

RAPORT SEGMENTACYJNY.
ANALIZA WYNIKÓW BADANIA IŁOŚCIOWEGO
I JAKOŚCIOWEGO

STATUS SPOŁECZNO-EKONOMICZNY A PSYCHE

Jak miejsce w społeczeństwie kształtuje postawy wobec wsparcia psychologicznego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Minister
Nauki



Instytut Psychologii
Polska Akademia Nauk



Instytut Psychologii
Polska Akademia Nauk

© Copyright by Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk, Warszawa 2025

Opracowanie merytoryczne:

Instytut Psychologii PAN
ul. Jaracza 1 00-378 Warszawa

Zespół autorski:

Marta Marchlewska, Marta Rogoza, Aleksandra Furman,
Dominika Adamczyk, Zuzanna Molenda, Paulina Bagrowska,
Łukasz Gawęda, Grzegorz Pochwatko, Maciej Grzeszczuk

Skład i opracowanie graficzne:

Marta Rogoza

Sposób cytowania:

Marchlewska, M., Rogoza, M., Furman, A., Adamczyk, D., Molenda, Z., Bagrowska, P.,
Gawęda, Ł., Pochwatko, G., Grzeszczuk, M. (2025). Status społeczno-ekonomiczny
a psyche: Jak miejsce w społeczeństwie kształtuje postawy wobec wsparcia
psychologicznego. Raport segmentacyjny. Analiza wyników badania ilościowego
i jakościowego. Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

Publikacja jest udostępniona na www.zdrowie.psych.pan.pl

na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0

Treść licencji jest dostępna na stronie:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Sfinansowano ze środków Ministra Nauki
w ramach zadania zleconego pod nazwą
Pierwsza część programu badawczo-interwencyjnego:
Psychologia dla społeczeństwa
(UMOWA Nr MNiSW/2024/DAP/223)



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Minister
Nauki

NASZ ZESPÓŁ

Nasz zespół tworzą badaczki i badacze z Instytutu Psychologii PAN, którzy łączą różne podejścia – od psychologii społecznej i politycznej, przez psychologię osobowości, aż po perspektywę kliniczną. W naszej pracy wykorzystujemy zarówno badania jakościowe, jak i ilościowe oraz nowoczesne analizy statystyczne. Dzięki interdyscyplinarnej perspektywie możemy kompleksowo badać, jak Polki i Polacy postrzegają pomoc psychologiczną, a następnie opracowywać oparte na dowodach raporty oraz kampanie społeczne. Na podstawie prowadzonych badań naukowych opracowujemy innowacyjne interwencje społeczne, których celem jest inicjowanie refleksji i zmiany postaw.

W projekcie **Psychologia dla Społeczeństwa** analizujemy nastawienia wobec psychologii i korzystania ze wsparcia psychologicznego, a następnie przekładamy wyniki badań na konkretne działania – kampanię zachęcającą Polki i Polaków do większej otwartości i gotowości w sięganiu po pomoc specjalistów.



**dr hab. Marta Marchlewska,
prof. IP PAN**



dr Marta Rogoza



dr Aleksandra Furman



dr Dominika Adamczyk



dr Zuzanna Molenda



mgr Paulina Bagrowska



**dr hab. Łukasz Gawęda,
prof. IP PAN**



dr Grzegorz Pochwatko



mgr inż. Maciej Grzeszczuk

NASZ ZESPÓŁ	04
SPIS TREŚCI	05
WPROWADZENIE	06
RODZIAŁ 1. INFORMACJE O BADANIU	10
RODZIAŁ 2. PODSUMOWANIE KLUCZOWYCH WYNIKÓW	15
 CHARAKAKTERYTSYKA SEGMENTÓW	
RODZIAŁ 3. KONDYCJA PSYCHICZNA	23
RODZIAŁ 4. POMOC PSYCHOLOGICZNA: POSTAWY I KORZYSTANIE	39
RODZIAŁ 5. BARIERY W KORZYSTANIU Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ	63
 RODZIAŁ 6. OGRANICZENIA BADANIA, WNIOSKI I REKOMENDACJE	 87
 ZAŁĄCZNIK	 90
WYNIKI SZCZEGÓŁOWE. PORTRETY SEGMENTÓW: KAPITAŁ EKONOMICZNY, SPOŁECZNY I KULTUROWY	

WPROWADZENIE

Niniejszy raport jest efektem kolejnej części badań przeprowadzonych w ramach Programu **Psychologia dla Społeczeństwa**. Jego celem jest diagnoza postaw, jakie Polki i Polacy mają wobec zdrowia psychicznego oraz profesjonalnej pomocy psychologicznej. Poznanie i lepsze zrozumienie barier, które zniechęcają do sięgnięcia po profesjonalne wsparcie psychologiczne, stanowi preludeum do stworzenia interwencji wzmacniającej pozytywne postawy wobec takiej pomocy. W poprzednich badaniach udało nam się zidentyfikować wiele ciekawych, choć niepokojących, zjawisk odpowiedzialnych za niekorzystny obraz pomocy psychologicznej w oczach Polek i Polaków. Wśród nich znalazły się między innymi: lęk przed wizytą u psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty, demonizacja procesu diagnozy, niska wiedza psychologiczna oraz postrzeganie terapii jako czegoś „nie dla mnie”.

Tym razem, nasze analizy skoncentrowały się na statusie społeczno-ekonomicznym jako wyznaczniku postaw wobec psychologii i wsparcia psychologicznego. W raporcie odpowiadamy zatem nie tylko na pytanie, **DLACZEGO** pojawia się niechęć wobec pomocy, ale też **KOGO** taka niechęć dotyczy w szczególności.

Analizując przynależność respondentek i respondentów do określonych klas społecznych, sprawdzamy, jak mogą one kształtować postawy wobec psychologii. Bazujemy przy tym na podejściu zaproponowanym przez francuskiego socjologa Pierre’a Bourdieu, (1984), przyglądając się temu, w jakim stopniu nasz sposób bycia, myślenia i działania jest kształtowany przez warstwę społeczną, do której przynależymy. Przynależność tę definiują poziomy następujących kapitałów:

- **kapitał ekonomiczny** – odnoszący się do zasobów materialnych: dochodów, własności oraz rodzaju wykonywanej pracy;
- **kapitał społeczny** – dotyczący liczby i jakości powiązań społecznych, czyli sieci znajomości i relacji, które mogą być użyteczne w życiu zawodowym i prywatnym;
- **kapitał kulturowy** – rozumiany nie tylko jako poziom formalnego wykształcenia, lecz także jako efekt wychowania w określonym środowisku kulturowym, obejmujący korzystanie z zasobów kultury i wiedzy obecnych w rodzinie pochodzenia.

Oszacowanie poziomu każdego z kapitałów pozwoliło nam podzielić badanych na cztery segmenty:

- segment **Zorientowanych na Przetrwanie**, którym brakuje zasobów i którym najbardziej dokuczają trudy życia;
- segment **Przeciążonych na Dorobku**, którzy posiadają pewne zasoby, ale funkcjonują pod dużą presją obowiązków i w permanentnym pośpiechu, co sprawia, że trudno im zadbać o siebie;
- segment **Niepewnych Odkrywców** z dużymi aspiracjami i względnie dostatecznym poziomem zasobów, którym jednocześnie towarzyszy poczucie zagrożenia;
- segment **Uprzywilejowanych Wizjonerów**, charakteryzujących się wysokim poziomem wszystkich kapitałów.

**Czy i jak segmenty te różnią się w aspekcie podejścia do psychologii i wsparcia psychologicznego?
Które segmenty należy brać w szczególności pod uwagę przy tworzeniu kampanii promującej
pozytywne postawy wobec psychologii?**

Odpowiedzi na te i inne pytania znajdą Państwo na dalszych stronach naszego raportu.

KLASY SPOŁECZNE - A CO TO TAKIEGO?

Kiedy mówimy o klasach/warstwach społecznych, nie chodzi jedynie o prosty podział na biednych i bogatych. To zbyt duże uproszczenie. Przynależność do klasy nie jest też czymś raz na zawsze danym – w ciągu życia można zmieniać swoją pozycję społeczną i przejmować inne wzory zachowań. Przedstawiciele klas różnią się nie tylko zasobami finansowymi, lecz także sposobem życia, wartościami i codziennymi praktykami. Te różnice są często subtelne, ale bardzo wpływowe – sprawiają, że pewne wybory i sposoby życia wydają się „naturalne” w jednej grupie, a w innej wręcz niezrozumiałe.

Badania socjologiczne pokazują, że pewien sposób życia – to, co jemy, jak spędzamy czas, jakiej muzyki słuchamy – nie jest kwestią czysto indywidualnej decyzji (Bourdieu, 1984). Wynika on z habitusów, czyli uwewnętrznionych schematów myślenia i działania, które przekazujemy sobie w rodzinach. Klasy różnią się więc podejściem do życia. I tak też klasa wyższa ma skłonność do praktyk wymagających dystansu oraz koncentrowania się na czystej przyjemności (np. kontemplacja sztuki, gra w tenisa, czy jazda na nartach). Klasa niższa (ludowa) kieruje się raczej praktycznością i bliskością zmysłowych doznań – wybiera obfite posiłki, rozrywkę masową, czy sporty drużynowe. Klasa średnia natomiast aspiruje do wzorów klasy wyższej, często je naśladując, co nadaje jej praktykom charakter pewnego „udawania” i podporządkowania regułom.

Gdula i Sadura (2012) w swoich badaniach rozwijają tę perspektywę, pokazując, jak owe sposoby życia odzwierciedlają stosunek do innych ludzi i do świata. Klasa wyższa cechuje się indywidualizmem – dystansuje się od sąsiadów, nie ufa kolektywnym działaniom i traktuje rynek pracy jako przestrzeń, w której „to praca szuka człowieka, a nie odwrotnie”. Klasa niższa (ludowa) przeciwstawia temu swój sposób życia oparty o bliskie więzi rodzinne i sąsiedzkie, przywiązanie do wspólnoty i przekonanie o wartości bycia razem. Klasa średnia natomiast żyje w ciągłym napięciu – między aspiracjami a ograniczeniami. Jej członkowie pragną awansu i stabilności, inwestują w edukację dzieci i dobra materialne, ale płacą za to cenę – często brakiem czasu i poczuciem niedosytu.

Podsumowując, według teorii różnice między klasami społecznymi nie wynikają jedynie z wysokości dochodów czy poziomu wykształcenia. To raczej całościowe sposoby życia, które wpływają na nasze preferencje, relacje z innymi, podejście do pracy i edukacji, a nawet rozumienie przyjemności.

TRZY KLASY W CZTERECH SEGMENTACH

Kryteria identyfikacji segmentów reprezentujących klasy społeczne

Prezentowane segmenty wyodrębniono w oparciu o trzy grupy zmiennych: kapitał ekonomiczny, kapitał społeczny i kapitał kulturowy. Zidentyfikowane różnice są zgodne z teorią klas społecznych (Bourdieu, 1984), a wyłonione segmenty ilustrują zróżnicowanie pozycji społecznych, które można przypisać do następujących klas:

- niższej (Zorientowani na Przetrwanie),
- niższej aspirującej (Przeciążeni na Dorobku),
- klasy średniej (Niepewni Odkrywczy),
- wyższej (Uprzywilejowani Wizjonerzy).

Kluczowe różnice i dynamika przemieszczeń między segmentami

Zorientowani na Przetrwanie (klasa niższa) to osoby z najniższym wykształceniem i pochodzące z gorzej wykształconych środowisk, o złej sytuacji materialnej. Segment ten składa się w dużej mierze z osób najstarszych, emerytów i rencistów (ponad połowa to osoby starsze). Uzyskali najniższe wyniki na kapitałach: społecznym oraz kulturowym.

Przeciążeni na Dorobku (klasa niższa aspirująca) to osoby, które plasują się odrobinę wyżej na wymiarach kapitału: ekonomicznego, kulturowego i społecznego. Ich wykształcenie i status materialny są wyższe w porównaniu z Zorientowanymi na Przetrwanie. To osoby dość aktywnie korzystające z mediów i kultury, jednak ich motywacje związane z tymi aktywnościami są często inne w porównaniu z Niepewnymi Odkrywcami, reprezentującymi klasę średnią.

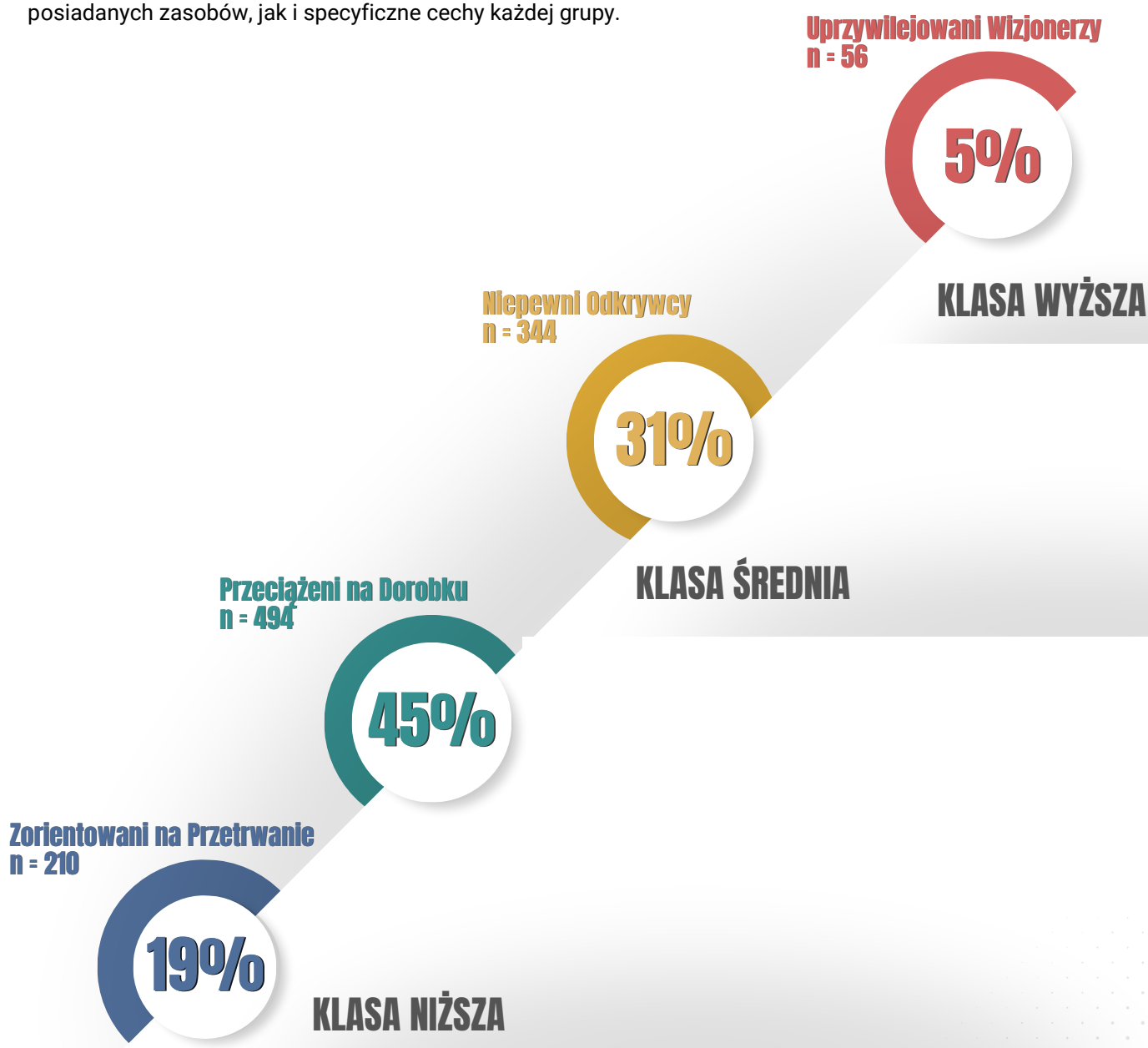
Niepewni Odkrywczy (klasa średnia) to osoby o dominującym wyższym poziomie wykształcenia, o dobrej sytuacji materialnej. Mają najwyższy kapitał społeczny ze wszystkich segmentów. Są aktywnymi uczestnikami kultury i konsumentami różnorodnych mediów.

Uprzywilejowani Wizjonerzy (klasa wyższa) to osoby z wyższym wykształceniem, o najlepszym statusie materialnym, plasujące się wysoko na wymiarze kapitału kulturowego. Kapitał społeczny, choć względnie wysoki, jest nieco niższy niż w segmencie Niepewnych Odkrywców, co może być związane z wysokim poziomem indywidualizmu Uprzywilejowanych Wizjonerów. W tym segmencie bardzo liczna jest grupa osób młodych.

Na dalszych stronach raportu prezentujemy metodologię przeprowadzonych przez nas badań oraz charakterystykę poszczególnych segmentów. Pokazujemy, w jaki sposób różnią się one od siebie pod względem postaw wobec psychologii i korzystania z pomocy psychologicznej. Na końcu raportu zamieszczamy również szczegółowe dane demograficzne dotyczące każdego segmentu.

TRZY KLASY W CZTERECH SEGMENTACH

Poniższa grafika w syntetyczny sposób prezentuje cztery wyodrębnione segmenty oraz ich miejsce w strukturze klasowej. Układ segmentów pozwala uchwycić zarówno różnice w poziomie posiadanych zasobów, jak i specyficzne cechy każdej grupy.



1

INFORMACJE O BADANIU

METODOLOGIA BADAŃ

Badanie ilościowe

Badanie zrealizowano na ogólnopolskiej, reprezentatywnej próbie dorosłych Polek i Polaków (18+), $N = 1104$. Dobór kwotowy próby uwzględniał takie zmienne jak płeć, wiek, wykształcenie oraz wielkość miejscowości zamieszkania. Badanie przeprowadzono metodą CAPI (*Computer Assisted Personal Interview*) – wywiadów osobistych realizowanych przez przeszkolonych ankieterów metodą *face to face*. Celem tej części badania było rozpoznanie ogólnych postaw wobec pomocy psychologicznej oraz rozpowszechnienia korzystania z usług specjalistów.

Wyodrębnienie segmentów

Na podstawie analizy zgromadzonych danych wyodrębniono cztery segmenty badanych. Punktem odniesienia były trzy kluczowe wymiary: kapitał ekonomiczny, kapitał kulturowy oraz kapitał społeczny. Zestawienie tych wymiarów pozwoliło wskazać cztery segmenty (bazujące na podziale klasowym), różniące się konfiguracją i nasileniem poszczególnych kapitałów.

Badanie jakościowe

Na trzecim etapie zrealizowane zostało badanie jakościowe, mające na celu pogłębienie wiedzy o każdym z wyłonionych segmentów, aby lepiej zrozumieć procesy kształtujące podejście do pomocy psychologicznej. Przeprowadzono pogłębione wywiady indywidualne (IDIs, $N = 40$) z przedstawicielkami i przedstawicielami wcześniej wyodrębnionych segmentów. Czas trwania pojedynczego wywiadu to 1 godzina. Zebrane materiały były poddane analizie tematycznej, z wykorzystaniem programu Taguette.

METODOLOGIA CZĘŚCI ILOŚCIOWEJ

CHARAKTERYSTYKA PRÓBY

PŁEĆ I WIEK



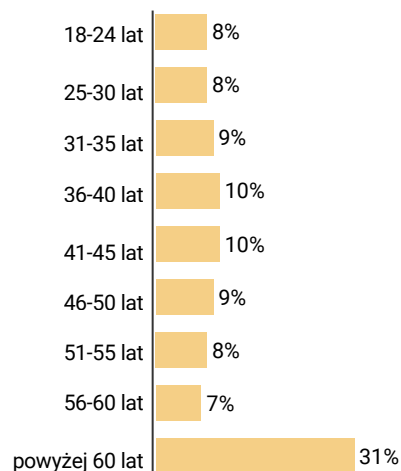
52% kobiet



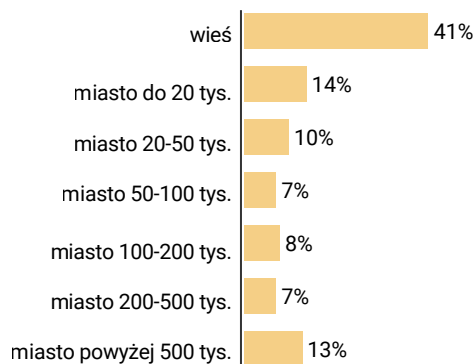
48% mężczyzn

w wieku od 18 do 97 lat
 $M = 49,27$; $SD = 16,79$

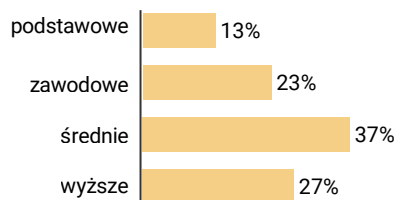
WIEK (PRZEDZIAŁY)



MIEJSCE ZAMIESZKANIA



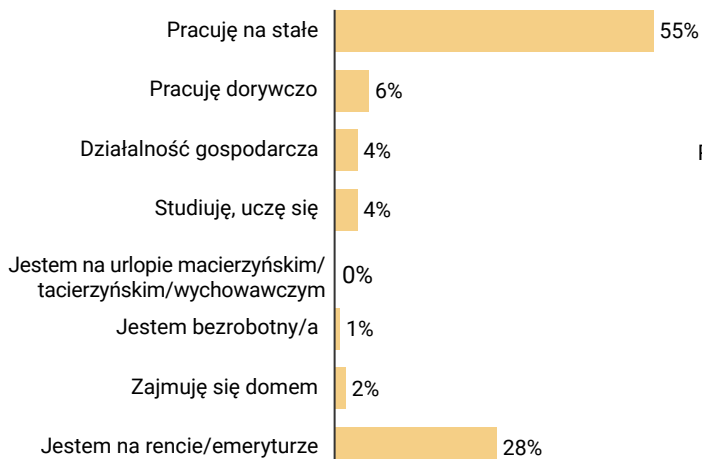
WYKSZTAŁCENIE



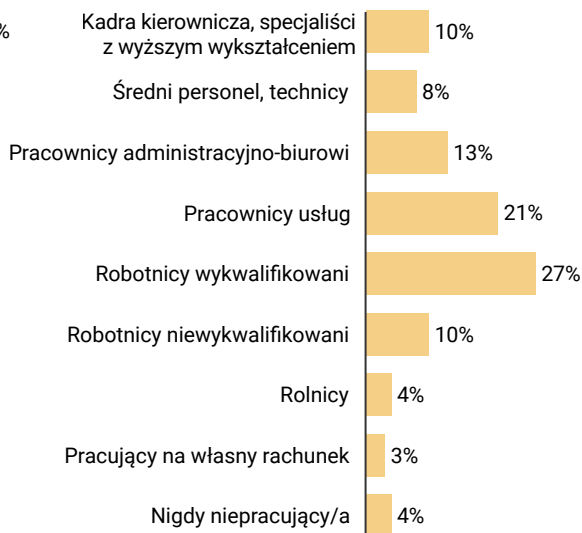
METODOLOGIA CZĘŚCI ILOŚCIOWEJ

CHARAKTERYSTYKA PRÓBY

SYTUACJA ZAWODOWA

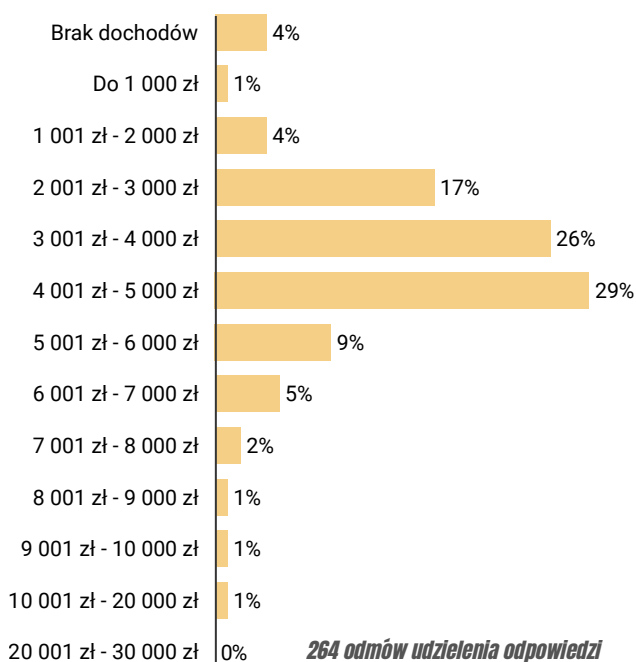


OSTATNI WYKONYWANY ZAWÓD

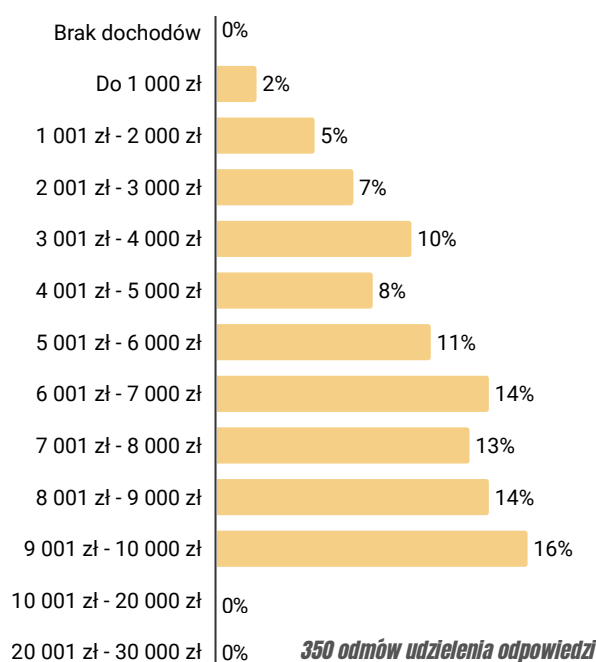


DOCHÓD NETTO (ZE WSZYSTKICH ŹRÓDEŁ)

DOCHÓD OSOBISTY



DOCHÓD GOSPODARSTWA



METODOLOGIA CZĘŚCI JAKOŚCIOWEJ

CHARAKTERYSTYKA PRÓBY

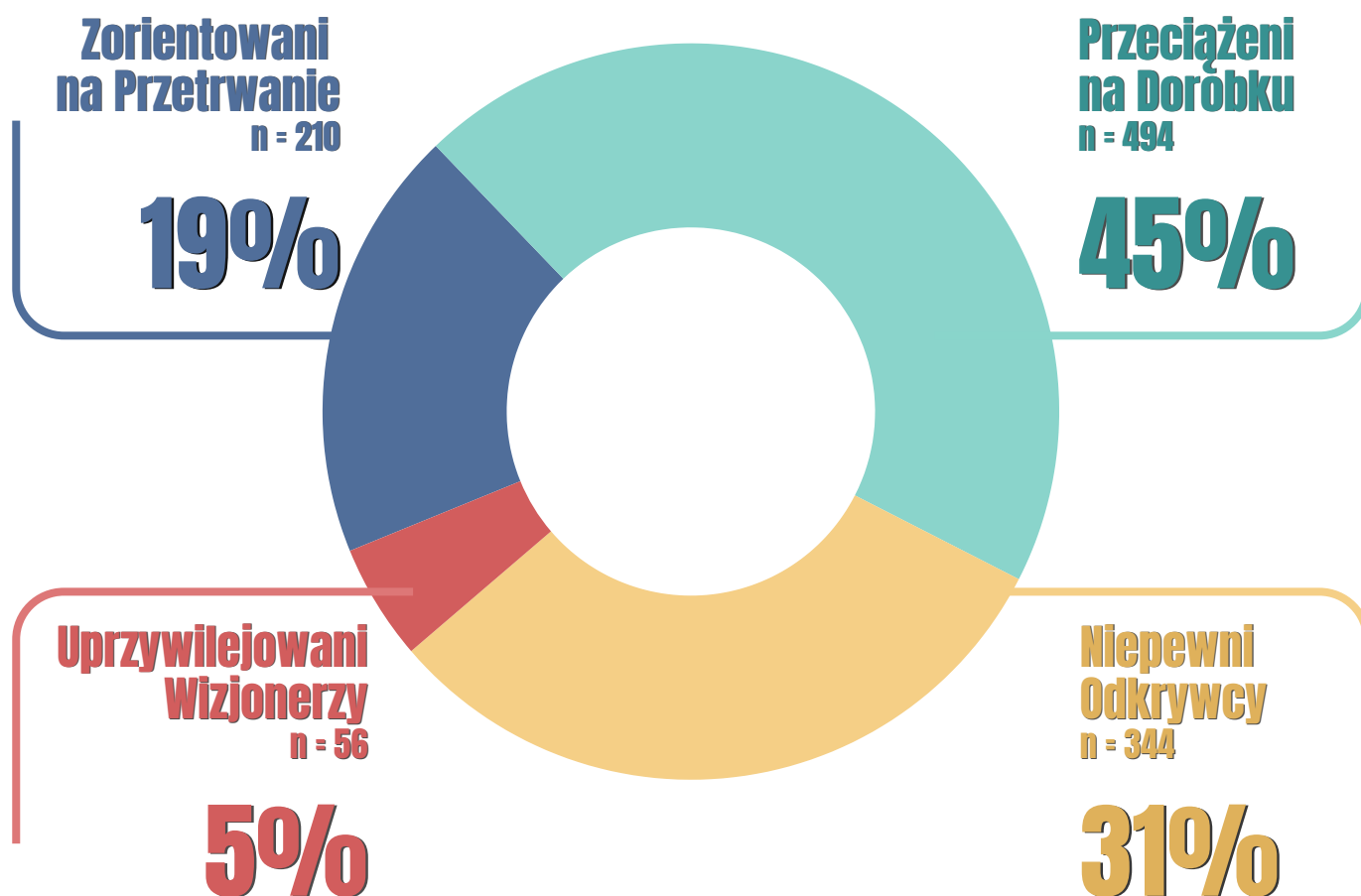
Przeprowadzono 40 wywiadów indywidualnych online - po 10 w każdym z segmentów. Łącznie w badaniu wzięło udział 20 kobiet oraz 20 mężczyzn; 12 osób młodych (do 30 r.ż.), 14 w wieku średnim (35-49 lat) i 14 starszych (55+); 10 osób ze wsi, 10 z małych miast (do 100 tys.), 10 ze średnich miast (100-500 tys.) i 10 z dużych miast (powyżej 500 tys.). Badani zostali zrekrutowani przez zewnętrzną firmę badawczą w sposób celowy, na podstawie wcześniej ustalonych kryteriów (płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, zawód, dochód, korzystanie z kultury). Poniżej znajduje się szczegółowy opis próby, tj. liczba badanych z podziałem na segment, lokalizację, wiek i płeć.

Zorientowani na Przetrwanie	Młodzi, 2 IDI	W średnim wieku, 4 IDI	Starsi, 4 IDI
Kobiety, 5 IDI	1 IDI duże miasto	1 IDI wieś 1 IDI średnie miasto	1 IDI małe miasto 1 IDI duże miasto
Mężczyźni, 5 IDI	1 IDI wieś	1 IDI małe miasto 1 IDI duże miasto	1 IDI wieś 1 IDI średnie miasto
Przeciążeni na Dorobku	Młodzi, 2 IDI	W średnim wieku, 4 IDI	Starsi, 4 IDI
Kobiety, 5 IDI	1 IDI małe miasto	1 IDI wieś 1 IDI duże miasto	1 IDI małe miasto 1 IDI średnie miasto
Mężczyźni, 5 IDI	1 IDI średnie miasto	1 IDI małe miasto 1 IDI średnie miasto	1 IDI wieś 1 IDI duże miasto
Niepewni Odkrywczy	Młodzi, 4 IDI	W średnim wieku, 3 IDI	Starsi, 3 IDI
Kobiety, 5 IDI	1 IDI małe miasto 1 IDI średnie miasto	1 IDI wieś	1 IDI małe miasto 1 IDI średnie miasto
Mężczyźni, 5 IDI	1 IDI wieś 1 IDI duże miasto	1 IDI małe miasto 1 IDI średnie miasto	1 IDI duże miasto
Uprzywilejowani Wizjonerzy	Młodzi, 4 IDI	W średnim wieku, 3 IDI	Starsi, 3 IDI
Kobiety, 5 IDI	1 IDI małe miasto 1 IDI duże miasto	1 IDI duże miasto 1 IDI wieś	1 IDI duże miasto
Mężczyźni, 5 IDI	1 IDI wieś 1 IDI średnie miasto	1 IDI małe miasto	1 IDI wieś 1 IDI średnie miasto

2

PODSUMOWANIE KLUCZOWYCH WYNIKÓW

WYODRĘBNIONE SEGMENTY



W dalszej części raportu **zaprezentujemy wyniki analizy segmentacji**, przeprowadzonej na ogólnopolskiej próbie Polek i Polaków, oraz pogłębiającego zrozumienie segmentów badania jakościowego. **Na początku przedstawiamy charakterystykę każdego z wyodrębnionych segmentów. Następnie, omawiamy każdy z badanych obszarów z podziałem na poszczególne segmenty.** Na końcu raportu zamieszczono szczegółowy opis danych demograficznych oraz innych zmiennych społeczno-ekonomicznych, które zostały uwzględnione w procesie segmentacji i stanowią istotne elementy definiujące strukturę poszczególnych segmentów.

