



Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi
Uniwersytet SWPS



OBJAWY DEPRESJI

W POLSCE

na tle podziałów politycznych i społecznych

Raport z sondażu Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi

Marta Witkowska, Magda Leszko

Raport nr 1/2025, Warszawa



Główne wnioski:

- Aż 36% uczestników i uczestniczek sondażu z października 2023 roku doświadczyło objawów wskazujących na wysokie ryzyko depresji klinicznej.
- Czynniki takie jak przekonania polityczne, poparcie dla partii i poziom religijności nie miały istotnego związku z nasileniem objawów depresji wśród Polek i Polaków.
- W przeciwieństwie do krajów zachodnich, gdzie ideologia może pełnić rolę bufora dobrostanu, w Polsce nie obserwujemy podobnych mechanizmów ochronnych.



O polskim społeczeństwie często mówi się, że jest silnie spolaryzowane, dzielące się na różne obozy – wierzących i niewierzących, konserwatywnych i liberalnych, popierających jedną lub drugą stronę sceny politycznej. Wiemy, że te podziały mają w Polsce znaczące konsekwencje społeczne, takie jak dehumanizowanie osób o odmiennych poglądach¹ i niechęć do kontaktu z nimi², czy utrata zaufania do instytucji państwowych³ i naukowców⁴. W związku z obchodami Światowego Dnia Walki z Depresją zadałyśmy sobie pytanie, czy podziały światopoglądowe i ideologiczne pozostają istotne w obliczu globalnego kryzysu zdrowia psychicznego, który dotknął również nasze społeczeństwo⁵. Czy doświadczenie depresji może paradoksalnie stanowić wspólny temat, który zjednoczy Polaków ponad podziałami?

Cierpienie, również psychiczne, często postrzegane jest jako problem "innych". Jest to przykład szerszego zjawiska obwiniania ofiar – tendencji do przypisywania winy osobom, które doświadczają trudności, zamiast dostrzegania przyczyn w szerszym kontekście społecznym czy systemowym⁶. W przypadku depresji niesie to za sobą stygmatyzację osób, które jej doświadczają, wynikające z przekonania, że osoby z depresją "są same sobie winne" i wyłącznie one ponoszą odpowiedzialność za swój stan⁷. Takie postawy wzmacniają iluzję, że problem jest odległy, nie dotyczy mnie, nie muszę się nim interesować – ani ja, ani moje otoczenie, ani popierani przeze mnie politycy.

Celem niniejszego raportu jest skonfrontowanie tego przekonania z danymi zebranymi na reprezentatywnej próbie Polek i Polaków. W sondażu Centrum

¹ Górka, P. (2019). Polaryzacja polityczna w Polsce. Jak bardzo jesteśmy podzieleni? Center for Research on Prejudice. <http://cbu.psychologia.pl/2021/02/20/polaryzaciapolityczna-w-polsce-jak-bardzo-jestesmy-podzieleni/>

² Bilewicz, M., Witkowska, M., Pantazi, M., Gkinopoulos, T., & Klein, O. (2019). Traumatic rift: How conspiracy beliefs undermine cohesion after societal trauma?. *Europe's Journal of Psychology*, 15(1), 82. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i1.1699>

³ Kołczyńska, M., & Sadowski, I. (2023). Seeing the world through party-tinted glasses: performance evaluations and winner status in shaping political trust under high polarization. *Acta Politica*, 58(2), 380-400. <https://doi.org/10.1057/s41269-022-00249-4>

⁴ Kossowska, M., Szwed, P., & Czarnek, G. (2021). Ideology shapes trust in scientists and attitudes towards vaccines during the COVID-19 pandemic. *Group Processes & Intergroup Relations*, 24(5), 720-737. <https://doi.org/10.1177/13684302211001946>

⁵ NFZ(2024). NFZ o zdrowiu. Depresja. <https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/nfz-o-zdrowiu-depresja>

⁶ Ryan, W. (2010). Blaming the victim. Vintage.

⁷ Corrigan, P. W. (2000). Mental Health Stigma as Social Attribution: Implications for Research Methods and Attitude Change. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(1), 48-67. <https://doi.org/10.1093/clipsy.7.1.48>



Badań nad Relacjami Społecznymi wzięły udział osoby reprezentujące całe spektrum poglądów politycznych, zwolennicy różnych partii, wierzący i niewierzący. Wiele z tych osób zadeklarowało, że od przynajmniej dwóch tygodni w sposób stały doświadcza dwóch kluczowych objawów depresji. Kim są te osoby? Czy wybory życiowe, takie jak poglądy polityczne, bycie zwolennikiem danego ugrupowania lub religijność pozwalają uwolnić się od ryzyka depresji?

