**Objawy depresji w Polsce ponad podziałami**

**23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Czy wybory życiowe, takie jak poglądy polityczne, bycie zwolennikiem konkretnej partii lub religijność pozwalają uwolnić się od ryzyka tej choroby? Sprawdziły to psycholożki z** [**Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi**](https://swps.pl/nauka-i-badania/poznaj-nasz-potencjal/centra-badawcze/874-instytuty-naukowe/instytut-psychologii/centra-i-laboratoria/21114-centrum-badan-nad-relacjami-spolecznymi) **Uniwersytetu SWPS.**

Żyjemy w czasach ciągłych kryzysów, które odbijają się na naszym zdrowiu psychicznym. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób[[1]](#footnote-1). Staje się ona coraz bardziej powszechnym i poważnym problemem społecznym. W związku ze zbliżającym się Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją naukowczynie z Uniwersytetu SWPS opublikowały [raport z badań](https://www.swps.pl/images/DOKUMENTY/Raporty/Raport_objawy-depresji-w-Polsce.pdf), w których sprawdzały, czy podziały światopoglądowe i ideologiczne pozostają istotne w obliczu globalnego kryzysu zdrowia psychicznego, który dotknął również nasze spolaryzowane społeczeństwo.

**Co trzecia osoba zagrożona**

Z sondażu przeprowadzonego na reprezentatywnej próbie 1669 Polek i Polaków[[2]](#footnote-2) wynika, że aż 36 proc. respondentów wykazywało objawy wskazujące na ryzyko depresji klinicznej.

Badaczki zastosowały skróconą wersję Kwestionariusza Zdrowia Pacjenta[[3]](#footnote-3). Respondenci deklarowali w nim częstość występowania w ciągu ostatnich dwóch tygodni dwóch kluczowych objawów depresji: obniżonego nastroju (uczucia smutku, depresji lub beznadziei) oraz anhedonii, czyli braku zainteresowania lub przyjemności w codziennych aktywnościach. Nasilenie każdego z tych objawów określali w skali 4-punktowej (0 – wcale, 3 – niemal codziennie). Tak więc osoby, które prawie codziennie doświadczały zarówno anhedonii, jak i obniżonego nastroju otrzymały wynik 5-6, podczas gdy respondenci, którzy w ogóle nie odczuwali takich objawów uzyskały wynik 0.

*Celem takiego badania, zwanego przesiewowym, jest identyfikacja osób, które prawdopodobnie doświadczają depresji i powinny być poddane dalszej diagnozie. W przypadku zastosowanego narzędzia progiem alarmowym, potwierdzonym wcześniejszymi badaniami, jest wartość 3 lub więcej punktów. Spośród osób uczestniczących w naszym sondażu osiągnęło ją aż 36 proc.* – mówi dr Marta Witkowska, psycholożka społeczna z Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi Uniwersytetu SWPS, współautorka raportu.

**Na Zachodzie: konserwatyzm i religijność tarczą ochronną**

W sondażu Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi wzięły udział osoby reprezentujące całe spektrum poglądów politycznych, zwolennicy różnych partii, wierzący i niewierzący. Badaczki sprawdziły, czy poglądy polityczne, popieranie danego ugrupowania lub religijność zmniejszają lub zwiększają ryzyko depresji.

*W krajach zachodnich zauważono, że osoby o konserwatywnych poglądach częściej deklarują wyższy poziom szczęścia niż osoby o bardziej liberalnych przekonaniach[[4]](#footnote-4). Podobnie osoby religijne bywają statystycznie bardziej szczęśliwe niż osoby niereligijne[[5]](#footnote-5). Niektóre badania wskazują też, że popieranie partii rządzącej może korzystnie wpływać na samopoczucie, co wynika ze zgodności pomiędzy osobistymi wartościami a wartościami realizowanymi przez państwo[[6]](#footnote-6). Postanowiliśmy sprawdzić, czy podobne mechanizmy ochronne działają też w mocno spolaryzowanej Polsce* – wyjaśnia dr Marta Witkowska.

