



Uniwersytet Komisji
Edukacji Narodowej
w Krakowie

Kondycja psychiczna mieszkańców państw Grupy Wyszehradzkiej

Piotr Długosz · Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie (UKEN)

Konferencja: Advancing Health, Enriching Lives — Sosnowiec,
8–10 października 2025

1. Agenda

- Kontekst i pytania badawcze
- Ramy pojęciowe i wskaźniki
- Różnice między krajami V4
- Kluczowe grupy ryzyka
- Czynniki ochronne i zasoby
- Implikacje dla polityk publicznych



GRÁD GROUP

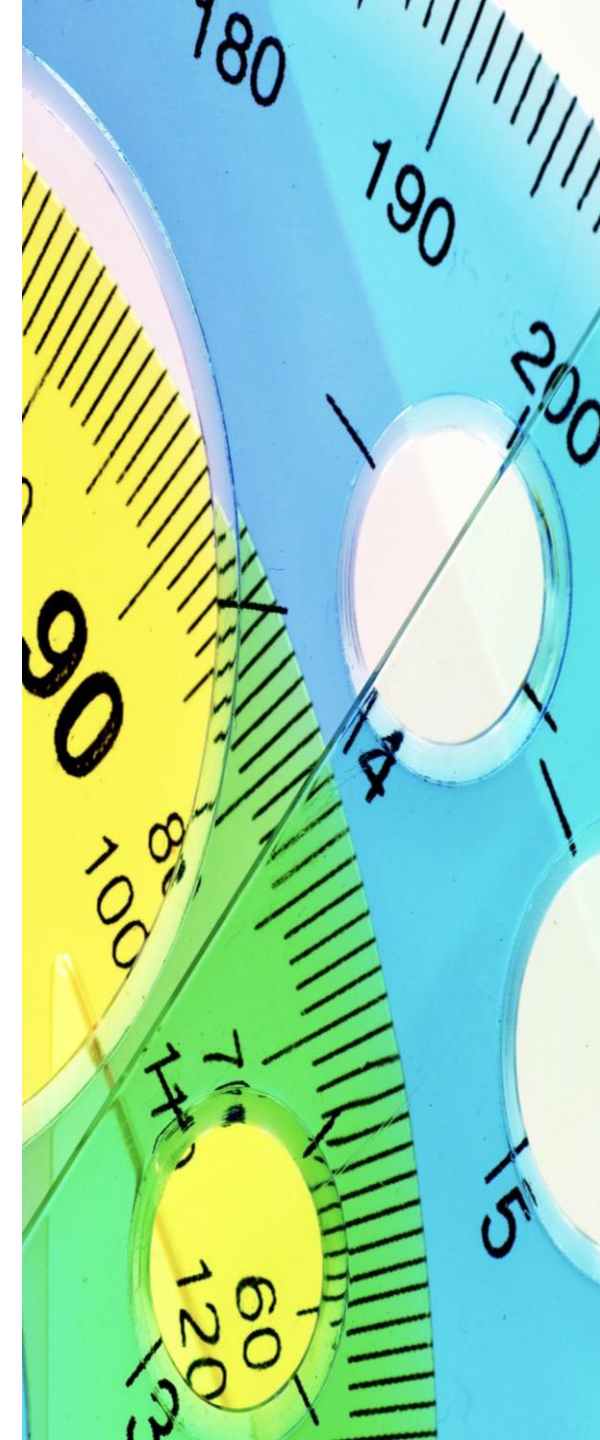
2. Kontekst i pytania badawcze

- **Dlaczego teraz?** Efekty post-pandemiczne, wojna na Ukrainie, presja ekonomiczna, niepewność geopolityczna.
- **Cel:** opisać poziom dobrostanu i obciążenia psychicznego w V4 oraz wskazać czynniki ryzyka/ochrony.
- **Pytania:**
 - Jak kształtuje się dobrostan subiektywny i objawy dystresu?
 - Jakie są różnice PL–CZ–SK–HU?
 - Kto jest najbardziej narażony i dlaczego?
 - Jakie interwencje mają największe szanse powodzenia?

3. Ramy pojęciowe i wskaźniki

Wymiary kondycji psychicznej:

- dobrostan (zadowolenie z życia)
- dystres, lęk, depresja (obniżony nastrój, złe samopoczucie)
- funkcjonowanie: sen, relacje, produktywność
- **Wskaźniki:** skale krótkie (zadowolenie z życia, K-10, GAD-7/PHQ-9)
- **Jednostki analizy:** populacja ogółem i podgrupy (wiek, płeć, status materialny, miasto/wieś).

