233
	Renciści		100	39
	Uczniowie i studenci		100	40
	Zajmujący się domem i inni		100	49
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	1	99	116
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	4	96	95
	sekt. prywat. poza rolnict.	1	99	295
	prywatnym gosp. rolnym		100	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	1	99	105
	Od 2000 do 2999 zł	0	100	139
	Od 3000 do 3999 zł	1	99	133
	Od 4000 do 5999 zł	2	98	174
	6000 zł i więcej		100	94
	Trudno powiedzieć	1	99	108
Ocena własnych war. mater.	Odmowa odpowiedzi	1	99	161
	Złe		100	41
	Średnie	2	98	253
Udział w prakt. religijnych	Dobre	1	99	620
	Kilka razy w tygodniu		100	44
	Raz w tygodniu	1	99	277
	1–2 razy w miesiącu	2	98	109
	Kilka razy w roku	1	99	260
	W ogóle nie uczestniczy	1	99	211
Poglądy polityczne	Lewica	2	98	212
	Centrum	1	99	261
	Prawica	1	99	323
	Trudno powiedzieć	2	98	94

TABELA 12

		Wskaźnik samopoczucia		Liczba osób
		Średnia	Odchylenie standardowe	
Ogółem		2,81	0,48	940
Płeć	Mężczyźni	2,81	0,48	450
	Kobiety	2,81	0,48	491
Wiek	18–24 lata	2,81	0,56	77
	25–34	2,86	0,50	137
	35–44	2,83	0,45	185
	45–54	2,82	0,45	168
	55–64	2,78	0,43	137
	65 lat i więcej	2,80	0,51	236
Miejsce zamieszkania	Wieś	2,83	0,43	376
	Miasto do 19 999	2,83	0,49	127
	20 000 – 99 999	2,80	0,52	182
	100 000 – 499 999	2,85	0,50	142
	500 000 i więcej mieszk.	2,72	0,52	113
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	2,72	0,49	97
	Zasadnicze zawodowe	2,81	0,46	206
	Średnie	2,78	0,48	344
	Wyższe	2,89	0,48	293
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	2,91	0,47	150
	Średni personel, technicy	2,87	0,49	39
	Pracownicy adm.-biurowi	2,78	0,43	64
	Pracownicy usług	2,78	0,41	82
	Robotnicy wykwalifikowani	2,82	0,45	92
	Robotnicy niewykwalifik.	2,77	0,46	46
	Rolnicy	2,68	0,39	30
	Pracujący na własny rach.	2,95	0,44	52
	Bezrobotni	2,34	0,57	16
	Emeryci	2,79	0,49	238
	Renciści	2,64	0,45	42
	Uczniowie i studenci	2,94	0,59	40
	Zajmujący się domem i inni	2,85	0,53	50
	Pracuje w:	inst. państw., publicznej	2,85	0,52
spółce właścicieli prywatnych i państwa		2,84	0,42	105
sekt. pryw. poza rolnict.		2,84	0,44	301
prywatnym gosp. rolnym		2,70	0,39	33
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	2,64	0,50	105
	Od 2000 do 2999 zł	2,78	0,43	140
	Od 3000 do 3999 zł	2,82	0,44	136
	Od 4000 do 5999 zł	2,86	0,52	177
	6000 zł i więcej	2,93	0,42	95
	Trudno powiedzieć	2,82	0,51	114
	Odmowa odpowiedzi	2,82	0,48	173
Ocena własnych war. mater.	Złe	2,48	0,45	41
	Średnie	2,59	0,47	264
	Dobre	2,93	0,44	636
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	2,80	0,48	46
	Raz w tygodniu	2,80	0,46	286
	1–2 razy w miesiącu	2,83	0,43	109
	Kilka razy w roku	2,82	0,50	266
	W ogóle nie uczestniczy	2,82	0,50	219
Poglądy polityczne	Lewica	2,88	0,44	217
	Centrum	2,86	0,48	265
	Prawica	2,76	0,49	335
	Trudno powiedzieć	2,75	0,52	101

