

## Samopoczucie Polaków w roku 2020

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



Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej  
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa  
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl  
<http://www.cbos.pl>  
(48 22) 629 35 69

Od ponad trzydziestu lat pytamy Polaków o emocje, jakie towarzyszyły im w ciągu mijającego roku, a także o nastroje panujące w ich najbliższym otoczeniu. Zapytaliśmy o nie również pod koniec roku 2020<sup>1</sup>, naznaczonego wybuchem pandemii COVID-19 i wprowadzeniem restrykcyjnego reżimu sanitarnego, który zmienił życie codzienne milionów Polaków – ograniczając m.in. ich możliwości przemieszczania się, wykonywania pracy zarobkowej czy spotkań z bliskimi<sup>2</sup>.

## WŁASNE SAMOPOCZUCIE

Tak jak w ubiegłych latach, samopoczucie Polaków badaliśmy, wykorzystując jedenaście pytań odnoszących się do doświadczanych przez nich stanów emocjonalnych.

W roku 2020 ponad połowa Polaków (57%) często lub bardzo często odczuwała zadowolenie z tego, że coś im się udało, a także ogólną dumę ze swoich osiągnięć (51%). Blisko co drugi respondent (48%) wielokrotnie w ciągu roku czuł pewność, że wszystko w jego życiu układa się dobrze. Prawie jeden na dwóch (46%) ankietowanych doświadczał uczucia zaciekawienia lub ekscytacji. Deklaracje negatywnych emocji były nieco rzadsze. Niemniej jednak prawie połowa badanych (46%) miała w tym roku często lub bardzo często poczucie bycia lekceważonym przez władzę. Niemal co drugi Polak (44%) doświadczał też regularnie rozdrażnienia, a co trzeci (36%) – zniechęcenia i znużenia. Prawie jedna trzecia badanych (31%) wielokrotnie czuła się w ciągu mijającego roku bezradna, jedna piąta odczuwała przygnębienie i depresję (21%) i niemal tyle samo – wściekłość (19%). Sporadycznie pojawiały się również deklaracje myśli samobójczych (1%).

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (367) 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, do której dostęp był możliwy na podstawie loginu i hasła przekazanego respondentowi w liście zapowiednim od CBOS.

We wszystkich trzech przypadkach ankietę miała taki sam zestaw pytań oraz strukturę. Badanie zrealizowano w dniach od 30 listopada do 10 grudnia 2020 roku na próbie liczącej 1010 osób (w tym: 42,2% metodą CAPI, 44,0% – CATI i 13,9% – 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> Bezpośrednim reakcjom i opiniom Polaków na temat epidemii COVID-19 oraz związanych z nią restrykcji poświęciliśmy wiele innych komunikatów CBOS oraz monograficzny numer „Opinii i Diagnoz” pt. Pandemia koronawirusa w opiniach Polaków (nr 46, Warszawa 2020).

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	5	52	36	7
Był(a) Pan(i) dumny(a) ze swoich osiągnięć	7	44	38	11
Czuł(a) Pan(i) pewność, że wszystko układa się dobrze	4	44	41	12
Był(a) Pan(i) szczególnie czymś zaciekawiony(a), zainteresowany(a), podekscytowany(a)	5	41	43	11
Czuł(a) się Pan(i) jako obywatel(ka) wyraźnie lekceważony(a) przez władzę	19	27	24	31
Był(a) Pan(i) zdenerwowany(a), rozdrażniony(a)	10	34	43	14
Czuł(a) się Pan(i) zniechęcony(a), znużony(a)	6	30	43	21
Czuł(a) się Pan(i) bezradny(a)	8	23	42	27
Czuł(a) się Pan(i) nieszczęśliwy(a), był(a) Pan(i) w depresji	5	16	33	46
Ogarniała Pana(ią) wściekłość, miał(a) Pan(i) ochotę wszystko rozwalić	4	15	35	45
Myślał(a) Pan(i) o popełnieniu samobójstwa	0	1	3	96