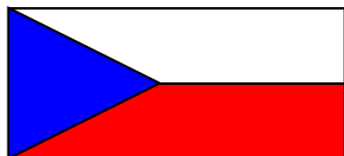


Wielkości próby w krajach Grupy Wyszehradzkiej



Polska

n = 728



Czechy

n = 743



Słowacja

n = 742



Węgry

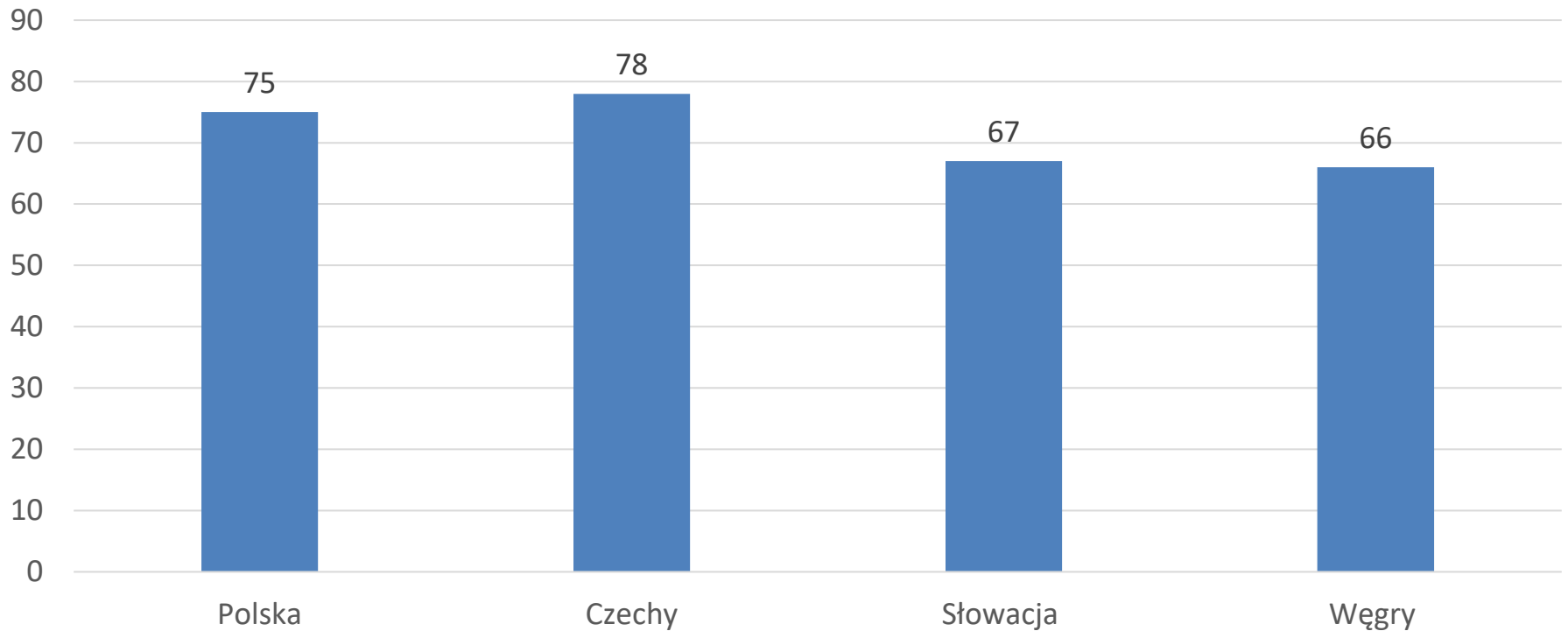
n = 749

Uwaga: flagi uproszczone (schematyczne), bez herbów/emblematów.