Niektóre badania naukowe mogą sugerować, że faktycznie, religijność oraz różne przekonania ideologiczne stanowią ochronę przed doświadczaniem negatywnych emocji. Na przykład w krajach zachodnich zauważono, że osoby o konserwatywnych poglądach częściej deklarują wyższy poziom szczęścia niż osoby o bardziej liberalnych przekonaniach⁸. Podobnie, osoby religijne bywają statystycznie bardziej szczęśliwe niż osoby niereligijne⁹. Można też zakładać, że popieranie partii rządzącej może korzystnie wpływać na samopoczucie, co wynika ze zgodności pomiędzy osobistymi wartościami a wartościami realizowanymi przez państwo. Innymi słowy, ludzie mogą czuć się lepiej, gdy ich poglądy są zbieżne z kierunkiem, w którym podąża ich kraj, a pewne badania potwierdzają tę hipotezę¹⁰. Jednakże Polska, określana przez niektórych badaczy jako społeczeństwo "pozbawione złudzeń," charakteryzuje się znacznie niższym poziomem akceptacji ideologii uzasadniających systemy społeczne, co może ograniczać ochronne działanie tych mechanizmów¹¹. W niniejszym raporcie weryfikujemy tę hipotezę w oparciu o dane zebrane od reprezentatywnej próby Polek i Polaków.

⁸ Napier, J. L., & Jost, J. T. (2008). Why Are Conservatives Happier Than Liberals? *Psychological Science*, 19(6), 565-572. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02124.x>

⁹ Bixter, M. T. (2015). Happiness, political orientation, and religiosity. *Personality and Individual Differences*, 72, 7-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.010>

¹⁰ Jackson, J., Happy partisans and extreme political views: The impact of national versus local representation on well-being, *European Journal of Political Economy* (2019), doi: <https://doi.org/10.1016/j.ejpoleco.2018.12.002>

¹¹ Cichocka, A., & Jost, J. T. (2014). Stripped of illusions? Exploring system justification processes in capitalist and post-communist societies. *International Journal of Psychology*, 49(1), 6-29. <https://doi.org/10.1002/ijop.12011>