ABY UŁATWIĆ CZYTANIE, STRONY ZOSTAŁY OZNACZONE SYMBOLAMI
WSKAZUJĄCYMI NA RODZAJ ANALIZOWANYCH DANYCH:

DANE ILOŚCIOWE



N = 1104

DANE JAKOŚCIOWE



N = 40

WYODRĘBNIONE SEGMENTY

KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA

Zorientowani na Przetrwanie : 19%

Segment najstarszy, w większości składający się z seniorów, z lekką przewagą kobiet. Najgorzej wykształcony i sytuowany, w ograniczonym stopniu korzystający z kultury i z niskim kapitałem społecznym. Z najwyższym nasileniem objawów depresyjnych i lękowych, a zarazem **najmniej otwarty na korzystanie z profesjonalnej pomocy psychologicznej, o najbardziej negatywnych postawach wobec specjalistów i najwyższym poziomie barier**. W tym segmencie wszystkie rodzaje barier są wysokie, ale specyficzne dla niego są bariery ekonomiczne i te związane z warunkami życia - Zorientowanym na Przetrwanie trudno znaleźć zasoby finansowe i czasowe, by szukać pomocy.

Przeciążeni na Dorobku : 45%

Najliczniejszy z wyodrębnionych segmentów. W porównaniu ze Zorientowanymi na Przetrwanie, o nieco lepszej sytuacji społecznej i ekonomicznej. O umiarkowanym kapitale społecznym, korzystający z kultury i mediów w większym stopniu niż Zorientowani na Przetrwanie, ale głównie dla rozrywki. O wyraźnie lepszej kondycji psychicznej niż Zorientowani na Przetrwanie. W porównaniu z Niepewnymi Odkrywcami i Uprzywilejowanymi Wizjonerami mają relatywnie wysoki poziom astenii – uczucia przewlekłego przemęczenia. Zarazem najrzadziej – w porównaniu do innych segmentów – sięgają po profesjonalną pomoc psychologiczną. **Barierą w tym segmencie są brak wiedzy, negatywne normy społeczne, a także chęć radzenia sobie samemu.**

Niepewni Odkrywcy : 31%

Segment o wyższym wykształceniu i relatywnie dobrej, stabilnej, sytuacji materialnej, aktywnie korzystający z kultury i mediów, o najwyższym kapitale społecznym. W segmencie tym ujawnia się napięcie, związane z obawą o stabilność osiągniętego statusu (np. lęk dotyczący potencjalnego regresu na społecznej drabinie). Być może dlatego, pomimo ogólnie wyróżniającego się na plus ogólnego stanu psychicznego, obserwujemy w ich przypadku dość wysoki poziom objawów związanych z lękiem. Pod względem podejścia do psychologii segment niespójny: **z jednej strony prezentuje dość wysoki poziom otwartości na korzystanie z profesjonalnej pomocy psychologicznej, z drugiej: wysoki poziom barier.**

Uprzywilejowani Wizjonerzy : 5%

Najmniej liczny segment, reprezentujący najwyższą klasę społeczną. Najlepiej wykształcony, pochodzący z wykształconych rodzin, o najlepszej sytuacji materialnej. Aktywnie i często korzystający z kultury i mediów. Segment indywidualistów – o dobrym kapitale społecznym, ale relatywnie niższym poczuciu integracji z otoczeniem społecznym. Charakteryzują się stabilną kondycją psychiczną oraz wysokim poczuciem sprawczości i samodzielności. **W porównaniu z innymi segmentami deklarują częstsze korzystanie z profesjonalnej pomocy psychologicznej, a także większe zainteresowanie tematyką zdrowia psychicznego.**

WYODRĘBNIONE SEGMENTY

ILUSTRACJE

**Zorientowani i Zorientowane
na Przetrwanie**



**Przeciążeni i Przeciążone
na Dorobku**



**Niepewni Odkrywczy
i Niepewne Odkrywczyńce**



**Uprzywilejowani Wizjonerzy
i Uprzywilejowane Wizjonerki**

Zorientowani na Przetrwanie

CHARAKTERYSTYKA

19%

PLEĆ, WIEK, MIEJSCE ZAMIESZKANIA. Segment w dużej mierze złożony z osób starszych. Przewaga mieszkających głównie na wsi i w mniejszych miastach. Kobiety stanowią nieco ponad połowę tej grupy.

WYKSZTAŁCENIE. Dominują osoby z wykształceniem podstawowym lub zawodowym. Równie niski poziom kapitału edukacyjnego widoczny jest w środowisku rodzinnym – większość rodziców miała wykształcenie podstawowe, a wyższe pojawia się marginalnie (matka – 1,9%, ojciec – 1,4%).

SYTUACJA MATERIALNA. Segment zmagający się z największymi trudnościami ekonomicznymi. Wyróżnia się dużym odsetkiem osób mieszkających samotnie oraz w małych gospodarstwach domowych (jedno- lub dwuosobowych). Dominują niskie dochody. Subiektywna ocena sytuacji materialnej jest najniższa spośród wszystkich klas. To grupa żyjąca skromnie, często samotnie, subiektywnie doświadczająca niedostatku i wykluczenia ekonomicznego.

RELIGIJNOŚĆ. Wysoki poziom deklarowanej wiary i stosunkowo częste uczestnictwo w praktykach religijnych – prawie 40% osób uczęszcza na nabożeństwa co najmniej raz w tygodniu.

KAPITAŁ SPOŁECZNY. Osoby z tej klasy rzadko deklarują, że mogą liczyć na pomoc w różnych sytuacjach – zarówno emocjonalną, jak i praktyczną. Często mają też poczucie braku ważnych kontaktów, które mogłyby być pomocne w codziennym życiu. W porównaniu z innymi klasami, najmniejszy odsetek czuje się częścią swojej lokalnej społeczności. Kapitał społeczny w tej grupie jest zdecydowanie najniższy.

KORZYSTANIE Z KULTURY I MEDIÓW. Segment najbardziej wykluczony kulturowo i najmniej aktywnie korzystający z mediów. Uczestnictwo w kulturze – zarówno popularnej, jak i wysokiej – jest w tej grupie wyjątkowo rzadkie. Nie korzystają z bibliotek, muzeów, galerii, wydarzeń artystycznych ani rozrywkowych. W sferze mediów dominującym źródłem treści jest telewizja tradycyjna, a korzystanie z internetu i mediów cyfrowych (takich jak YouTube, podcasty czy serwisy streamingowe) jest ograniczone lub nieobecne.

KONDYCJA PSYCHICZNA. Najgorzej ze wszystkich segmentów oceniają zarówno swój stan zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Cechuje je najniższe poziomy samooceny i szczęścia, a także najwyższe nasilenie objawów depresyjnych i lękowych. Pojawiają się dolegliwości charakterystyczne dla astenii, czyli obniżonej energii i zmęczenia. To grupa, w której obserwuje się najniższy poziom zdrowia psychicznego, dobrostanu emocjonalnego oraz najwyższy poziom trudności psychicznych.

KORZYSTANIE Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Większość osób nigdy nie rozważała skorzystania z pomocy psychologicznej (80%), a jeszcze mniej realnie się na nią zdecydowało. Doświadczenia kontaktu ze specjalistami są bardzo rzadkie – dotyczy to zarówno psychologów, psychiatrów, jak i psychoterapeutów.

POSTAWY WOBEC KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Wykazują stosunkowo wysoki poziom sceptycyzmu wobec psychologii, wyższy poziom stygmatyzacji osób z problemami psychicznymi i największą wiarę w teorie spiskowe dotyczące psychologii i psychiatrii. Ich wiedza psychologiczna i zainteresowanie psychologią są najniższe spośród wszystkich segmentów, a obawy wobec psychologii – relatywnie wysokie. Może to ograniczać zarówno gotowość do sięgania po pomoc, jak i rozumienie jej sensu.

POSTRZEGANIE SPECJALISTÓW I OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z POMOCY. Osoby z tego segmentu deklarują najchłodniejsze uczucia wobec przedstawicieli zawodów zajmujących się zdrowiem psychicznym – psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów. Również postrzeganie osób z diagnozą zaburzeń psychicznych cechuje się niską „temperaturą uczuć”. Może to wskazywać na większy dystans emocjonalny, mniejsze zaufanie lub większe społeczne uprzedzenia wobec tematyki zdrowia psychicznego w tej grupie.

BARIERY KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Osoby z tej grupy wykazują najwyższy poziom barier w dostępie do pomocy psychologicznej. Obok negatywnych postaw i przekonań istotnym problemem w tej grupie są postrzegane koszty i czas potrzebny na skorzystanie z terapii. W zakresie motywacji dominują potrzeby związane z silnym cierpieniem psychicznym i zdrowotnym, np. myśli samobójcze, kryzysy emocjonalne i problemy zdrowotne. Motywacje rozwojowe (np. zwiększenie samoświadomości) są najniższe/najmniejsze. Może to wskazywać na bardziej interwencyjne i reaktywne podejście do pomocy – sięganie po nią głównie w sytuacjach skrajnych.

Przeciążeni na Dorobku

CHARAKTERYSTYKA

45%

PLEĆ, WIEK, MIEJSCE ZAMIESZKANIA. Największa grupa spośród wyróżnionych segmentów, z równym udziałem kobiet i mężczyzn. Segment tworzą osoby w różnym wieku, przy czym około 40% mieszka na terenach wiejskich.

WYKSZTAŁCENIE. Najczęściej deklarowanym poziomem wykształcenia jest wykształcenie średnie. Znaczna część badanych posiada jednak wykształcenie zawodowe lub podstawowe, natomiast wykształcenie wyższe pojawia się sporadycznie – zarówno wśród respondentów, jak i ich rodziców.

SYTUACJA MATERIALNA. Ten najliczniejszy segment prezentuje zróżnicowaną, ale przeciętną sytuację finansową. Gospodarstwa domowe najczęściej składają się z dwóch lub trzech osób. Dochody jednostkowe w większości nie przekraczają 5 000 zł. Subiektywna ocena sytuacji materialnej koncentruje się wokół przeciętności – większość określa ją jako średnią. To segment ludzi o stabilnym, choć niekoniecznie komfortowym poziomie życia – reprezentują oni raczej klasę „na dorobku”, z ograniczonym marginesem bezpieczeństwa finansowego.

RELIGIJNOŚĆ. Klasa ta wykazuje wysoki poziom deklarowanej religijności – większość identyfikuje się jako wierzący, a regularne uczestnictwo w nabożeństwach deklaruje ponad połowa grupy.

KAPITAŁ SPOŁECZNY. W tej grupie częściej niż w poprzednim segmencie pojawia się przekonanie o możliwości uzyskania pomocy od innych w trudnych sytuacjach. Większość osób deklaruje, że ma kogoś, do kogo może się zwrócić po codzienne wsparcie. Również więź ze społecznością lokalną jest tutaj silniejsza – więcej osób czuje się jej częścią, choć zazwyczaj nie w sposób bardzo intensywny. Kapitał społeczny jest zatem umiarkowany.

KORZYSTANIE Z KULTURY I MEDIÓW. Segment o niskim poziomie uczestnictwa w kulturze i korzystaniu z mediów. Osoby z tej klasy sporadycznie uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych, częściej wybierając rozrywkę niż kulturę wysoką. W zakresie mediów widać minimalne otwarcie na internet i treści cyfrowe. Tradycyjna telewizja odgrywa dominującą rolę. Korzystanie z YouTube’a, podcastów czy prasy jest ograniczone, a konsumpcja treści pozostaje zachowawcza.

KONDYCJA PSYCHICZNA. Kondycja psychiczna jest tu lepsza niż w poprzednim segmencie, ale słabsza niż w dwóch kolejnych. Osoby z tej klasy oceniają swój stan zdrowia i samopoczucie wyżej niż przedstawiciele segmentu Zorientowanych na Przetrwanie, ale niżej niż osoby z kolejnych segmentów. Mają też niższą samoocenę i poczucie szczęścia niż osoby z dwóch dalszych segmentów, a poziom objawów depresji, lęku i astenii – choć niższy niż u Zorientowanych na Przetrwanie – nadal jest relatywnie podwyższony.

KORZYSTANIE Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Gotowość do skorzystania z pomocy psychologicznej i rzeczywiste kontakty ze specjalistami są bardzo niskie. Pomoc psychologiczna psychiatryczna, psychoterapeutyczna czy też alternatywne formy pomocy są w zasadzie nieobecne. Również diagnozy pojawiają się sporadycznie. Przyjmowanie leków związanych z problemami psychicznymi oraz obserwacja podobnych sytuacji wśród bliskich są rzadkie. Można mówić o grupie, która doświadcza problemów psychicznych w umiarkowanym stopniu, ale nie ma nawyku lub zasobów (materialnych, informacyjnych, kulturowych), by sięgać po profesjonalną pomoc.

POSTAWY WOBEC KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Na tym wymiarze segment nie różni się znacząco od Zorientowanych na Przetrwanie – również tutaj postawy są raczej nieprzychylnie, a wiedza psychologiczna niska. Choć deklarowane zainteresowanie psychologią jest nieco wyższe, to nadal widać podwyższony poziom sceptycyzmu i obaw. Postawy tej grupy można określić jako umiarkowanie negatywne – być może bardziej wynikające z braku wiedzy i kontaktu z psychologią niż z aktywnego oporu.

POSTRZEGANIE SPECJALISTÓW I OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z POMOCY. W tej grupie odnotowano nieco cieplejsze postawy niż w poprzednim segmencie, jednak nadal są one istotnie słabsze niż w kolejnych segmentach. Szczególnie niska temperatura uczuć dotyczy osób z diagnozą zaburzeń psychicznych.

BARIERY KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Wysoki poziom barier. Motywacje rozwojowe są nadal relatywnie słabe, choć wyższe niż w poprzednim segmencie. Pomoc psychologiczna bywa tu rozważana w odpowiedzi na silne emocjonalne napięcia, a nie jako forma prewencji czy rozwoju.

Niepewni Odkrywczy | 31%

CHARAKTERYSTYKA

PLEĆ, WIEK, MIEJSCE ZAMIESZKANIA. Segment tworzy sporo osób w wieku średnim 31-45 lat (około 40%), przeważnie mieszkających w miastach, z lekką przewagą kobiet (53%).

WYKSZTAŁCENIE. Największy odsetek ma wykształcenie wyższe; ich rodzice najczęściej mają wykształcenie wyższe lub średnie.

SYTUACJA MATERIALNA. To segment o dobrej i dość stabilnej sytuacji materialnej. Większość gospodarstw domowych liczy od dwóch do czterech osób. W tej klasie wyraźnie rosną dochody – niemal połowa badanych osiąga zarobki powyżej 5 000 zł, a ponad 9% przekracza próg 10 000 zł. Subiektywna ocena sytuacji materialnej jest w dużej mierze pozytywna – zdecydowana większość określa ją jako raczej dobrą lub dobrą. To klasa o dość dobrym zapleczu finansowym.

RELIGIJNOŚĆ. Choć wciąż dominuje w tym segmencie przynależność do Kościoła Katolickiego, widać tu większe zróżnicowanie światopoglądowe – w tej grupie obserwujemy większy niż w niższych klasach odsetek osób niewierzących (4,7%) oraz niezdecydowanych/poszukujących (8,4%). Udział w nabożeństwach raz w tygodniu deklaruje co piąta osoba.

KAPITAŁ SPOŁECZNY. To grupa o najwyższym kapitale społecznym. Większość jej przedstawicieli jest przekonana, że może liczyć na pomoc w różnych sytuacjach – zarówno praktycznych, jak i wymagających emocjonalnego wsparcia. Osoby te mają wysokie poczucie przynależności do swojej społeczności. Kapitał społeczny w tym segmencie jest nie tylko szeroki, ale i stabilny.

KORZYSTANIE Z KULTURY I MEDIÓW. Wykazują stosunkowo wysoką aktywność w sferze kultury – zarówno popularnej, jak i wysokiej. Często uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych oraz korzystają z oferty bibliotek i muzeów. Jednocześnie cechuje je duże zaangażowanie w media cyfrowe, w tym intensywne korzystanie z internetu, serwisów streamingowych i platform wideo. Coraz większą popularnością cieszą się również podcasty oraz media o zróżnicowanym charakterze.

KONDYCJA PSYCHICZNA. Osiągają wysokie wyniki na większości wskaźników zdrowia psychicznego. Najwyżej oceniają swoją kondycję psychiczną i samoocenę, rzadziej doświadczają objawów depresyjnych i astenii, jednak dość często doświadczają lęku.

KORZYSTANIE Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. To klasa najczęściej deklarująca otwartość i doświadczenia w obszarze pomocy psychologicznej. Stosunkowo najwięcej osób myślało o takiej pomocy – zarówno ogólnie, jak i w ostatnim roku – i więcej niż w innych klasach rzeczywiście skorzystało z usług psychologa, psychiatry, psychoterapeuty czy form alternatywnych. W tej klasie częściej występują też deklaracje diagnoz zaburzeń – zarówno własnych, jak i rodzinnych – oraz przyjmowanie leków w związku z problemami psychicznymi. Wyróżnia się również poziomem świadomości problemów psychicznych w najbliższym otoczeniu – relatywnie wiele osób wie o tym, że ich bliscy korzystali z pomocy.

POSTAWY WOBEC KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Niepewni Odkrywczy nie tylko deklarują najwyższy poziom zainteresowania psychologią, ale też mają największą wiedzę psychologiczną i najmniejsze obawy wobec tej dziedziny. Są również mniej skłonne do wierzenia w teorie spiskowe dotyczące psychologii i psychiatrii oraz rzadziej mierzą się ze zinternalizowaną stygmatą. Sprawiają wrażenie grupy o wysokiej otwartości na profesjonalne wsparcie i najlepiej przygotowanej do korzystania z niego świadomie i bez lęku.

POSTRZEGANIE SPECJALISTÓW I OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z POMOCY. To grupa, która deklaruje najwyższą temperaturę uczuć wobec specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym oraz wobec osób z diagnozą. Ich emocjonalne nastawienie jest bardziej pozytywne, co może odzwierciedlać większe zaufanie, otwartość oraz mniejsze społeczne uprzedzenia.

BARIERY KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Zarazem jednak osoby z tego segmentu prezentują relatywnie wysoki poziom barier w dostępie do pomocy psychologicznej, pośród których dominują chęć radzenia sobie samodzielnie, niechęć do mówienia o problemach i obawy o odbiór społeczny, np. w pracy. Z kolei motywacje do skorzystania z pomocy są najwyższe spośród wszystkich klas i bardziej zrównoważone – obok potrzeby radzenia sobie z kryzysami psychicznymi i życiowymi, stosunkowo wysoko oceniana jest też potrzeba rozwoju osobistego i refleksji nad sobą. Zaznacza się tu zatem ambiwalencja - z jednej strony jest chęć, otwartość na korzystanie z pomocy psychologicznej, z drugiej - bariery w postaci utrwalań przekonania, że należy sobie radzić samemu i obawy przed tym, jak odbiorą ich korzystanie z pomocy inni.

Uprzywilejowani Wizjonerzy | 5%

CHARAKTERYSTYKA

PLEĆ, WIEK, MIEJSCE ZAMIESZKANIA. Najmniejszy i najmłodszy segment. Przeważają mężczyźni, a zaskakująco wysoki odsetek (50%) mieszka na wsi.

WYKSZTAŁCENIE. Segment najlepiej wykształcony. Ponad 48% ma wykształcenie wyższe, a wysoki poziom kapitału edukacyjnego widać także u rodziców.

SYTUACJA MATERIALNA. Jest to najmniejszy, ale najbardziej zamożny segment. Dochody jednostkowe są wysokie: ponad 40% osób zarabia powyżej 7 000 zł, a znaczący odsetek (ok. 18%) osiąga dochody z przedziału 9 000–10 000 zł. Subiektywnie, osoby z tej klasy bardzo dobrze oceniają swoją sytuację ekonomiczną. To wyraźna elita finansowa, która zarówno obiektywnie, jak i subiektywnie dysponuje największymi zasobami ekonomicznymi.

RELIGIJNOŚĆ. Najwyższy odsetek osób deklaruje brak przynależności religijnej, niewiarę lub obojętność wobec religii. Regularne praktyki religijne są rzadsze niż w pozostałych klasach.

KAPITAŁ SPOŁECZNY. Choć większość osób z tej klasy twierdzi, że może liczyć na wsparcie, to znaczna część z nich nie formułuje tej deklaracji jednoznacznie. Odczucie przynależności do społeczności jest tutaj wyraźnie słabsze niż w klasie średniej wyższej. Możliwe, że stoi za tym przywiązanie do bardziej indywidualistycznych form funkcjonowania.

KORZYSTANIE Z KULTURY I MEDIÓW. Najwyższy poziom uczestnictwa w życiu kulturalnym – zarówno w obszarze kultury wysokiej, jak i popularnej. Regularne wizyty w muzeach, teatrach i bibliotekach wskazują na szerokie obycie kulturalne. W obszarze mediów dominują świadome i selektywne wybory – osoby z tej grupy rzadziej sięgają po tradycyjną telewizję, preferując media cyfrowe, podcasty oraz prasę. To grupa o najbardziej wyrafinowanym profilu konsumpcji mediów.

KONDYCJA PSYCHICZNA. Cechują się bardzo dobrą kondycją psychiczną. Poziom objawów depresyjnych, lękowych i astenii w tej klasie jest niski, a deklarowany poziom szczęścia i zdrowia – wysoki. Kondycja psychiczna tej klasy jest więc stabilna i korzystna.

KORZYSTANIE Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Realne doświadczenia kontaktu ze specjalistami są podobne jak w segmencie Niepewnych Odkrywców. Pomoc psychiatryczna oraz alternatywne formy wsparcia (np. coaching, osoby duchowne) pojawiają się nieco częściej niż w innych grupach, co może świadczyć o innych wzorcach poszukiwania pomocy. Pomoc psychologiczna wydaje się tu nieco bardziej zindywidualizowana, mniej widoczna i być może otoczona większym tabu niż w klasie średniej wyższej.

POSTAWY WOBEC KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Segment ma wysoki poziom wiedzy o psychologii oraz prezentuje pozytywne postawy – niski poziom sceptycyzmu oraz obaw wobec korzystania z pomocy psychologicznej. Wyróżniają się też najmniejszą internalizacją stygmy (negatywnego postrzegania siebie w razie wystąpienia problemów psychicznych) oraz największą otwartością na pomoc psychologiczną. Może to wskazywać na wysoką gotowość do akceptacji psychologicznej pomocy jako elementu dbania o dobrostan.

POSTRZEGANIE SPECJALISTÓW I OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z POMOCY. Osoby z grupy, podobnie jak poprzedzający segment, również deklarują ciepłe uczucia wobec psychologów, psychoterapeutów i psychiatrów oraz osób z diagnozą. Może to wskazywać na większą akceptację i normalizację tematyki zdrowia psychicznego.

BARIERY KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ. Segment o niskim poziomie barier. Motywacje są nieco mniej intensywne niż w grupie Niepewnych Odkrywców, ale nadal wysokie i wielowymiarowe. Oprócz doraźnych powodów (emocje, kryzysy, zdrowie), dość często pojawiają się także motywacje rozwojowe – co wskazuje na większą świadomość i gotowość do refleksji nad sobą. Pomoc psychologiczna może być w tej grupie traktowana nie tylko jako forma interwencji, ale też jako element pracy nad sobą i narzędzie samorozwoju.

3

CHARAKTERYSTYKA SEGMENTÓW
KONDYCJA
PSYCHICZNA

GŁÓWNE WNIOSKI

GORSZY STAN PSYCHICZNY NIŻSZYCH KLAS

SŁABSZA KONDYCJA PSYCHICZNA KLASY NIŻSZEJ

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że kondycja psychiczna Polek i Polaków jest silnie zróżnicowana, w zależności od ich pozycji społecznej.

Osoby należące do segmentów o najwyższym statusie społecznym (**Niepewni Odkrywczy i Uprzywilejowani Wizjonerzy**) oceniają swój stan psychiczny najbardziej pozytywnie. Znacznie częściej niż przedstawiciele pozostałych grup postrzegają siebie jako szczęśliwych, są zadowoleni ze swojego życia i zdrowia, mają wysoką samoocenę oraz zdecydowanie rzadziej deklarują występowanie objawów depresji i astenii.

Z kolei, **Zorientowani na Przetrwanie** wyraźnie wyróżniają się pod względem pogorszonego funkcjonowania psychicznego. Osoby z tej grupy najrzadziej oceniają swoje zdrowie psychiczne jako dobre, najrzadziej czują się szczęśliwe i mają niską samoocenę. Jednocześnie, osiągają najwyższe średnie wyniki w pomiarze objawów depresyjnych, a także najczęściej zgłaszają występowanie astenii – objawów takich jak chroniczne zmęczenie, osłabienie, spadek wydajności czy brak energii. Podobny wzorec zależny od pozycji społecznej zaobserwowano w przypadku objawów lękowych – były one najbardziej nasilone w segmencie **Zorientowanych na Przetrwanie**, ale także podwyższone w grupie **Niepewnych Odkrywców**, co może odzwierciedlać presję związaną z utrzymywaniem pożądanej pozycji społecznej. Wyniki te podkreślają, że lęk – podobnie jak inne wskaźniki dobrostanu psychicznego – pozostaje w istotnym związku z warunkami życia i subiektywnie odczuwaną stabilnością społeczną.

Co ważne, to szczególnie pogorszone funkcjonowanie psychiczne wydaje się charakterystyczne dla najniższej klasy - w kolejnej pod względem statusu grupie, czyli u **Przeciążonych na Dorobku**, poziom objawów złego stanu psychicznego jest niższy, choć nadal podwyższony w porównaniu z kolejnymi segmentami.

PIENIĄDZE SZCZĘŚCIA NIE DAJĄ, ALE

Otrzymane wyniki są spójne z wcześniejszymi ustaleniami, że nierówności społeczne są powiązane z kondycją psychiczną. Badania wskazują, że osoby o niższym statusie częściej doświadczają stresu związanego z niepewnością ekonomiczną, brakiem stabilności i ograniczonym dostępem do wsparcia społecznego, co zwiększa ryzyko zaburzeń nastroju i obniżenia dobrostanu (Wilkinson i Pickett, 2009).

Wnioski płynące z tej części badania wydają się być jednoznaczne: **kondycja psychiczna jednostek jest nie tylko rezultatem indywidualnych cech i doświadczeń, ale także odzwierciedleniem strukturalnych nierówności społecznych**. Osoby zmagające się z gorszymi warunkami życia, mniejszym dostępem do zasobów i ograniczonym wpływem na własną sytuację znacznie częściej doświadczają obciążeń psychicznych, które mogą przeradzać się w poważniejsze problemy zdrowotne.

Z perspektywy polityk publicznych i działań profilaktycznych oznacza to, że troska o zdrowie psychiczne musi uwzględniać nie tylko wsparcie jednostkowe, ale również szerszy kontekst społeczny – w tym nierówności społeczne, które warunkują dostęp do stabilności, bezpieczeństwa i dobrostanu. Dobrostan psychiczny nie może być więc postrzegany wyłącznie jako sprawa osobista – to również kwestia sprawiedliwości społecznej.

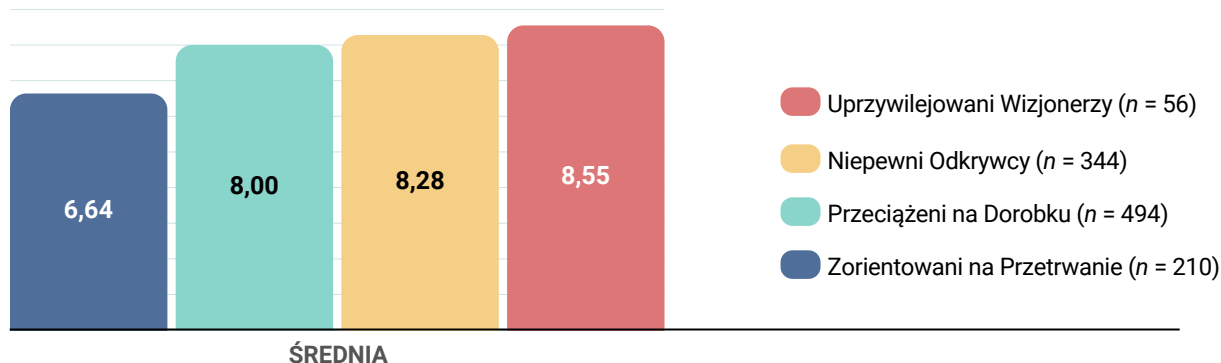
OGÓLNY STAN ZDROWIA FIZYCZNEGO

Do oceny ogólnego stanu zdrowia wykorzystano pojedyncze pytanie samoopisowe, w którym respondenci proszeni byli o określenie, *jak oceniają swój aktualny stan zdrowia fizycznego*. Odpowiedzi udzielano na 10-punktowej skali, gdzie 1 oznaczało „bardzo zły”, a 10 „bardzo dobry” stan zdrowia. Miarę tę można uznać za wskaźnik subiektywnej percepcji zdrowia, łączący zarówno elementy fizyczne, jak i psychosomatyczne.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono średnie oceny ogólnego stanu zdrowia w czterech wyróżnionych segmentach. Wyróżnione segmenty istotnie różnią się pod względem ogólnej oceny swojego stanu zdrowia. **Wykazano, że wszystkie segmenty różnią się istotnie od Zorientowanych na Przetrwanie – osoby należące do tej grupy oceniają swój stan zdrowia istotnie gorzej od pozostałych segmentów. Różnica między Przeciążonymi na Dorobku i Niepewnymi Odkrywcami również okazała się istotna statystycznie - Przeciążeni na Dorobku oceniają swoje zdrowie niżej.** Natomiast różnica między Niepewnymi Odkrywcami a Uprzywilejowanymi Wizjonerami nie była istotna statystycznie.

Liczba pozycji testowych: 1
Skala odpowiedzi: od 1 do 10



OGÓLNY STAN ZDROWIA FIZYCZNEGO

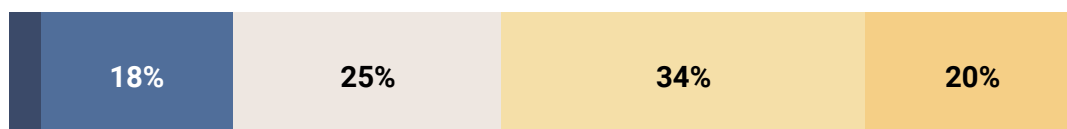
ANALIZA CZĘSTOŚCI

Jak oceniłby Pan/oceniłaby Pani ogólny stan swojego zdrowia?

od 1 do 2 od 3 do 4 od 5 do 6 od 7 do 8 od 9 do 10
 1 = bardzo zły 10 = bardzo dobry

Top2Box

**Zorientowani na
Przetrwanie**
 n = 210



54%

**Przeciążeni
na Dorobku**
 n = 494



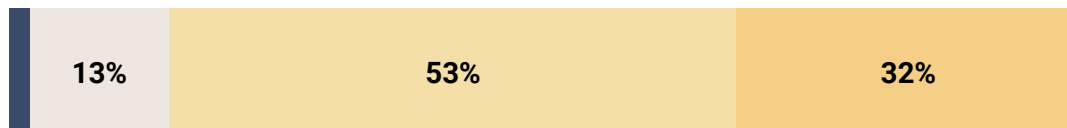
87%

**Niepewni
Odkrywcy**
 n = 344



92%

**Uprzywilejowani
Wizjonerzy**
 n = 56



85%

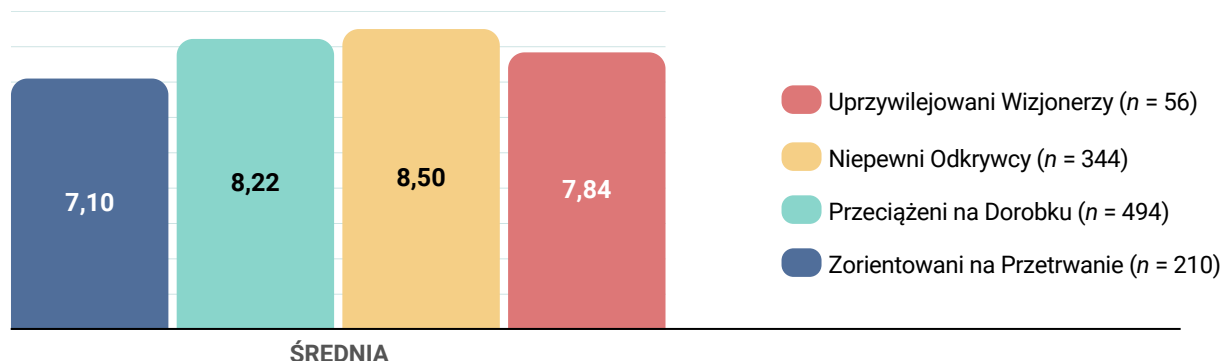
OGÓLNA KONDYCJA PSYCHICZNA

Do oceny ogólnej kondycji psychicznej wykorzystano pojedyncze pytanie samoopisowe, w którym respondenci proszeni byli o określenie, *jak oceniają swoją aktualną kondycję psychiczną*. Odpowiedzi udzielano na 10-punktowej skali. Miara ta stanowi subiektywny wskaźnik dobrostanu psychicznego, który – choć niespecyficzny klinicznie – odzwierciedla ogólną ocenę własnego samopoczucia emocjonalnego i funkcjonowania psychicznego.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono średnie oceny ogólnej kondycji psychicznej w czterech wyróżnionych segmentach. Wyróżnione segmenty istotnie różnią się pod względem oceny swojej kondycji psychicznej. **Zorientowani na Przetrwanie oceniają swoją kondycję psychiczną istotnie niżej niż przedstawiciele wszystkich pozostałych segmentów.** Istotna różnica występuje również między **Przeciążonymi na Dorobku a Niepewnymi Odkrywcami** – **Niepewni Odkrywcy charakteryzują się wyższą oceną kondycji psychicznej niż osoby z Przeciążeni na Dorobku.** Pozostałe różnice między segmentami nie są istotne. Zakres możliwych odpowiedzi wynosił od 1 do 10.