Od poprzedniego pomiaru w 2019 roku<sup>3</sup> nastąpiło wyraźne obniżenie ogólnego samopoczucia badanych. Zaobserwowaliśmy zarówno spadek odsetka deklaracji wszystkich emocji pozytywnych wymienianych w naszych pytaniach, jak i wzrost liczby deklaracji wszystkich emocji negatywnych. Szczególnie wyraźna jest zmiana w poczuciu pewności, że wszystko układa się dobrze – często lub bardzo często doświadczało go aż o 16 punktów procentowych mniej Polaków, niż w roku poprzednim. Z kolei odsetek osób czujących się lekceważonymi przez władzę wzrósł o 15 punktów, osiągając tym samym rekordowy poziom 46% – najwyższy z odnotowywanych przez nas od końca lat 80., kiedy zaczęliśmy badać samopoczucie Polaków. Ta gwałtowna zmiana wydaje się korespondować ze spadkiem poparcia dla rządu, jaki odnotowaliśmy pod koniec października 2020 roku<sup>4</sup>. Wiązać go można zarówno z negatywną – w przeważającej mierze – oceną działań rządu w zakresie przeciwdziałania epidemii COVID-19<sup>5</sup>, jak i z wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego – w sprawie niedopuszczalności aborcji ze względu na ciężkie i nieodwracalne upośledzenie płodu lub nieodwracalną chorobę zagrażającą jego życiu – który spotkał się z licznymi protestami.

<sup>3</sup> Zob. Komunikat CBOS „Samopoczucie Polaków w roku 2019”, luty 2020 (oprac. M. Feliksiak).

<sup>4</sup> Zob. Komunikat CBOS „Stosunek do rządu w ostatniej dekadzie października”, listopad 2020 (oprac. M. Feliksiak).

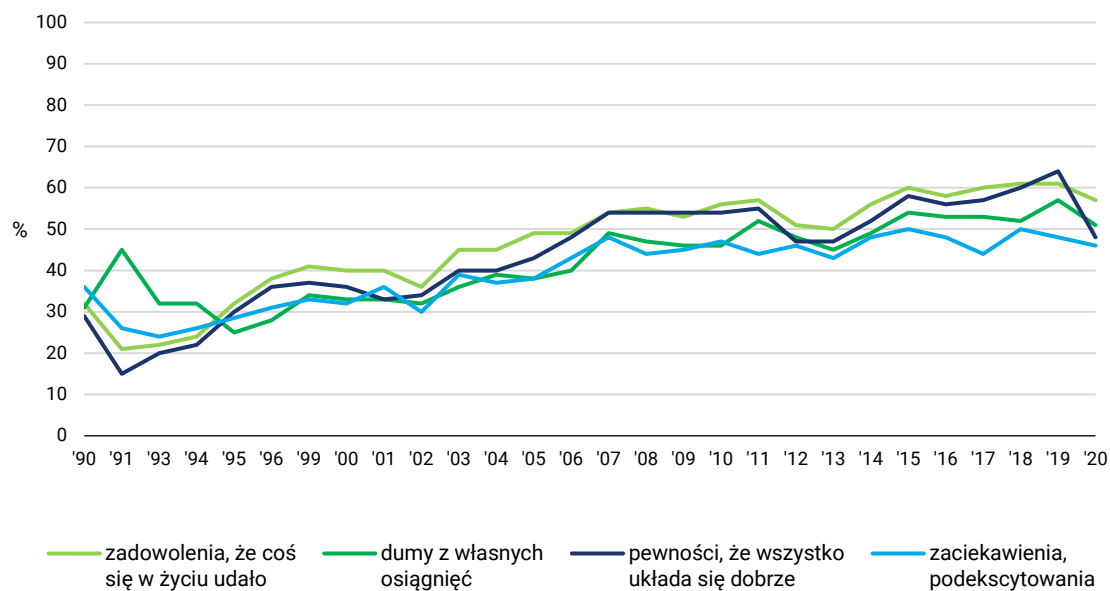
<sup>5</sup> Zob. Komunikat CBOS „Rząd wobec epidemii – oceny w pierwszej połowie listopada”, listopad 2020 (oprac. B. Roguska).