**W Polsce: depresja atakuje na prawo i lewo**

Uczestnicy sondażu określali swoje poglądy polityczne w skali od 1 (zdecydowanie lewicowe) do 7 (zdecydowanie prawicowe). Najwięcej osób zadeklarowało poglądy centrowe (38,9 proc.). Niewielki odsetek respondentów zidentyfikował się jako zdecydowanie lewicowi (4,4 proc.) lub zdecydowanie prawicowi (6,1 proc.). Badaczki sprawdziły, 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 nie wykazała statystycznie istotnego związku pomiędzy tymi zmiennymi. Niezależnie od tego, czy badani mieli poglądy lewicowe, centrowe czy prawicowe, poziom nasilenia u nich objawów depresji był podobny. Osoby z najbardziej intensywnymi objawami także nie różniły się pod względem poglądów od pozostałych respondentów.

*Z naszego badania wynika, że depresja nie ma związku z ideologią polityczną. Zarówno osoby o poglądach lewicowych, jak i prawicowych w Polsce doświadczają podobnego nasilenia objawów depresyjnych* – mówi dr Marta Witkowska.

Badaczki przyjrzały się także, czy ryzyko zaburzeń depresyjnych może być w jakiś sposób powiązane z preferencjami partyjnymi respondentów. Tu również nie zaobserwowały związku. Analiza nie wykazała istotnych różnic – jeśli chodzi o nasilenie objawów depresji - między wyborcami PiS oraz koalicji KO, Lewica i Trzecia Droga (sondaż był przeprowadzony tuż przed wyborami parlamentarnymi w 2023 r., dlatego porównywano zwolenników tych ugrupowań).

**Wiara nie zmniejsza ryzyka**

Badani oceniali swój poziom religijności (niezależnie od przynależności do konkretnego wyznania) w skali od 1 (zdecydowanie niski) do 7 (zdecydowanie wysoki). 46,8 proc. określiło swoją religijność jako niską (1-3 na skali), 21,6 proc. – jako umiarkowaną (4), a 31,7 proc. – jako wysoką (5-7). Porównanie tych wyników ze wskazaną przez respondentów intensywnością objawów depresji nie wykazało związku. Osoby mocno wierzące nie doświadczały mniej ani bardziej nasilonych symptomów niż osoby o niższym poziomie religijności.

*Żaden z analizowanych w naszym badaniu czynników nie wykazał istotnego wpływu ochronnego na intensywność objawów depresji. Osoby o różnych przekonaniach politycznych, preferencjach wyborczych i poziomie religijności doświadczały ich na zbliżonym poziomie. Wynik ten odbiega od trendów zaobserwowanych w państwach zachodnich, gdzie ideologia bywa czynnikiem wspierającym dobrostan psychiczny* – mówi psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Badanie potwierdza status naszego społeczeństwa jako “pozbawionego złudzeń”, czyli charakteryzującego się niskim poziomem akceptacji ideologii uzasadniających systemy społeczne[[7]](#footnote-7). Takie podejście może ograniczać działanie zaobserwowanych na Zachodzie mechanizmów ochronnych takich jak konserwatywne poglądy, popieranie partii rządzącej czy religijność.

*Depresja w Polsce wykracza poza podziały ideologiczne, dotykając ludzi niezależnie od przekonań. Paradoksalnie, w tej spolaryzowanej rzeczywistości, w której może się wydawać, że nie mamy o czym rozmawiać, istotność pytania “Jak się czujesz” okazuje się jednak uniwersalna* – podsumowuje dr Marta Witkowska.

Pobierz raport [“Objawy depresji w Polsce na tle podziałów politycznych i społecznych”](https://www.swps.pl/images/DOKUMENTY/Raporty/Raport_objawy-depresji-w-Polsce.pdf)

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. NFZ(2024). NFZ o zdrowiu. Depresja. https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/nfz-o-zdrowiu-depresja [↑](#footnote-ref-1)
2. 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 [↑](#footnote-ref-2)
3. Larionow, P., Mudło-Głagolska, K. (2023). The Patient Health Questionnaire-4: Factor structure, measurementinvariance, latent profile analysis of anxiety and depressive symptoms and screening results in Polishadults. Advances in Cognitive Psychology, 19(2), 123-137. https://doi.org/10.5709/acp-0391-2 [↑](#footnote-ref-3)
4. 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 [↑](#footnote-ref-4)
5. 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 [↑](#footnote-ref-5)
6. 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 [↑](#footnote-ref-6)
7. 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 [↑](#footnote-ref-7)