Liczba pozycji testowych: 1
Skala odpowiedzi: od 1 do 10



OGÓLNA KONDYCJA PSYCHICZNA

ANALIZA CZĘSTOŚCI

Jak oceniłby Pan/oceniłaby Pani swoją ogólną kondycję psychiczną?

od 1 do 2
 od 3 do 4
 od 5 do 6
 od 7 do 8
 od 9 do 10
 1 = *bardzo zła* 10 = *bardzo dobra*

Top2Box

**Zorientowani na
Przetrawianie**
n = 210



66%

**Przeciążeni
na Dorobku**
n = 494



88%

**Niepewni
Odkrywcy**
n = 344



91%

**Uprzywilejowani
Wizjonerzy**
n = 56



81%

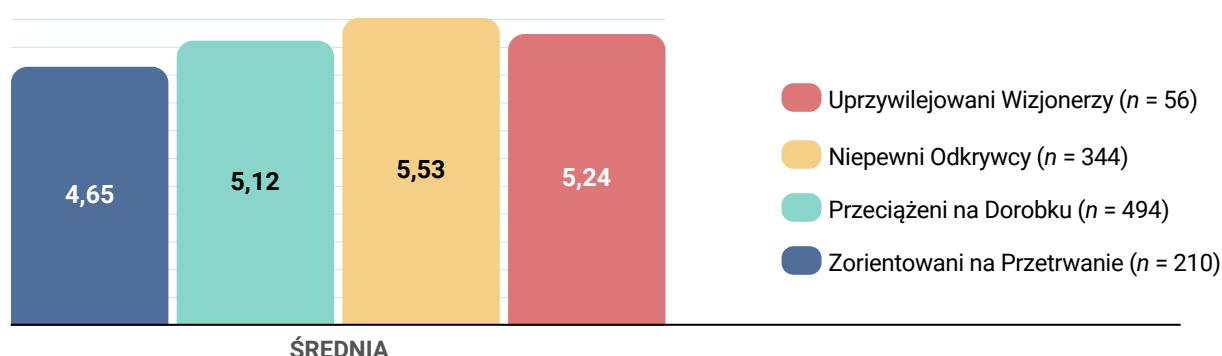
SAMOOCENA

Poziom samooceny może odzwierciedlać doświadczenia jednostki związane z pozycją społeczną, dostępem do zasobów materialnych i niematerialnych, a także z poczuciem sprawczości oraz uznaniem społecznym. Osoby będące częścią mniej uprzywilejowanych grup społecznych częściej doświadczają sytuacji prowadzących do obniżonego poczucia własnej wartości, co może znajdować odzwierciedlenie w niższych wskaźnikach samooceny. Z drugiej strony, wyższy status społeczno-ekonomiczny sprzyja wzmocnieniu pozytywnych przekonań na temat własnej wartości i kompetencji. Pomiar samooceny w podziale na segmenty pozwala zatem uchwycić psychologiczne konsekwencje nierówności społecznych (Kraus & Park, 2014). Poziom samooceny mierzono za pomocą pojedynczego pytania samoopisowego: *Proszę określić, w jakim stopniu stwierdzenie „Mam wysoką samoocenę”, opisuje Panią/Pana*. Odpowiedzi udzielano na 7-punktowej skali.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono średnie poziomy deklarowanej samooceny w czterech wyróżnionych segmentach. Wyróżnione segmenty różnią się istotnie pod względem poziomu samooceny. **Najniższy poziom samooceny deklarują Zorientowani na Przetrwanie, a ich wyniki są istotnie niższe niż we wszystkich pozostałych segmentach. Przeciężeni na Dorobku również osiągają niższe wyniki niż Niepewni Odkrywczy i Uprzywilejowani Wizjonerzy.** Różnica pomiędzy poziomem samooceny w segmencie Niepewnych Odkrywców w porównaniu do Uprzywilejowanych Wizjonerów nie jest istotna.

Liczba pozycji testowych: 1
Skala odpowiedzi: od 1 do 7



SAMOOCENA

ANALIZA CZĘSTOŚCI

Proszę określić, w jakim stopniu stwierdzenie „Mam wysoką samoocenę” opisuje Panią/Pana.

1 - zdecydowanie się nie zgadzam 2 3 4 5 6 7 - zdecydowanie się zgadzam

Top2Box

Zorientowani na Przetrwanie
n = 210



24%

Przeciążeni na Dorobku
n = 494



41%

Niepewni Odkrywcy
n = 344



61%

Uprzywilejowani Wizjonerzy
n = 56



53%

POCZUCIE SZCZĘŚCIA

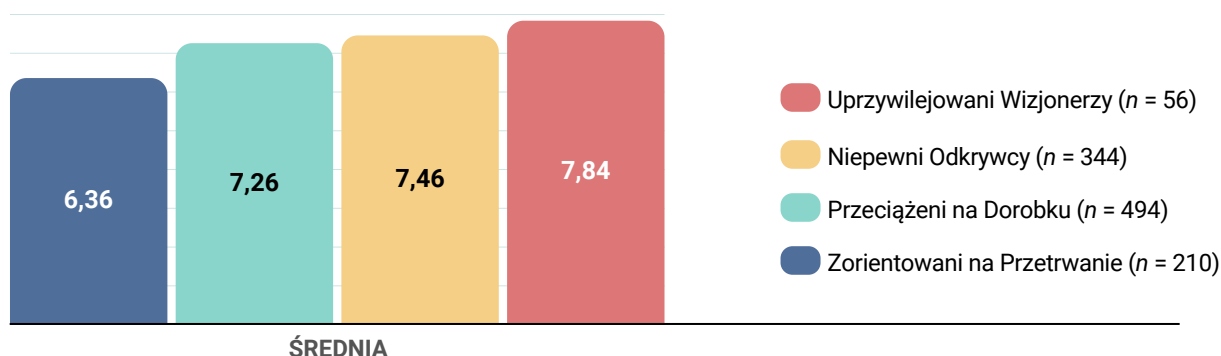
Badania wskazują, że deklarowane poczucie szczęścia pozostaje w istotnym związku z pozycją społeczną jednostki – osoby o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym częściej doświadczają emocji pozytywnych, lepiej oceniają swoje życie i mają większy dostęp do zasobów sprzyjających dobrostanowi. W tym kontekście pomiar szczęścia może odzwierciedlać psychologiczne konsekwencje nierówności społecznych, obejmując zarówno wymiar materialny, jak i społeczno-relacyjny (Diener & Biswas-Diener, 2002).

W niniejszym badaniu poczucie szczęścia mierzono za pomocą pojedynczego pytania samoopisowego: *Biorąc wszystko pod uwagę, na ile czuje się Pani/Pan szczęśliwa/y?* Respondenci udzielali odpowiedzi na 10-punktowej skali.

WYNIKI

Na poniższym wykresie zaprezentowano wskaźniki średniego deklarowanego poziomu poczucia szczęścia w czterech wyróżnionych segmentach. Segmenty różnią się istotnie pod względem odczuwanego szczęścia. **Zorientowani na Przetrwanie czują się wyraźnie mniej szczęśliwi niż przedstawiciele wszystkich pozostałych segmentów. Niższy poziom szczęścia deklarują również Przeciężeni na Dorobku – w porównaniu z Niepewnymi Odkrywcami i Uprzywilejowanymi Wizjonerami.** Różnica pomiędzy Przeciężnymi na Dorobku a Uprzywilejowanymi Wizjonerami nie była jednak statystycznie istotna.

Liczba pozycji testowych: 1
Skala odpowiedzi: od 1 do 10



ASTENIA

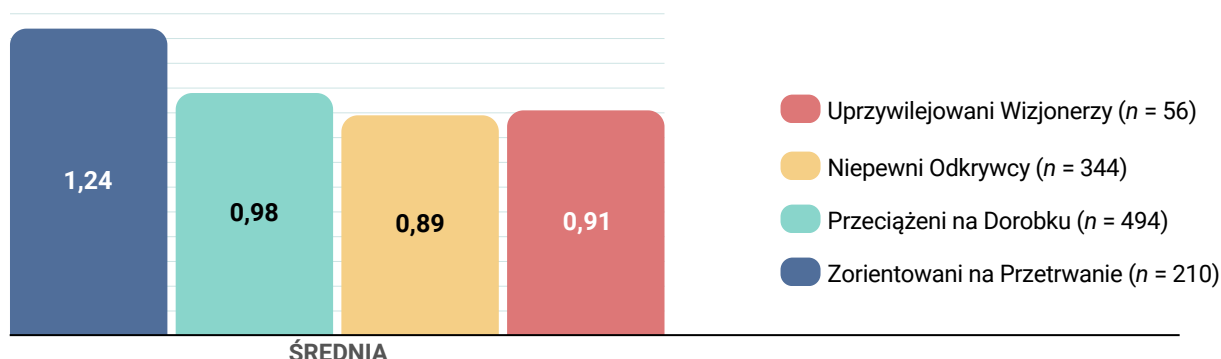
Astenia jest definiowana jako stan ogólnego wyczerpania psychicznego i fizycznego, przejawiający się przewlekłym zmęczeniem, osłabieniem sił witalnych oraz obniżoną motywacją do działania (Pochwatko i in. 2023). W literaturze wskazuje się, że doświadczanie astenii może być związane z długotrwałą ekspozycją na stres, brakiem odpoczynku, obciążeniami psychospołecznymi, a także niekorzystnymi warunkami życia i pracy. W kontekście analiz społecznych pomiar poziomu astenii pozwala lepiej zrozumieć psychofizyczne konsekwencje nierówności społecznych – w szczególności tych związanych z ograniczonym dostępem do zasobów, przeciążeniem obowiązkami czy brakiem możliwości regeneracji.

W niniejszym badaniu zastosowano zestaw trzech pozycji testowych, odnoszących się do częstości doświadczania wyczerpania, braku energii i trudności z rozpoczęciem codziennych aktywności (Pochwatko i in. 2023). Skala odpowiedzi obejmowała wartości od 0 do 4, a uzyskany średni wynik stanowi wskaźnik ogólnego poziomu astenii w każdej z analizowanych grup.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono średnie poziomy astenii w czterech wyróżnionych segmentach. Segmenty istotnie różnią się pod względem deklarowanego poziomu astenii. **Najwyższy średni poziom astenii odnotowano w segmencie Zorientowanych na Przetrwanie. Niepewni Odkrywczy oraz Uprzywilejowani Wizjonerzy deklarują istotnie niższy poziom astenii niż Zorientowani na Przetrwanie.** Różnice pomiędzy Zorientowanymi na Przetrwanie i Przeciążonymi na Dorobku oraz między Niepewnymi Odkrywcami i Uprzywilejowanymi Wizjonerami nie są istotne statystycznie.

Liczba pozycji testowych: 3
Skala odpowiedzi: od 0 do 4



ASTENIA

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

W segmencie Zorientowanych na Przetrwanie stosunkowo najwięcej osób deklarowało częste lub bardzo częste doświadczanie objawów wyczerpania. Wraz ze wzrostem pozycji społecznej maleje odsetek odpowiedzi wskazujących na silną intensywność tego typu dolegliwości. W segmencie Uprzywilejowanych Wizjonerów objawy zmęczenia i osłabienia występowały rzadko lub wcale u zdecydowanej większości respondentów. Należy pamiętać, że deklarowane objawy astenii mogą być częściowo związane z wiekiem respondentów – starsze osoby częściej doświadczają zmęczenia i osłabienia. Jednak sam wiek nie wyjaśnia w pełni zaobserwowanych różnic między segmentami.

W jakim stopniu doświadczył Pan/doświadczyła Pani następujących objawów w ciągu ostatnich czterech tygodni: Zmęczenie i osłabienie (zmęczenie, słabość, spadek wydajności)?

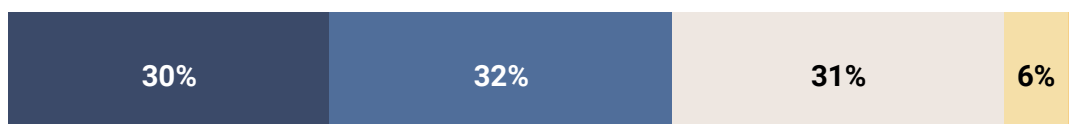
w ogóle
 rzadko
 czasami
 często
 bardzo często

Top2Box

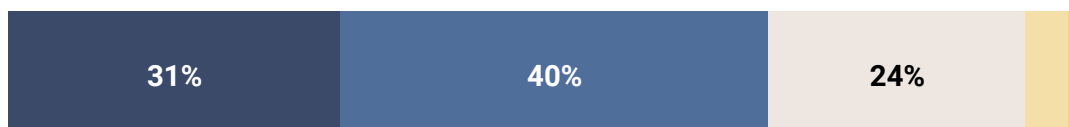
Zorientowani na Przetrwanie
n = 210



Przeciążeni na Dorobku
n = 494



Niepewni Odkrywczy
n = 344



Uprzywilejowani Wizjonerzy
n = 56



OBJAWY DEPRESYJNE

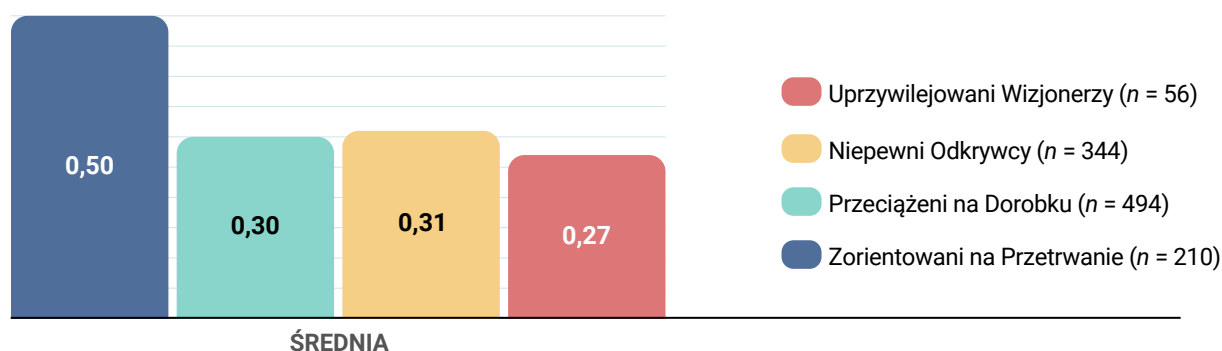
Poziom objawów depresyjnych uznawany jest w literaturze za jeden z istotnych wskaźników psychologicznych konsekwencji nierówności społecznych. Wyniki licznych badań wskazują, że osoby znajdujące się w mniej uprzywilejowanych pozycjach społecznych częściej doświadczają chronicznego stresu, przeciążenia, niestabilnych warunków życia oraz ograniczonego dostępu do wsparcia – czynników sprzyjających rozwojowi objawów depresyjnych (Lorant i in., 2003).

W niniejszym badaniu objawy depresyjne zmierzono za pomocą skróconej wersji narzędzia Patient Health Questionnaire (PHQ, Kroenke i in., 2001) – kwestionariusza do oceny nasilenia symptomów charakterystycznych dla depresji. Respondenci oceniali, jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni doświadczali różnych objawów, takich jak obniżony nastrój, brak energii, trudności z koncentracją, czy utrata zainteresowania codziennymi aktywnościami. Odpowiedzi udzielano na czteropunktowej skali od 0 oznaczającego „wcale” do 3 oznaczającego „prawie codziennie”.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono poziom nasilenia (wynik ogólny) objawów depresyjnych w czterech wyróżnionych segmentach. Segmenty różnią się istotnie pod względem doświadczanych symptomów depresyjnych. **Najwyższy poziom objawów depresyjnych odnotowano w segmencie Zorientowanych na Przetrwanie – osoby należące do tej grupy uzyskały istotnie wyższe wyniki niż przedstawiciele pozostałych segmentów.** W segmentach Przeciążonych na Dorobku, Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów poziom nasilenia objawów depresyjnych był wyraźnie niższy i nie różnił się istotnie między tymi grupami.

Liczba pozycji testowych: 9
Skala odpowiedzi: od 0 do 3 (od 0 pkt do 27 pkt)



OBJAWY DEPRESYJNE

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

Jak często w ciągu ostatnich 2 tygodni dokuczały Panu/Pani następujące problemy:
Uczucie smutku, przygnębienia lub beznadziejności?

wcale nie dokuczały
 kilka dni
 więcej niż połowę dni
 niemal codziennie

Top2Box

**Zorientowani na
Przetrwanie**
n = 210

57%

34%

6%

9%

**Przeciążeni
na Dorobku**
n = 494

72%

22%

6%

**Niepewni
Odkrywcy**
n = 344

73%

22%

5%

**Uprzywilejowani
Wizjonerzy**
n = 56

77%

20%

3%

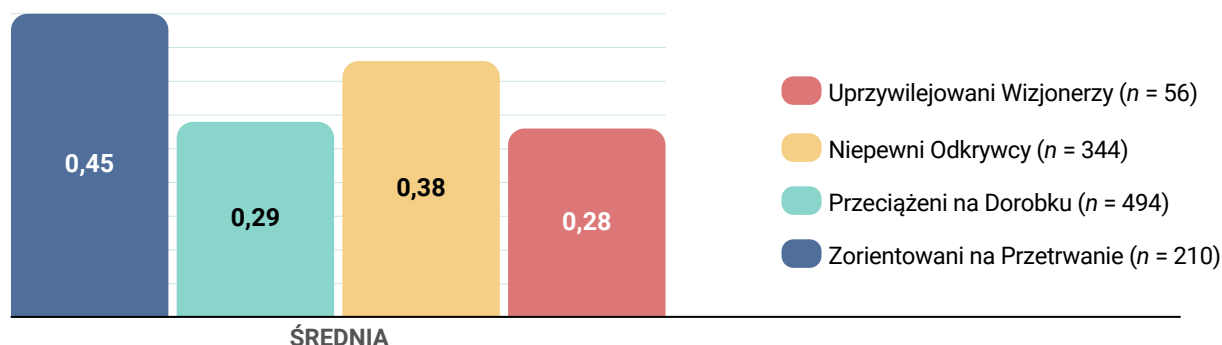
OBJAWY LĘKOWE

Zaburzenia lękowe należą do najczęstszych problemów zdrowia psychicznego i – obok depresji – stanowią istotny wskaźnik dobrostanu psychicznego. W badaniach epidemiologicznych wielokrotnie wykazywano, że ich nasilenie wiąże się nie tylko z cechami indywidualnymi, lecz także z pozycją społeczną i warunkami życia (np. Fryers i in., 2003). Przewlekły stres, niepewność ekonomiczna, brak stabilizacji oraz ograniczony dostęp do wsparcia społecznego sprawiają, że osoby z niższych warstw społecznych są szczególnie narażone na doświadczanie objawów lękowych. Jednocześnie podwyższony poziom lęku może dotyczyć także osób z tzw. klasy aspirującej, czyli tych, które osiągnęły pewien poziom społeczny, ale nadal funkcjonują w warunkach niepewności i silnej presji awansu społecznego. Badania pokazują, że właśnie ta ambiwalentna sytuacja – między sukcesem a zagrożeniem jego utraty – może sprzyjać nasileniu objawów lęku, związanych z rywalizacją, utrzymywaniem pozycji i wysokimi oczekiwaniami wobec siebie (Bourdieu, 1984). W niniejszym badaniu objawy lękowe mierzono za pomocą Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7, Spitzer i in., 2006) – kwestionariusza służącego do oceny uogólnionych objawów lęku. Respondenci oceniali, jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni doświadczali określonych trudności. Odpowiedzi udzielano na czteropunktowej skali od 0 oznaczającego „wcale” do 3 oznaczającego „prawie codziennie”.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono poziom nasilenia (wynik ogólny) objawów lękowych w czterech wyróżnionych segmentach. Segmenty różnią się istotnie pod względem nasilenia objawów lęku. Najwyższy poziom lęku odnotowano w segmencie Zorientowanych na Przetrwanie, który istotnie różni się od segmentu Przeciążonych na Dorobku – **Zorientowani na Przetrwanie wykazują wyższy poziom objawów lękowych niż Przeciążeni na Dorobku**. Istotna różnica występuje również pomiędzy Niepewnymi Odkrywcami a Przeciążonymi na Dorobku – **Niepewni Odkrywczy osiągają wyższe wyniki niż Przeciążeni na Dorobku**. Pozostałe różnice pomiędzy segmentami nie były istotne statystycznie.

Liczba pozycji testowych: 7
Skala odpowiedzi: od 0 do 3 (od 0 pkt do 21 pkt)



OBJAWY LĘKOWE

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

W segmencie Zorientowanych na Przetrwanie co dziesiąta osoba doświadcza objawów lękowych niemal codziennie lub przez większość dni. Jednocześnie także wśród Niepewnych Odkrywców widoczny jest stosunkowo wysoki poziom odczuwania lęku. W pozostałych segmentach odsetek osób odczuwających tego typu objawy często jest niższy, jednak w ogóle je odczuwających - podobnie wysoki. Ogólnie można więc mówić, że objawy lękowe pojawiają się we wszystkich segmentach, choć ich intensywność i częstota różnią się w zależności od zasobów i sytuacji życiowej.

Jak często w ciągu ostatnich 2 tygodni dokuczały Panu/Pani następujące problemy:
Nie mogłem/mogłam przestać się martwić albo zapanować nad tym?

wcale nie dokuczały
 kilka dni
 więcej niż połowę dni
 niemal codziennie

Top2Box

Zorientowani na Przetrwanie
n = 210

70%

20%

8%

10%

Przeciążeni na Dorobku
n = 494

81%

14%

4%

5%

Niepewni Odkrywczy
n = 344

77%

16%

4%

7%

Uprzywilejowani Wizjonerzy
n = 56

75%

20%

5%

5%

4

**CHARAKTERYSTYKA SEGMENTÓW
POMOC
PSYCHOLOGICZNA:
POSTAWY
I KORZYSTANIE**

GŁÓWNE WNIOSKI

OTWARTOŚĆ NA KORZYSTANIE Z POMOCY WIĘKSZA W WYŻSZYCH KLASACH

SAMO DOSTRZEŻENIE POTRZEBY TO ZA MAŁO

Współczesne podejścia do promocji zdrowia psychicznego podkreślają, że samo rozpoznanie trudności to zaledwie pierwszy krok – równie istotna jest gotowość do skorzystania z profesjonalnego wsparcia. Postawy wobec pomocy psychologicznej są silnie zróżnicowane i mogą stanowić barierę w podejmowaniu leczenia (Andrade et al., 2014; Vogel et al., 2007).

WIĘKSZA OTWARTOŚĆ NA KORZYSTANIE Z POMOCY W GRUPACH O WYŻSZYM STATUSIE

Ważnym czynnikiem różnicującym gotowość do skorzystania z pomocy psychologicznej jest pozycja społeczna. Osoby o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym zazwyczaj wykazują większą otwartość wobec takiej formy wsparcia, mają lepszy dostęp do informacji i usług oraz częściej postrzegają psychoterapię jako dopuszczalny i skuteczny sposób radzenia sobie z problemami. Z kolei, w grupach niższego statusu społecznego częściej obserwuje się dystans, nieufność lub przekonanie, że korzystanie z pomocy psychologicznej jest oznaką słabości lub czymś wstydliwym.

W niniejszym badaniu analizowano postawy wobec korzystania z pomocy psychologicznej w obrębie wyróżnionych segmentów. Wyniki potwierdzają, że segmenty o wyższej pozycji społeczno-ekonomicznej (**Niepewni Odkrywczy, Uprzywilejowani Wizjonerzy**) mają bardziej pozytywne postawy wobec pomocy psychologicznej: są bardziej otwarci na skorzystanie z tego typu pomocy, przejawiają więcej ciepłych uczuć w stosunku do specjalistów świadczących pomoc. Mają też większą wiedzę na temat psychologii, dzięki czemu postrzegają psychologów jako bardziej kompetentnych. Jak sugerują wyniki części jakościowej, większa wiedza psychologiczna sprzyja większej otwartości na skorzystanie z pomocy psychologicznej. Może też powodować wybiórczość i ostrożność w wyborze świadczących ją specjalistów.

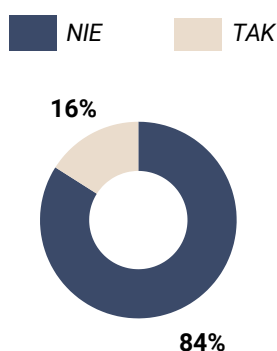
PSYCHOLOG JEST MIŁY, CIEPŁY, ALE CO ON WIE, CO MOŻE, CO POTRAFI?

Warto dodać, że na ogólnym poziomie specjaliści świadczący pomoc psychologiczną, a w szczególności psycholodzy, są darzeni zaufaniem i ciepłymi uczuciami. **Nieco gorzej jest postrzegana ich kompetencja, co może być związane z ogólnie dość niskim poziomem wiedzy na temat psychologii jako dziedziny nauki.** Nawet osoby w segmentach o relatywnie wyższym poziomie wiedzy (Niepewni Odkrywczy, Uprzywilejowani Wizjonerzy) w dość wysokim odsetku hołdują różnym mitom i błędnym przekonaniom (np. że studia psychologiczne uczą czytania w myślach).

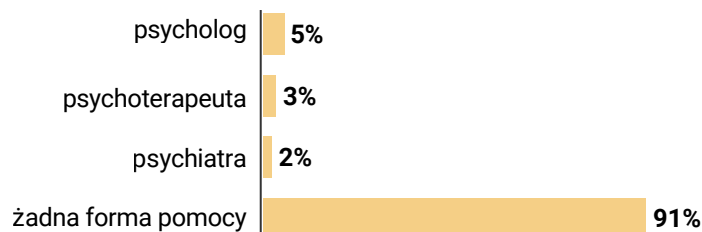
KORZYSTANIE Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

Dane z badania ilościowego pokazują, że w Polsce jedynie niewielka część osób korzysta z profesjonalnej pomocy psychologicznej. Zaledwie 16% badanych kiedykolwiek rozważało skorzystanie z pomocy psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty, podczas gdy zdecydowana większość (84%) nigdy nie miała takiej intencji. Jeszcze wyraźniej widać to przy analizie poszczególnych form pomocy – aż 91% respondentów wskazało, że nie korzystało z żadnej z nich. Najczęściej wybieraną opcją była pomoc psychologa (5%), w dalszej kolejności psychoterapeuty (3%) i psychiatry (2%).

Czy kiedykolwiek, z powodu doświadczanego dyskomfortu psychicznego, myślał Pan/myślała Pani o skorzystaniu z usług psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty?



Czy kiedykolwiek korzystał/a Pan/i z poniżej wymienionych usług, w celu otrzymania pomocy psychologicznej? (pytanie wielokrotnego wyboru)



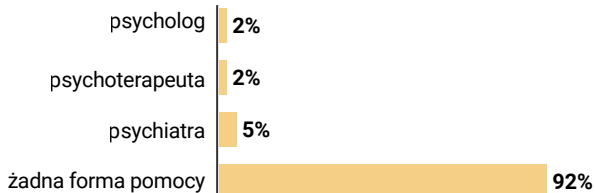
„Wyniki te wskazują, że pomimo zgłaszanych przez część respondentów trudności w obszarze zdrowia psychicznego, korzystanie ze specjalistycznego wsparcia pozostaje zjawiskiem rzadkim. Co więcej, nawet wśród osób deklarujących rozważanie takiej pomocy, faktyczne działania podejmowane są sporadycznie. Dane te mogą świadczyć zarówno o utrzymujących się barierach strukturalnych (np. dostępność i koszty usług), jak i o barierach psychologicznych i społecznych, takich jak obawy przed stygmatyzacją czy przekonanie o konieczności samodzielnego radzenia sobie z trudnościami.

RZECZYWISTE KORZYSTANIE Z PROFESJONALNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ W SEGMENTACH

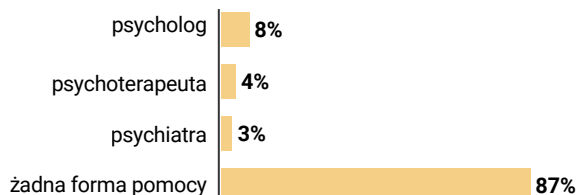
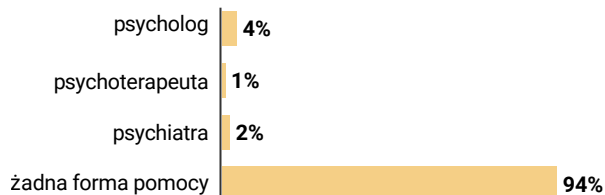
Analiza w podziale na segmenty potwierdza, że korzystanie z profesjonalnej pomocy psychologicznej w Polsce jest rzadkością, choć zauważalne są niewielkie różnice między grupami. Najrzadziej z usług psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry korzystali **Przeciążeni na Dorobku** – aż 94% z nich nigdy nie sięgnęło po żaden rodzaj wsparcia. Podobnie wysokie wskaźniki braku doświadczeń odnotowano wśród **Zorientowanych na Przetrwanie** (92%). Częściej po pomoc sięgali **Niepewni Odkrywcy** oraz **Uprzywilejowani Wizjonerzy**. Warto zatem zauważyć, że niski poziom korzystania z pomocy występuje nawet mimo częstszego zgłaszania objawów pogorszonego dobrostanu psychicznego, i trudniejszej sytuacji życiowej.

Czy kiedykolwiek korzystał/a Pan/i z poniżej wymienionych usług,
w celu otrzymania pomocy psychologicznej? (pytanie wielokrotnego wyboru)

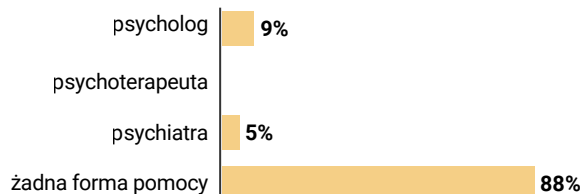
Zorientowani na Przetrwanie n = 210



Przeciążeni na Dorobku n = 494



Niepewni Odkrywcy n = 344



Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

POSTAWY WOBEC KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

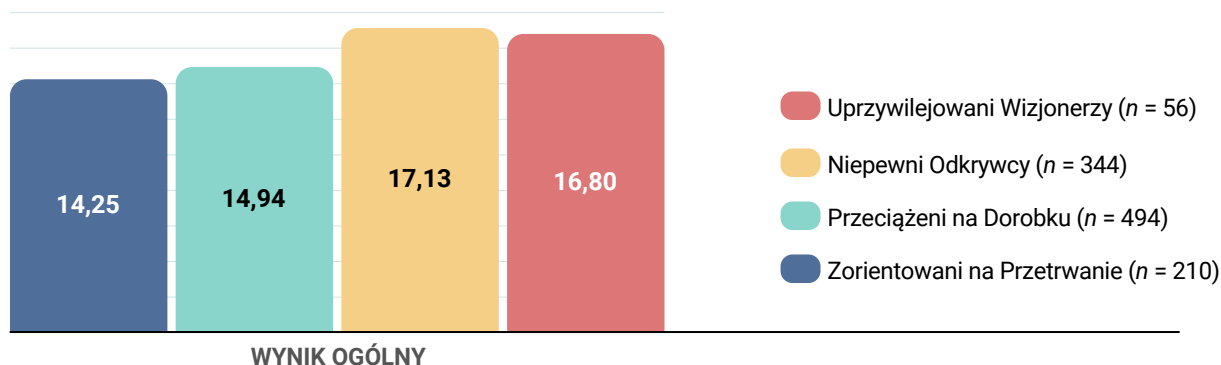
Postawy wobec profesjonalnej pomocy psychologicznej odgrywają kluczową rolę w podejmowaniu decyzji o skorzystaniu ze wsparcia psychicznego. Badania pokazują, że otwartość na pomoc specjalisty może być ograniczana przez przekonania o jej nieskuteczności, społeczne stereotypy, poczucie wstydu lub brak zaufania do instytucji pomocowych (np. Burdzik, 2023; Clement i in., 2025).