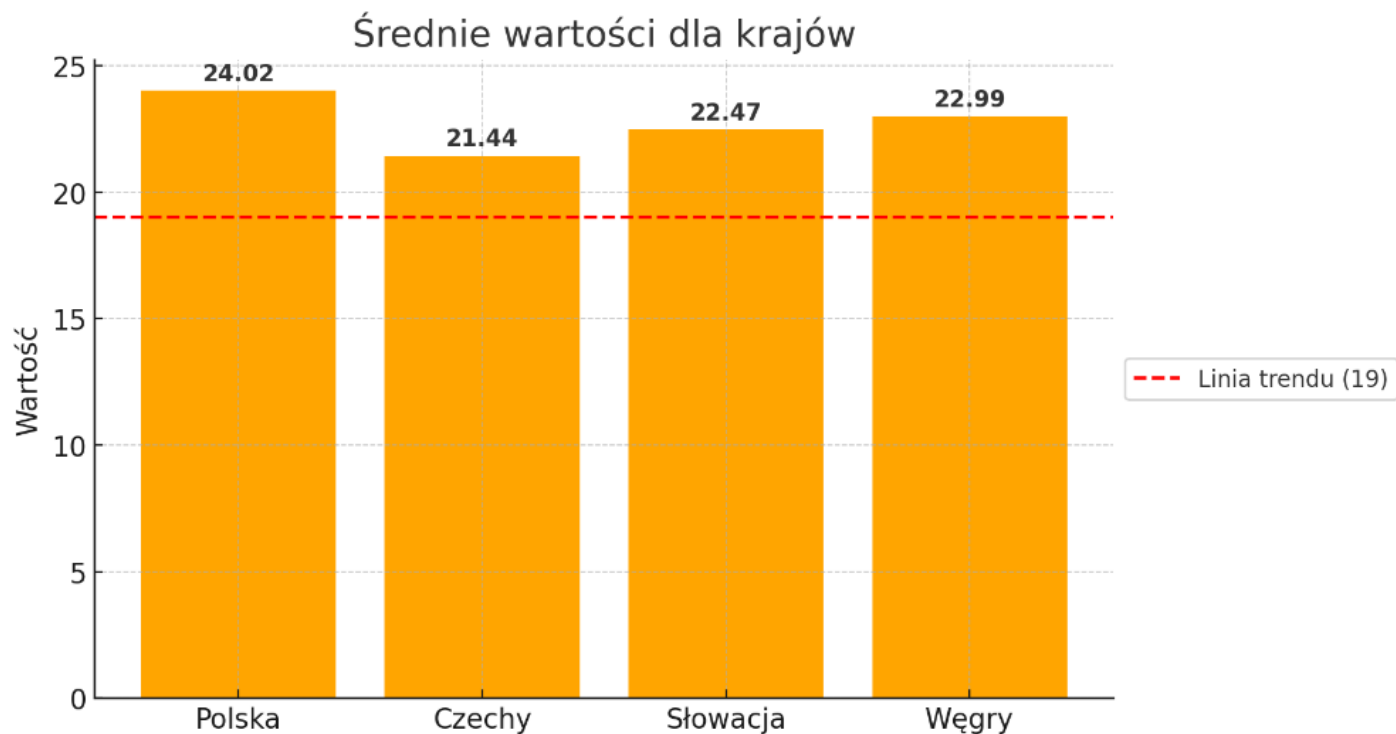
4. Metodologia badań

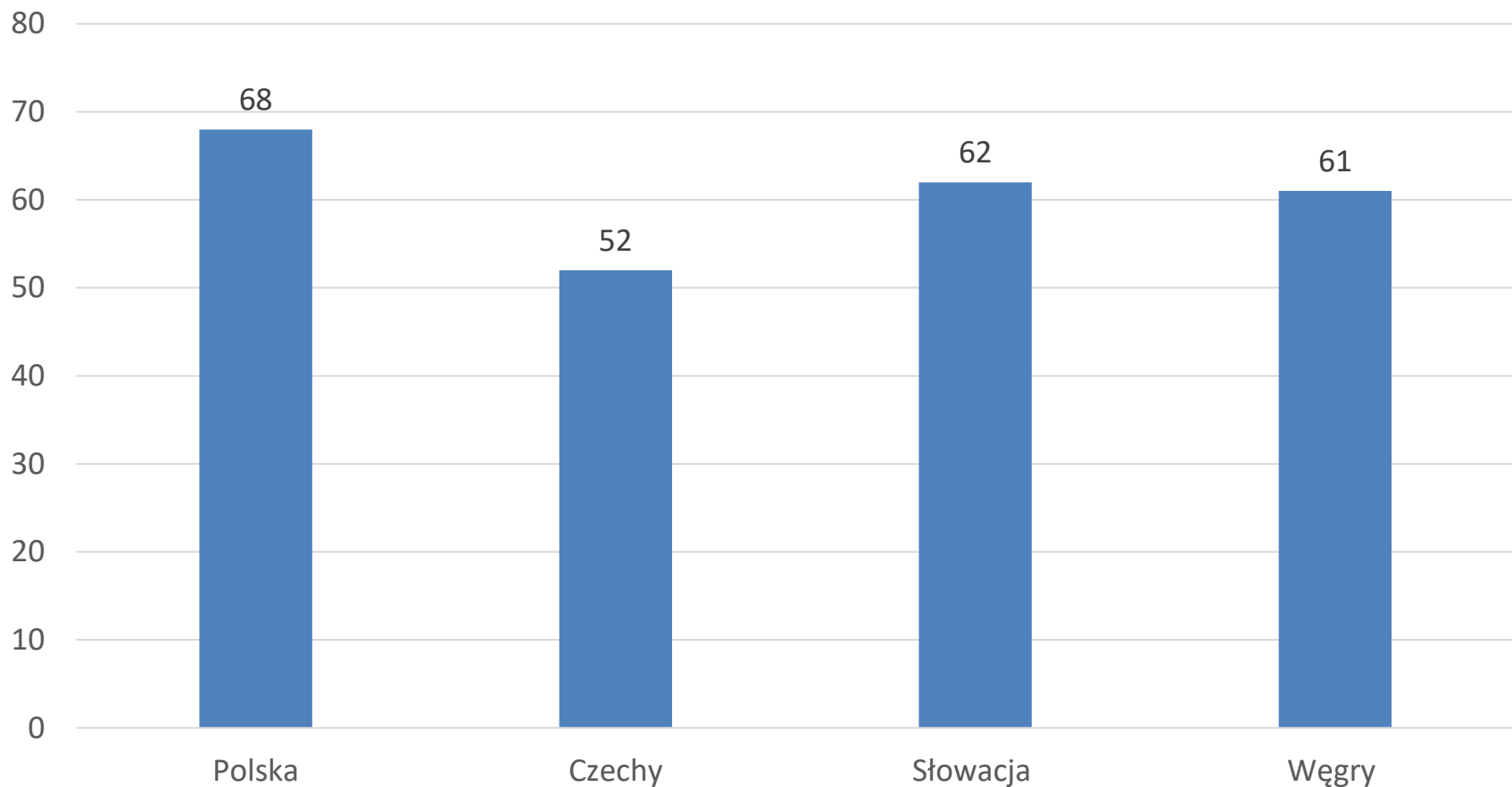
- Badania zostały zrealizowane w ramach grantu IDUB przez firmę European National Panels w październiku 2024 r.
- Do zebrania materiału badawczego wykorzystano technikę sondażu CAWI.
- Próba badawcza była dobierana kwotowo.
- Liczebność próby wynosiła:

5. Zadowoleni z życia



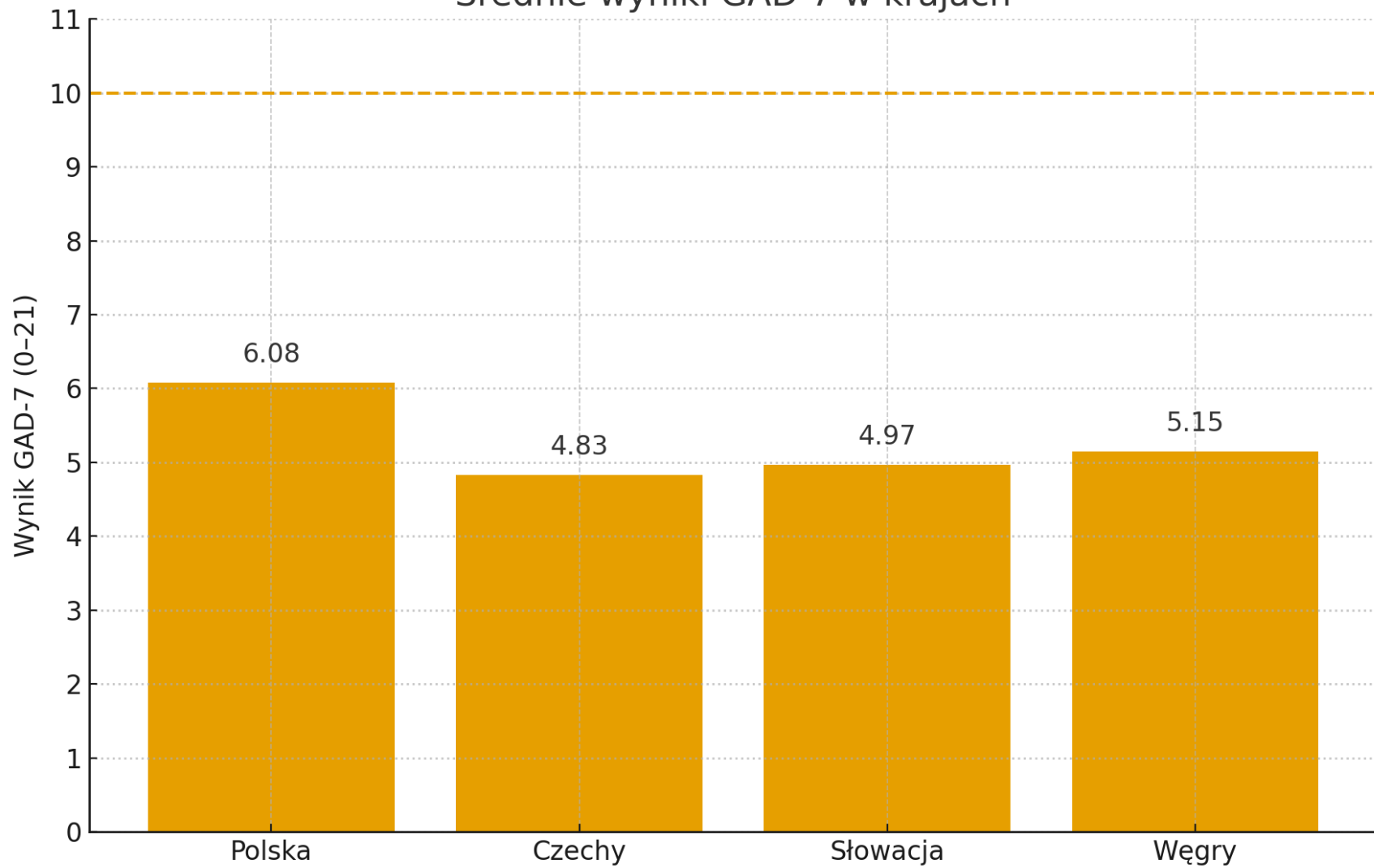
6. Dystres psychologiczny (K-10)