TABELA 13

		Jak ocenił(a)by Pan(i) obecne nastroje wśród ludzi, z którymi styka się Pan(i) na co dzień?							Liczba osób
		Ogólne odprężenie i zadowolenie, wiara, że będzie lepiej	Pewne odprężenie i zadowolenie, że jest trochę lepiej	Apatia, rezygnacja, pogodzenie się z losem	Lęk, obawa, co przyniesie przyszłość, niepewność jutra	Ogólne niezadowolenie, brak wiary w jakąkolwiek poprawę	Określił(a)bym to inaczej	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	%	%	%	%	
Ogółem		5	25	13	41	11	2	3	947
Płeć	Mężczyźni	4	28	13	37	11	3	5	452
	Kobiety	5	23	13	45	11	1	2	495
Wiek	18–24 lata	4	31	15	39	8	3		77
	25–34	5	28	17	36	11	2	2	137
	35–44	5	27	12	43	9	2	2	186
	45–54	3	27	10	47	8	3	3	170
	55–64	4	19	17	41	15	1	2	137
	65 lat i więcej	5	22	9	40	14	2	8	239
Miejsce zamieszkania	Wieś	5	24	11	43	13	1	2	378
	Miasto do 19 999	5	22	17	43	10		4	128
	20 000 – 99 999	4	25	15	41	8	4	4	182
	100 000 – 499 999	6	29	11	37	9	2	5	144
	500 000 i więcej mieszk.	1	29	13	37	14	3	4	115
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	6	24	9	38	14	3	6	97
	Zasadnicze zawodowe	5	23	12	40	13	2	5	209
	Średnie	4	23	15	43	11	1	2	345
	Wyższe	4	29	12	41	8	3	3	296
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	2	31	9	43	7	4	4	151
	Średni personel, technicy	7	22	14	44	13			39
	Pracownicy adm.-biurowi	2	26	26	36	7	2		64
	Pracownicy usług	10	26	9	43	11	1		83
	Robotnicy wykwalifikowani	5	22	15	45	11		2	92
	Robotnicy niewykwalifik.	4	26	13	43	14			46
	Rolnicy		24	21	40	12		3	31
	Pracujący na własny rach.	4	26	18	34	18		1	53
	Bezrobotni	5	8	17	50	9		10	16
	Emeryci	4	23	11	40	12	3	8	240
	Renciści	8	19	5	49	11		8	42
	Uczniowie i studenci	6	39	12	27	10	6		40
	Zajmujący się domem i inni	4	25	7	44	12	4	2	50
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	4	29	9	44	9	3	2	119
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	6	26	18	38	8	4	1	107
	sekt. pryw. poza rolnict.	4	26	13	42	12	1	1	301
	prywatnym gosp. rolnym		21	30	36	10		3	34
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	4	22	12	45	14	1	2	105
	Od 2000 do 2999 zł	6	22	9	47	10	1	4	142
	Od 3000 do 3999 zł	3	30	8	43	12	1	3	137
	Od 4000 do 5999 zł	5	33	13	36	10	1	2	179
	6000 zł i więcej	3	29	16	41	6	4	1	95
	Trudno powiedzieć	3	25	15	36	8	5	8	114
	Odmowa odpowiedzi	7	16	16	41	14	2	4	175
Ocena własnych war. mater.	Złe	6	11	3	54	17	4	6	42
	Średnie	3	16	10	49	15	1	6	267
	Dobre	5	30	14	37	9	2	2	639
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	7	16	7	38	17	5	10	48
	Raz w tygodniu	5	21	9	44	16	1	4	288
	1–2 razy w miesiącu	5	27	24	34	8		2	109
	Kilka razy w roku	3	27	13	42	10	3	3	266
	W ogóle nie uczestniczy	5	30	13	39	7	2	3	220
Poglądy polityczne	Lewica	5	37	10	39	6	1	2	219
	Centrum	4	27	14	41	7	2	4	265
	Prawica	5	19	13	42	17	1	2	334
	Trudno powiedzieć	3	17	11	38	14	6	10	103