W niniejszym badaniu do oceny postaw wobec pomocy psychologicznej wykorzystano skróconą wersję skali ATTSPH (Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help; Fischer & Farina, 1995). Skala ta mierzy poziom ogólnej otwartości i akceptacji wobec profesjonalnej pomocy psychologicznej. Respondenci oceniali, w jakim stopniu zgadzają się z szeregiem twierdzeń, np. dotyczących skuteczności pomocy psychologa lub gotowości do skorzystania z niej w razie potrzeby. Uzyskane wyniki odzwierciedlają poziom akceptacji tej formy wsparcia – wyższe wartości oznaczają bardziej pozytywne postawy.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono wyniki ogólne dotyczące postaw wobec profesjonalnej pomocy psychologicznej w czterech wyróżnionych segmentach. Wyniki wskazują na istotne różnice między segmentami. **Najmniej pozytywne postawy odnotowano w segmencie Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku. Wyższe wyniki uzyskano w segmencie Niepewnych Odkrywców oraz Uprzywilejowanych Wizjonerów.** Zorientowani na Przetrwanie i Przeciążeni na Dorobku nie różnili się istotnie między sobą, podobnie jak Niepewni Odkrywczy i Uprzywilejowani Wizjonerzy. Różnice istotne statystycznie wystąpiły pomiędzy Zorientowanymi na Przetrwanie i Przeciążonymi na Dorobku a Niepewnymi Odkrywcami i Uprzywilejowanymi Wizjonerami.

Liczba pozycji testowych: 10
Skala odpowiedzi: od 0 do 3 (od 0 pkt do 30 pkt)





N = 1104

Charakterystyka segmentów. Postawy wobec pomocy psychologicznej

POSTAWY WOBEC KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

Gdybym myślał/myślała, że przechodzę załamanie psychiczne,
moją pierwszą myślą byłoby zwrócenie się o pomoc do specjalisty.

nie zgadzam się raczej się nie zgadzam raczej się zgadzam zgadzam się

Top2Box

**Zorientowani na
Przetrawianie**
n = 210

18%

36%

37%

9%

46%

**Przeciążeni
na Dorobku**
n = 494

10%

34%

48%

8%

56%

**Niepewni
Odkrywcy**
n = 344

19%

54%

22%

76%

**Uprzywilejowani
Wizjonerzy**
n = 56

10%

28%

42%

20%

62%



N = 1104

Charakterystyka segmentów. Postawy wobec pomocy psychologicznej

POSTAWY WOBEC KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

PRZYKŁADOWA ODWRÓCONA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

Ludzie powinni sami rozwiązywać swoje problemy, zatem skorzystanie z porady psychologa powinno być dla nich ostatecznością.

nie zgadzam się raczej się nie zgadzam raczej się zgadzam zgadzam się

Top2Box

**Zorientowani na
Przetrawianie**
n = 210

13%

22%

47%

18%

65%

**Przeciążeni
na Dorobku**
n = 494

28%

55%

12%

67%

**Niepewni
Odkrywcy**
n = 344

12%

41%

38%

9%

47%

**Uprzywilejowani
Wizjonerzy**
n = 56

18%

42%

30%

10%

42%

WIEDZA NA TEMAT PROFESJONALNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

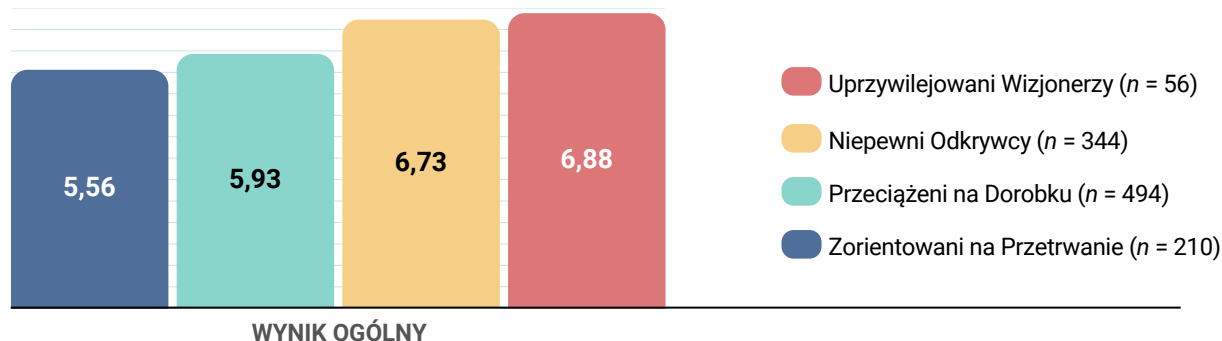
Wiedza na temat zdrowia psychicznego i form profesjonalnej pomocy psychologicznej odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu postaw i gotowości do skorzystania z dostępnego wsparcia (Furnham & Swami, 2018; Jorm, 2000). Osoby dysponujące większą ilością rzetelnych informacji na temat terapii psychologicznej, farmakoterapii czy kompetencji specjalistów wykazują większą otwartość na korzystanie z pomocy i rzadziej ulegają stygmatyzującym przekonaniom (Furnham & Swami, 2018). Badania pokazują, że brak wiedzy może skutecznie zniechęcać do sięgania po wsparcie, nawet w sytuacji realnego cierpienia psychicznego (Gulliver i in., 2010). Wiedza psychologiczna pełni zatem swego rodzaju funkcję ochronną – ułatwia rozpoznawanie objawów i przyczynia się do bardziej racjonalnego podejmowania decyzji w zakresie zdrowia.

W niniejszym badaniu poziom wiedzy dotyczącej profesjonalnej pomocy psychologicznej oceniano za pomocą zestawu dziesięciu stwierdzeń, które dotyczyły m.in. diagnozy zaburzeń psychicznych, farmakoterapii, kompetencji psychologów i psychoterapeutów, a także zasadności korzystania ze wsparcia psychologicznego. Uczestnicy zostali poproszeni o ocenę, czy dane twierdzenie jest – ich zdaniem – prawdziwe czy fałszywe. Wśród stwierdzeń znajdowały się zarówno zdania zgodne z aktualnym stanem wiedzy naukowej, jak i powszechnie występujące mity i błędne przekonania.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono (suma punktów) poziomy wiedzy psychologicznej w czterech wyróżnionych segmentach. Wyniki wskazują na istotne różnice między segmentami. **Relatywnie najniższy poziom wiedzy odnotowano wśród Zorientowanych na Przetrwanie oraz Przeciążonych na Dorobku, natomiast wyższe wyniki uzyskano w grupach Niepewnych Odkrywców oraz Uprzywilejowanych Wizjonerów.** Zorientowani na Przetrwanie i Przeciążeni na Dorobku nie różnili się istotnie między sobą, podobnie jak Niepewni Odkrywczy i Uprzywilejowani Wizjonerzy.

Liczba pozycji: 10
Skala odpowiedzi: od 0 do 1 (prawda/fałsz)



WIEDZA NA TEMAT PROFESJONALNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

Analiza odpowiedzi na wybrane stwierdzenia dotyczące zdrowia psychicznego i pracy psychologów ujawnia, że poziom wiedzy w tym zakresie jest zadziwiająco niski – i to niezależnie od segmentu. Choć odsetek osób zgadzających się z fałszywymi stwierdzeniami maleje wraz ze wzrostem statusu społeczno-ekonomicznego segmentu, to jednak jest w każdym z segmentów znaczny. Wyniki te wskazują na dość powszechne braki w zakresie podstawowej wiedzy dotyczącej pomocy psychologicznej, nawet wśród osób o relatywnie wyższym wykształceniu i statusie.

stwierdzenie nieprawdziwe

Wszystkie zaburzenia psychiczne są nieuleczalne.

falsz prawda

Zorientowani na Przetrwanie
n = 210

56%

44%

Przeciążeni na Dorobku
n = 494

70%

30%

Niepewni Odkrywcy
n = 344

78%

22%

Uprzywilejowani Wizjonerzy
n = 56

84%

16%

WIEDZA NA TEMAT PROFESJONALNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

stwierdzenie nieprawdziwe

Studia psychologiczne uczą tego, jak czytać innym w myślach.

■ fałsz ■ prawda

**Zorientowani na
Przetrwanie**
 n = 210

58%

42%

**Przeciążeni
na Dorobku**
 n = 494

59%

41%

**Niepełni
Odkrywcy**
 n = 344

60%

40%

**Uprzywilejowani
Wizjonerzy**
 n = 56

67%

33%

WIEDZA NA TEMAT PROFESJONALNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

stwierdzenie prawdziwe

Ukończenie magisterskich studiów psychologicznych nie daje możliwości przepisywania recept na leki psychotropowe.

falsz

prawda

Zorientowani na Przetwarzanie
n = 210

43%

57%

Przeciążeni na Dorobku
n = 494

39%

61%

Niepewni Odkrywcy
n = 344

35%

65%

Uprzywilejowani Wizjonerzy
n = 56

32%

68%

ZAINTERESOWANIE PSYCHOLOGIĄ

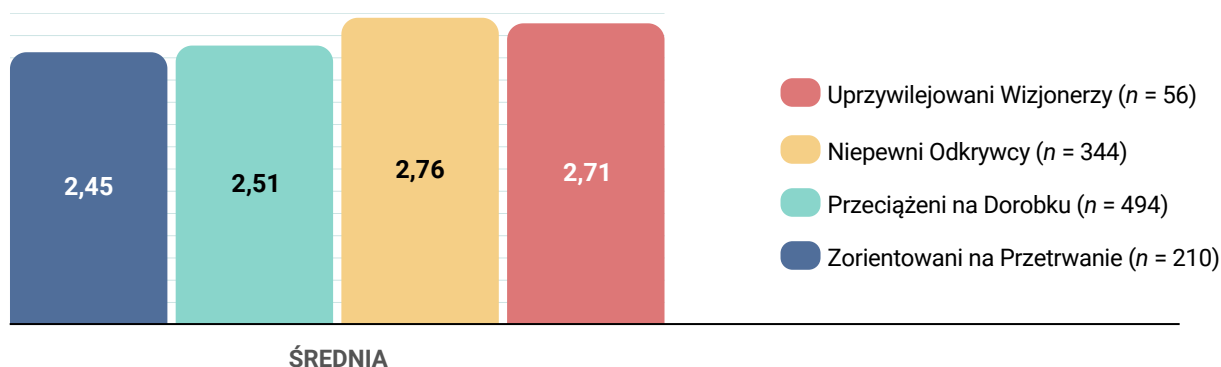
Zainteresowanie psychologią stanowi ważny wymiar postawy wobec tej dziedziny wiedzy – może sprzyjać zrozumieniu jej zasad, otwartości na profesjonalną pomoc oraz przeciwdziałać stereotypom. Osoby deklarujące wyższy poziom zainteresowania psychologią mogą częściej wykazywać gotowość do refleksji nad własnym funkcjonowaniem psychicznym, chętniej korzystają z dostępnych form wsparcia i cechują się większym zaufaniem wobec psychologów i terapeutów.

W niniejszym badaniu poziom zainteresowania psychologią mierzony był przy użyciu sześciu pozycji, do których osoby badane ustosunkowywały się na skali od 1 do 5.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono średnie poziomy deklarowanego zainteresowania psychologią w czterech wyróżnionych segmentach. Wyniki wskazują na istotne statystycznie różnice pomiędzy segmentami. **Najniższe zainteresowanie odnotowano w segmentach Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku, natomiast wyższe – u Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów. Wynik Niepewnych Odkrywców różni się istotnie od Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku, natomiast różnice pomiędzy Uprzywilejowanymi Wizjonerami a pozostałymi segmentami nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.**

Liczba pytań: 6
Skala odpowiedzi: od 1 do 5





N = 1104

Charakterystyka segmentów. Postawy wobec pomocy psychologicznej

ZAINTERESOWANIE PSYCHOLOGIĄ

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

Wiedza na temat zdrowia psychicznego jest dla mnie interesująca.

■ zdecydowanie się nie zgadzam ■ raczej się nie zgadzam ■ ani się zgadzam, ani się nie zgadzam ■ raczej się zgadzam ■ zdecydowanie się zgadzam

Top2Box

**Zorientowani na
Przetrwanie**
n = 210

19%

28%

32%

18%

21%

**Przeciążeni
na Dorobku**
n = 494

12%

33%

33%

20%

22%

**Niepewni
Odkrywcy**
n = 344

7%

23%

31%

31%

8%

39%

**Uprzywilejowani
Wizjonerzy**
n = 56

16%

21%

29%

28%

6%

34%

POSTAWY WOBEC SPECJALISTÓW

Jak wspominaliśmy wcześniej, postawy wobec pomocy psychologicznej mogą kształtować chęć sięgnięcia po wsparcie. W naszym badaniu chcieliśmy też sprawdzić, jaki stosunek wobec różnych grup związanych z pomocą psychologiczną (zarówno wobec grup specjalistów, jak i osób korzystających z pomocy) mają Polki i Polacy w wyróżnionych segmentach.

W tym celu wykorzystaliśmy narzędzie zwane Termometrem Uczuć – jest to jedno z klasycznych, a zarazem bardzo prostych narzędzi **pomiaru postaw i emocjonalnego nastawienia** wobec osób, grup, czy instytucji. Respondenci proszeni są o ocenę swoich uczuć wobec danej grupy/osoby na skali przypominającej termometr. Niższa temperatura oznacza chłodniejsze emocje, a więc bardziej negatywne postawy, zaś wyższa temperatura oznacza cieplejsze emocje, czyli postawy bardziej pozytywne.

W naszym badaniu respondenci otrzymali następującą instrukcję: "Proszę określić temperaturę swoich uczuć wobec wymienionych niżej grup. Odpowiadając, proszę skorzystać z Termometru Uczuć, gdzie wysoka temperatura (50°) oznacza uczucia pozytywne (ciepłe), a niska (-50°) uczucia negatywne (zimne). Temperatura zerowa oznacza uczucia neutralne."

Zmierzyliśmy uczucia wobec grup zawodowych związanych z pomocą psychologiczną (Psychoterapeuci, Psychiatrzy, Psycholodzy) oraz wobec osób, które mogły korzystać z takiej pomocy (Osoby z diagnozą zaburzeń psychicznych). Negatywne uczucia wobec tych grup mogą stanowić istotną barierę w sięgnięciu po pomoc psychologiczną.

Na kolejnych stronach prezentujemy wyniki Termometru Uczuć dla wymienionych grup w podziale na wyróżnione segmenty.



N = 1104

POSTAWY WOBEC PSYCHOTERAPEUTÓW

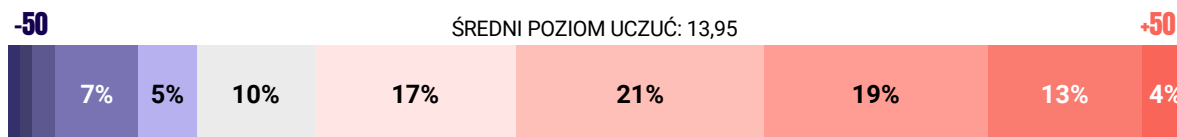
ANALIZA CZĘSTOŚCI

Na poniższym wykresach przedstawiono średnie poziomy deklarowanego stosunku emocjonalnego wobec psychoterapeutów w czterech wyróżnionych segmentach. Wyniki wskazują na istotne statystycznie różnice między grupami. **Najniższe wartości (czyli najchłodniejsze uczucia) deklarowali Zorientowani na Przetrwanie i Przeciążeni na Dorobku, natomiast wyższe – Niepewni Odkrywczy i Uprzywilejowani Wizjonerzy.** Dodatkowo Niepewni Odkrywczy różnią się istotnie od Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku, natomiast różnice między Uprzywilejowanymi Wizjonerami a pozostałymi segmentami nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.

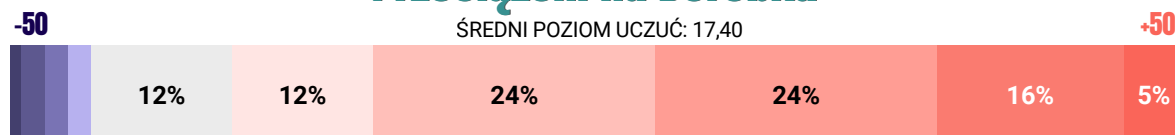
PSYCHOTERAPEUCI

do -40 do -30 do -20 do -10 do -1 0 do 10 do 20 do 30 do 40 do 50

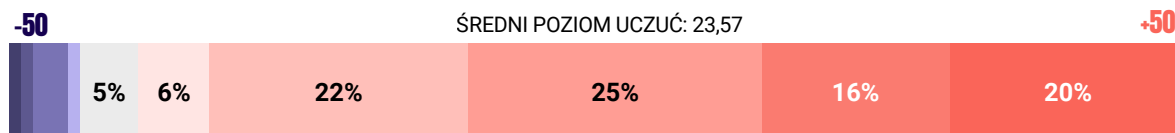
Zorientowani na Przetrwanie

ZIMNE,
NEGATYWNECIEPŁE,
POZYTYWNE

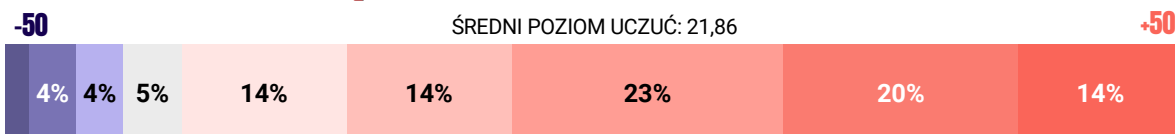
Przeciążeni na Dorobku



Niepewni Odkrywczy



Uprzywilejowani Wizjonerzy





POSTAWY WOBEC PSYCHIATRÓW

ANALIZA CZĘSTOŚCI

Na poniższym wykresach przedstawiono średnie poziomy temperatury uczuć wobec psychiatrów w czterech wyróżnionych segmentach. Wyniki wskazują na wyraźne różnice pomiędzy grupami. **Najniższe wartości (uczucia chłodniejsze) odnotowano w segmencie Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku, natomiast wyższe – w grupach Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów.** Zorientowani na Przetrwanie i Przeciężeni na Dorobku różnią się istotnie od Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów. Różnica pomiędzy Niepewnymi Odkrywcami a Uprzywilejowanymi Wizjonerami nie była istotna statystycznie.

PSYCHIATRY

do -40 do -30 do -20 do -10 do -1 0 do 10 do 20 do 30 do 40 do 50

Zorientowani na Przetrwanie

ZIMNE,
NEGATYWNE

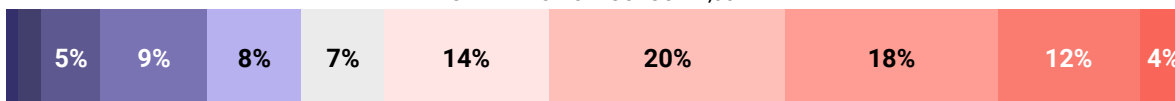
-50

ŚREDNI POZIOM UCZUĆ: 11,05

+50

GIEPŁE,
POZYTYWNE

25%



68%

Przeciężeni na Dorobku

-50

ŚREDNI POZIOM UCZUĆ: 15,90

+50

13%



81%

Niepewni Odkrywczy

-50

ŚREDNI POZIOM UCZUĆ: 22,01

+50

9%



85%

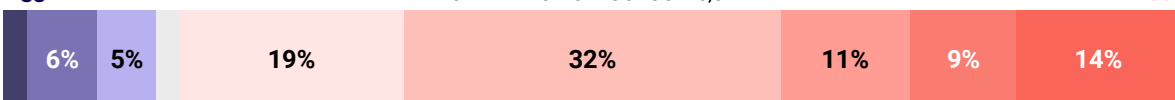
Uprzywilejowani Wizjonerzy

-50

ŚREDNI POZIOM UCZUĆ: 16,59

+50

13%



85%

POSTAWY WOBEC PSYCHOLOGÓW

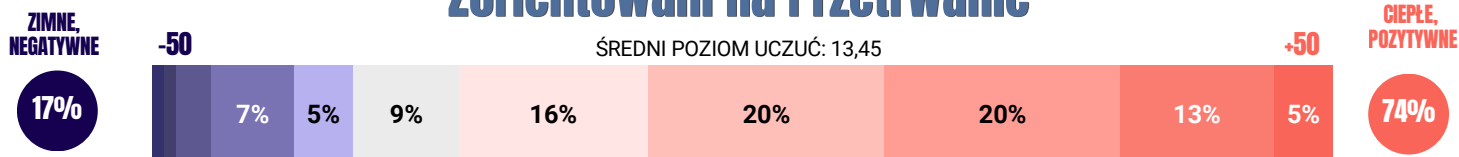
ANALIZA CZĘSTOŚCI

Na poniższym wykresach przedstawiono średnie poziomy temperatury uczuć wobec psychologów w czterech wyróżnionych segmentach. Wyniki wskazują na istotne różnice pomiędzy grupami. Najniższe wartości odnotowano w segmentach **Zorientowanych na Przetrwanie** i **Przeciążonych na Dorobku**, natomiast wyższe – w grupach **Niepewnych Odkrywców** i **Uprzywilejowanych Wizjonerów**. Zorientowani na Przetrwanie różnią się istotnie od wszystkich pozostałych segmentów, a Przeciężeni na Dorobku – od Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów. Różnice pomiędzy Niepewnymi Odkrywcami a Uprzywilejowanymi Wizjonerami nie były istotne statystycznie.

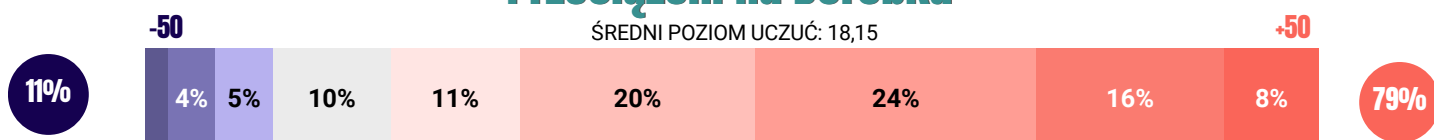
PSYCHOLODZY

do -40 do -30 do -20 do -10 do -1 0 do 10 do 20 do 30 do 40 do 50

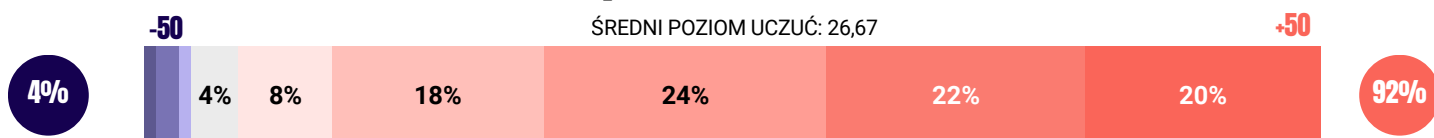
Zorientowani na Przetrwanie



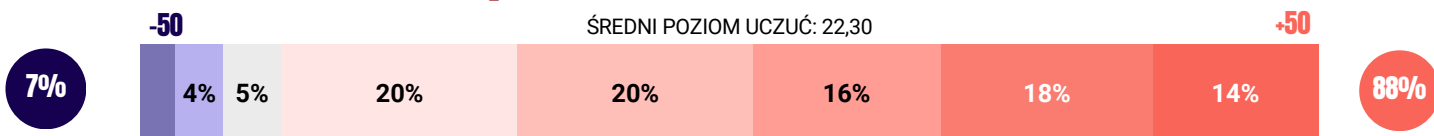
Przeciążeni na Dorobku



Niepewni Odkrywczy



Uprzywilejowani Wizjonerzy



POSTAWY WOBEC OSÓB Z DIAGNOZĄ

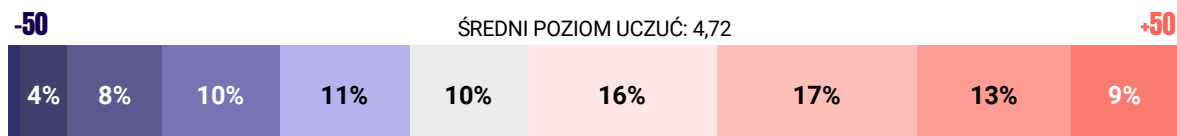
ANALIZA CZĘSTOŚCI

Na poniższym wykresie przedstawiono średnie poziomy temperatury uczuć wobec osób z diagnozą zaburzeń psychicznych w czterech wyróżnionych segmentach. Wyniki wskazują na wyraźne różnice między grupami. Najniższe wartości odnotowano w segmencie **Zorientowanych na Przetrwanie**, a najwyższe – u **Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów**. Niepewni Odkrywczy i Uprzywilejowani Wizjonerzy różnią się istotnie od Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku, wykazując cieplejszy stosunek emocjonalny wobec osób z diagnozą. Dodatkowo Zorientowani na Przetrwanie różnią się od Przeciążonych na Dorobku: niższe wartości występują w grupie Zorientowanych na Przetrwanie. Pozostałe różnice nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.

OSOBY Z DIAGNOZĄ ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH

do -40 do -30 do -20 do -10 do -1 0 do 10 do 20 do 30 do 40 do 50

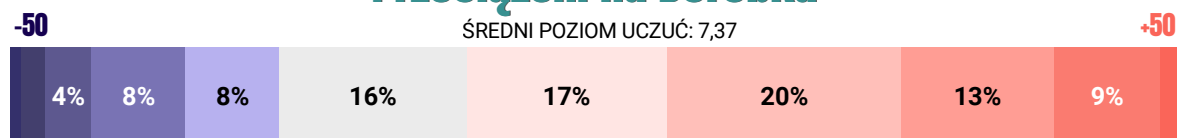
Zorientowani na Przetrwanie

 ZIMNE,
NEGATYWNE

 CIEPŁE,
POZYTYWNE

34%

56%

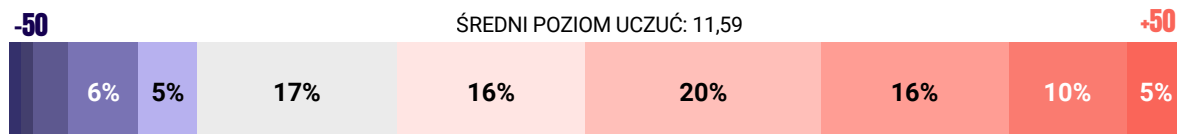
Przeciążeni na Dorobku



23%

61%

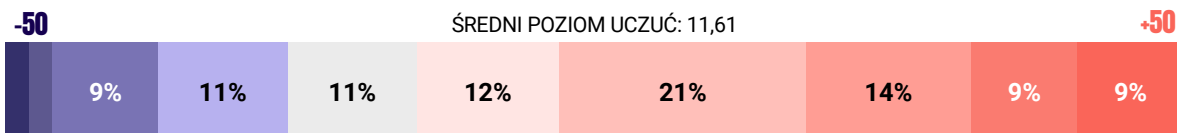
Niepewni Odkrywczy



16%

67%

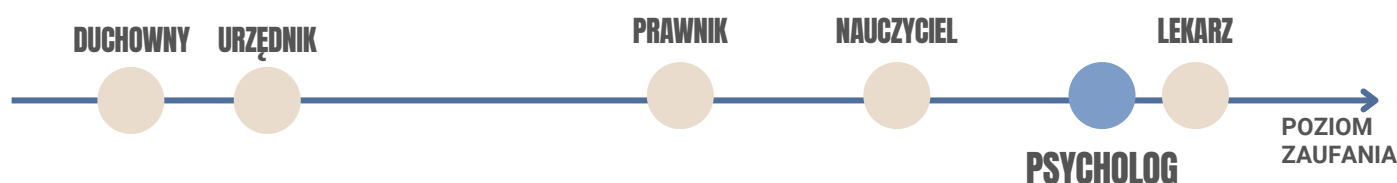
Uprzywilejowani Wizjonerzy



24%

65%

ZAUFANIE DO PSYCHOLOGÓW NA TLE INNYCH ZAWODÓW



W badaniu jakościowym prosiliśmy badanych o uszeregowanie różnych zawodów zaufania publicznego pod kątem różnych cech, w tym poziomu zaufania.

Wyniki pokazały, że psycholodzy cieszą się relatywnie wysokim zaufaniem na tle innych grup zawodowych i wynik ten jest spójny dla wszystkich badanych segmentów. Powtarza się przekonanie, że zaufanie jest podstawą wykonywania tego zawodu.

Zaufanie to dotyczy najczęściej przekonania, że psycholog dochowa tajemnicy zawodowej oraz że jego działania nie przyniosą szkody. Lekarze i psycholodzy częściej niż inne grupy postrzegani są jako uczciwi, działający moralnie, a także zaangażowani w to, co robią, z pasją, powołaniem.

”

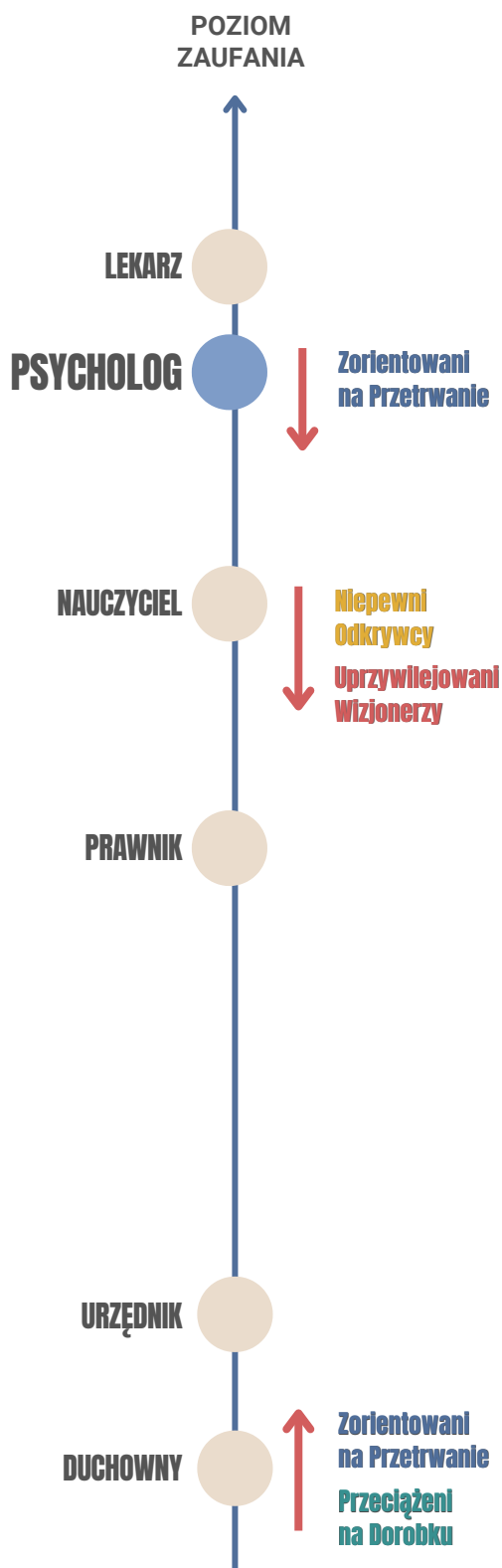
Psycholog jest najbardziej godny zaufania, bo to jest osoba, do której można pójść z problemami, porozmawiać i to jest 100% gwarancji, że zostanie tylko u psychologa to, co mówię.

Kobieta, 19 lat, małe miasto | Niepewni Odkrywczy

To jest taka osoba, której mogę zaufać, oczywiście nie od razu. Jest to osoba, która mnie wysłucha, nie oceni, ale będzie inaczej na mnie patrzeć niż rodzina, czyli będzie obiektywna. Pozbiera to, co mówię i może dać mi wskazówki, gdzie reszta jest w moich rękach czy w mojej głowie. To jest taki kumpel, kumpela, ale lepszy, bo im nie zawsze wszystko mogę powiedzieć i nawet bratu, bo potem może się to roznieść. A to jest taka osoba, gdzie tą osobę obowiązuje jakaś tajemnica.