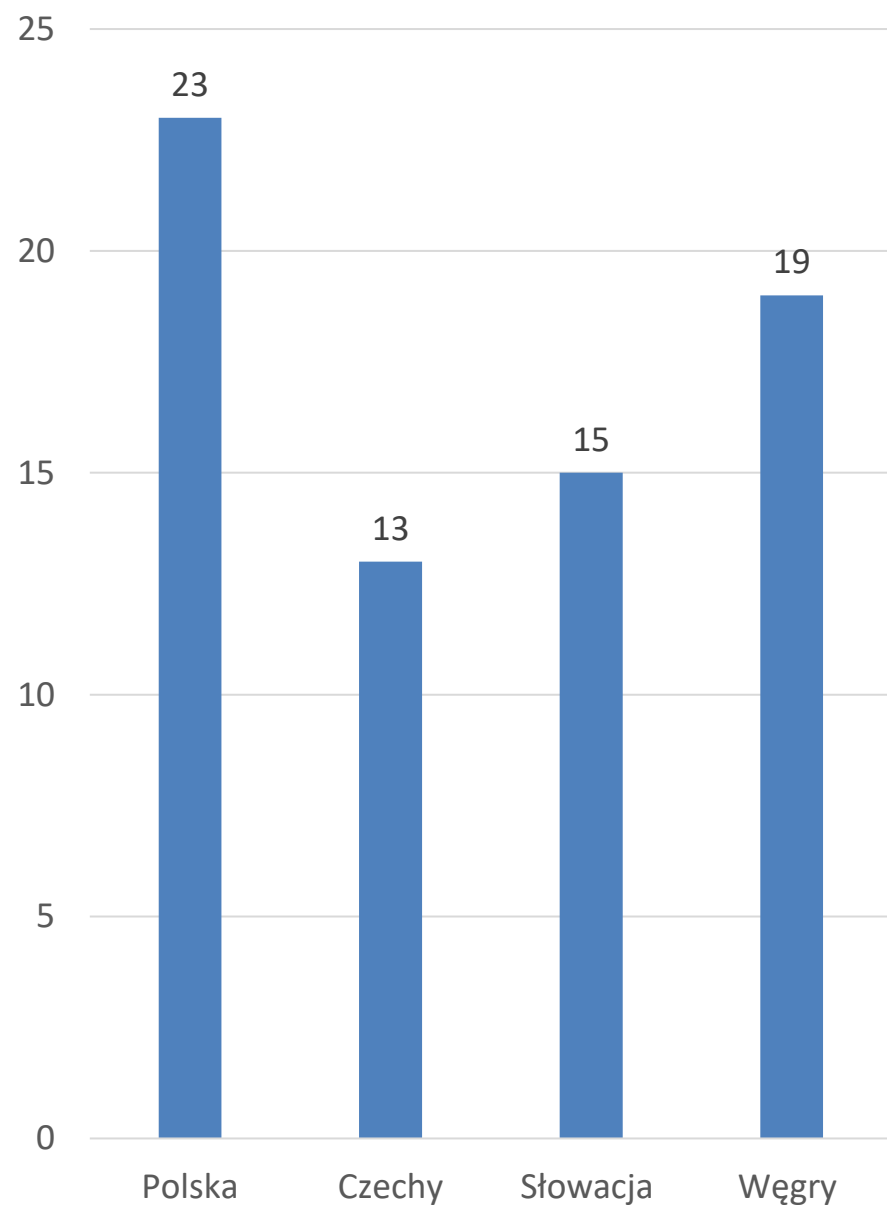




(K-10) Odsetek z wynikami ≥ 20

Średnie wyniki GAD-7 w krajach

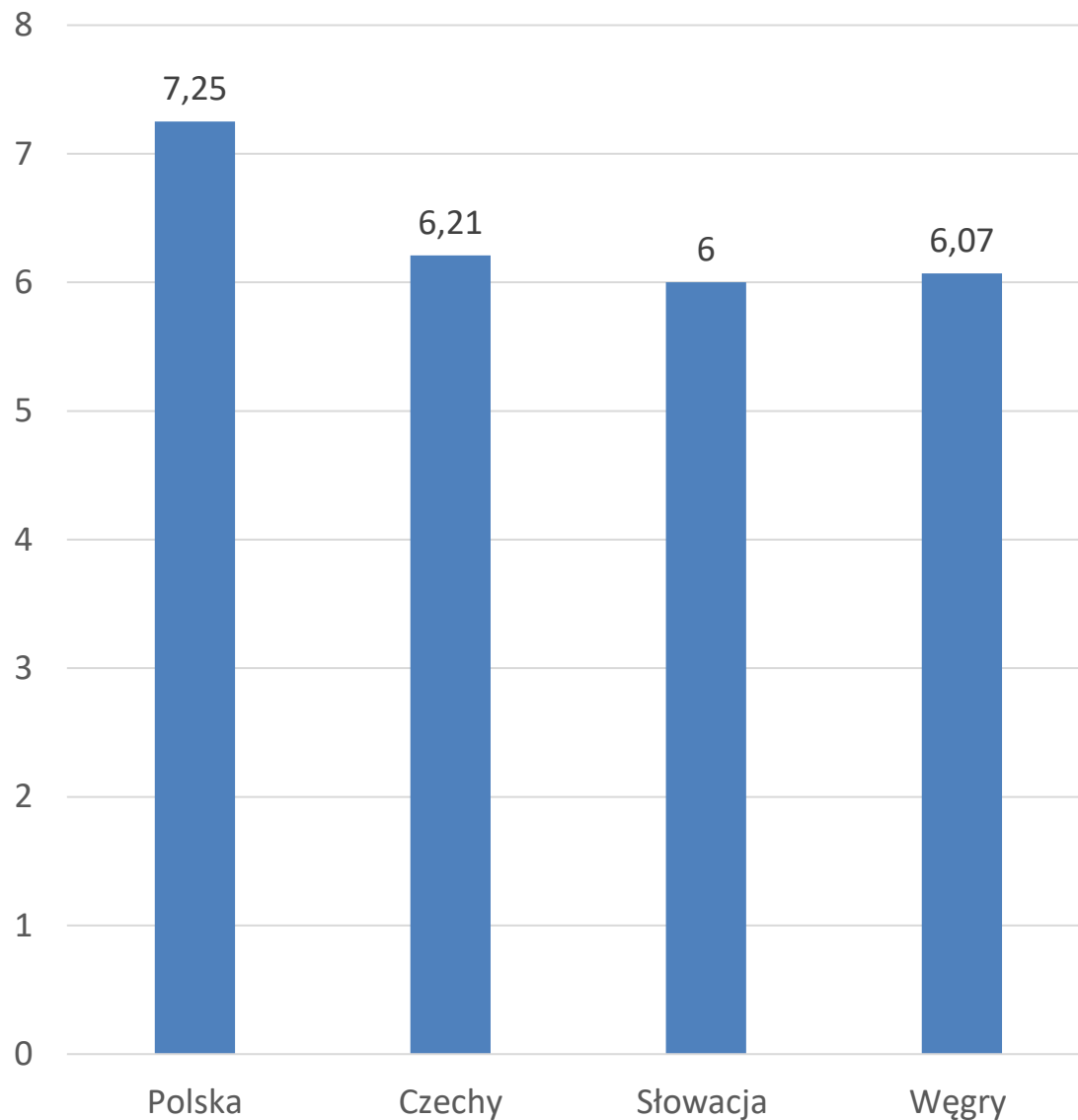