TABELA 2

Jak często w ciągu mijającego roku doświadczają(a) Pan(i):	Zsumowane odpowiedzi „bardzo często” i „często” w latach																											
	'90	'91	'93	'94	'95	'96	'99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10	'11	'12	'13	'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20
	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
– 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
– 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
– 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
– 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
– 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
– 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
– 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
– depresji, bycia nieszczęśliwym	31	45	32	32	27	28	23	23	26	24	25	22	24	23	19	21	21	17	18	20	20	19	15	16	16	18	14	21
– 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
– myśli samobójczych	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1

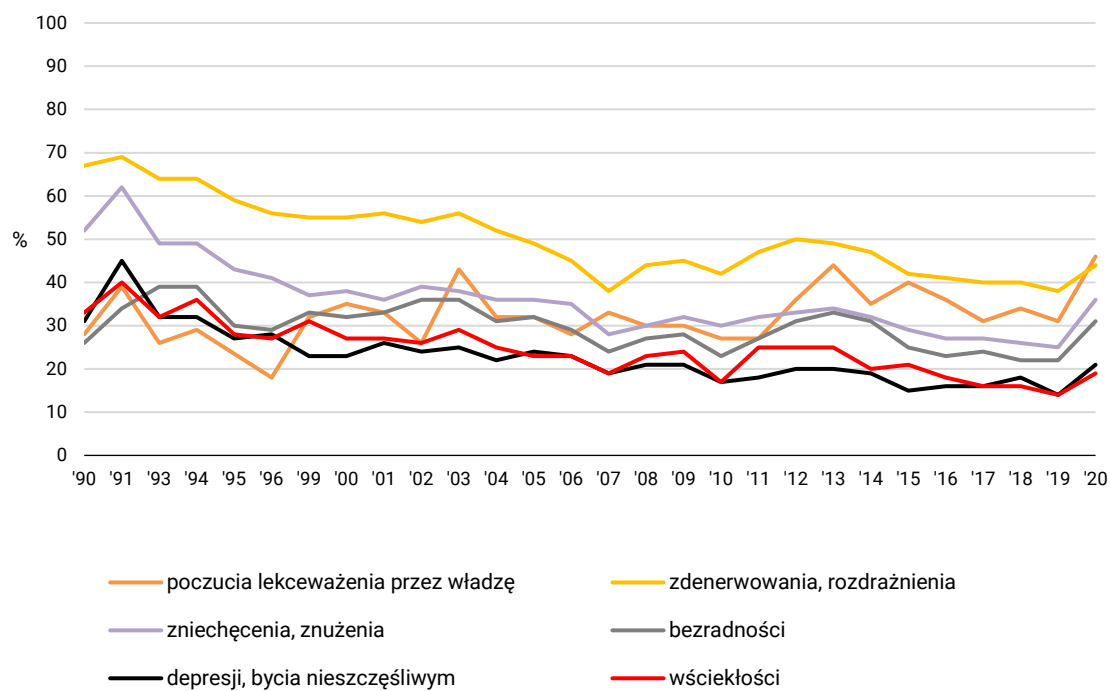
CBOS

RYS. 1. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



CBOS

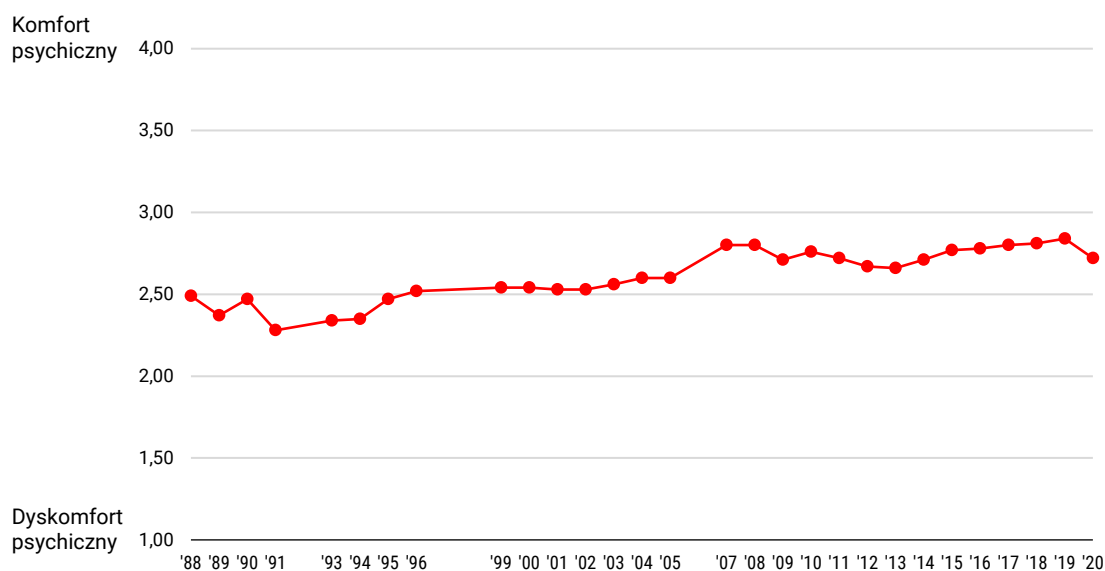
RYS. 2. Deklarujący częste lub bardzo częste doświadczenie:



Omawiany spadek nastroju Polaków znajduje wyraz również w obniżeniu wartości syntetycznego wskaźnika samopoczucia, z poziomu 2,84 w roku 2019 do 2,72 w roku 2020. Jego najniższe wartości odnotowywaliśmy na początku lat 90. Później wskaźnik ten oscylował wokół wartości ok. 2,5, by wzrosnąć wyraźnie w 2007 roku, odkąd utrzymywał się już mniej więcej na poziomie 2,7–2,8. Mimo spadku jego wartość z 2020 roku plasuje się więc wciąż powyżej średniej z ostatnich trzydziestu lat. Należy przy tym podkreślić, że wskaźnik nie uwzględnia deklaracji poczucia bycia lekceważonym przez władzę, ponieważ jest on stosunkowo słabo skorelowany z pozostałymi czysto psychologicznymi wymiarami ocen, których odsetek w ostatnim roku wyraźnie wzrósł.

CBOS

RYS. 3. Samopoczucie Polaków w latach 1988–2020



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

Wyższymi wartościami syntetycznego wskaźnika samopoczucia cechują się respondenci zadowoleni ze swojej sytuacji materialnej, a także osoby o centrowych i prawicowych poglądach politycznych. Mężczyźni mają przeciętnie lepsze samopoczucie niż kobiety (zob. tabelę aneksową 13). Na samopoczucie badanych oddziałuje jednak przede wszystkim ich sytuacja finansowa. Osoby źle oceniające swoje warunki materialne znacznie częściej deklarowały wszystkie negatywne emocje, o jakie pytaliśmy, a rzadziej – pozytywne.

TABELA 3

Jak często w minionym roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć:	Deklaracje częstego lub bardzo częstego doznawania wymienionych uczuć wśród badanych określających warunki materialne swoich gospodarstw domowych jako:			
	złe	średnie	dobrze	Ogółem
	w procentach			
– zadowolenia, że coś się w życiu udało	19	40	72	<b>57</b>
– dumy z własnych osiągnięć	22	35	64	<b>51</b>
– pewności, że wszystko układa się dobrze	6	33	61	<b>48</b>
– zaciekawienia, podekscytowania	24	33	56	<b>46</b>
– poczucia lekceważenia przez władzę	68	41	45	<b>46</b>
– zdenerwowania, rozdrażnienia	69	48	38	<b>44</b>
– zniechęcenia, znużenia	73	43	28	<b>36</b>
– bezradności	58	37	24	<b>31</b>
– depresji, bycia nieszczęśliwym	49	23	16	<b>21</b>
– wściekłości	43	22	15	<b>19</b>
– myśli samobójczych	4	1	1	<b>1</b>

Inaczej niż w poprzednim roku, najmłodszy respondenci (18–24 lata) nie mieli przeciętnie lepszego samopoczucia od osób starszych. Wyraźnie częściej doświadczali też niektórych negatywnych emocji, zwłaszcza poczucia bezradności (44% wobec 31% wśród ogółu), depresji (32% w stosunku do 21% wśród ogółu), a także zniechęcenia i znużenia (47% wobec 36% wśród ogółu). Warto dodać, że częstość odczuwania depresji, bezradności i znużenia osiągnęła wśród najmłodszych respondentów najwyższy poziom na przestrzeni ostatnich dwóch dekad. Można to wiązać z wyjątkowym doświadczeniem domowej izolacji, zdalnego nauczania i braku kontaktu z rówieśnikami, na które ta grupa badanych nie była we wcześniejszych latach narażona.