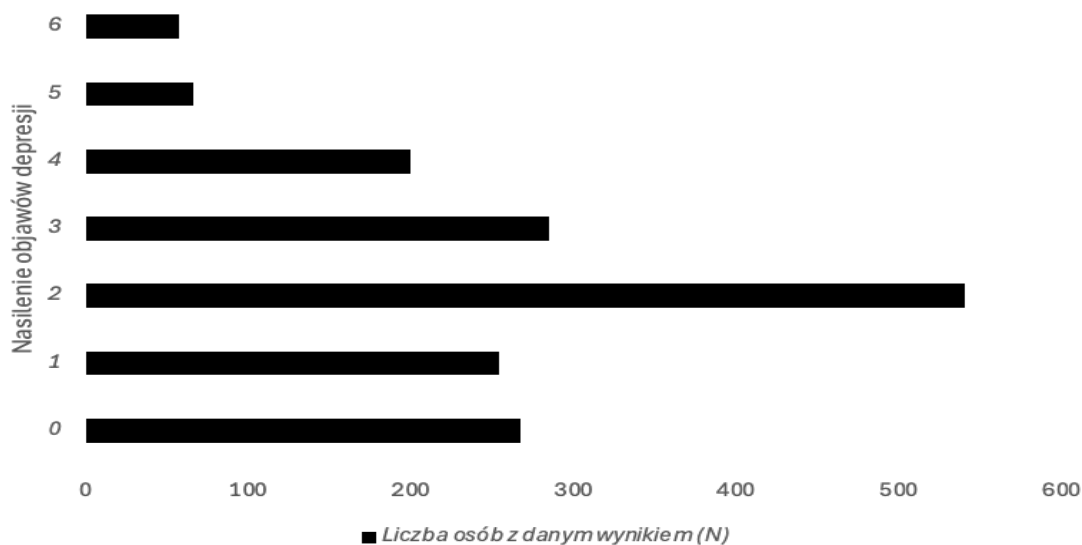


Rozpowszechnienie objawów depresji wśród Polaków i Polek

Chcąc zmierzyć nasilenie objawów depresji wśród Polaków i Polek zastosowałyśmy skróconą wersję Kwestionariusza Zdrowia Pacjenta¹². Osoby badane deklarowały w nim częstość występowania kluczowych objawów depresji, tj. obniżonego nastroju (uczucie smutku, depresji lub beznadziei) i braku zainteresowania lub przyjemności w codziennych aktywnościach (anhedonia) w czasie ostatnich dwóch tygodni. Odpowiedzi udzielano poprzez ocenę nasilenia każdego z objawów na skali 4-punktowej (0 – wcale, 3 – niemal codziennie). Oznacza to, że przykładowo osoby, które w okresie dwóch tygodni przed udziałem w sondażu niemal codziennie doświadczały zarówno obniżonego nastroju jak i anhedonii, otrzymały wynik zbliżony do 6. Osoby, które w ogóle ich nie doświadczały uzyskują wynik 0.

Wykres 1.

Rozpowszechnienie objawów depresji wśród respondentów sondażu.



Użyty przez nas pomiar depresji jest określany jako przesiewowy. Jego celem jest identyfikacja osób, które prawdopodobnie doświadczają depresji i powinny być poddane dalszej diagnozie. W związku z tym w skalach przesiewowych ustala się, jaki stopień nasilenia objawów powinien zostać uznany za alarmowy: wskazujący

¹² Larionow, P., Mudło-Głagolska, K. (2023). The Patient Health Questionnaire-4: Factor structure, measurement invariance, latent profile analysis of anxiety and depressive symptoms and screening results in Polish adults. *Advances in Cognitive Psychology*, 19(2), 123-137. <https://doi.org/10.5709/acp-0391-2>



na znaczne prawdopodobieństwo występowania depresji i wskazanie do dalszej diagnozy. Dla wybranego przez nas narzędzia takim progiem, potwierdzonym wcześniejszymi badaniami, jest wartość trzech lub więcej punktów. W analizach uwzględniliśmy zarówno sumaryczny wskaźnik nasilenia objawów (od 0 – całkowity brak objawów, do 6 – stałe i silne doświadczanie objawów), jak i klasyfikację osób badanych jako spełniających lub niespełniających kryterium znacznego nasilenia objawów.

Wykres 1 obrazuje stopień nasilenia objawów w naszej próbie. 36% osób badanych zadeklarowało znaczne nasilenie objawów, oznaczające wysokie prawdopodobieństwo depresji. Kim są te osoby - czy wyróżniają się, jeśli chodzi o światopogląd, preferencje polityczne lub poziom religijności? Dalsza część raportu jest próbą odpowiedzi na to pytanie.

Poglądy polityczne a objawy depresji

W naszym badaniu uczestnicy określali swoje poglądy polityczne na skali od 1 (zdecydowanie lewicowe) do 7 (zdecydowanie prawicowe). Najwięcej osób zadeklarowało poglądy centrowe (38,9%). Niewielki odsetek respondentów zidentyfikował się jako zdecydowanie lewicowi (4,4%) lub zdecydowanie prawicowi (6,1%). Na prawo od centrum (5-7 na skali) określiło się 29,8%, na lewo (1-3 na skali) - 31,3%.

W pierwszej kolejności sprawdziliśmy, czy istnieje zależność między deklarowanymi poglądami politycznymi a nasileniem objawów deklarowanych na skali depresji (od 0 - całkowity brak objawów do 6 - znaczne nasilenie objawów). Analiza korelacji nie wykazała statystycznie istotnego związku pomiędzy tymi zmiennymi¹³. Innymi słowy, niezależnie od tego, czy osoby miały poglądy lewicowe, centrowe, czy prawicowe, poziom ich nasilenia objawów depresji był podobny. Spójnie z tym wynikiem, osoby z najbardziej intensywnymi objawami także nie różniły się pod względem poglądów od pozostałych respondentów¹⁴ (por. Wykres 2). Oznacza to, że depresja w naszym badaniu nie była związana z ideologią