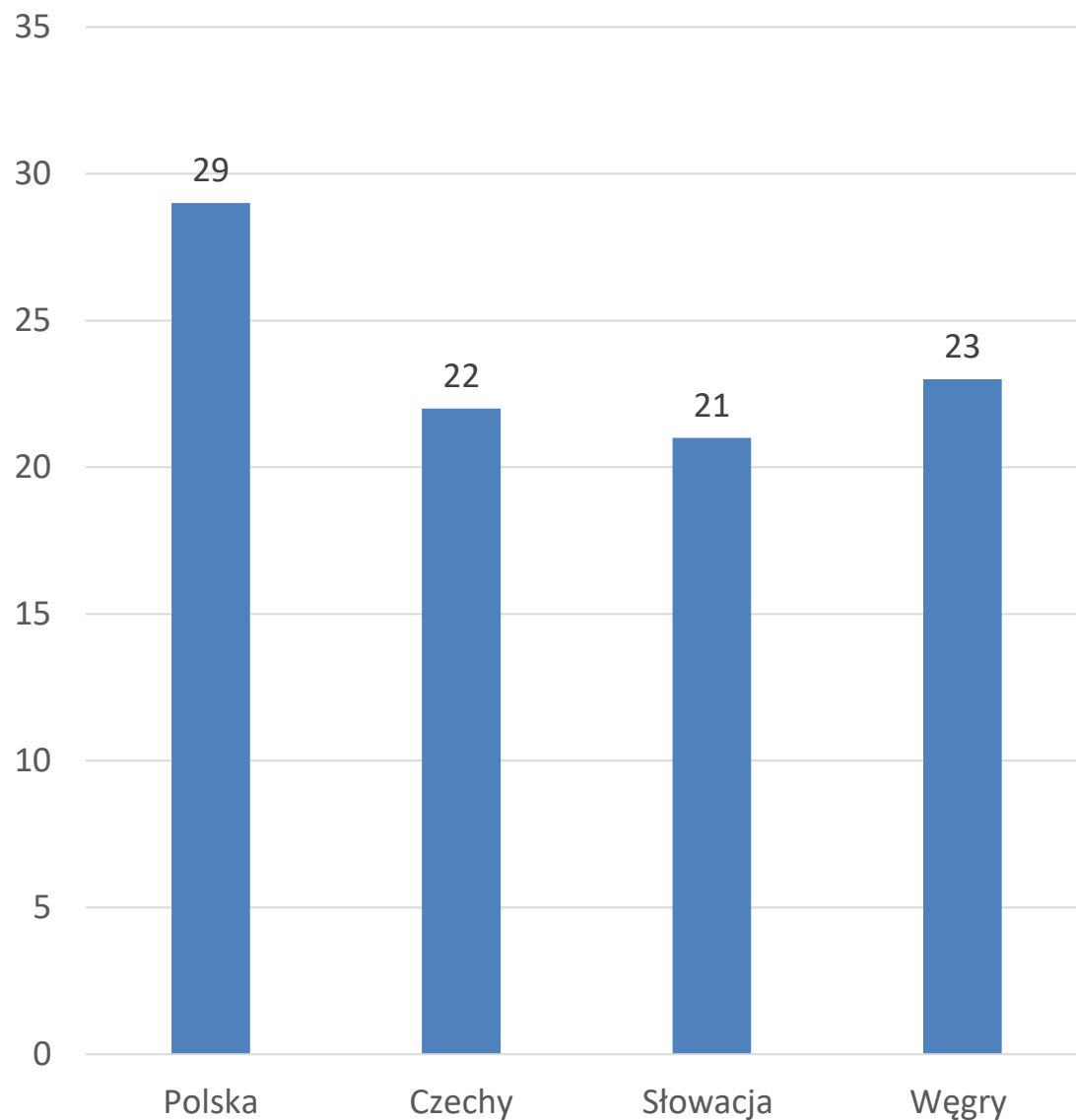
Wyniki na skali
(GAD-7) ≥ 10



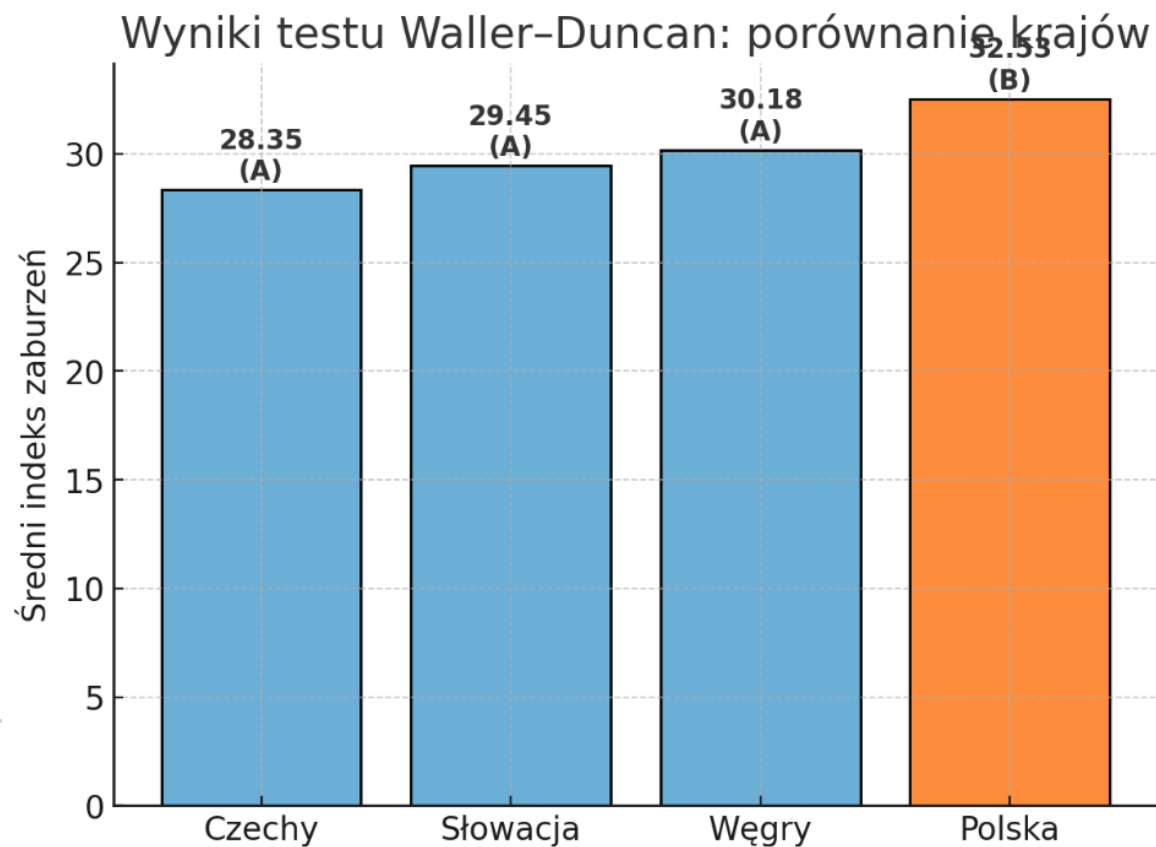