Mężczyzna, 59 lat, wieś | Przeciążeni na Dorobku

ZAUFANIE DO PSYCHOLOGÓW W SEGMENTACH

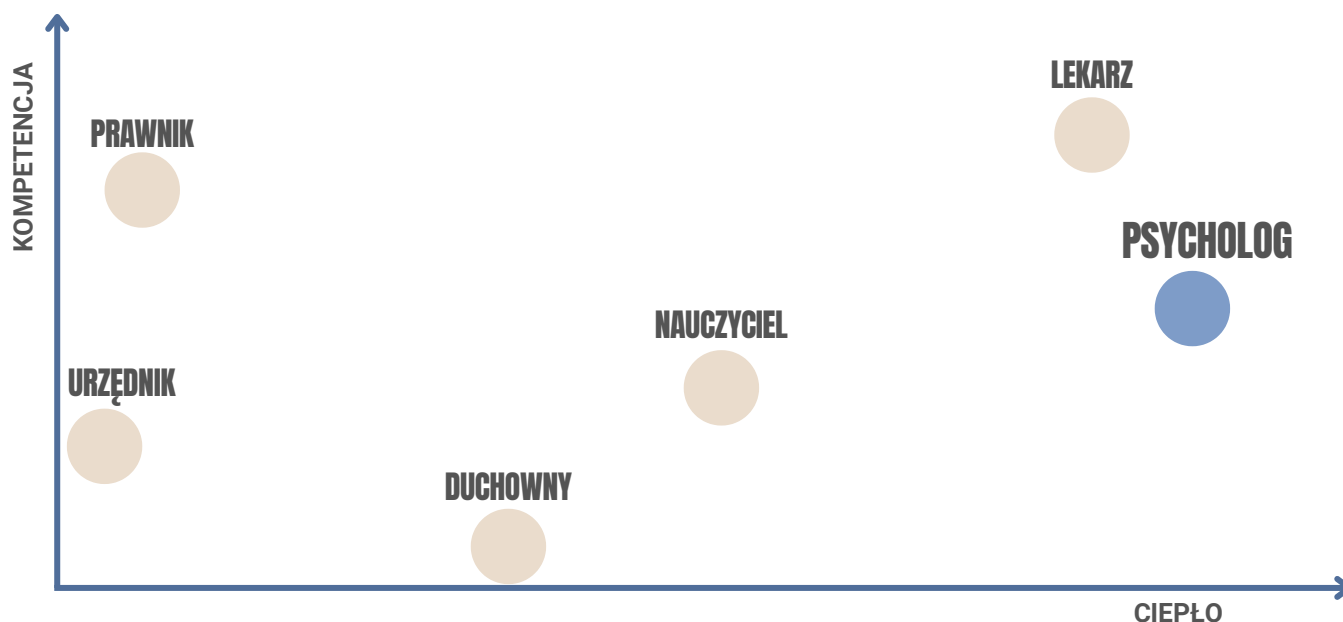


W odniesieniu do niektórych grup zawodowych, w tym psychologów, zaobserwowano pewne różnice między segmentami.

Badane segmenty różniły się pod względem zaufania do duchownych: Zorientowani na Przetrwanie i Przeciążeni na Dorobku, bardziej religijni, mieli wyższe zaufanie do tej grupy zawodowej. Różne segmenty miały też inny poziom zaufania do nauczycieli - im wyższe wykształcenie w segmencie, tym wyższe zaufanie (Uprzywilejowani Wizjonerzy ufali nauczycielom najbardziej, Zorientowani na Przetrwanie - najmniej).

W przypadku psychologów zaufanie było nieco niższe w segmencie Zorientowanych na Przetrwanie. Można to tłumaczyć różnicami w wiedzy. Niska wiedza powoduje obawy, że psycholog nie zachowa uzyskanych informacji dla siebie lub wyśmiejże klienta.

CIEPŁO I KOMPETENCJA POSZCZEGÓLNYCH GRUP ZAWODOWYCH



Lekarze i psychologowie stanowią grupy zawodowe, które postrzegano bardzo pozytywnie. Różnią się między sobą tym, że **lekarze są postrzegani jako bardziej kompetentni, a mniej ciepli, podczas gdy psychologowie są odbierani jako ciepli, a nieco mniej kompetentni.**

Prawnicy są postrzegani jako przede wszystkim kompetentni (choć nie tak kompetentni jak lekarze), ale bardzo mało ciepli - jest to spowodowane ich wizerunkiem niejednoznacznych moralnie, broniących nawet kryminalistów, zorientowanych przede wszystkim na sukces, w tym finansowy, a nie na to, by sprawiedliwości stało się zadość.

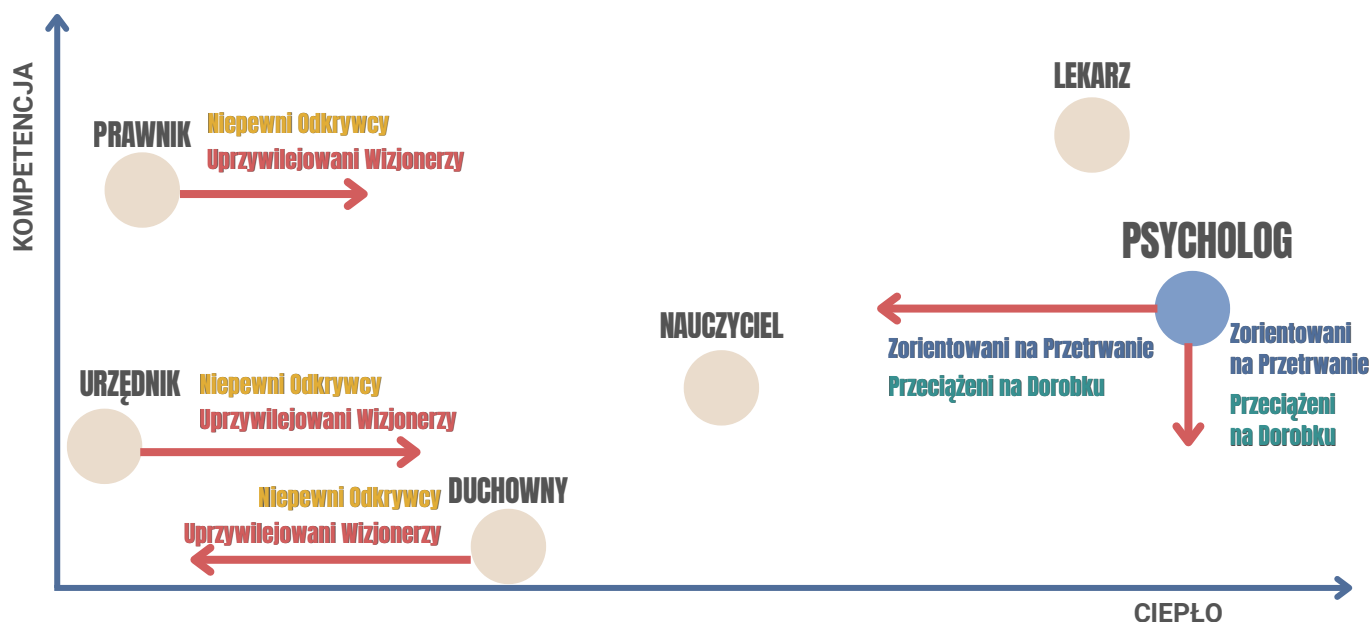
Duchowni postrzegani są wyżej na wymiarze ciepła, a niżej na kompetencji — ich wiedza i przygotowanie merytoryczne nie wydają się wysokie. Pod względem ciepła wizerunek jest bardzo niejednorodny, obniżają je liczne doniesienia medialne o różnych nadużyciach i przestępstwach popełnianych przez księży.

Nauczyciele są postrzegani jako umiarkowanie ciepli i kompetentni — jest to kwestia pewnego uśrednienia, wielu badanych podkreślało, że spotykali bardzo różnych nauczycieli.

Urzędnicy są najbardziej negatywnie postrzeganą grupą: nisko zarówno na wymiarze ciepła, jak i kompetencji.

Postrzeganie psychologów jako ciepłych jest związane z ich wizerunkiem osób o wysokich kompetencjach społecznych, empatycznych, autentycznie zaangażowanych w pomoc drugiej osobie. Psycholodzy są też postrzegani jako względnie kompetentni, bo muszą rozwijać umiejętność prowadzenia rozmowy, zadawania pytań, ale też muszą mieć wiedzę na temat zaburzeń psychicznych i potrafić je dostrzec, (wstępnie) zdiagnozować. Relatywnie niższe postrzeganie na wymiarze kompetencji w porównaniu z lekarzami jest związane z niską wiedzą na temat psychologii jako dziedziny nauki. Wiadomo tylko, że istnieją takie studia, ale nie do końca wiadomo, czego mogą dotyczyć. Z drugiej strony, sam przedmiot tej nauki — funkcjonowanie ludzkiego umysłu i emocji — często wydaje się trudny do zbadania i usystematyzowania.

CIEPŁO I KOMPETENCJA POSZCZEGÓLNYCH GRUP ZAWODOWYCH



Psycholodzy mają nieco mniej pozytywny wizerunek w segmentach Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku. Jeśli chodzi o wymiar ciepła, może to być związane z małą stycznością z tą grupą zawodową, a w przypadku wymiaru kompetencji - z niewielką wiedzą na temat tego, czego właściwie dotyczą studia psychologiczne i jakie kompetencje merytoryczne powinien posiadać psycholog.

Urzędnicy i prawnicy są postrzegani jako bardziej ciepli w grupach Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów. Możliwe, że te segmenty doświadczają mniej barier w kontaktach z różnymi urzędami. Możliwe też, że mają większą bezpośrednią styczność z osobami wykonującymi te zawody – w miejscach pracy czy towarzysko, w gronie znajomych.

Duchowni są ponownie postrzegani bardziej pozytywnie – jako bardziej ciepli – przez osoby wierzące, których jest więcej wśród Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku.

CIEPŁO PSYCHOLOGÓW

CYTATY

”

Pomaga zawsze, stara się pomóc, stara się rozwiązać problemy ludzi, nie robi wszystkiego, jakby to powiedzieć, na opak, na odwal się, tylko chce pomóc. (...) Jest życzliwy, dobry, empatyczny.

Kobieta, 26 lat, duże miasto | Zorientowani na Przetrawianie

Powinien kochać ludzi, powinien ich słuchać na pewno, analizować to, co mówi do niego pacjent, bo nie klient, czy petent.

Mężczyzna, 46 lat, małe miasto | Niepewni Odkrywcy

- Czemu uważa pani że ten psycholog powinien być taki ciepły, przyjazny?
- Bo ludzie powinni mu zaufać, powinni się otworzyć przed tą osobą. Ten ktoś powinien pomóc im w życiu. Bo zna się na tym, przynajmniej powinien znać się na tym, jak dostać się do danej osoby.
- A co ta pani do właśnie której pani chodzi, co ona robi takiego, że jest taką właśnie ciepłą osobą?
- Na dzień dobry jest uśmiechnięta, czasami wie, kiedy podać mi chusteczkę, przytuli, pogłaszcze, wytłumaczy, nie ocenia.

Kobieta, 56 lat, małe miasto | Przeciężeni na Dorobku

No bo jeżeli idziemy do psychologa, no to on z natury musi być po prostu bardzo ciepły, znaczy ciepły, no tak przyjacielsko podchodzić do tematu, żebyśmy mogli się gdzieś tam otworzyć.

Mężczyzna, 28 lat, duże miasto | Niepewni Odkrywcy

KOMPETENCJA PSYCHOLOGÓW

CYTATY

”

Pewnie jakieś trzeba studia skończyć. Osoba z ulicy chyba nie może być psychologiem. Oficjalnie jakieś te studia psychologiczne trzeba zrobić. Tak mi się obito o uszy, ale nie wiem, nie wiem, ze studiami nie mam za dużo styczności.

Mężczyzna, 25 lat, średnie miasto | Zorientowani na Przetrawianie

Psychologia jest związana z obszarem duszy, czyli czymś co mamy w środku. Na pewno jest to obszar naukowy. **Ale nie można tego zmierzyć badaniem krwi, ciśnieniomierzem.** Można to tylko zmierzyć przy pomocy **rozmowy, obserwacji**, wydaje się to być bardzo trudne.

Mężczyzna, 59 lat, wieś | Przeciężeni na Dorobku

Przede wszystkim to musi być dobry słuchacz. Musi to być dobra osoba, która potrafi zapewnić jakiś taki komfort psychiczny pacjenta. (...) Musi mieć wiedzę, musi potrafić pewne rzeczy połączyć. Musi też umieć odróżnić czy pacjent, który do niego przyszedł, jest chory, czy nie ma tutaj w tym momencie jakiejś choroby psychicznej, żeby móc wtedy ewentualnie pokierować do lekarza psychiatry. Musi się zwyczajnie na tym znać, dlatego to jest odpowiedzialne stanowisko, odpowiedzialna funkcja, być psychologiem.

Kobieta, 56 lat, średnie miasto | Niepewni Odkrywczy

Psychologia może nie jest tak wymierna jak chociażby prawo, to na pewno, ale też i nawet medycyna chyba nie ma aż tak... Nie studiowałem, ale sobie wyobrażam, że oni ucząc się też się opierają na jakichś doświadczeniach psychologów, którzy się we wcześniejszych latach tym zajmowali i na podstawie ich doświadczeń były opracowywane pewne metody pracy z pacjentem, ale mniej wymierna niż medycyna, nie wspominając o prawniku czy urzędniku, który jest od do, który ma jakieś rozporządzenia, którymi się kieruje.

Mężczyzna, 63 lata, średnie miasto | Uprzywilejowani Wizjonerzy

5

**CHARAKTERYSTYKA SEGMENTÓW
BARIERY
W KORZYSTANIU
Z POMOCY
PSYCHOLOGICZNEJ**

GŁÓWNE WNIOSKI

NAJWYŻSZE BARIERY W NAJNIŻSZEJ KLASIE

BARIERY KORZYSTANIA Z POMOCY CZĘSTO MAJĄ CHARAKTER SPOŁECZNY, A NIE INDYWIDUALNY

Analizowane dane jednoznacznie pokazują, że decyzja o sięgnięciu po pomoc psychologiczną nie jest jedynie kwestią indywidualnej potrzeby, czy świadomości, lecz w dużej mierze zależy od miejsca, jakie dana osoba zajmuje w strukturze społecznej. W różnych segmentach społeczno-ekonomicznych obserwujemy odmienne poziomy barier, obaw, sceptycyzmu i myślenia spiskowego – a każdy z tych czynników może w istotny sposób wpływać na gotowość do skorzystania ze wsparcia psychologicznego.

GŁÓWNE BARIERY SĄ „W GŁOWIE”

Niezależnie od statusu, w całej populacji najczęstsze są bariery o charakterze poznawczo-informacyjnym (wynikające z ograniczonej wiedzy i świadomości dotyczącej korzystania z profesjonalnej pomocy), kulturowe (związane z normami społecznymi) oraz psychologiczne (np. przekonanie, że „trzeba radzić sobie samemu”, czy niepewność co do tego, kiedy pomoc jest naprawdę potrzebna). Mniejsze znaczenie miały bariery systemowe (np. czas oczekiwania na wizyty czy wysoki koszt wizyt prywatnych) i organizacyjne, jak np. trudności z wzięciem wolnego z pracy.

W KLASIE NIŻSZEJ NAJWIĘKSZE BARIERY, TAKŻE MATERIALNE

Największe trudności występują w grupie o najniższym statusie społeczno-ekonomicznym (**Zorientowani na Przetrwanie**) - dominują bariery związane z niską wiedzą i normami społecznymi, a dodatkowo nakładają się na nie bariery systemowe (związane z niskimi zasobami finansowymi i czasowymi).

W segmentach o niższym statusie społeczno-ekonomicznym obserwuje się także wyższy poziom sceptycyzmu wobec psychologii oraz większą podatność na myślenie spiskowe dotyczące działań psychologów i psychiatrów. Wzorce te sugerują, że zaufanie do psychologii – jako nauki i praktyki – rośnie wraz z wykształceniem, zasobami i poczuciem kontroli nad własnym życiem.

DOSTĘP DO POMOCY TO ZA MAŁO

Ostatecznie, bariery nie należy rozpatrywać w oderwaniu od kontekstu – są one silnie zakorzenione w doświadczeniu społecznym, przekonaniach i emocjach. Dlatego skuteczna edukacja na temat zdrowia psychicznego powinna uwzględniać nie tylko informowanie o dostępnych formach wsparcia, ale też pracę nad stereotypami, lękami i narracjami, które utrudniają budowanie zaufania do psychologii.

BARIERY W KORZYSTANIU Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

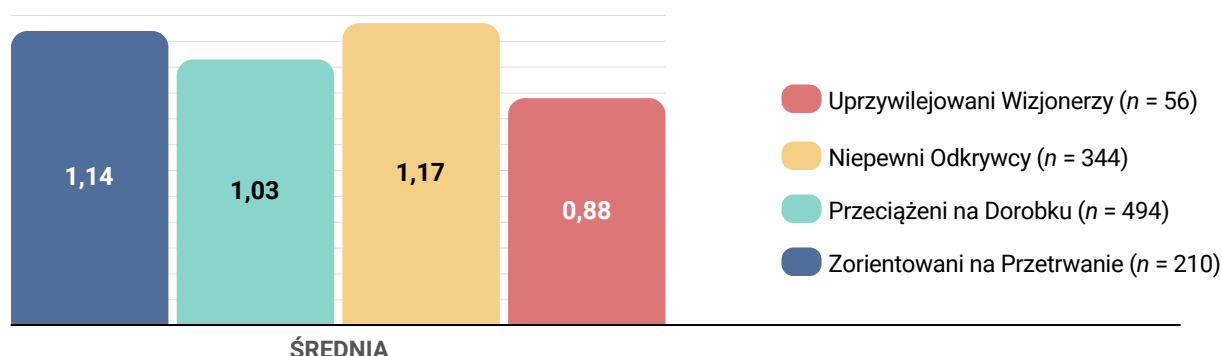
Decyzja o skorzystaniu z profesjonalnej pomocy psychologicznej często nie wynika wyłącznie z indywidualnej potrzeby, lecz także z uwarunkowań społecznych i strukturalnych. W niniejszym badaniu poziom doświadczanych barier mierzony był za pomocą skróconej wersji narzędzia Barriers to Access to Care Evaluation (BACE, Clement i in., 2012). Respondenci oceniali, w jakim stopniu każdy z poszczególnych 28 czynników kiedykolwiek powstrzymał, opóźnił lub zniechęcił ich do sięgnięcia po pomoc specjalisty. Odpowiedzi udzielane były na czteropunktowej skali częstotliwości (od 0 oznaczającego "To mnie powstrzymało, opóźniło lub zniechęciło W OGÓLE" do 3 oznaczającego "To mnie powstrzymało, opóźniło lub zniechęciło BARDZO").

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono średnie poziomy deklarowanych barier w korzystaniu z pomocy psychologicznej w czterech wyróżnionych segmentach. **Wyniki wskazują na istotne statystycznie różnice między segmentami. Najwyższe bariery odnotowano w segmencie Niepewnych Odkrywców, a niższe – w grupach Przeciążonych na Dorobku i Uprzywilejowanych Wizjonerów.** Różnice istotne statystycznie wystąpiły pomiędzy Niepewnymi Odkrywcami a Przeciążonymi na Dorobku oraz Niepewnymi Odkrywcami a Uprzywilejowanymi Wizjonerami.

Uprzywilejowani Wizjonerzy prezentują najniższy poziom barier - jest to grupa o największej wiedzy, najniższym poziomie stereotypów i uprzedzeń, często funkcjonująca w środowisku społecznym, gdzie korzystanie z pomocy psychologicznej jest przyjmowane jako zwyczajne. **Zaskakujący jest relatywnie wysoki poziom barier w grupie Niepewnych Odkrywców.** Może wynikać z napięć związanych z brakiem pełnej stabilizacji społecznej i ekonomicznej. Osoby te często funkcjonują pomiędzy klasami społecznymi, co może generować dodatkowy stres i ambiwalentne nastawienie do korzystania z pomocy.

Liczba pytań: 28
Skala odpowiedzi: OD 0 DO 3



BARIERY W KORZYSTANIU Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

NAJCZĘŚCIEJ WSKAZYWANE BARIERY

Wyniki ilościowe pokazują, że niezależnie od segmentu najczęściej wskazywane są bariery związane z postrzeganą potrzebą skorzystania z profesjonalnego wsparcia psychologicznego: badani uważają często albo, że nie mają żadnych problemów, albo, że poradzą z problemami poradzą sobie sami. Istotne są różnice dotyczące pozostałych barier. Bariery systemowe (brak możliwości poniesienia kosztów finansowych) są bardziej odczuwalne w grupach Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku. Bariery społeczne są dostrzegalne we wszystkich segmentach, ale przybierają inny kształt: dla Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku jest to obawa, że inni będą ich stygmatyzować, etykietować, dla Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów jest to raczej obawa związana stricte z życiem zawodowym, a nie z otoczeniem społecznym. Warto dodać, że chęć samodzielnego rozwiązania problemu do pewnego stopnia jest też barierą o charakterze społecznym, związaną z normą, że problemy należy rozwiązywać samodzielnie, w domu.

Zorientowani na Przetrwanie n = 210

- 47,6%** Myślenie, że nie mam problemu
- 47,1%** Brak możliwości poniesienia związanych z tym kosztów finansowych
- 46,7%** Myślenie, że problem sam się rozwiąże
- 44,8%** Chęć samodzielnego rozwiązania problemu
- 43,8%** Obawa, że mogę być postrzegany jako "wariat"

Przeciążeni na Dorobku n = 494

- 42,5%** Chęć samodzielnego rozwiązania problemu
- 41,4%** Myślenie, że problem sam się rozwiąże
- 37,4%** Brak możliwości poniesienia związanych z tym kosztów finansowych
- 36,0%** Obawa, że mogę być postrzegany jako "wariat"
- 35,8%** Myślenie, że problem sam się rozwiąże

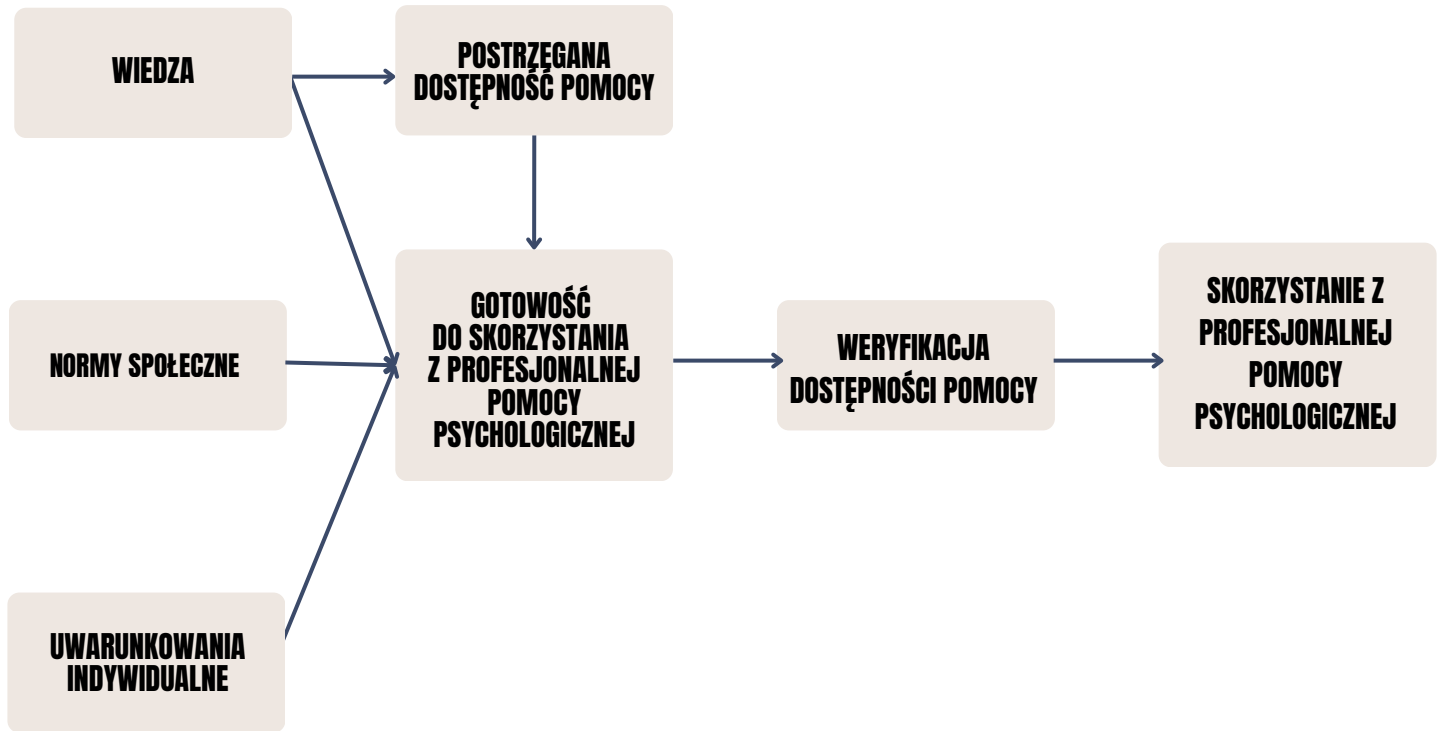
Niepewni Odkrywczy n = 344

- 53,2%** Chęć samodzielnego rozwiązania problemu
- 49,1%** Myślenie, że problem sam się rozwiąże
- 45,1%** Myślenie, że nie mam problemu
- 42,7%** Niechęć do mówienia o swoich uczuciach, emocjach lub myślach
- 38,4%** Obawy dotyczące dostępnych metod leczenia (np. skutków ubocznych leków)
- 37,5%** Niechęć do umieszczania informacji o problemach ze zdrowiem psychicznym w dokumentacji medycznej

Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

- 39,3%** Obawa, że może to zmniejszyć moje szanse przy ubieganiu się o pracę
- 37,5%** Niechęć do umieszczania informacji o problemach ze zdrowiem psychicznym w dokumentacji medycznej
- 35,7%** Chęć samodzielnego rozwiązania problemu
- 35,7%** Niechęć do mówienia o swoich uczuciach, emocjach lub myślach

BARIERY W KORZYSTANIU Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ



W badaniu jakościowym zidentyfikowano szereg czynników, które mogą stanowić bariery korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej.

MAŁA WIEDZA o pomocy psychologicznej i specjalistach ją świadczących, a także o tym, jak skonstruowany jest system pomocy, to jedna z najważniejszych zmiennych. Osoby o mniejszej wiedzy mają bardziej negatywne postawy wobec pomocy psychologicznej i specjalistów ją świadczących, odczuwają więcej obaw, lęku zarówno przed samym korzystaniem z pomocy, jak i ewentualną diagnozą. Nie wiedzą również, gdzie i w jaki sposób mogłyby z pomocy skorzystać.

NORMY SPOŁECZNE - determinują to, co jest przyjęte w danym środowisku (w tym jak rozwiązuje się problemy ze zdrowiem psychicznym) oraz jak są postrzegane osoby korzystające z pomocy, chorujące, z diagnozą, jak również specjaliści świadczący pomoc. Gdy w środowisku przyjęte jest rozwiązywanie problemów samodzielnie lub ich ignorowanie, a osoby korzystające z pomocy są postrzegane negatywnie i stygmatyzowane, wówczas normy stanowią barierę skorzystania z pomocy.

UWARUNKOWANIA INDYWIDUALNE to czynniki związane z osobowością i postrzeganiem siebie - to, na ile dana osoba jest otwarta wobec innych, czy ma chęć mówienia o swoich problemach oraz to, czy ewentualne skorzystanie z pomocy stanowi zagrożenie dla jej postrzegania siebie.

DOSTĘPNOŚĆ - to czynniki związane z geograficznym umiejscowieniem pomocy, jej kosztem i czasem oczekiwania. Co ważne, rzeczywista dostępność jest zazwyczaj weryfikowana dopiero wówczas, gdy zaistnieje gotowość, chęć do skorzystania z pomocy. Jednak na ową gotowość wpływ może mieć postrzegana dostępność - jeśli pomoc jest postrzegana jako mało dostępna, wówczas gotowość do skorzystania z pomocy się obniża.

BARIERY W KORZYSTANIU Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ W SEGMENTACH

Poszczególne bariery mają odmienne znaczenie w konkretnych segmentach.

	ZORIENTOWANI NA PRZETRWANIE	PRZECIĄŻENI NA DORÓBKU	NIEPEWNI ODKRYWCY	UPRZYWILEJOWANI WIZJONERZY
BARIERY ZWIĄZANE Z WIEDZĄ				
BARIERY ZWIĄZANE Z NORMAMI SPOŁECZNYMI				
BARIERY INDYWIDUALNE				
DOSTĘPNOŚĆ: POSTRZEGANA/ REALNA	 	 		

● bardzo silna bariera

● bariera umiarkowana/pośrednia

● słaba bariera

Dodatkowo rozmiar strzałki różnicuje nasilenie bariery – im większa strzałka, tym silniejsza bariera

BARIERY ZWIĄZANE Z WIEDZĄ W POSZCZEGÓLNYCH SEGMENTACH

	ZORIENTOWANI NA PRZETRWANIE	PRZECIĄŻENI NA DORÓBKU	NIEPEWNI ODKRYWCY	UPRZYWILEJOWANI WIZJONERZY
BARIERY ZWIĄZANE Z WIEDZĄ				

Wyniki badania pokazują, że wiedza dotycząca zdrowia psychicznego w całej próbie nie jest szczególnie duża. Osoby badane często miały trudność z odróżnieniem poszczególnych specjalistów (psychiatra, psycholog, psychoterapeuta) od siebie, określeniem problemów, z jakimi się można do nich udać. Brakuje też wiedzy na temat tego, jak może przebiegać wizyta u specjalisty świadczącego pomoc oraz na czym polegają metody ich pracy. Luki w wiedzy często uzupełniane są przy pomocy mitów i błędnych przekonań.

W segmentach o najniższej wiedzy (**Zorientowani na Przetrwanie**, **Przeciążeni na Dorobku**) zdarza się, że kompetencje psychologa i psychiatry są mylone. Opis metod pracy psychologa jest często albo nadmiernie uproszczony (psycholog tylko słucha, i nic więcej) albo zawiera nieścisłe lub niezgodne z prawdą, błędne przekonania - np. że psycholog doradza, daje gotowe recepty postępowania, manipuluje, czyta w myślach. Pojawiają się też obawy dotyczące etycznego zachowania psychologa, nawet w bardzo podstawowym zakresie, jakim jest zachowanie poufności.

Wraz ze wzrostem wiedzy, w segmentach **Niepewnych Odkrywców** i **Uprzywilejowanych Wizjonerów**, różnica między kompetencjami psychologa i psychiatry jest bardziej jasna: psychiatra to lekarz, który diagnozuje i wypisuje leki, a psycholog nie jest lekarzem, tylko specjalistą wspierającym poprzez rozmowę o problemie. Nadal niejasna jest natomiast różnica między psychologiem i psychoterapeutą. Powiększa się postrzegany repertuar metod pracy psychologa: psycholog poza wysłuchaniem i udzieleniem emocjonalnego wsparcia pomaga zidentyfikować schematy zachowań, dotrzeć do źródła problemu, motywuje, stawia granice. Osoby badane częściej są świadome, że psycholog powinien zachować poufność i powstrzymać się od oceny. Zarazem jednak nadal dla wielu osób to, co się dzieje w gabinecie psychologa owiane jest tajemnicą. Brakuje wiedzy na temat tego, co psycholog może, a czego nie powinien robić oraz jakie powinien mieć uprawnienia.

BARIERY ZWIĄZANE Z WIEDZĄ W SEGMENTACH O NIŻSZEJ WIEDZY

CYTATY

”

Właśnie nie wiem, czy psychiatra i psycholog to są lekarze? Nie.

Kobieta, 56 lat, małe miasto | Zorientowani na Przetrwanie

Psycholog dla mnie jest pewnie jakimś lekarzem, który próbuje uzdrowić ludzi chorych psychicznie czy na depresję jakąś. Ludzi, którzy mają problemy zdrowotne właśnie, w sensie psychicznym, czy tam z głową, różnie to można nazwać, czy tam z jakąś schizofrenią czy coś w tym stylu.

Mężczyzna, 48 lat, duże miasto | Zorientowani na Przetrwanie

No nie wiem, nie korzystałem z jego usług, psychologa, więc trudno mi powiedzieć, jakimi metodami on się posługuje. Jest to jakaś rozmowa, może jakieś seanse hipnotyczne. Ciężko jest mi powiedzieć. Tu chyba nie ma nawet żadnej farmakologii.

Mężczyzna, 61 lat, duże miasto | Przeciężeni na Dorobku

Psycholog wysłuchuje moje problemy i nic poza tym. Chyba nic to więcej nie daje, bo to samo mogę opowiedzieć swojej koleżance, czy koledze, czy mamie.

Kobieta, 35 lat, wieś | Zorientowani na Przetrwanie

BARIERY ZWIĄZANE Z WIEDZĄ W SEGMENTACH O WYŻSZEJ WIEDZY

CYTATY

”

Poza tym, że to są dwa różne zawody, bo psycholog nie jest lekarzem a psychiatra jest lekarzem, to szczerze powiedziawszy no to nie wiem. Psychiatra jest chyba od takich cięższych przypadków niż psycholog. Pracuje w szpitalu psychiatra i może przepisywać leki, psycholog na pewno nie może leków przepisywać. Nie wiem więcej, trudno jest mi powiedzieć, a na szybko nie chce tu nic wymyślać na siłę.

Mężczyzna, 29 lat, wieś | Uprzywilejowani Wizjonerzy

Do psychiatry to po receptę, bo pozna, że pan/pani ma jakieś tam zaburzenia i da lek na depresję czy na sen, a sam problem, tą przyczynę to, aby przegadać, to do psychologa. (...) Psychiatra da jakiś lek, ale szczegółowo, aby to zanalizować to cię wyśle do psychologa, do psychoterapeuty analityka.

Kobieta, 29 lat, małe miasto, Niepewni Odkrywczy

Dla mnie psycholog to jest taki trochę terapeuta duszy, czyli osoba, która potrafi uświadomić komuś gdzie leżą problemy, nawet jeśli ktoś po prostu czuje, że jest kompletnym chaosem, ale nie umie poukładać sobie tego w głowie, gdzie te problemy tkwią i jednocześnie potrafi naprowadzić, które elementy wymagają powiedzmy takiego uzdrowienia.