¹³ $r(1667) = -.02; p = .439$

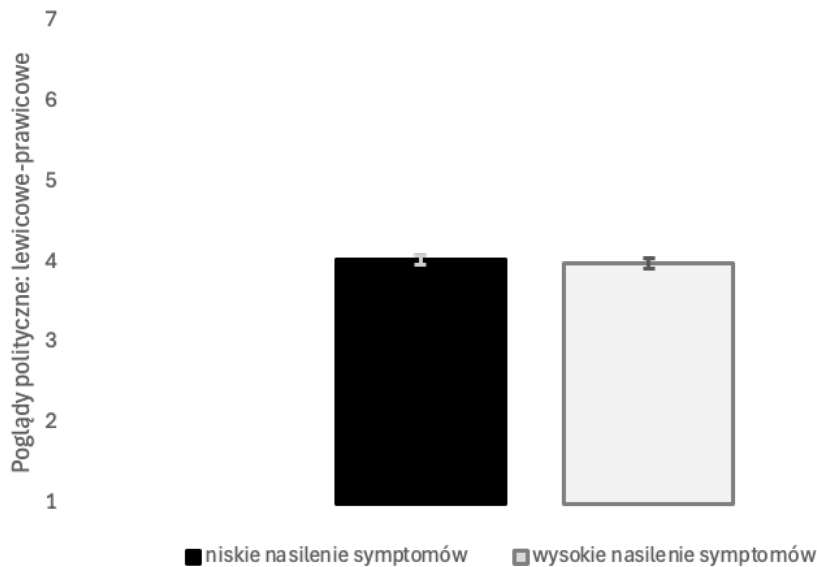
¹⁴ $t(1667) = .709, p = .479$



polityczną – zarówno osoby o poglądach lewicowych, jak i prawicowych w Polsce doświadczają podobnego nasilenia objawów depresyjnych.

Wykres 2.

Poglądy polityczne wśród osób badanych o wysokim i niskim nasileniu objawów depresji.



Poparcie partii a objawy depresji

Jako że nasz sondaż był prowadzony jesienią 2023 roku, tuż przed wyborami parlamentarnymi, miałyśmy okazję zapytać osoby badane, na którą partię lub koalicję partii zamierzają zagłosować. Większość osób badanych (62% wszystkich osób badanych) zadeklarowała poparcie dla Prawa i Sprawiedliwości (PiS) lub koalicji partii Koalicja Obywatelska, Lewica i Trzecia Droga. Dlatego w naszej analizie uwzględniliśmy tylko wyborców tych dwóch grup politycznych - w sumie 1034 osoby, spośród których 34,3 % deklaroowało poparcie dla PiS a 65,5% poparcie dla koalicji ówczesnych partii opozycyjnych.

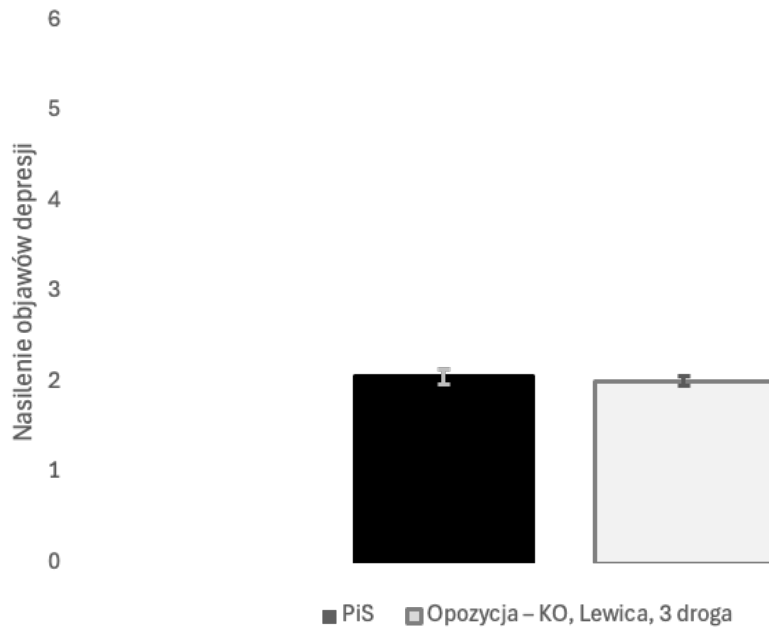
Aby porównać nasilenie objawów depresyjnych w tych dwóch elektoratach, najpierw porównaliśmy średni poziom objawów deklarowanych na skali depresji (od 0 - całkowity brak objawów do 6 - znaczne nasilenie objawów) w pierwszej i drugiej grupie wyborców. Analiza nie wykazała istotnych różnic – średnie nasilenie objawów depresji było podobne w obu grupach¹⁵.