TABELA 4

Deklaracje częstego lub bardzo częstego doznawania:	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10	'11	'12	'13	'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20
	odsetki osób w wieku 18–24 lata																				
– depresji, bycia nieszczęśliwym	18	19	18	17	10	15	14	12	15	13	11	11	12	7	10	13	16	24	14	26	32
– bezradności	24	20	36	25	24	24	26	14	17	23	11	17	28	20	19	24	17	26	13	15	44
– zniechęcenia, znużenia	27	16	30	25	26	26	28	12	23	25	19	23	22	30	22	31	27	33	31	27	47



Poczucie bycia lekceważonym przez władzę – które osiągnęło w tym roku rekordowy poziom – znacząco częściej wyrażały osoby deklarujące lewicowe poglądy polityczne (77% w stosunku do 46% wśród ogółu badanych), mieszkające w gospodarstwach domowych o miesięcznych dochodach *per capita* przekraczających 3000 zł (71%), źle oceniające swoją sytuację materialną (68%), nieuczestniczące w praktykach religijnych (68%), badani z wykształceniem wyższym (66%), respondenci w przedziale wiekowym 25–34 lata (65 %) oraz mieszkańcy dużych miast (62%) – zob. tabelę aneksową 5. Duże znaczenie miały tutaj również preferencje partyjne. Często lub bardzo często lekceważeni przez władzę czuli się w minionym roku przede wszystkim wyborcy Koalicji Obywatelskiej (78%), Polski 2050 Szymona Hołowni (77%), Konfederacji Wolność i Niepodległość (66%) oraz partii lewicowych: Nowej Lewicy, Wiosny i Lewicy Razem (66%).

TABELA 5

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 (Platforma Obywatelska, Nowoczesna)	39	39	12	9
Polska 2050 Szymona Hołowni	36	41	15	8
Konfederacja Wolność i Niepodległość	34	32	24	11
Lewica (Nowa Lewica – dawniej SLD, Wiosna, Lewica Razem)	45	21	21	14
Prawo i Sprawiedliwość (z Solidarną Polską i Polską Razem)	0	7	26	67
Niezdecydowani, na kogo głosować	17	29	28	26

## NASTROJE W OTOCZENIU BADANYCH

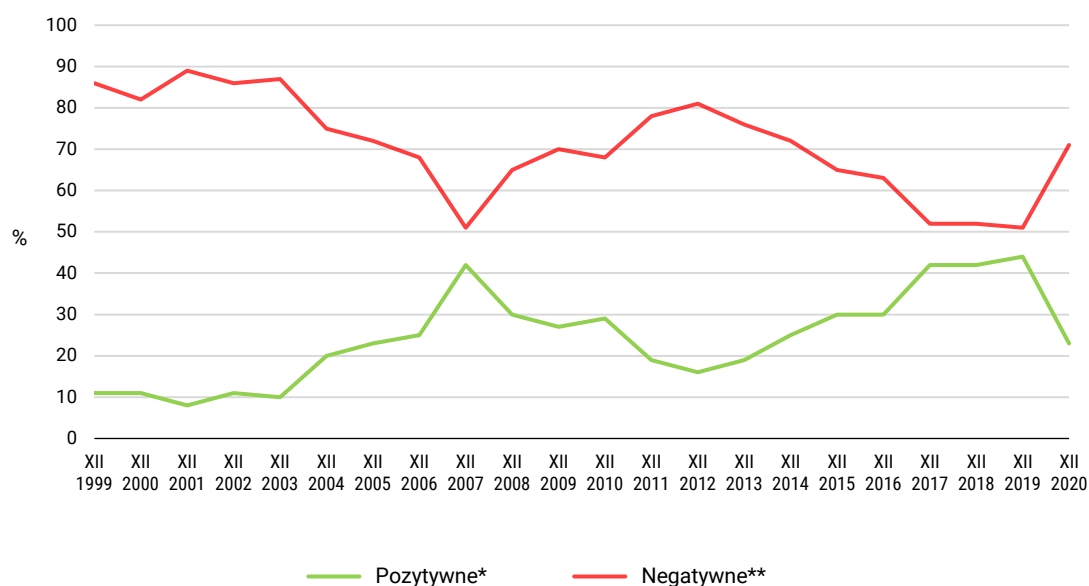
Opisując nastroje panujące w swoim otoczeniu, niemal trzy czwarte Polaków (71%) wspomina o nastrojach negatywnych, takich jak lęk przed przyszłością (44%), ogólne niezadowolenie i brak wiary w jakąkolwiek poprawę (15%) czy apatia, rezygnacja, pogodzenie się z własnym losem (12%). Porównując te dane z wynikami z roku 2019, możemy stwierdzić wyraźny wzrost negatywnych ocen nastrojów środowiskowych, ogółem aż o 20 punktów procentowych. Uwagę zwracają zwłaszcza częstsze deklaracje panującego w otoczeniu badanych lęku przed przyszłością – mamy tutaj do czynienia ze skokiem o 14 punktów procentowych w stosunku do poprzedniego roku. O pozytywnych emocjach w swoim otoczeniu wspominał z kolei tylko niespełna co czwarty Polak (23%), wskazując na ogólne (4%) i pewne (19%) zadowolenie oraz odprężenie.