Kobieta, 35 lat, wieś, Niepewni Odkrywczy

Myślę, że psycholog jest takim doradcą, albo nawet nie samym doradcą, bo on sam nie może nas skierować dokładnie w stronę tego, co chcemy tylko pokazuje nam różne możliwości i to jak można z takiej sytuacji wyjść na różne sposoby.

Mężczyzna, 23 lata, wieś, Niepewni Odkrywczy

Psychoterapia to z tego co ja rozumiem, (...) to jest pewnie taki trochę dłuższy proces, ale nie wiem (...). Wydaje mi się, że u mnie tutaj w naszym środowisku to tak ludzie zamiennie stosują, że chodzę do psychologa, chodzę do psychoterapeuty, generalnie wiadomo o to chodzi, czyli albo chodzę do psychiatry, albo chodzę właśnie do psychologa przez, łamane przez psychoterapeutę, więc trochę mnie pani tutaj zagięła, bo ja nie bardzo wiem, na czym miałyby taka różnica polegać.

Kobieta, 49 lat, małe miasto, Uprzywilejowani Wizjonerzy

BARIERY ZWIĄZANE Z NORMAMI SPOŁECZNYMI

	ZORIENTOWANI NA PRZETRWANIE	PRZECIĄŻENI NA DORÓBKU	NIEPEWNI ODKRYWCY	UPRZYWILEJOWANI WIZJONERZY
BARIERY ZWIĄZANE Z NORMAMI SPOŁECZNYMI				

Normy społeczne wpływają na to, jak ludzie myślą o pomocy psychologicznej – często podtrzymują lęk, wstyd, niechęć do mówienia o problemach i obawę przed stygmatyzacją. **Bariery związane z normami są obecne we wszystkich klasach, ale oddziałują inaczej.**

Choć normy społeczne się zmieniają, wciąż wiele osób traktuje psychologa jako ostateczność. Osoby korzystające z pomocy psychologicznej postrzegane są często jako słabe, niesamodzielne, nieodporne, nadwrażliwe, rzadziej jako zaburzone, inne, niegodne zaufania. Ten ostatni stereotyp często egzystuje w nieświadomej, osłabionej formie. Badany zapytany wprost twierdzi, że osoby z diagnozą są takimi samymi ludźmi jak osoby bez, ale kolejne pytania ujawniają uprzedzenia, np. zdaniem wielu naszych rozmówców osoby leczące się psychicznie nie powinny wykonywać odpowiedzialnych prac. Warto zauważyć, że obecne otoczenie wpływa silniej niż wychowanie. Dorosłe dzieci często są wręcz inicjatorami zmiany postaw swoich rodziców.

W segmentach o niższym statusie społeczno-ekonomicznym (Zorientowani na Przetrwanie, Przeciążeni na Dorobku) negatywnie oddziałujące normy są silniejsze, bardziej spójne i trudniejsze do przełamania. Mniejsze społeczności (np. wiejskie) nasilają lęk przed brakiem anonimowości i ujawnieniem przekazywanych psychologowi informacji. Osoby z tych grup mają mniej kontaktów z alternatywnymi wzorcami, **a celebryckie kampanie są zauważane, ale odbierane jako niedostosowane do stylu życia tych osób.** Duża waga przykładana jest do opinii otoczenia i schematów – radzenie sobie samemu odbierane jest jako oznaka siły, a prośenie o pomoc – słabości.

Segmenty o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym (**Niepownych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów**) charakteryzuje większa mobilność, kontakt z osobami reprezentujące różne środowiska, dzięki czemu wzrasta szansa na przebywanie w środowiskach o mniej stygmatyzujących normach i zróżnicowanych doświadczeniach, także z pomocą psychologiczną. Osoby z tych grup częściej są refleksyjne oraz gotowe do kwestionowania wpływu otoczenia. Większe zasoby (finansowe, edukacyjne) sprzyjają poszukiwaniu pomocy i otwartości na zmianę.

BARIERY ZWIĄZANE Z NORMAMI SPOŁECZNYMI

CYTATY ^{1/2}

”

Znaczy raczej się nie mówiło nigdy o psychologach. Wydaje mi się, że kiedyś to też był taki temat tabu i to uchodziło za coś takiego złego, negatywnego, że po prostu, jak ktoś idzie do psychologa, to znaczy, że jest szurnięty, że tak powiem, że kiedyś było takie przekonanie i pewnie z tego to wynika, że się o tym jakoś nie mówiło, ale może też z tego, że ja nigdy nie mówiłem, że mam problem i taką potrzebę, więc też może po prostu o tym nie rozmawialiśmy.

Mężczyzna, 27 lat, wieś | Zorientowani na Przetrawianie

Właściwie to się nie mówiło. Ja dość wcześnie z gniazda domowego wypłynąłem i to był okres taki w moim życiu zupełnie gdzie zajmowałem się wszystkim innym niż sprawami rodzinnymi a zwłaszcza w relacjach dziecko - rodzice i szczerze mówiąc nie pamiętam, żeby jakieś problemy były na tyle wielkie, aby pójść do psychologa. Poza tym ja jestem w wieku, jakim jestem i proszę wziąć pod uwagę, że wtedy instytucja psychologa to tylko na papierze była, jeśli w ogóle funkcjonowała w ludzkiej świadomości. A jeśli już funkcjonowała no to wizyta u psychologa to był chyba jakiś wstyd w latach 60-tych, wtedy to inaczej wyglądało niż to teraz wygląda i nawet, jeśli ktoś miał jakieś problemy to nie, gdy nie pomyślał, aby z tym pójść do psychologa.

Mężczyzna, 61 lat, duże miasto | Przeciążeni na Dorobku

Po prostu sobie nie radziłem, byłem rozbity. To dzięki rodzicom, bo pierwsza wizyta była z mamą, która mnie tam zaprowadziła do takiego miejsca gdzie był psychoterapeuta i psycholog, no i mi to wtedy pomogło. Taki stereotyp słyszę w rozmowach „a po co ci psycholog?”. Ale te 20 lat temu i to było z tym jeszcze trudniej przemóc się, w ten sposób. Ja się wstydziłem tego po prostu. Był strach przed oceną otoczenia, że jak się ktoś o tym dowie to uzna mnie, że no bo po co będziesz się komuś tam tłumaczyć. Ale jak nabrałem tej siły, to zupełnie inaczej mogłem o tym mówić i mówić o tym, że to mi pomaga i tyle.

Mężczyzna, 59 lat, wieś | Przeciążeni na Dorobku

Moderator: A u ciebie w pracy na budowie to taka osoba [z diagnozą] byłaby dobrym pracownikiem?
Respondent: Tragicznym by była. Trzeba być odpowiedzialnym, wiadomo, że jest to jeden z niebezpieczniejszych zawodów, milion wypadków się dzieje na budowach. Wystarczy, że ktoś coś tnie piłą, nie zabezpieczy tego i mu piła wyleci, odbije i jest po gościu. Takie osoby trzeba kontrolować.

Mężczyzna, 25 lat, średnie miasto | Przeciążeni na Dorobku

BARIERY ZWIĄZANE Z NORMAMI SPOŁECZNYMI

CYTATY 2/2

”

Wydaje mi się, że to jest bardzo zróżnicowane, tak, bo dla... mówię, dla mnie jakby to jest normalne, no bo każdy jest inny i nie zawsze gdzieś tam też niektóre sprawy nas przerastają, natomiast wydaje mi się, że tutaj jest bardzo różne podejście, bo niektórzy powiedzą, że ktoś tam ma nierówno pod sufitem powiedzmy i idzie do psychologa, tak, ale to są raczej takie rzeczy normalne, przynajmniej ja tak uważam.

Mężczyzna, 28 lat, duże miasto | Niepewni Odkrywczy

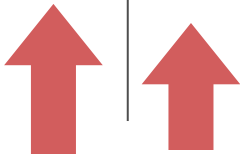
Jest różnie, część osób tak reaguje, bo boją się chorób psychicznych, jak ludzie mają schizofrenię, depresję, czy lęki, a z drugiej strony teraz jest bardziej otwarte społeczeństwo, ludzie mówią o tym, jakieś osoby z show biznes, na Instagramach pokazują te problemy i naprawdę idzie to ku dobremu. Już to nie jest temat tabu. Każdy ma prawo być w czymś gorszym czy być nadwrażliwym i nie jest to powód do wstydu.

Kobieta, 29 lat, małe miasto | Niepewni Odkrywczy

Zdecydowanie tak uważam, że lepiej tego nie mówić, zwłaszcza w pierwszym kontakcie, zanim się danej osoby nie pozna, zwłaszcza właśnie w takich sytuacjach zawodowych, unikam mówienia o tym. No i właśnie, uważam, że to jest ogromna różnica pokoleń, ponieważ mój syn na przykład uważa, że jeżeli idzie do pracodawcy, to od razu mówi o tym, od razu, na pierwszej rozmowie, bardzo często to gdzieś tam wychodzi, a jeżeli już go ktoś zapyta, to dla niego jest to normalne. On nie może pojąć, dlaczego ja to ukrywam. Mówi, co ty jesteś taka zacofana, taki ciemnogród, że to ukrywasz. Ja mówię, nie, nie ja jestem, tylko społeczeństwo jest takie, a może faktycznie ja też wysłałam gdzieś tam jeszcze i wychowałam się w takim środowisku, że dla mnie to w jakiś sposób jest wstydlive. Myślę, że gdzieś tam na jakimś poziomie pewnie tak, bo w takich czasach się wychowywałam, gdzie chodzenie do psychologa to było takie, to było coś, czy w ogóle korzystanie z psychiatrii.

Kobieta, 49 lat, małe miasto | Uprzywilejowani Wizjonerzy

BARIERY ZWIĄZANE Z DOSTĘPNOŚCIĄ W POSZCZEGÓLNYCH SEGMENTACH

	ZORIENTOWANI NA PRZETRWANIE	PRZECIĄŻENI NA DORÓBKU	NIEPEWNI ODKRYWCY	UPRZYWILEJOWANI WIZJONERZY
DOSTĘPNOŚĆ: POSTRZEGANA/ REALNA				

Wyniki pokazują, że warto odrożnić rzeczywistą dostępność specjalistów od postrzeganej.

Postrzegana dostępność to czynnik brany pod uwagę na wcześniejszym etapie procesu decyzyjnego. Przekonanie, że pomoc jest trudno dostępna może być dodatkowym argumentem zniechęcającym do korzystania z takiego rozwiązania, w efekcie czego osoba wcale nie szuka profesjonalnej pomocy i nie weryfikuje tego negatywnego przekonania.

Rzeczywista dostępność jest sprawdzana dopiero wówczas, gdy osoba ma chęć, motywację do skorzystania z pomocy. I choć długie kolejki do publicznej opieki zdrowotnej i wysokie ceny usług prywatnych są nierzadko faktem, to jednak większości osób w naszym badaniu, które szukały pomocy, udawało się ją uzyskać. Pokazuje to, że rzeczywista dostępność bywa lepsza niż postrzegana. Często jednak negatywne wyobrażenia okazują się adekwatne. Warto podkreślić też, że pomoc nie jest w równym stopniu dostępna dla wszystkich.

Zarówno postrzegana, jak i rzeczywista dostępność są dużo większą barierą dla **Zorientowanych na Przetrwanie oraz Przeciążonych na Dorobku**, którzy dysponują niższymi dochodami w porównaniu z **Niepewnymi Odkrywcami oraz Uprzywilejowanymi Wizjonerami**. Ze względu na sytuację finansową osoby te ograniczają korzystanie z prywatnej opieki medycznej do minimum. Przekonanie, że musiałyby bardzo długo czekać na wizytę lub wydać na nią dużo pieniędzy zniechęca je do podejmowania prób szukania pomocy, nawet jeśli mają taką potrzebę. Kiedy już muszą skorzystać z pomocy, często mierzą się z koniecznością czekania na dostępny termin, co wywołuje frustrację, poczucie bezradności, zniechęcenie.

Dla **Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów** dostępność nie jest problemem. Postrzegany brak dostępności (przekonanie o długim czasie oczekiwania na pomoc w ramach NFZ) powoduje natomiast, że często kierują się one od razu do prywatnego sektora.

BARIERY ZWIĄZANE Z DOSTĘPNOŚCIĄ W POSZCZEGÓLNYCH SEGMENTACH CYTATY

POSTRZEGANA DOSTĘPNOŚĆ

Kim według pana jest psycholog?

To osoba, do której nie można się dostać, a przynajmniej nie można się dostać w takiej wersji, jak ktoś nie ma kasy i żeby pójść na fundusz, tak zwany fundusz. Psychologowie są dostępni, są też dostępni w tej wersji powiedzmy bezpłatnej, czyli na fundusz zdrowia, natomiast terminy są zabójcze. Tak samo jest z psychiatrą.

Kobieta, 56 lat, małe miasto | Zorientowani na Przetrwanie

Do psychologa na NFZ czeka się osiem miesięcy, prywatnie dwie godziny. Jak byśmy mogli sobie wykupić poradę do lekarza, jakiego chcemy, to wolałbym prywatnie pójść. Na pewno korzysta pani z opieki lekarskiej państwowej to widzi pani, jaki jest pośpiech. (...) Ja nie korzystam z psychologa. Moja wiedza jest plotkarska.

Mężczyzna, 56 lat, duże miasto | Niepewni Odkrywcy

Z tego, co czytam to, jeśli chodzi o NFZ to jest tragedia, a komercja to tylko od portfela zależy, którego psychologa wybierzemy. Dostępność jest, ale niestety odpłatna, czysta komercja. Pewnie są na NFZ, ale to naprawdę niewielka ilość.

Mężczyzna, 61 lat, duże miasto | Niepewni Odkrywcy

BARIERY ZWIĄZANE Z DOSTĘPNOŚCIĄ W POSZCZEGÓLNYCH SEGMENTACH CYTATY

RZECZYWISTA DOSTĘPNOŚĆ

- Korzysta Pani z psychologa prywatnie, czy na NFZ, jak to wygląda?
- Na narodowy fundusz zdrowia.
- Okej. A pamięta pani czy jakoś, nie wiem, długo musiała pani czekać na tą pierwszą wizytę?
- Chyba miesiąc czasu.

Kobieta, 56 lat, małe miasto | Przeciężeni na Dorobku

Gdy próbowałem zapisać syna do poradni zdrowia psychicznego, to był wielki problem z terminami i do psychiatry i do psychologa. Psycholog, który przy poradni w szpitalu przyjmował, to już troszeczkę lepiej, ale też była kolejka. (...) To był psycholog dziecięcy przy poradni diabetologicznej, więc tam czekaliśmy z półtora miesiąca. To było dość szybko, ale jak chciałem się zapisać na terapię psychologiczną do poradni zdrowia psychicznego, to podali mi chyba najpierw informację, że nie ma żadnych terminów, że mam dzwonić za miesiąc to może się pojawić, a później, jak zadzwoniłem za miesiąc to był termin za pół roku może. To było straszne. Ja nie wiem, jeżeli ktoś potrzebuje pomocy to tą pomoc powinien dostać teraz. Ja rozumiem, że może miesiąc poczekać, to jeszcze jakoś tam można przeżyć, ale jeżeli ktoś ma czekać na pomoc, to się może okazać, że jest za późno.

Mężczyzna, 56 lat, małe miasto | Niepewni Odkrywcy

Dlaczego się nie zdecydowałam? Najbardziej brak czasu i trochę przez to jak zobaczyłam, że tam termin jest za trzysta ileś dni, to po prostu wyłączyłam i już nie szukałam dalej.

Kobieta, 36 lat, wieś | Przeciężeni na Dorobku

CZYNNIKI MODERUJĄCE ZNACZENIE I NASILENIE BARIER

Status socjoekonomiczny pośrednio wpływa na bariery poprzez dostęp do edukacji, zróżnicowanie otoczenia, warunki życia i styl socjalizacji.

Refleksyjność

- Ułatwia zrozumienie siebie oraz mechanizmów działania psychologa i terapii.
- Ułatwia dostrzeżenie wpływu norm społecznych i przeciwstawienie się mu.
- Częściej rozwinięta u **Niepewnych Odkrywców** i **Uprzywilejowanych Wizjonerów**.

Edukacja/wsparcie systemowe

- Wyższe wykształcenie i wiedza o dostępnych usługach sprzyjają gotowości do skorzystania z pomocy.
- Systemowe wsparcie (np. w szkołach, miejscach pracy) może niwelować bariery.

Złożone i zróżnicowane otoczenie społeczne

- Kontakt z różnymi perspektywami (np. osoby z doświadczeniem terapii) obniża lęk i normalizuje temat pomocy.
- Większe zróżnicowanie otoczenia w segmentach Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów.

Wsparcie rodzinne/osobiste doświadczenia

- Bliscy, którzy rozumieją wartość terapii, mogą zachęcać do skorzystania z pomocy.
- Własne pozytywne doświadczenia zmniejszają dystans.

Warunki życia

- Niestabilne warunki życia (np. brak stałych dochodów) opóźnia decyzję o terapii.
- W trudnych warunkach (niestabilność zatrudnienia, niskie zarobki, konieczność utrzymywania innych członków rodziny) potrzeba pomocy psychologicznej często schodzi na dalszy plan.
- Osoby żyjące w chronicznym stresie, przygniecione codziennością, mogą nie mieć zasobów, by sięgnąć po pomoc, nawet jeśli mają świadomość jej sensu.
- Warunki życia są trudniejsze w segmentach o niższym statusie społeczno-ekonomicznym (szczególnie w grupie Zorientowanych na Przetrwanie).

Brak wiary w siebie/kompleksy

- Niska samoocena może zniechęcać do szukania pomocy.

Brak wsparcia rodzinnego/niechęć otoczenia

- Presja ze strony rodziny lub środowiska, postrzeganie korzystania z pomocy jako słabości może zniechęcać nawet osoby z pozytywnym nastawieniem.
- Zazwyczaj bliskie otoczenie jest mniej sprzyjające w grupach Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku.

ZINTERNALIZOWANA STYGMA

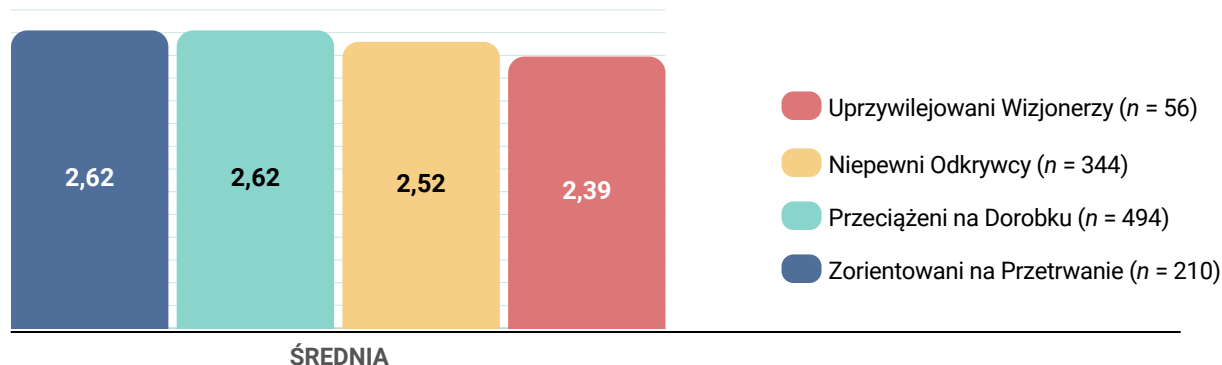
Zinternalizowana stygmatyzacja odnosi się do procesu, w którym jednostka internalizuje (uwewnętrznia) negatywne przekonania społeczne dotyczące zdrowia psychicznego, co prowadzi do samoobwiniania, poczucia wstydu, niskiej samooceny i unikania szukania pomocy. Zjawisko to może negatywnie wpływać na proces zdrowienia, obniżać jakość życia oraz ograniczać korzystanie ze wsparcia społecznego i profesjonalnego (Corrigan & Watson, 2002). Dotychczasowe badania wskazują, że **poziom zinternalizowanej stygmy może być powiązany z pozycją społeczno-ekonomiczną jednostki**. Osoby należące do mniej uprzywilejowanych klas społecznych mogą częściej internalizować negatywne przekonania na temat zdrowia psychicznego z uwagi na ograniczony dostęp do rzetelnej wiedzy, mniejszą ekspozycję na pozytywne wzorce korzystania z pomocy oraz silniejsze działanie kulturowych norm ułatwiających skorzystanie z pomocy psychologicznej (Pattyn et al., 2014; Yang et al., 2007).

W niniejszym badaniu zastosowano zmodyfikowaną wersję Internalized Stigma of Mental Illness (ISMI; Boyd i in., 2014), obejmującą 13 stwierdzeń ocenianych w skali od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 4 (zdecydowanie się zgadzam). Analizy przeprowadzono wyłącznie w grupie osób, u których nigdy nie zdiagnozowano zaburzeń psychicznych lub psychiatrycznych (w analizach nie uwzględniono 25 osób). Treść pytań w zmodyfikowanej wersji skali została dostosowana tak, aby odnosiła się do hipotetycznych wyobrażeń i przewidywanych reakcji badanych w sytuacji, gdyby otrzymali diagnozę psychiatryczną. Pozwoliło to uchwycić, w jakim stopniu osoby bez faktycznego doświadczenia leczenia psychiatrycznego internalizują społeczne stereotypy oraz jak wyobrażają sobie własne reakcje w kontekście potencjalnej stygmatyzacji.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono średnie poziomy nasilenia zinternalizowanej stygmatyzacji w czterech wyróżnionych segmentach. Wyniki wskazują na istotne różnice między grupami. Najwyższy poziom internalizacji stygmy zaobserwowano w grupach Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku, a najniższy – u Uprzywilejowanych Wizjonerów. **Zorientowani na Przetrwanie i Przeciążeni na Dorobku wykazują istotnie wyższy poziom zinternalizowanej stygmatyzacji w porównaniu do segmentu o najwyższym statusie (Uprzywilejowanych Wizjonerów)**. Pozostałe różnice nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.

Liczba pozycji: 13
Skala odpowiedzi: od 1 do 4



ZINTERNALIZOWANA STYGMA

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

Ludzie chorujący psychicznie nie mogą mieć dobrego, udanego życia.

■ zdecydowania
nie zgadzam się

■ nie zgadzam

■ raczej się zgadzam

■ zgadzam się

Top2Box

**Zorientowani na
Przetrawianie**
n = 210



55%

**Przeciążeni
na Dorobku**
n = 494



52%

**Niepewni
Odkrywcy**
n = 344



41%

**Uprzywilejowani
Wizjonerzy**
n = 56



43%

MYŚLENIE SPISKOWE DOTYCZĄCE PSYCHOLOGII

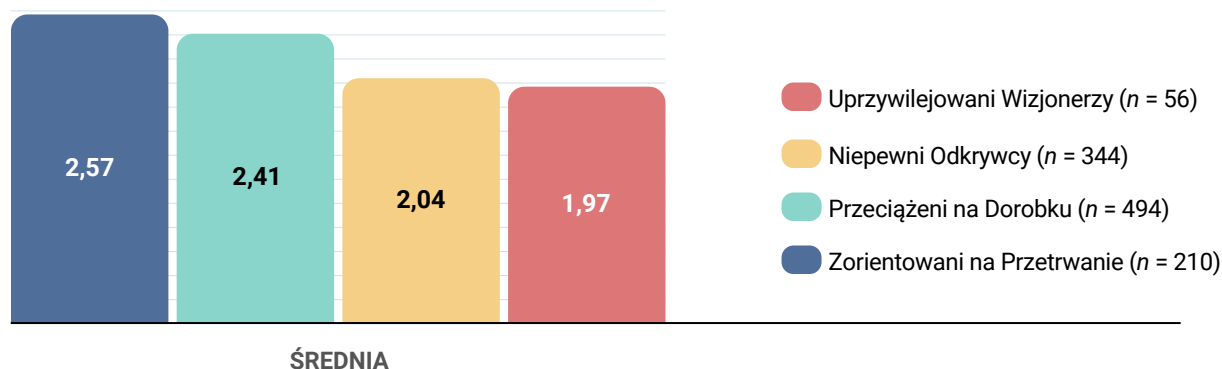
Postawy wobec pomocy psychologicznej mogą przyjmować nie tylko formę obojętności czy dystansu, ale także przybierać bardziej radykalne, spiskowe formy interpretacji działań psychologów, terapeutów i psychiatrów. Myślenie spiskowe na temat psychologii opiera się na przekonaniu, że instytucje zajmujące się zdrowiem psychicznym mają ukryte cele – takie jak kontrolowanie myśli, emocji czy zachowań jednostek – i realizują interesy określonych grup. W literaturze wskazuje się, że postawy spiskowe są często sposobem interpretowania złożonych zjawisk społecznych w sytuacjach niepewności i braku poczucia kontroli (Douglas et al., 2017; Imhoff & Lamberty, 2020).

W niniejszym badaniu do pomiaru skłonności do spiskowego myślenia o psychologii wykorzystano pięć stwierdzeń, odnoszących się do przekonań na temat działań psychologów, terapeutów oraz terapii jako takiej. Uczestnicy oceniali stopień, w jakim zgadzają się z każdym ze stwierdzeń, na pięciopunktowej skali. Wyższe wyniki wskazują na silniejsze poparcie dla narracji spiskowych.

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono średnie wyniki w zakresie myślenia spiskowego o psychologii w czterech wyróżnionych segmentach. Analiza wykazała istotne statystycznie różnice między grupami. **Najwyższe poziomy myślenia spiskowego odnotowano w segmencie Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku, natomiast najniższe w grupie Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów.** Różnice istotne statystycznie wystąpiły pomiędzy Zorientowanymi na Przetrwanie i Przeciążonymi na Dorobku a Niepewnymi Odkrywcami i Uprzywilejowanymi Wizjonerami (Zorientowani na Przetrwanie i Przeciążeni na Dorobku nie różnili się istotnie między sobą, podobnie jak Niepewni Odkrywczy i Uprzywilejowani Wizjonerzy).

Liczba pytań: 5
Skala odpowiedzi: od 1 do 5



MYŚLENIE SPISKOWE DOTYCZĄCE PSYCHOLOGII

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

Choć ogólny poziom zgody z przedstawionym twierdzeniem pozostaje umiarkowany, różnice między segmentami wskazują na wyraźną zależność między statusem społeczno-ekonomicznym a podatnością na myślenie spiskowe w obszarze pomocy psychologicznej: najwyższe wartości odnotowano w segmentach Zorientowanych na Przetwarzanie i Przeciążonych na Dorobku, natomiast najniższe – w grupie Uprzywilejowanych Wizjonerów.

Porady psychologiczne są celowo projektowane tak,
aby osłabić niezależne myślenie.

■ zdecydowanie się nie zgadzam
■ raczej się nie zgadzam
■ ani się zgadzam, ani się nie zgadzam
■ raczej się zgadzam
■ zdecydowanie się zgadzam

Top2Box

**Zorientowani na
Przetwarzanie**
n = 210

16%

38%

27%

14%

19%

**Przeciążeni
na Dorobku**
n = 494

22%

36%

24%

17%

18%

**Niepewni
Odkrywczy**
n = 344

43%

30%

13%

11%

14%

**Uprzywilejowani
Wizjonerzy**
n = 56

41%

27%

22%

9%

10%

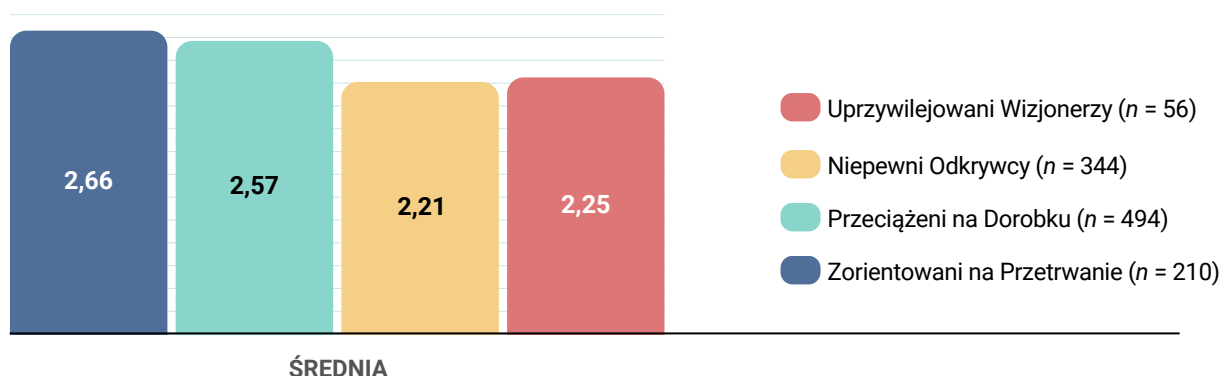
SCEPTYCYZM WOBEC PSYCHOLOGII

Sceptycyzm wobec psychologii to postawa charakteryzująca się brakiem zaufania do skuteczności oddziaływań psychologicznych oraz przekonaniem o ograniczonej wartości tej dziedziny nauki i praktyki. Może przejawiać się w postrzeganiu psychologii jako dyscypliny niespójnej, niepotrzebnej lub opierającej się na intuicji zamiast dowodach naukowych. W naszym badaniu sceptycyzm wobec psychologii zmierzono za pomocą trzech pozycji. Ocen dokonywano na pięciopunktowej skali.

WYNIKI

Na poniższym wykresie zaprezentowano średnie poziomy sceptycyzmu wobec psychologii w czterech wyodrębnionych segmentach. Wyniki wskazują na wyraźne różnice między grupami. **Najwyższy poziom sceptycyzmu deklarują Zorientowani na Przetrwanie i Przeciężeni na Dorobku. Niższe wartości obserwuje się u Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów.** Różnice między Zorientowanymi na Przetrwanie i Przeciężnymi na Dorobku a Niepewnymi Odkrywcami i Uprzywilejowanymi Wizjonerami są istotne statystycznie. Nie odnotowano istotnych różnic między Zorientowanymi na Przetrwanie a Przeciężnymi na Dorobku ani między Niepewnymi Odkrywcami a Uprzywilejowanymi Wizjonerami.

Liczba pytań: 3
Skala odpowiedzi: od 1 do 5



SCEPTYCYZM WOBEC PSYCHOLOGII

PRZYKŁADOWA POZYCJA TESTOWA. ANALIZA CZĘSTOŚCI

W segmentach o niższym statusie społecznym częściej wyrażano zgodę ze stwierdzeniem podważającym naukowy charakter psychologii, podczas gdy w segmentach o wyższym statusie przeważały postawy wyraźnie odrzucające taką narrację.

Psychiatria i psychologia nie mają zbyt wiele wspólnego z prawdziwą nauką.

■ zdecydowanie się nie zgadzam
■ raczej się nie zgadzam
■ ani się zgadzam, ani się nie zgadzam
■ raczej się zgadzam
■ zdecydowanie się zgadzam

Top2Box

Zorientowani na Przetwarzanie
n = 210

16%

30%

35%

16%

19%

Przeciążeni na Dorobku
n = 494

17%

35%

30%

15%

18%

Niepewni Odkrywczy
n = 344

41%

29%

14%

13%

16%

Uprzywilejowani Wizjonerzy
n = 56

38%

24%

27%

11%

11%

OBAWY ZWIĄZANE Z PSYCHOLOGIĄ I PSYCHIATRIĄ

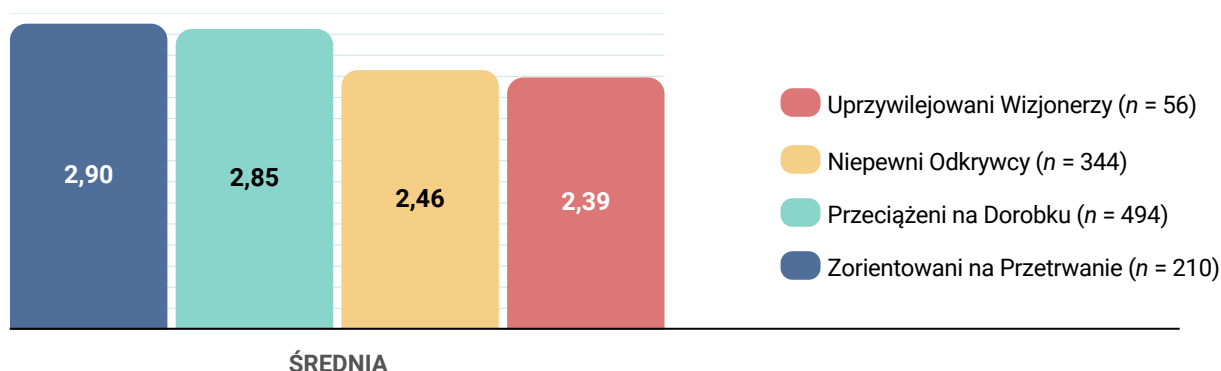
Jedną z istotnych barier w sięganiu po pomoc psychologiczną są ogólne obawy, zarówno wobec samych specjalistów, jak i potencjalnych konsekwencji ujawniania swoich problemów. Obawy te mogą mieć różne źródła: od wątpliwości co do skuteczności terapii, przez niepokój związany z ujawnianiem prywatnych informacji, aż po strach przed stygmatyzacją czy negatywną oceną społeczną.