¹⁵ $t(1032) = .502, p = .616$



Wykres 3.

Poziom intensywności objawów depresji w podziale na grupy wyborców.



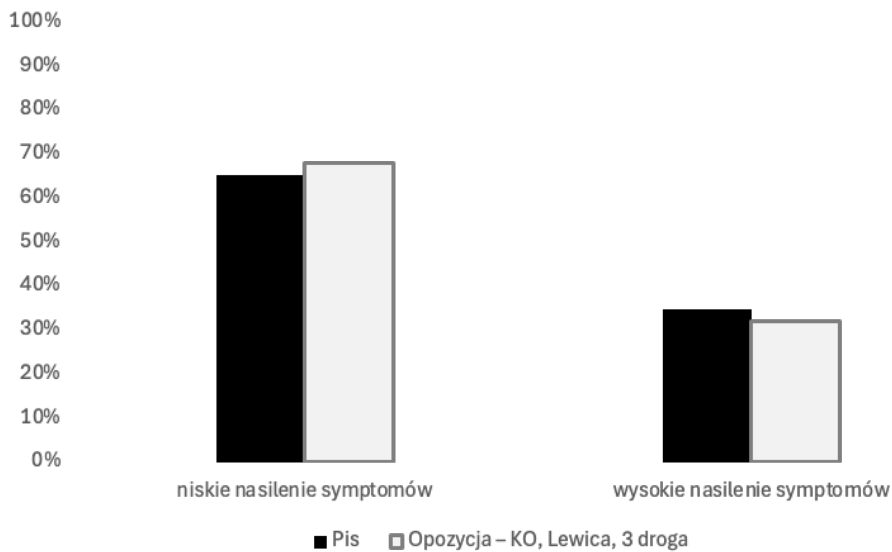
Dodatkowo, sprawdziliśmy, czy któraś z frakcji politycznych jest częściej reprezentowana wśród osób z bardziej nasilonymi objawami depresji. Wyniki nie ujawniły jednak żadnych znaczących różnic¹⁶ (por. Wykres 3). Niemal taki sam odsetek wyborców PiS (34,8%), co wyborców ówczesnej KO, Lewicy i Trzeciej Drogi (32,0%) zadeklarował nasilenie objawów depresji przekraczające próg alarmowy (por. Wykres 4). Wynika z tego, że niezależnie od tego, jaką partię popierały osoby badane, wyższe nasilenie objawów depresji było równie prawdopodobne.

¹⁶ Chi 2(1, 1034) = .843, p=.358



Wykres 4.

Procent osób o wysokim i niskim nasileniu objawów depresji w podziale na grupy wyborców.



Religijność a objawy depresji

Przeanalizowałyśmy również, jak jest związek religijności z objawami depresji. Osoby badane oceniały swój poziom religijności, odpowiadając na pytanie: Niezależnie od swojej przynależności do konkretnej religii lub wyznania, jak określił(a)by Pan(i:) stopień swojej religijności?, przy użyciu skali od 1 (zdecydowanie niski poziom religijności) do 7 (zdecydowanie wysoki poziom religijności)]. Spośród badanych, 46,8% zadeklarowało niski poziom religijności (1-3 na skali), 21,6% określiło umiarkowaną (4 na skali), a 31,7% zadeklarowało wysoki poziom religijności (5-7 na skali).

W pierwszej kolejności sprawdziliśmy czy poziom religijności ma związek z intensywnością objawów depresji. Wyniki analizy korelacji pokazały, że poziom religijności nie jest związany z poziomem objawów deklarowanych na skali depresji (od 0 - całkowity brak objawów do 6 - znaczne nasilenie objawów)¹⁷. Oznacza to, że osoby o wyższym poziomie religijności nie doświadczały mniej ani bardziej nasilonych objawów depresji niż osoby o niższym poziomie religijności. Innymi słowy, w naszej próbie religijność nie miała wpływu na odczuwanie symptomów depresji.