Wyniki dla skali PHQ-9



Wyniki dla skali PHQ ≥ 10

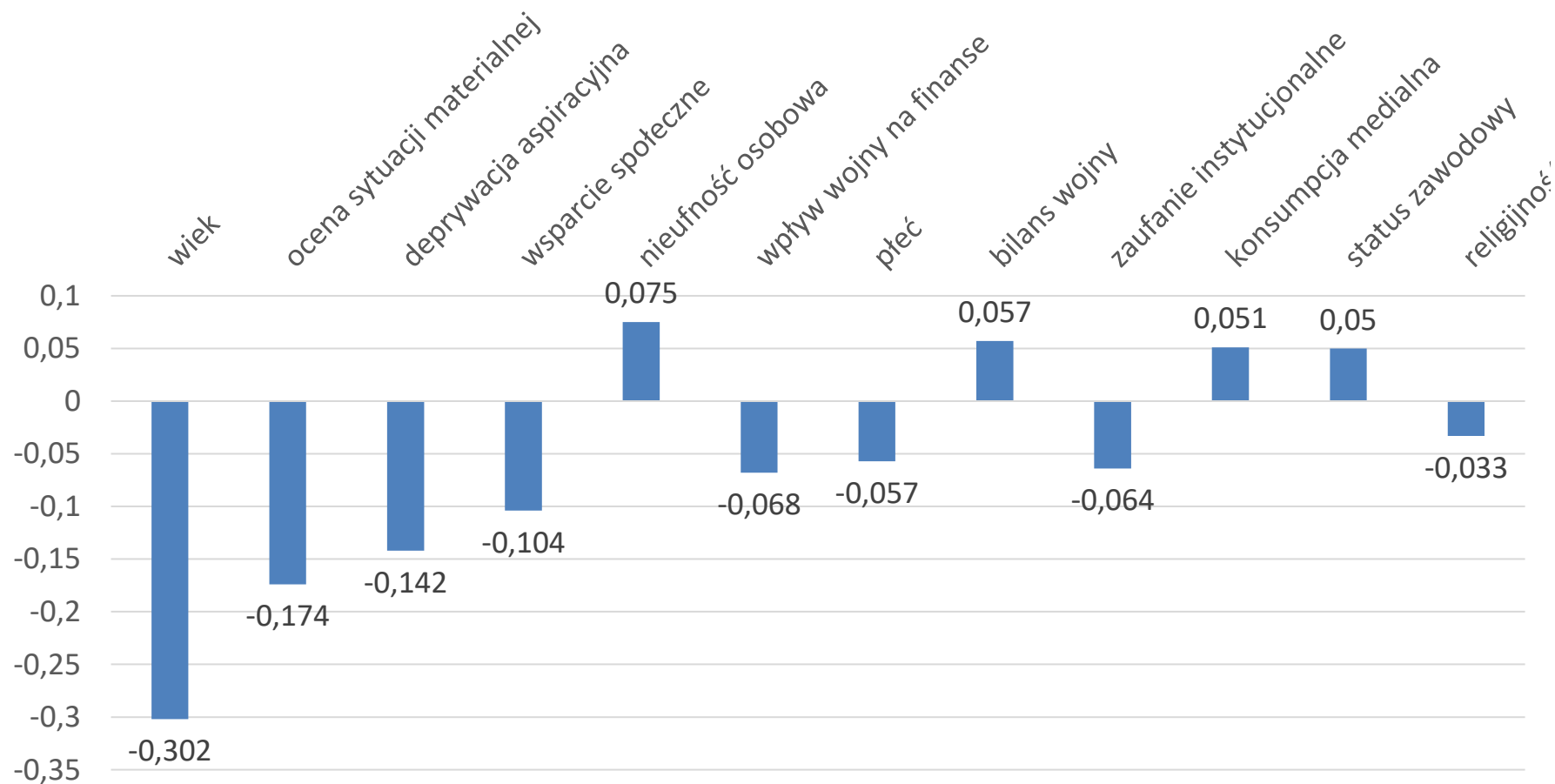


Indeks problemów kondycji psychicznej (IPKP)