W badaniu uwzględniono pięć twierdzeń diagnozujących poziom obaw i niepewności wobec kontaktu z psychologiem. Respondenci udzielali odpowiedzi na pięciopunktowej skali

WYNIKI

Na poniższym wykresie przedstawiono średnie poziomy obaw związanych z psychologią w czterech wyróżnionych segmentach. Wyniki wskazują na istotne statystyczne różnice pomiędzy segmentami. **Najwyższe wartości odnotowano w grupie Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku**, natomiast niższe – w segmencie **Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów**. Dodatkowo Niepewni Odkrywczy i Uprzywilejowani Wizjonerzy różnią się istotnie od Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku, natomiast różnice pomiędzy Zorientowanymi na Przetrwanie i Przeciążonymi na Dorobku oraz między Niepewnymi Odkrywcami a Uprzywilejowanymi Wizjonerami nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.

Liczba pytań: 5
Skala odpowiedzi: od 1 do 5



OBawy związane z psychologią i psychiatrią

Przykładowa pozycja testowa. Analiza częstości

Poniżej prezentujemy wyniki przykładowej pozycji skali, diagnozującej lęk przed stygmatyzacją. W segmentach Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów przeważają odpowiedzi świadczące o relatywnie niskim poziomie obaw, natomiast w grupach Zorientowanych na Przetrwanie i Przeciążonych na Dorobku częściej zaznaczano odpowiedzi sugerujące wyższy poziom lęku przed skorzystaniem z pomocy psychologicznej.

Nie poszedłbym/Nie poszłabym do psychiatry lub psychologa
z obawy, że wyszłoby, że coś jest ze mną nie tak.

zdecydowanie się nie zgadzam
 raczej się nie zgadzam
 ani się zgadzam, ani się nie zgadzam
 raczej się zgadzam
 zdecydowanie się zgadzam

Top2Box

**Zorientowani na
Przetrwanie**
n = 210

12%

26%

30%

25%

7%

32%

**Przeciążeni
na Dorobku**
n = 494

8%

30%

35%

21%

6%

27%

**Niepewni
Odkrywczy**
n = 344

26%

36%

17%

17%

21%

**Uprzywilejowani
Wizjonerzy**
n = 56

29%

29%

23%

15%

19%

6

**OGRANICZENIA
BADANIA,
WNIOSKI
I REKOMENDACJE**

OGRANICZENIA BADANIA

Prezentowane przez nas wyniki pozwalają uchwycić różnice między segmentami społecznymi w Polsce i lepiej zrozumieć ich postawy wobec pomocy psychologicznej. Interpretując je, należy jednak mieć na uwadze pewne ograniczenia badania.

Po pierwsze, nasza analiza sytuacji w dużej mierze opiera się na danych deklaracyjnych. Oznacza to, że uzyskane odpowiedzi odzwierciedlają przede wszystkim subiektywne przekonania i doświadczenia badanych, a nie zawsze ich realne praktyki czy zachowania. W przypadku tematów wrażliwych, takich jak zdrowie psychiczne, dodatkowym utrudnieniem może być wpływ społecznych stereotypów i norm, które skłaniają część osób do powściągliwości w formułowaniu odpowiedzi. **Niezaprzeczalnym atutem niniejszego projektu jest jednak uzupełnienie badań ilościowych o część jakościową, która pozwoliła głębiej zrozumieć kontekst odpowiedzi i uchwycić niuanse postaw wobec pomocy psychologicznej, niewidoczne w samych deklaracjach liczbowych.**

Po drugie, nie wszystkie segmenty były równie łatwe do uchwycenia w badaniu. Największym wyzwaniem okazało się dotarcie do przedstawicieli segmentu Uprzywilejowanych Wizjonerów, co sprawia, że obraz tej grupy może być mniej pełny i powinien być interpretowany ostrożnie. Z kolei, segment Zorientowanych na Przetrwanie charakteryzuje się wysokim udziałem osób starszych, co silnie wpływa na jego profil i może częściowo ograniczać możliwość generalizacji na inne populacje. Segmenty Przeciążonych na Dorobku i Niepewnych Odkrywców zostały uchwyczone pełniej, co czyni ich wyniki bardziej reprezentatywnymi.

Podsumowując, prezentowane analizy wnoszą istotny wkład w zrozumienie postaw Polek i Polaków wobec pomocy psychologicznej. Jednocześnie należy pamiętać, że uzyskany obraz poszczególnych segmentów jest nieuchronnie uproszczeniem rzeczywistości społecznej i powinien być interpretowany z uwzględnieniem wskazanych ograniczeń.

WNIOSKI I REKOMENDACJE

Nasze badanie pokazuje, że w Polsce wciąż rzadko sięgamy po profesjonalną pomoc psychologiczną. Zdecydowana większość osób nigdy nie korzystała z takiego wsparcia – i to niezależnie od przynależności do danego segmentu. Widać jednak wyraźnie, że im wyższy status społeczno-ekonomiczny, tym mniejszy poziom psychosceptycyzmu i silniejsze pozytywne nastawienie wobec korzystania ze wsparcia psychologicznego.

Skąd biorą się negatywne postawy wobec wsparcia psychologicznego? Po pierwsze – normy społeczne, obowiązujące w pewnych warstwach społecznych, i wstyd. W wielu środowiskach wciąż pokutuje przekonanie, że problemy „trzeba rozwiązywać samemu”, a rozmowa z psychologiem może być źle oceniana przez otoczenie. Po drugie – brak wiedzy. Osoby, które nie wiedzą, na czym polega psychoterapia, czy jakie kompetencje ma psycholog, częściej ulegają stereotypom i błędnym przekonaniom. Po trzecie – warunki życia. Przeciążenie obowiązkami, brak czasu, koszty czy brak anonimowości w małych miejscowościach skutecznie zniechęcają do wizyty u specjalisty.

Jednocześnie, widać, że wiedza działa ochronnie. Osoby, które mają rzetelne informacje o zdrowiu psychicznym i możliwościach leczenia, są bardziej otwarte na pomoc i mniej podatne na stygmatyzujące opinie. Z kolei, w grupach o wyższym poziomie wykształcenia i większym dostępie do usług pojawia się czasem nieufność wobec jakości systemu i kompetencji specjalistów.

Podsumowując, obraz, który wyłania się z badania, jest złożony: z jednej strony dostrzegalna jest poprawa postaw wraz ze wzrostem pozycji społecznej, z drugiej – utrzymują się silne bariery związane z normami, niewiedzą i warunkami życia. To właśnie te obszary powinny stać się punktem wyjścia dla działań wspierających zmiany społeczne.

Więcej wiedzy, mniej mitów

Warto inwestować w edukację – prostym językiem tłumaczyć, czym zajmują się psychologowie i psychoterapeuci, jak wygląda terapia i kiedy warto z niej skorzystać. Warto mówić czym terapia jest i czym nie jest (np. że wymaga pracy przede wszystkim od pacjentów/klientów). Edukacja psychologiczna powinna być wdrażana już na etapie szkolnym (np. treningi regulacji emocji/stresu).

Normalizowanie korzystania z pomocy

Warto pokazywać, że rozmowa z psychologiem to nic wstydliwego, tylko dbanie o zdrowie – tak samo, jak wizyta u lekarza rodzinnego. Najlepiej działać blisko ludzi – z udziałem „zwykłych osób”, a nie tylko znanych twarzy. Budować przekonanie, że psychoterapia nie jest elitarna, a jest dla każdej/każdego z nas.

Ułatwienie dostępu

Im bliżej domu i codziennych obowiązków, tym lepiej – psycholog w szkole, w przychodni czy w miejscu pracy może być pierwszym, naturalnym kontaktem. Ważne jest też zwiększanie dostępności bezpłatnych usług, bo dla wielu osób cena pozostaje istotną barierą. Istotne jest również skrócenie kolejek – długi czas oczekiwania na pomoc został wskazany przez badanych jako jeden z głównych czynników zniechęcających do sięgania po wsparcie.

Budowanie zaufania

Warto podkreślać profesjonalizm i etykę zawodu psychologa. Przejrzyste zasady, jasne informacje o uprawnieniach i jakości usług mogą pomóc przełamać nieufność, szczególnie wśród osób bardziej krytycznych. Warto też informować samych pacjentów/klientów o ich prawach w kontakcie z terapeutą/tką.

Dopasowanie do różnych grup

Działania należy prowadzić wielotorowo. Dla osób w trudniejszej sytuacji życiowej liczy się dostępność i przełamanie lęku przed oceną. Dla osób bardziej uprzywilejowanych ważniejsze może być poczucie jakości i możliwość wyboru specjalisty. Dla wszystkich ważne pozostają edukacja i uświadamianie, że psychoterapia nie jest objawem słabości, a może być sposobem na zdobycie siły.

ZAŁĄCZNIK

**WYNIKI SZCZEGÓŁOWE
PORTRETY SEGMENTÓW:
KAPITAŁ EKONOMICZNY,
SPOŁECZNY I KULTUROWY**

DEMOGRAFIA

PŁEĆ I WIEK

Zorientowani na Przetrwanie to najstarszy z badanych segmentów, ze znaczącą przewagą kobiet. Z kolei Uprzywilejowani Wizjonerzy to segment najmłodszy, ze znaczącą przewagą mężczyzn. W segmencie Przeciążonych na Dorobku proporcja kobiet i mężczyzn jest równa. Wśród Niepewnych Odkrywców jest niewielka przewaga kobiet.

Zorientowani na Przetrwanie n = 210



57% kobiet



43% mężczyzn

w wieku od 18 do 86 lat

$M = 57,78; SD = 18,06$

Przeciążeni na Dorobku n = 494



51% kobiet



49% mężczyzn

w wieku od 18 do 89 lat

$M = 48,49; SD = 16,21$



53% kobiet



47% mężczyzn

w wieku od 18 do 97 lat

$M = 46,33; SD = 14,61$

Niepewni Odkrywczy n = 344



45% kobiet



55% mężczyzn

w wieku od 20 do 76 lat

$M = 42,34; SD = 16,82$

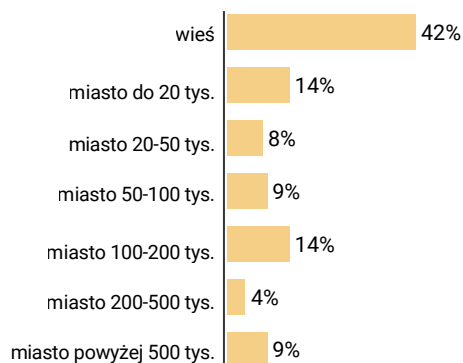
Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

DEMOGRAFIA

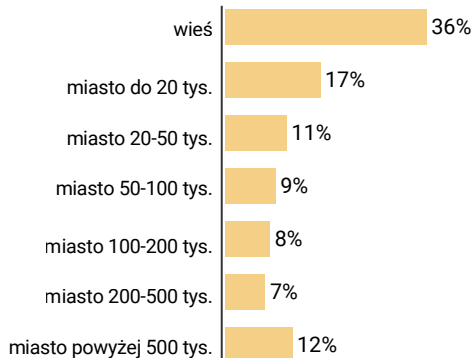
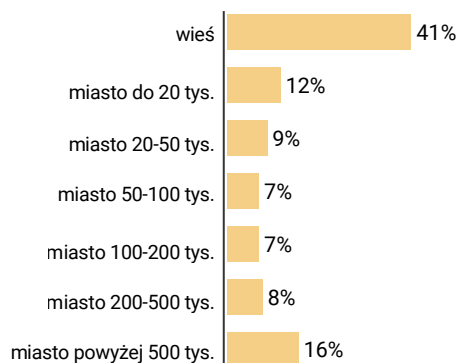
MIEJSCE ZAMIESZKANIA

Zorientowani na Przetrwanie (42%), Przeciążeni na Dorobku (36%) oraz Uprzywilejowani Wizjonerzy (50%). Przeciążeni na Dorobku wyróżniają się stosunkowo dużą obecnością w największych aglomeracjach – aż 16% mieszka w miastach powyżej 500 tys. mieszkańców, co czyni ich grupą najczęściej związaną z metropoliami.

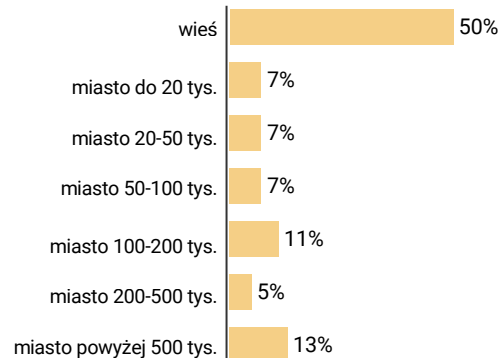
Zorientowani na Przetrwanie n = 210



Przeciążeni na Dorobku n = 494



Niepewni Odkrywczy n = 344

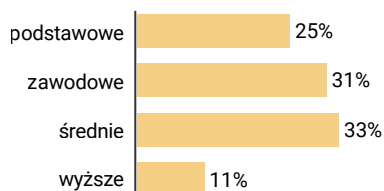


Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

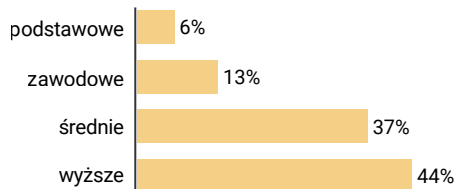
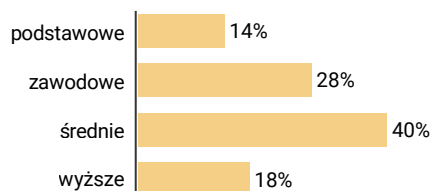
WYKSZTAŁCENIE WŁASNE

Zorientowani na Przetrwanie to segment o najniższym poziomie wykształcenia – ponad połowa (56%) to osoby z wykształceniem podstawowym lub zawodowym, a jedynie 11% ma wykształcenie wyższe. Nieco lepiej wypadają Przeciężeni na Dorobku – 42% z nich ma wykształcenie poniżej średniego, a 18% ukończyło studia. Zupełnie inaczej prezentują się dwa pozostałe segmenty: wśród Niepewnych Odkrywców wykształcenie wyższe posiada 44% badanych, a wśród Uprzywilejowanych Wizjonerów niemal połowa (48%). Obie te grupy zdecydowanie wyróżniają się więc lepszym wykształceniem w porównaniu z dwiema pierwszymi.

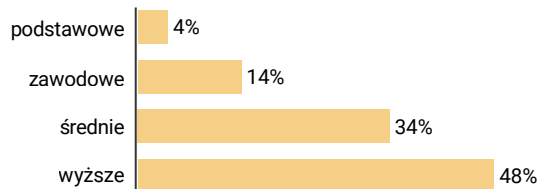
Zorientowani na Przetrwanie n = 210



Przeciężeni na Dorobku n = 494



Niepewni Odkrywczy n = 344

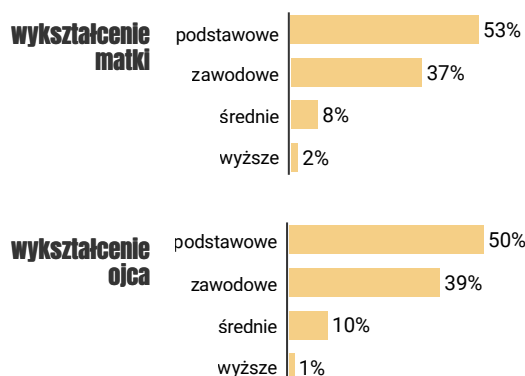


Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

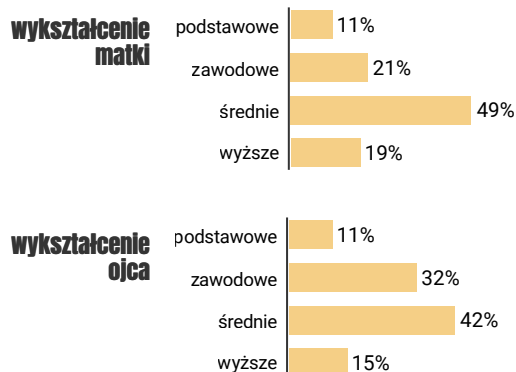
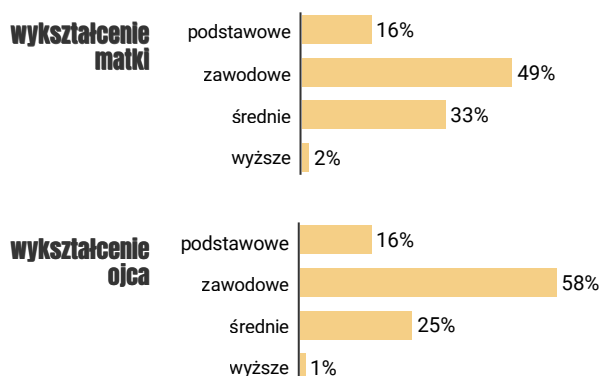
WYKSZTAŁCENIE RODZICÓW

Podobny obraz wyłania się z analizy wykształcenia rodziców respondentów. Wśród Zorientowanych na Przetrawanie przeważają osoby, których matki i ojcowie mieli wykształcenie podstawowe (odpowiednio 53% i 50%), a wyższe pojawia się marginalnie (2% matek i 1% ojców). W segmencie Przeciążonych na Dorobku najczęstszą kategorią jest wykształcenie zawodowe – dotyczy to niemal połowy matek (49%) i ponad połowy ojców (58%); wyższe wykształcenie rodziców w tej grupie nie przekracza 2%. Odmienne sytuacja wygląda u Niepewnych Odkrywców oraz Uprzywilejowanych Wizjonerów, gdzie większość rodziców legitymowała się co najmniej wykształceniem średnim, a wyższe osiągnęło od 15% do 31% ojców i od 19% do 31% matek.

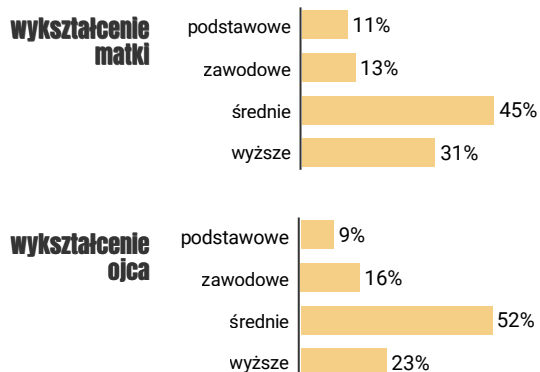
Zorientowani na Przetrawanie n = 210



Przeciążeni na Dorobku n = 494



Niepewni Odkrywczy n = 344

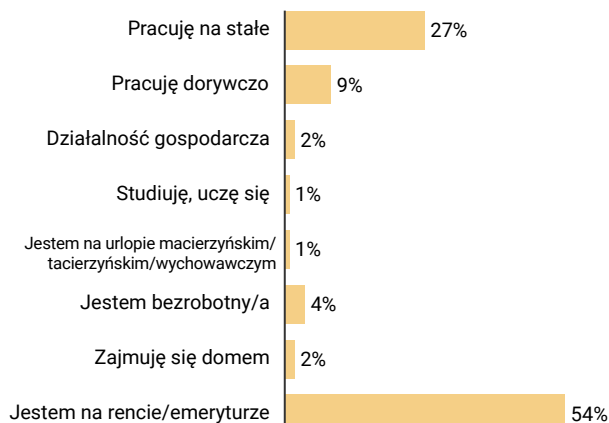


Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

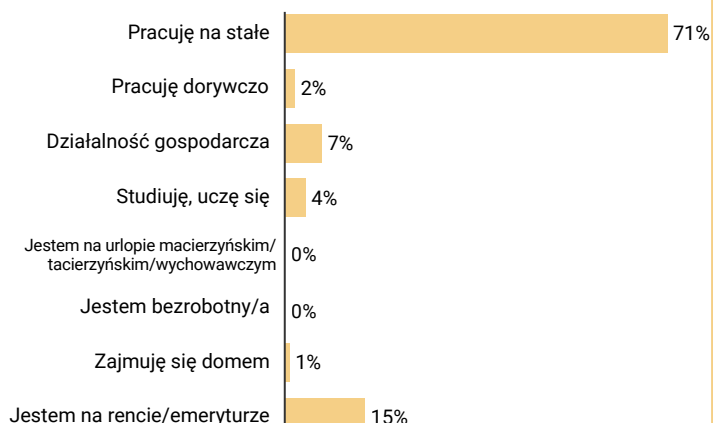
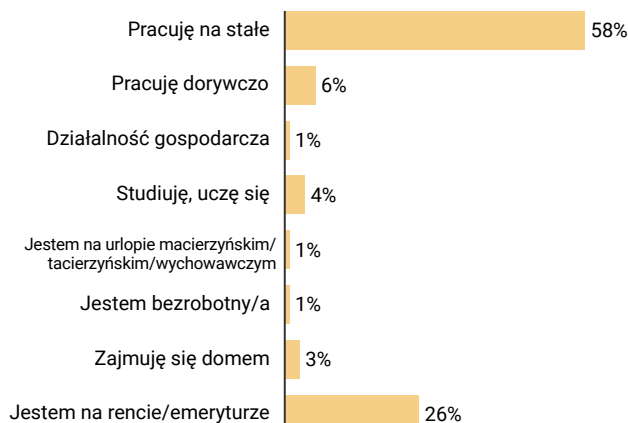
SYTUACJA ZAWODOWA

Ponad połowa (54%) Zorientowanych na Przetrwanie to emeryci i renciści. Z kolei większość (58%) Przeciążonych na Dorobku posiada stałą pracę. Jeszcze wyższy odsetek osób ze stałą pracą jest w segmencie Niepewnych Odkrywców (71%), by ponownie spaść do 50% w grupie Uprzywilejowanych Wizjonerów. W tym segmencie obserwujemy dużo wyższe niż w pozostałych grupach odsetki osób na działalności gospodarczej (8%) oraz studiujących, uczących się (14%).

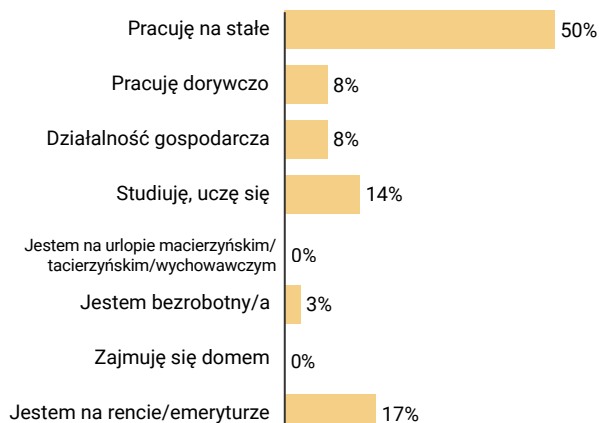
Zorientowani na Przetrwanie n = 210



Przeciążeni na Dorobku n = 494



Niepewni Odkrywczy n = 344

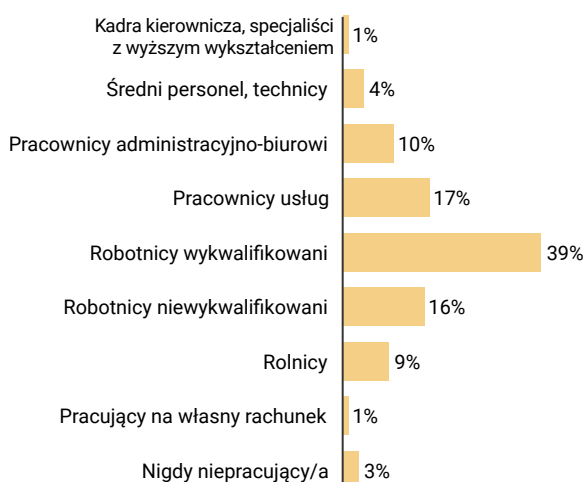


Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

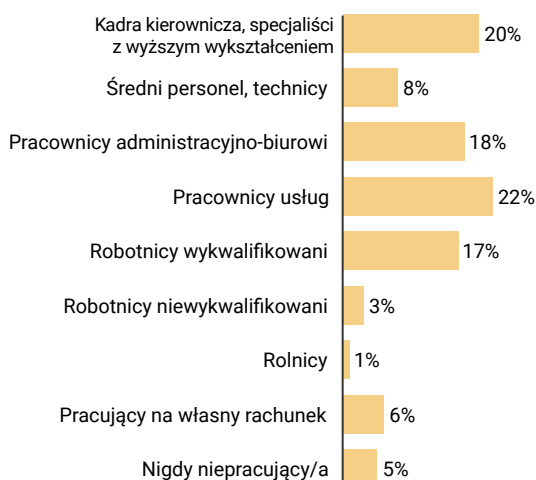
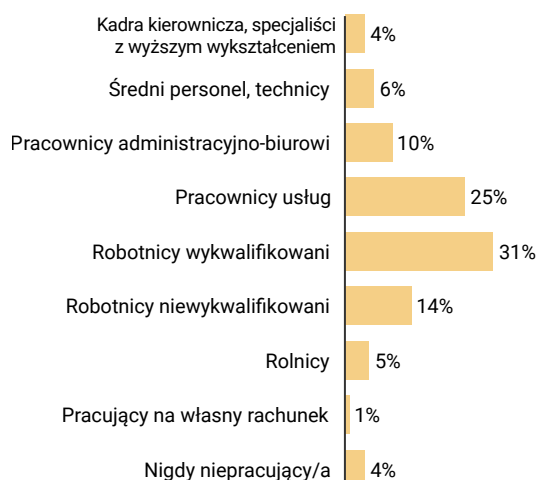
OSTATNIO WYKONYWANY ZAWÓD

Wśród Zorientowanych na Przetrwanie przeważają robotnicy wykwalifikowani (39%), wyższy niż w innych segmentach jest też odsetek robotników niewykwalifikowanych (17%) i rolników (9%). W segmencie Przeciążonych na Dorobku wysoki jest odsetek robotników wykwalifikowanych (31%) i niewykwalifikowanych (14%), ale też większa niż w pozostałych segmentach jest grupa pracowników usług (25%). Niepewni Odkrywczy to segment zróżnicowany zawodowo, z wysokim odsetkiem kadry kierowniczej (20%) i pracowników administracyjno-biurowych (18%). W grupie Uprzywilejowanych Wizjonerów obserwujemy najwyższy odsetek kadry kierowniczej (36%) i z najniższym udziałem robotników i rolników.

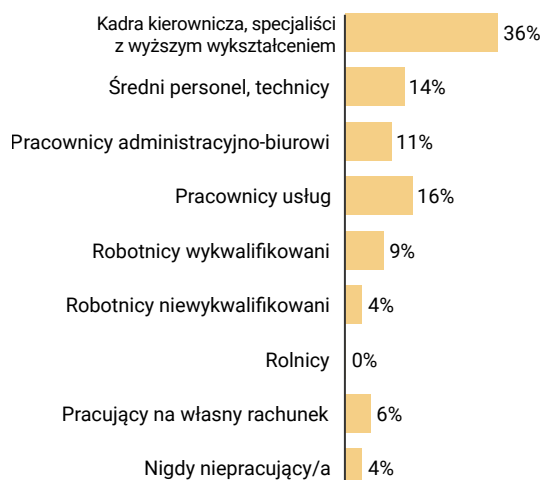
Zorientowani na Przetrwanie n = 210



Przeciążeni na Dorobku n = 494



Niepewni Odkrywczy n = 344



Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

PODEJŚCIE DO WYKSZTAŁCENIA I PRACY

Na podstawie narracji osób badanych na temat wykształcenia i pracy wyróżniliśmy dwa bieguny, pomiędzy którymi rozpinają się motywacje do kształcenia się i pracy: podejście wzrostowe vs. transakcyjne.

Istotą **transakcyjnego podejścia do wykształcenia** jest oczekiwanie, że da ono możliwości wyższych zarobków. Osobom z tym podejściem zdarza się też dewaluować wyższe wykształcenie, gdy zaobserwują, że osoby wcale go nie posiadające osiągają wysoki status materialny.

Transakcyjne podejście do pracy oznacza traktowanie jej przede wszystkim jako źródła dochodu i sposobu zapewnienia sobie środków do życia.



Wzrostowe podejście do wykształcenia opiera się na chęci zdobywania wiedzy i umiejętności, rozwoju w pożądanym kierunku.

Wzrostowe podejście do pracy to postrzeganie jej jako źródła satysfakcji i samorealizacji, umożliwiającego zdobywanie nowych umiejętności i doskonalenie się.

Podejście do pracy i wykształcenia różni się złożonością. Dla wszystkich głównym celem kształcenia jest przygotowanie zawodowe, a głównym celem pracy zarabianie pieniędzy. Jednak złożoność motywacji w kolejnych segmentach wzrasta.

Na podejście do pracy i wykształcenia wpływa szereg czynników zewnętrznych, na przykład wychowanie, podejście rodziców, normy społeczne w grupie odniesienia, dostępne szkoły i miejsca pracy.

PODEJŚCIE DO WYKSZTAŁCENIA I PRACY

CYTATY

”

TRANSAKCYJNE

Uważam, że ukończenie studiów daje większe możliwości. Daje większe możliwości, bo córka ze studiami też może iść pracować w sklepie, tak jak ja to robiłam przez wiele, wiele lat, ale może też zarządzać grupą ludzi, bo skończyła zarządzanie. Czyli jednak te studia dają jej coś więcej. No i też na pewno wyższe zarobki, no tak, lepsze życie.

Kobieta, 55 lat, duże miasto | Zorientowani na Przetrwanie

Wydaje mi się, że większość ludzi pracuje dla pieniędzy, nie dla przyjemności. Z konieczności, bo trzeba opłacić rachunki, trzeba wymienić pieniądze na jedzenie. Pewnie niektórzy też pracują po to żeby się napić, żeby mieć pieniądze na jakieś tam nałogi.

Mężczyzna, 56 lat, duże miasto | Zorientowani na Przetrwanie

W zasadzie możliwość zarobku, bo to nie jest moja wymarzona super praca, ale jakieś zarobki są, więc w zasadzie to jest takie najważniejsze, że to jest stałe źródło dochodu, które jest mi potrzebne, bo nie ma innego wyjścia. Praca daje ten dochód, to myślę, że tyle jedynie.

Kobieta, 36 lat, wieś | Przeciążeni na Dorobku

WZROSTOWE

Najpierw chodziłem do liceum plastycznego, więc poszedłem za głosem serca, wbrew woli rodziny. Moja matka uważa, że jedynym moim celem życiowym powinno być osiągnięcie stałej, ciepłej posady urzędniczej, w jakimś banku, blisko pieniędzy. Ojciec myślał jednak żebym poszedł na jakieś techniczne studia, w sensie jeszcze w liceum, a ja jednak uważałem, że muszę pójść w stronę sztuk wizualnych, do liceum plastycznego.

Mężczyzna, 49 lat, wielkie miasto | Uprzywilejowani Wizjonerzy

Ja uwielbiam... Ponieważ jest to praca tego typu, (...) [że] my pracujemy, tak jak ja pracuję z uczniem, dość intensywnie i można powiedzieć, że dosyć szybko widać efekt pracy i to jest dla mnie świetne po prostu, ja się tam odnajduję, bo mnie to napędza i ja jestem taka uszczęśliwiona.

Kobieta, 70 lat, małe miasto | Niepewni Odkrywczy

Jakiś właśnie taki samorozwój, jakieś takie poczucie frajdy, że kiedy widzę, że te osoby odnoszą z tego jakąś korzyść, jakąś satysfakcję, to to daje mi też ogromną satysfakcję. To, że robimy coś fajnego, coś nowego razem, że dostaję potem taką informację zwrotną, że było super, że było fajnie i że coś to dało, to jest na pewno taka jedna sprawa.

Kobieta, 49 lat, małe miasto | Uprzywilejowani Wizjonerzy

CZYNNIKI AWANSU SPOŁECZNEGO

Niepewni Odkrywczy to segment, którego członkowie zazwyczaj awansowali społecznie w stosunku do swoich rodziców. Zorientowani na Przetrwanie to segment, który ma pozycję społeczną podobną jak poprzednie pokolenia w rodzinie. Awans społeczny nie jest rzeczą łatwą - blokuje go cały szereg czynników, z którymi osoba awansująca musi się zmierzyć.

CZYNNIKI PROMUJĄCE AWANS SPOŁECZNY:

- **WŁASNA MOTYWACJA** – jest kluczowym warunkiem, bez niej nawet najlepsze warunki i wsparcie otoczenia mogą być niewystarczające.
- **WSPARCIE BLISKICH** – często tymi bliskimi są rodzice, zabiegający o to, by ich dzieci uzyskały lepsze wykształcenie i warunki do życia niż oni sami, gdy byli dziećmi. Wpływ mogą mieć też nauczyciele i inne osoby z bliskiego otoczenia.