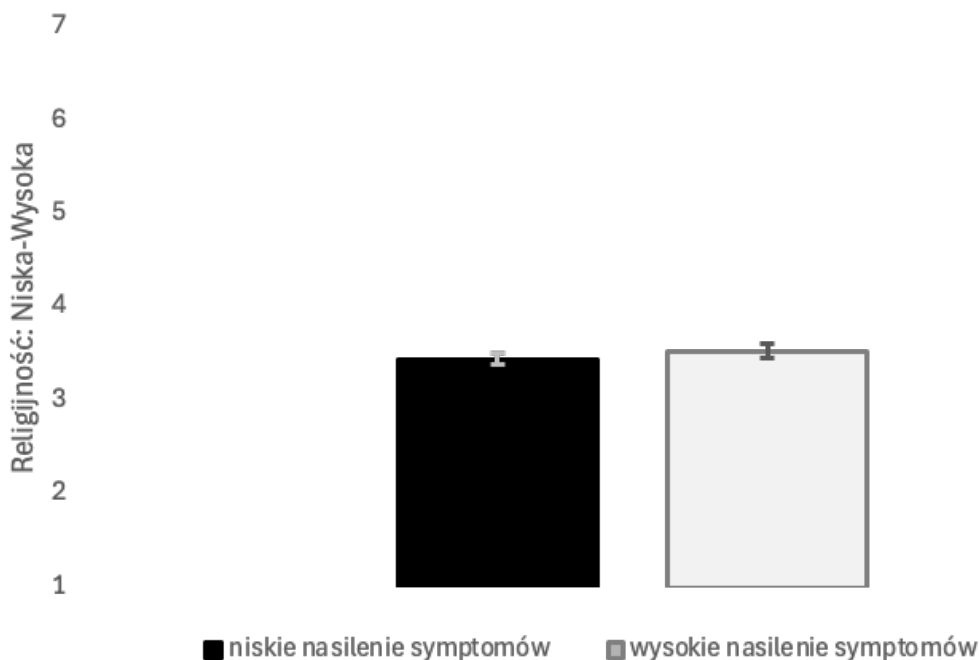
¹⁷ $r(1667) = .026, p = .293$



Dodatkowo, porównaliśmy poziom religijności między osobami, które na podstawie przyjętych progów mogłyby zostać zakwalifikowane jako prawdopodobnie spełniające vs. niespełniające kryteriów diagnostycznych depresji. Wyniki te również nie wykazały znaczących różnic – poziom religijności w obu grupach był porównywalny¹⁸ (por. Wykres 5). Oznacza to, że niezależnie od tego, czy dana osoba spełniała kryteria sugerujące obecność depresji, czy też nie, jej religijność pozostawała na podobnym poziomie.

Wykres 5.

Poziom religijności wśród osób badanych o wysokim i niskim nasileniu objawów depresji.



Podsumowanie

W badaniu przeprowadzonym na reprezentatywnej próbie Polaków (N=1669) analizowaliśmy zależność między nasileniem objawów depresji a czynnikami społeczno-ideologicznymi, takimi jak przekonania polityczne, poparcie dla partii politycznych oraz religijność. Żaden z analizowanych czynników nie wykazał istotnego wpływu ochronnego na intensywność objawów depresji – osoby o różnych przekonaniach politycznych, preferencjach wyborczych i poziomie religijności doświadczały objawów depresji na zbliżonym poziomie. Wynik ten

¹⁸ $t(1667)=-.834, p = .405$



odbiega od trendów zaobserwowanych w państwach zachodnich, gdzie ideologia bywa buforem dobrostanu, i potwierdza status naszego społeczeństwa jako “pozbawionego iluzji”.

Depresja – jedno z najpowszechniejszych zaburzeń psychicznych – wykracza poza podziały ideologiczne, dotykając ludzi niezależnie od przekonań czy przynależności grupowej. Aż 36% respondentów naszego sondażu wykazywało objawy na poziomie wskazującym na ryzyko depresji klinicznej. W spolaryzowanej rzeczywistości, w której może się wydawać, że nie mamy o czym rozmawiać, pytanie “Jak się czujesz” pozostaje zatem uniwersalną i ważną dla wszystkich kwestią.

Metodologia

Polski Sondaż Relacji Społecznych 2023 został przeprowadzony przez Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi na Uniwersytecie SWPS, na reprezentatywnej próbie Polaków (N = 1669) z uwzględnieniem płci, wieku, wykształcenia oraz miejsca zamieszkania. Dane zbierano przy wykorzystaniu metod CAPI i CAWI między wrześniem a październikiem 2023 roku. Sondaż uzyskał pozytywną opinię Komisji Etyki Uniwersytetu SWPS (34/2023).

Redakcja i korekta: Magdalena Formanowicz, Dominika Bulska