TABELA 6

Jak ocenił(a)by Pan(i), ogólnie rzecz biorąc, obecne nastroje wśród ludzi, z którymi styka się Pan(i) na co dzień w zakładzie pracy, miejscu (środowisku) zamieszkania? Które z następujących 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
	w procentach																							
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
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
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
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
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
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
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

RYS. 4. Oceny nastrojów środowiskowych



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

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

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

O pozytywnych nastrojach w swoim otoczeniu częściej mówią osoby z wykształceniem zasadniczym zawodowym, robotnicy, a także badani o prawicowych poglądach. Negatywne oceny nastrojów środowiskowych częściej deklarują natomiast osoby o poglądach lewicowych, rzadziej uczestniczące w praktykach religijnych, respondenci lepiej wykształceni, o wyższych dochodach *per capita* w gospodarstwie domowym, gorzej oceniający swoją sytuację materialną (zob. tabelę aneksową 12). Preferencje partyjne również pełnią znaczącą rolę w ocenach panującego w środowisku badanych samopoczucia. Jako negatywne określali je najczęściej wyborcy Lewicy (89% w stosunku do 71% wśród ogółu ankietowanych), Konfederacji Wolność i Niepodległość (87%) oraz Koalicji Obywatelskiej (84%).

TABELA 7

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**	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Lewica (Nowa Lewica – dawniej SLD, Wiosna, Lewica Razem)	7	89	4
Konfederacja Wolność i Niepodległość	8	87	5
Koalicja Obywatelska (Platforma Obywatelska, Nowoczesna)	15	84	2
Polska 2050 Szymona Hołowni	17	78	4
Prawo i Sprawiedliwość (z Solidarną Polską i Polską Razem)	41	45	14
Niezdecydowani, na kogo głosować	14	81	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”

\*\*\*

Samopoczucie Polaków w 2020 roku uległo wyraźnemu pogorszeniu w stosunku do roku 2019, co można wiązać z wybuchem pandemii COVID-19. Zmniejszyły się odsetki deklaracji wszystkich wymienianych w naszych pytaniach emocji pozytywnych, a zwiększyła ilość deklaracji wszystkich emocji negatywnych. Spadła zwłaszcza liczba osób odczuwających regularnie pewność, że wszystko układa się dobrze. Do rekordowego poziomu wzrósł natomiast odsetek respondentów mających często lub bardzo często poczucie bycia lekceważonym przez władzę. Wyrażały je zwłaszcza osoby o poglądach lewicowych, rzadziej uczestniczące w praktykach religijnych, o wyższych dochodach na osobę w gospodarstwie domowym, badani z wykształceniem wyższym, respondenci w przedziale wiekowym 25–34 lata oraz mieszkańcy dużych miast. Wyraźny spadek zaznaczył się również w ocenach nastrojów panujących w otoczeniu badanych, znów przede wszystkim w grupie respondentów o takich charakterystykach, jak powyższe.

Szczególną uwagę zwraca najmłodsza grupa badanych, w wieku 18–24 lata, w której częstość występowania stanów depresyjnych, poczucia bezradności, a także zniechęcenia i znużenia osiągnęła najwyższe poziomy na przestrzeni ostatnich dwóch dekad.

Warto zaznaczyć, że ogólne samopoczucie Polaków na tle ostatnich trzydziestu lat utrzymuje się wciąż na ponadprzeciętnie wysokim poziomie i jest wyraźnie lepsze, niż w latach 90. czy w pierwszej połowie lat dwutysięcznych. Ma to związek z ocenami warunków materialnych własnych gospodarstw domowych respondentów, które również pozostają ponadprzeciętnie dobre i rosły od drugiej połowy lat dwutysięcznych<sup>6</sup>.

Opracował

Jonathan Scovil

---

<sup>6</sup> Zob. Komunikat CBOS „Nastroje społeczne w listopadzie”, listopad 2020 (oprac. M. Omyła-Rudzka), s. 11.