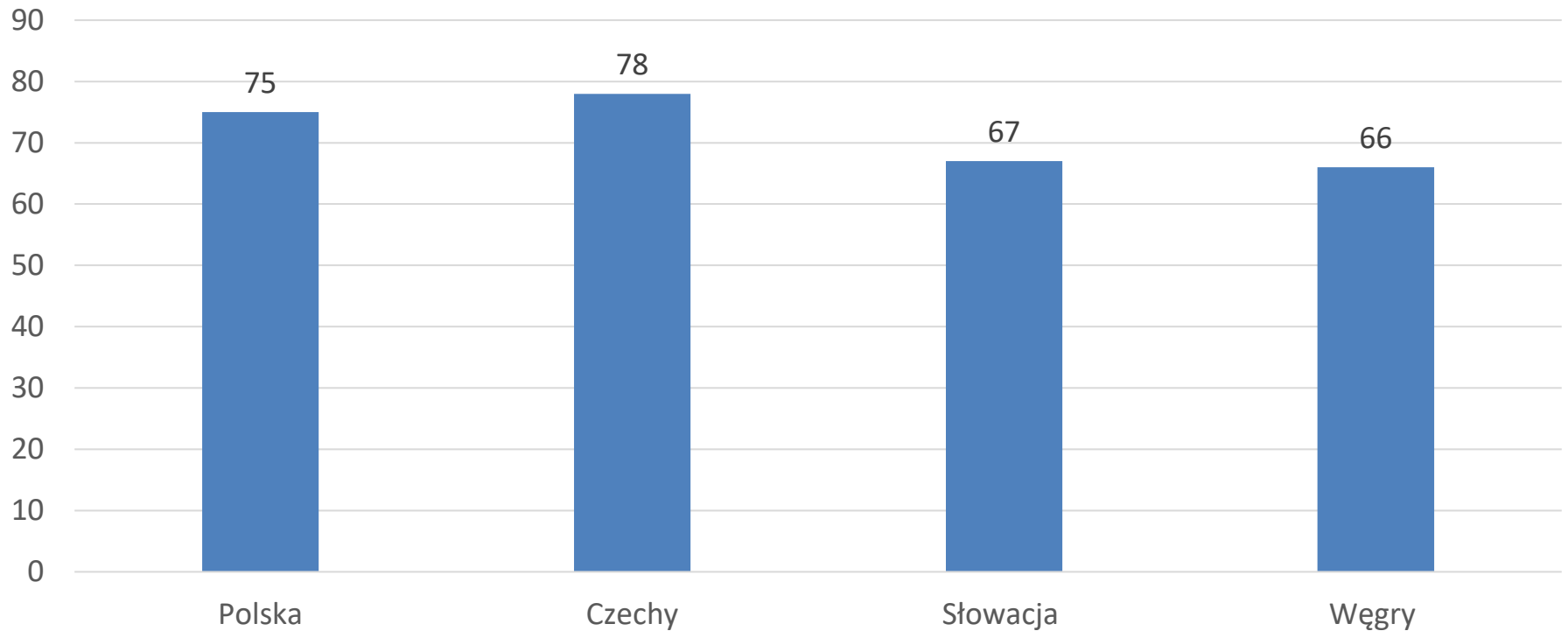


Predyktory IPKP

$R^2=0,252$, $F=84,27$

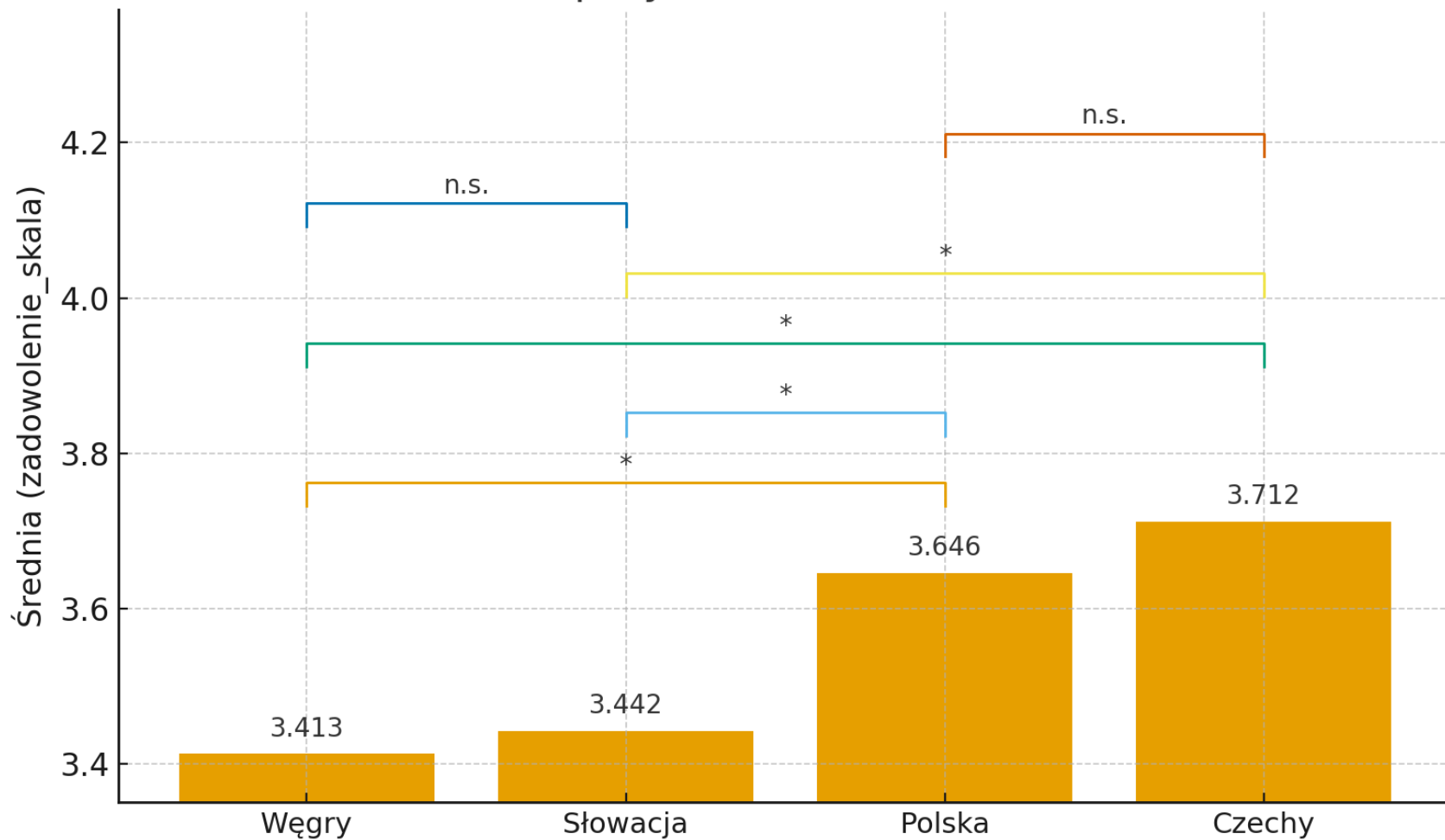


5. Zadowoleni z życia



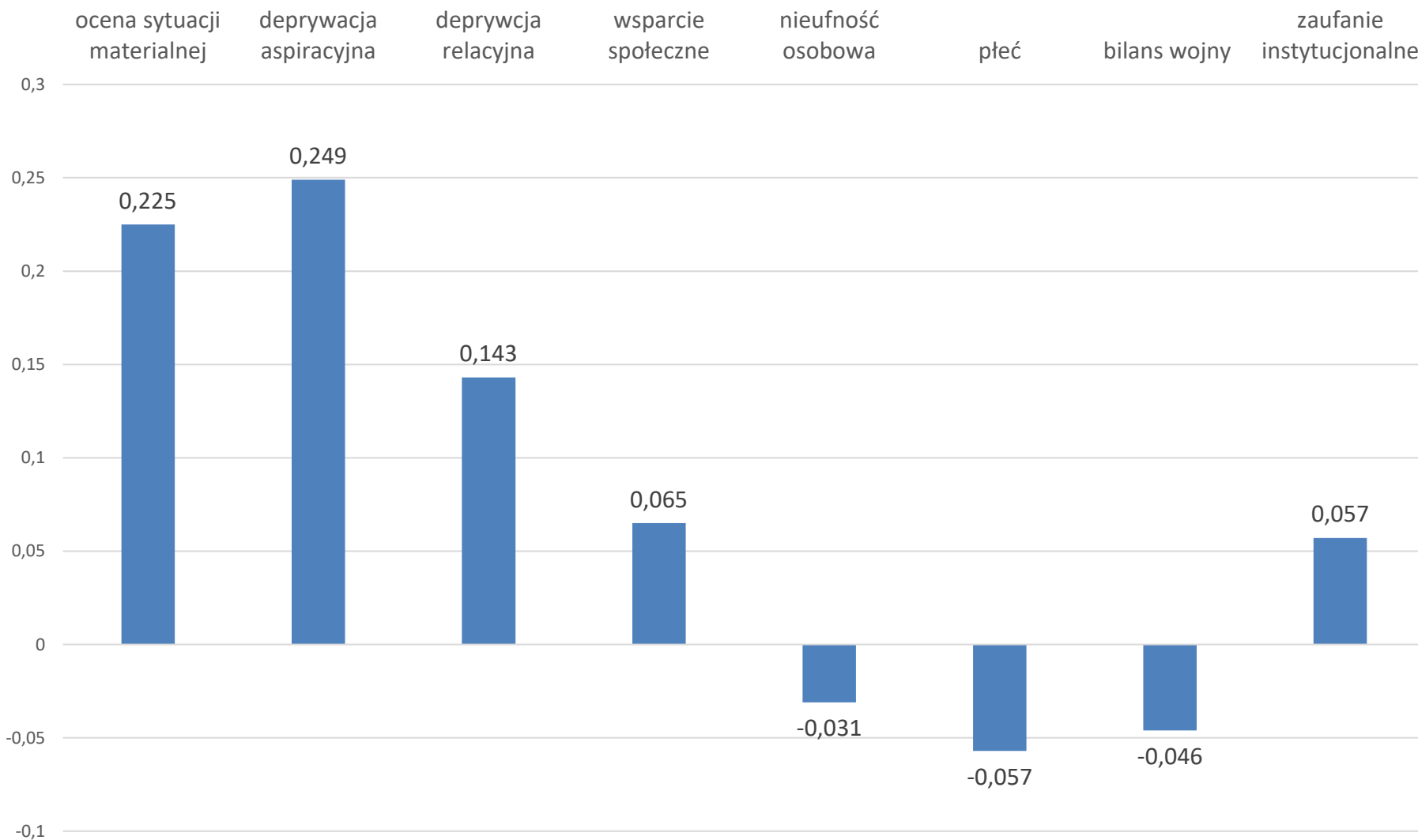
Zadowolenie z życia

Zadowolenie – średnie i pary istotnie różne (Waller-Duncan, $\alpha=0,05$)



Predyktory zadowolenia z życia

$R^2=0,344$, $F=195,30$



Wnioski

- Poziom problemów psychicznych był najwyższy w polskim społeczeństwie i różnił się istotnie statystycznie od natężenia dystresu, lęku, depresji w pozostałych krajach.
- Głównymi czynnikami ryzyka pogorszonej kondycji społecznej były niższy wiek, negatywna ocena sytuacji materialnej oraz deprivacja, brak wsparcia społecznego oraz nieufność.
- Dobrostan poznawczy w Polsce i Czechach był istotnie wyższy niż na Słowacji i Węgrzech.
- Czynniki zwiększającymi dobrostan były głównie pozytywna ocena poziomu sytuacji materialnej oraz brak deprivacji relatywnej.
- O kondycji psychicznej mieszkańców państw Grupy Wyszehradzkiej decydują głównie zasoby ekonomiczne.