CZYNNIKI BLOKUJĄCE AWANS SPOŁECZNY:

- **INERCJA, POWIELANIE SCHEMATÓW** – istnieje naturalna tendencja do powielania podejścia rodziców do kwestii wykształcenia, pracy, założenia rodziny, czy zamieszkania w miejscowości, gdzie żyją rodzice.
- **WARUNKI ŻYCIA** – często na drodze do uzyskania lepszego wykształcenia staje potrzeba zarabiania pieniędzy na utrzymanie rodziny
- **BRAK WSPARCIA BLISKICH** – rodzice często nie wiedzą, jak pokierować edukacją dzieci czy doradzić im w kwestii życiowych wyborów. Zdarza się też, że wyrażają oczekiwania blokujące ich rozwój (np. że dzieci zostaną w rodzinnej miejscowości i zajmą się nimi).
- **KOMPLEKSY, BRAK WIARY W SIEBIE** – osoby często wątpią, czy mają wystarczające zdolności, czy podążają. Niepewność ta towarzyszy im nawet, gdy dostaną się już na studia czy zdobędą wymarzoną pracę.
- **BRAK MOTYWACJI** – niektóre osoby przyznają, że po prostu nie chciało im się zdobywać kolejnych szczebli edukacji. Nie jest to jednak powszechny ani główny czynnik blokujący awans społeczny.

CZYNNIKI PROMUJĄCE AWANS SPOŁECZNY

CYTATY

”

WŁASNA MOTYWACJA:

Rozmawiając z moją mamą powiedziałam, że każdy ma prawo do przeżywania swojego życia tak jak chce i to, że ona nie odważyła się nigdy zrobić czegoś dla siebie, to też nie może oczekiwać ode mnie, że będę żyła życiem jakie ona chce, które sama sobie zaprojektowała w głowie, żebyśmy mieli.

Kobieta, 35 lat, wieś | Niepewni Odkrywcy

Mimo wszystko, chciałam trochę się uczyć, być wykształconą osobą, niż tak jak oni siedzieć... To są dobrzy ludzie, ale im jakby za dużo nie potrzeba od życia, to jest typ taki, że a po co ja mam gdzieś jechać, jak ja widzę w telewizji, jak jest, albo po co iść do restauracji czy kawiarni, skoro ja mam kawę w domu. To jest taki typ, a ja troszeczkę chciałam więcej, czegoś więcej.

Kobieta, 56 lat, małe miasto | Przeciężeni na Dorobku

WSPARCIE BLISKICH

Ja nie chciałam iść na studia, to się zmieniło w połowie szkoły średniej, że może jednak pójść. Ucieszyli się rodzice, że w końcu zmieniałam zdanie

Kobieta, 19 lat, średnie miasto | Niepewni Odkrywcy

Zawsze tam nam rodzice jak byłem mały to właśnie powtarzali, że kurczę trzeba iść na studia, zrobić studia, bo wykształcenie wyższe otwiera w ogóle drogę zawodową i wszystko.

Mężczyzna, 28 lat, duże miasto | Niepewni Odkrywcy

Moim rodzicom bardzo zależało, zwłaszcza ojcu, bardzo zależało na tym, żebym miała wykształcenie wyższe, stąd skończyłam te studia w końcu socjologiczne.

Kobieta, 49 lat, małe miasto | Uprzywilejowani Wizjonerzy

CZYNNIKI BLOKUJĄCE AWANS SPOŁECZNY

CYTATY

”

INERCJA, POWIELANIE SCHEMATÓW

[Ostatnia skończona szkoła] to była zawodówka handlowa, tak, ja też pracuję właśnie w swoim zawodzie. (...) Moja mama też była po szkole handlowej i też pracowała w sklepie, więc może tak powiedzmy rodzinie, ale też no to jest taki raczej stały zawód, nie? Znacząca praca, no bo handel to jest zawsze.

Kobieta, 48 lat, duże miasto | Przeciężeni na Dorobku

WARUNKI ŻYCIA

Wychowałam się w domu, w którym zawsze brakowało pieniędzy, także tutaj raczej było myślenie, żeby iść jak najszybciej do tej pracy.

Kobieta, 55 lat, duże miasto | Zorientowani na Przetrwanie

Moje siostry mimo, że chodziły do różnych szkół, to tych szkół nie pokończyły i taki mam do nich żal. (...) Ja też nie mogłam skończyć, bo musiałam ustąpić miejsca młodszemu rodzeństwu. (...) Później wysłam za męża, byłam szczęśliwą mężatką, urodziłam dzieci, i tak jakoś się te moje losy potoczyły jak się potoczyły.

Kobieta, 56 lat, małe miasto | Zorientowani na Przetrwanie

BRAK WSPARCIA RODZINY

Moja mama miała gdzieś marzenie, żeby wyjechać gdzieś, coś zobaczyć, zwiedzić, ale utknęła w miasteczku X, bo musi się zajmować babcią i dziadkiem i oni [rodzice] mają takie same oczekiwania wobec nas [mnie i brata].

Kobieta, 35 lat, wieś | Niepewni Odkrywczy

KOMPLEKSY, BRAK WIARY W SIEBIE

Nie wiem, ja chyba niską wiarę w siebie miałam a ja się bardzo dobrze uczyłam, ale jakieś lęki, nie miałam wiary w siebie.

Kobieta, 29 lat, małe miasto | Niepewni Odkrywczy

BRAK MOTYWACJI

Nie, nie chciałam, wołałam... Nie chciało mi się po prostu iść na to, wołałam po prostu iść do pracy i nie miałam na to jakoś ambicji takich.

Kobieta, 26 lat, duże miasto | Zorientowani na Przetrwanie

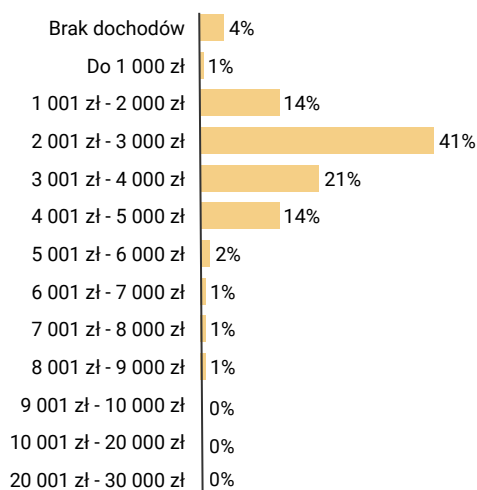
WYNAGRODZENIE NETTO

JEDNOSTKOWE

Zorientowani na Przetrwanie są segmentem o najniższych dochodach osobistych. Większość, bo aż 60% respondentów zarabia nie więcej niż 3000 zł netto. W segmencie Przeciążonych na Dorobku dochody są wyższe: 65% respondentów deklaruje dochody wyższe niż 3000, ale nie wyższe niż 5000 zł netto. W sumie zaledwie 13% w tym segmencie osiąga dochód wyższy niż 5000 zł netto. W segmentach Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów najczęściej deklarowanym przedziałem dochodów są zarobki między 4001 a 5000 zł netto, przy czym znaczny odsetek badanych osiąga wyższe dochody (odpowiednio 36% i 40%).

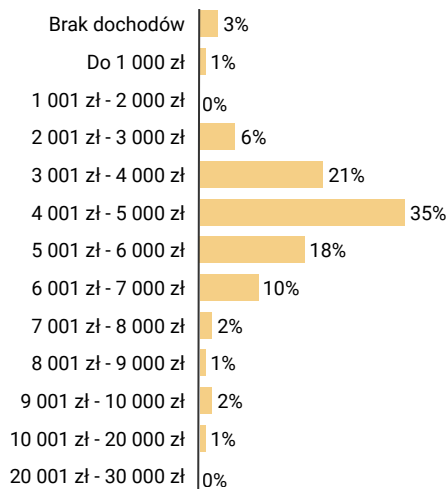
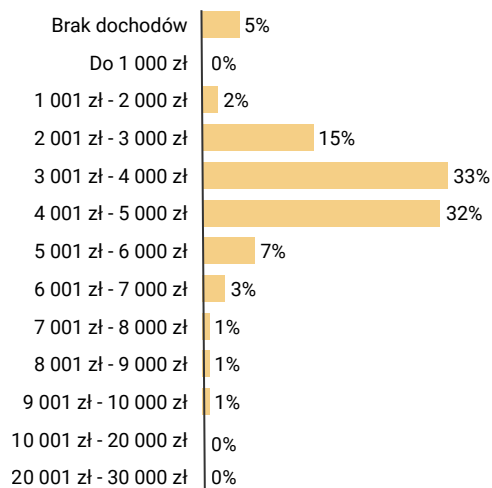
Zorientowani na Przetrwanie

n = 210 (38 odmów odpowiedzi)



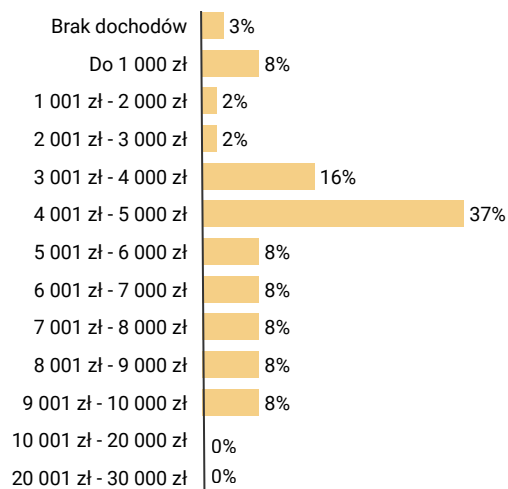
Przeciążeni na Dorobku

n = 494 (137 odmów odpowiedzi)



Niepewni Odkrywczy

n = 344 (71 odmów odpowiedzi)



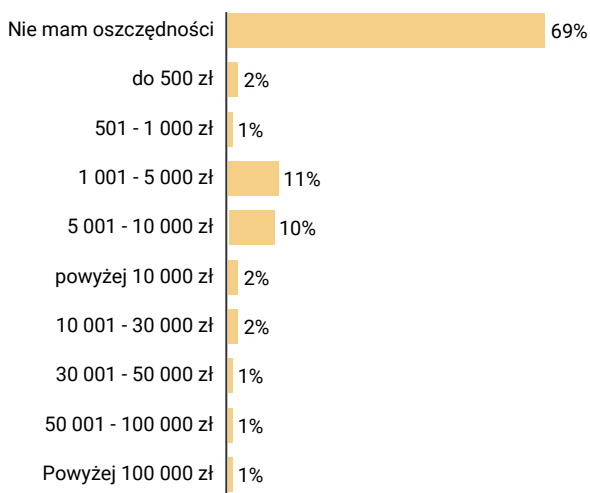
Uprzywilejowani Wizjonerzy

n = 56 (18 odmów odpowiedzi)

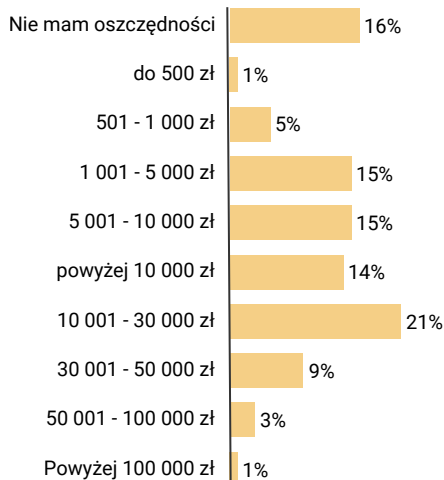
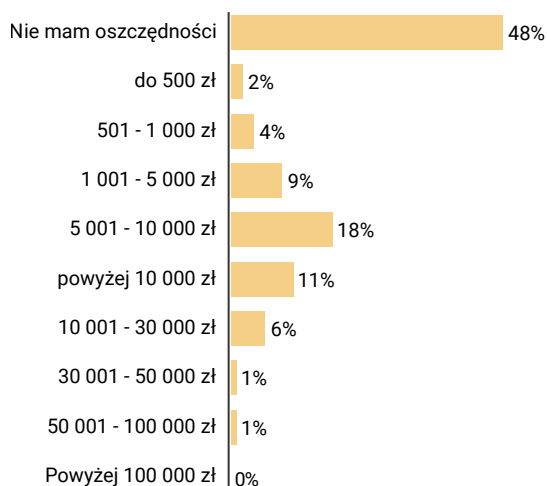
OSZCZĘDNOŚCI

Zdecydowana większość Zorientowanych na Przetrwanie (68%) i niemal połowa Przeciążonych na Dorobku nie posiada oszczędności (48%). Brak oszczędności w przypadku tych dwóch segmentów jest związany ze złą sytuacją materialną. Z kolei w przypadku Niepewnych Odkrywców i Uprzywilejowanych Wizjonerów jest to kwestia podejścia do finansów i poczucia bezpieczeństwa. Warto zwrócić uwagę, że Niepewni Odkrywczy w porównaniu z Uprzywilejowanymi Wizjonerami mają więcej oszczędności, pomimo relatywnie niższych dochodów. Może to być związane z mniejszym poczuciem stabilności ich sytuacji finansowej lub tym, że oszczędzają na konkretne dobra materialne, które pragnęliby posiadać.

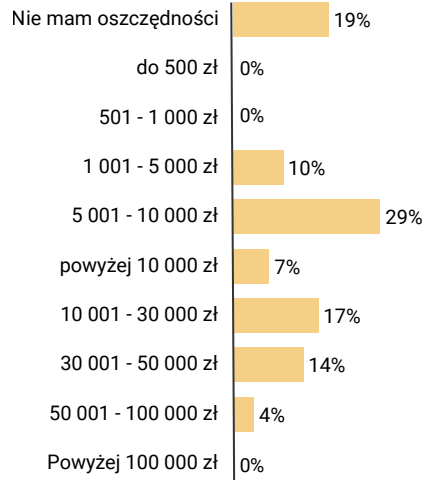
Zorientowani na Przetrwanie n = 210



Przeciążeni na Dorobku n = 494



Niepewni Odkrywczy n = 344



Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

ZASOBY EKONOMICZNE

PROBLEMY FINANSOWE

Trudna sytuacja finansowa, szczególnie widoczna w grupie Zorientowanych na Przetrwanie, ale także często obecna wśród Przeciążonych na Dorobku, może ograniczać możliwości rozwoju w wielu wymiarach. Poniżej przedstawiamy konsekwencje tego zjawiska zaobserwowane w badaniu jakościowym.

- **Wzbudzenie negatywnych stanów emocjonalnych** – zły stan finansów jest często źródłem zmartwienia, przygnębienia oraz lęku o teraźniejszość i przyszłość;
- **Osadzenie w teraźniejszości** – brak oszczędności i koncentracja na bieżących potrzebach sprawiają, że osoby nie planują, a do przyszłości odnoszą się z lękiem;
- **Brak odpoczynku, regeneracji** – zły stan budżetu powoduje, że osoby nie mogą pozwolić sobie na wyjazd urlopowy, co utrudnia oderwanie się od codzienności i regenerację;
- **Izolacja kulturowa i społeczna** – konsekwencją trudnej sytuacji finansowej może być zubożenie, rezygnacja z uczestnictwa w aktywnościach społecznych i kulturalnych, nawet jeśli nie zawsze wymagają one dużych nakładów finansowych, oraz ograniczenie aktywności do pracy i życia domowego.

”

Jest bardzo drogo, wszystko drożeje, mamy dużą inflację. Zawsze tych pieniędzy jest za mało, więc źródłem zmartwienia jest to, że nie wiem, czy na wszystko wystarczy, bo musi wystarczyć i na jedzenie, i na lekarstwa i na jakieś inne rzeczy, na jakieś opłaty. To na pewno jest zmartwienie, czy na pewno wystarczy do następnego miesiąca.

Mężczyzna, 56 lat, średnie miasto | Zorientowani na Przetrwanie

Znaczą czasami [martwią mnie] finanse, bo też jakby nie mam jakichś super zarobków i mogłoby być na pewno lepiej, żeby sobie pozwolić na różne tam jakieś przyjemności. To takie jest trochę dołujące źródło. Nie ma perspektyw na jakąś lepszą pracę lub coś innego.

Kobieta, 36 lat, wieś | Przeciążeni na Dorobku

Czy planuję? Nie, ja nie zarabiam jakoś dużo ze swoim mężem żeby tutaj mogli dysponować raczej... To jest raczej na codzienne życie. Jeżeli coś tam chcemy zmienić, nie wiem, czy w domu, czy coś kupić, na zasadzie takiej, że coś się zepsuło, to musimy to zazwyczaj brać na raty. A są czasami różne promocje, że tam raty 0% czy coś, tak że z tego korzystamy.

Kobieta, 56 lat, małe miasto | Zorientowani na Przetrwanie

[Nie wyjeżdżamy na wakacje, bo] brak środków, nie ma po prostu czasu, nie ma środków, nie ma organizacji z dziećmi, że są jeszcze małe, to tak nie ma za bardzo gdzie z nimi jechać, nie ma za co. Tak po prostu ciężko.

Kobieta, 35 lat, wieś | Zorientowani na Przetrwanie

Ja się czasem śmieję, taki śmiech trochę przez łzy, że jestem jak jamnik na smyczy, bo ta smycz ma swoją długość i trzeba wracać z powrotem do domu i zająć się obowiązkami. Także nie bardzo mogę sobie pozwolić żeby gdzieś wyjść na dłużej, już nie powiem o jakimś wyjeździe, bo ludzie gdzieś wyjeżdżają, jest to ciężkie.

Kobieta, 55 lat, duże miasto | Zorientowani na Przetrwanie

PODEJŚCIE DO PRZYSZŁOŚCI

Opisane mechanizmy związane z warunkami życia, życiem codziennym, finansami przekładają się na stosunek poszczególnych segmentów do przyszłości.



Dla Zorientowanych na Przetrwanie przyszłość jest przede wszystkim źródłem obaw, lęku o ich własną sytuację finansową i o zdrowie – czy będą w stanie dalej pracować, utrzymać się.

U Przeciążonych na Dorobku obserwujemy też sporo lęku, ale pojawiają się też plany, pomysły na to, co chcieliby, by w ich życiu uległo zmianie.

Niepewni Odkrywczy i Uprzywilejowani Wizjonerzy snują zdecydowanie najwięcej planów na przyszłość. Także odczuwają trochę lęku, ale ma on wyłącznie ponadosobisty wymiar – boją się o sytuację na świecie, ale wierzą, że sobie poradzą.

PODEJŚCIE DO PRZYSZŁOŚCI

CYTATY

”

Marzenia tak, ale cel? Nie widzę realnej możliwości osiągnięcia jakichś tam bardzo dużych celów. Chcę mieć spokój i stabilizację finansową. Posiadać takie dochody, albo takie oszczędności, żebym nie musiał się martwić, czy mi wystarczy na co dzień. Nie chodzi mi o jakieś duże pieniądze, chodzi o to żeby mieć tyle pieniędzy, żeby się nie martwić, że w aptece mi zabraknie czy nie będę miał pieniędzy na jedzenie.

Mężczyzna, 56 lat, średnie miasto | Zorientowani na Przetrawianie

Za 10 lat to chciałabym, żeby był taki spokój, taka możliwość właśnie czy dorobienia sobie bez jakichś tam obaw, że straci się pracę.

Kobieta, 56 lat, małe miasto | Zorientowani na Przetrawianie

Za dziesięć lat będę kobietą na emeryturze, która będzie spełniała swoje marzenia, realizowała jakieś swoje plany, to muszę pracować, żeby mieć troszeczkę na jakieś podróże. Na pewno jakieś ciepłe kraje, bo pogodę mamy taką jaką mamy, także myślę że z podróży do ciepłych krajów to chociażby zaczniemy od Chorwacji.

Kobieta, 56 lat, małe miasto | Przeciążeni na Dorobku

Myślę, że z marzeń to mógłbym powiedzieć po prostu o ilości wycieczek zagranicznych i zwiedzeniu jak największej ilości świata, to by było coś w tym stylu. Jeśli można to uznać za cel to też, żeby zobaczyć jak najwięcej, bo takim ogólnym celem życiowym to myślę, że niezależnie od tego, ile by się miało pieniędzy, przynajmniej w moim przypadku, to by było właśnie wykorzystanie ich w ten sposób, bo mamy krótkie życie, a dużo jest miejsc do zobaczenia.

Mężczyzna, 23 lata, wieś | Niepewni Odkrywczy

Na pewno (...) moim celem jest praca w takiej dużej firmie, najfajniej jakby to była firma zagraniczna, gdzieś w Europie, ale może gdzieś też w Stanach Zjednoczonych, czas pokaże, ale mam swoją ulubioną firmę, w której moim małym marzeniem byłaby praca i to by było takie spełnienie moich celów zawodowych.

Mężczyzna, 26 lat, średnie miasto | Uprzywilejowani Wizjonerzy

KORZYSTANIE Z KULTURY

Zorientowani na Przetrwanie n = 210

Zorientowani na Przetrwanie charakteryzują się bardzo niskim poziomem uczestnictwa w kulturze. Ponad połowa przedstawicieli tego segmentu nie uczestniczyła w minionym roku w żadnych wydarzeniach rozrywkowych czy kulturalnych, a aktywność w tym obszarze – jeśli w ogóle występuje – ogranicza się do sporadycznych wizyt w kinie lub na imprezach masowych. Odsetek osób korzystających z instytucji kultury, takich jak teatr, filharmonia, muzea czy galerie sztuki, jest marginalny. Wyniki te wskazują na istotne bariery w dostępie do kultury, które mogą wynikać zarówno z ograniczeń ekonomicznych, jak i ze stylu życia skoncentrowanego przede wszystkim na codziennym funkcjonowaniu i zaspokajaniu podstawowych potrzeb.

Czy w okresie ostatnich 12 miesięcy był Pan/była Pani... ?

nie tylko raz tak, kilka (2-3) razy tak, wiele razy

Top2Box

w miejscach rozrywki i kultury (np. kino, festyn, impreza w plenerze lub koncert)



w teatrze, filharmonii i/lub na koncercie muzyki poważnej/jazzowej



w muzeum, obiekcie historycznym, zabytkowym



w galerii sztuki



w bibliotece



oglądać sztukę uliczną (np. murale, graffiti)



KORZYSTANIE Z KULTURY

Przeciążeni na Dorobku n = 494

Przeciążeni na Dorobku również wykazują niski poziom uczestnictwa w kulturze. Ponad połowa tej grupy nie brała udziału w wydarzeniach rozrywkowych i kulturalnych, a jeśli uczestnictwo się pojawia, to głównie w formie kina, festynów czy koncertów plenerowych – łącznie 28% osób z tego segmentu deklaruje obecność kilka razy lub częściej. Zainteresowanie instytucjami kultury wysokiej, jak teatr, filharmonia, muzea czy galerie sztuki, pozostaje marginalne – odsetki korzystających nie przekraczają kilku procent. Relatywnie częściej, choć nadal rzadko, sięgają po ofertę biblioteki (8%) lub oglądają sztukę uliczną (10%). Dane te wskazują, że uczestnictwo w kulturze w tej grupie ma charakter okazjonalny i sprowadza się głównie do lżejszych form, rozrywki, co może odzwierciedlać zarówno potrzeby i przyzwyczajenia, jak ograniczenia czasowe związane z intensywną pracą oraz hierarchię priorytetów skoncentrowaną na obowiązkach zawodowych i rodzinnych.

Czy w okresie ostatnich 12 miesięcy był Pan/była Pani... ?

nie tylko raz tak, kilka (2-3) razy tak, wiele razy

Top2Box

w miejscach rozrywki i kultury (np. kino, festyn, impreza w plenerze lub koncert)



w teatrze, filharmonii i/lub na koncercie muzyki poważnej/jazzowej



w muzeum, obiekcie historycznym, zabytkowym



w galerii sztuki



w bibliotece



oglądać sztukę uliczną (np. murale, graffiti)



KORZYSTANIE Z KULTURY

Niepewni Odkrywczy
n = 344

Niepewni Odkrywczy wykazują wyższy niż w segmentach o niższym statusie poziom uczestnictwa w kulturze. Ponad połowa badanych (58%) regularnie uczestniczy w wydarzeniach rozrywki i kultury popularnej, takich jak kino, festyny czy koncerty plenerowe. Około 40% odwiedza teatr, filharmonię lub koncerty muzyki poważnej/jazzowej, a podobny odsetek (55%) – muzea i obiekty historyczne. Co trzeci przedstawiciel tej grupy bywa w galeriach sztuki, a niemal co czwarty korzysta z bibliotek. Stosunkowo częsty jest także kontakt ze sztuką uliczną (28%). Dane te wskazują, że Niepewni Odkrywczy to segment otwarty na różne formy uczestnictwa kulturalnego – zarówno popularne, jak i wysokie.

Czy w okresie ostatnich 12 miesięcy był Pan/była Pani... ?

nie tylko raz tak, kilka (2-3) razy tak, wiele razy

w miejscach rozrywki i kultury (np. kino, festyn, impreza w plenerze lub koncert)



w teatrze, filharmonii i/lub na koncercie muzyki poważnej/jazzowej



w muzeum, obiekcie historycznym, zabytkowym



w galerii sztuki



w bibliotece



oglądać sztukę uliczną (np. murale, graffiti)



KORZYSTANIE Z KULTURY

Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

Uprzywilejowani Wizjonerzy to segment o zdecydowanie najwyższym poziomie uczestnictwa w kulturze. Aż 86% badanych regularnie bierze udział w wydarzeniach rozrywki i kultury popularnej (kino, festyny, koncerty plenerowe), z czego ponad połowa – bardzo często. Ponad połowa tej grupy (54%) bywa także w teatrze, filharmonii czy na koncertach muzyki poważnej i jazzowej. Jeszcze wyższy odsetek (79%) odwiedza muzea i obiekty historyczne, a ponad połowa (53%) bywa w galeriach sztuki. Wizjonerzy stosunkowo często korzystają również z bibliotek (69%) oraz mają kontakt ze sztuką uliczną (45%). Dane te wskazują, że aktywność kulturalna stanowi dla Uprzywilejowanych Wizjonerów istotny element stylu życia i jest wyraźnie związana z ich aspiracjami oraz pozycją społeczną.

Czy w okresie ostatnich 12 miesięcy był Pan/była Pani... ?

nie tylko raz tak, kilka (2-3) razy tak, wiele razy

Top2Box

w miejscach rozrywki i kultury (np. kino, festyn, impreza w plenerze lub koncert)



w teatrze, filharmonii i/lub na koncercie muzyki poważnej/jazzowej



w muzeum, obiekcie historycznym, zabytkowym



w galerii sztuki



w bibliotece

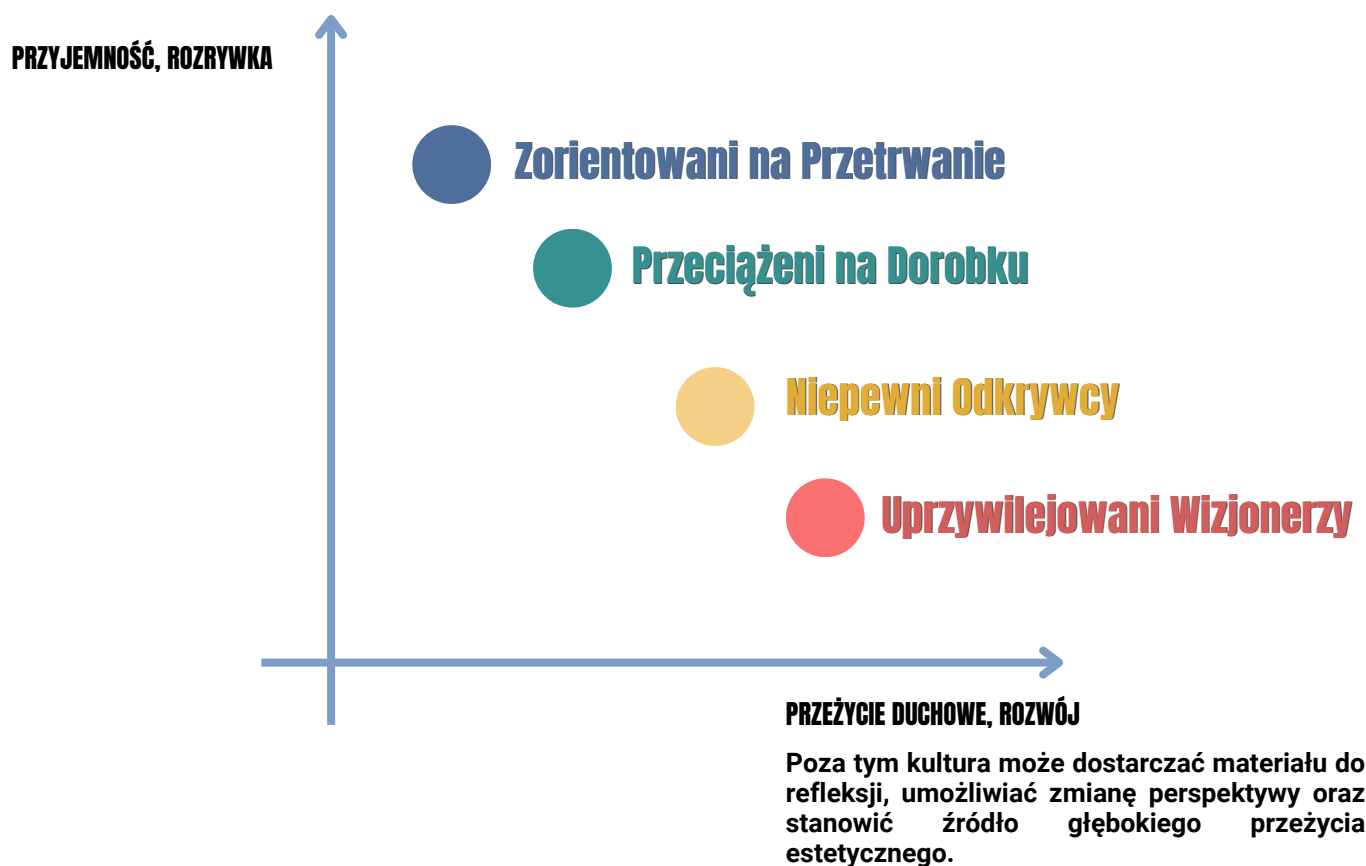


oglądać sztukę uliczną (np. murale, graffiti)



PODEJŚCIE DO KULTURY

Kultura może być przede wszystkim źródłem przyjemności, rozrywką, formą spędzania wolnego czasu, relaksu, odpoczynku.



Korzystanie z kultury dla wszystkich segmentów jest przede wszystkim przyjemną formą spędzania wolnego czasu. Jednak w kolejnych segmentach motywacja staje się bardziej złożona, pojawiają się bardziej złożone emocje (np. zachwyt). Wraz ze zmianą motywacji, zmieniają się poszukiwane i preferowane formy i treści kultury. Obok popkultury pojawia się kultura wyższa: teatr, filharmonia, opera. Pojawiają się też częściej treści związane ze zdobywaniem wiedzy, samorozwojem. W przypadku treści fabularnych inne są oczekiwania wobec bohatera. Zorientowani na Przetrwanie i Przeciążeni na Dorobku lubią często, gdy bohater jest podobny do nich, w podobnej sytuacji, z którym mogą się łatwo zidentyfikować. Z kolei Niepewni Odkrywczy i Uprzywilejowani Wizjonerzy lubią czasami zanurzyć się w perspektywie ludzi całkiem niepodobnych do nich, poznać świat inny niż ich własny.

PODEJŚCIE DO KULTURY

CYTATY

”

PRZYJEMNOŚĆ/ ROZRYWKA

Czasami w telewizji jest jakiś dobry film, który jest jakąś taką odskocznią od życia, oderwaniem od tej codzienności. Jeżeli jest to coś przyjemnego, to można zapomnieć o życiu codziennym i na godzinę się oderwać.

Mężczyzna, 56 lat, średnie miasto | Zorientowani na Przetrwanie

One są takie z życia wzięte, że to nie są tacy profesjonalni aktorzy, tylko to są aktorzy, którzy mają jakiś problem i to jest tak jakby oglądać sąsiada z boku. Takie zwykłe życie, takie problemy różne, bo to co u nas to często są jakieś, nie wiem, różne zdrady, jakieś tam różne sprzeczki, kłótnie, o pieniądze, o jakieś dziedziczenie, różne tam są sytuacje albo choroby i u nas też się to zdarza i to jest takie w miarę naturalne, moim zdaniem, pokazanie tego.

Kobieta, 56 lat, małe miasto | Zorientowani na Przetrwanie

Znaczą trochę się skupiam może na losach tych bohaterów i tak nie myślę o swoich sprawach czasami. Trochę takie odcięcie się od siebie, od swojego życia i skupienie się na te pół godzinki, bo to krótko trwa, na tych losach bohaterów serialu.

Kobieta, 36 lat, wieś | Przeciężeni na Dorobku

PRZEŻYCIE DUCHOWE/ ROZWÓJ

Takie gdzieś wchodzenie w głowę bohatera, co tamten mógł mieć na myśli, a co ten by chciał zrobić, a tego nie zrobił, bo się bał. (...) Jednocześnie uwielbiam, jeżeli są jakieś wątki, gdzie się mogę czegoś domyślać i idąc do końca zweryfikować czy to się ziści, co ja przewidywałam, czy będzie kompletnie odwrotnie, uwielbiam coś takiego. Najlepiej jak się okaże, że z moim umysłem nie wydedukowałam jak to powinno być, tylko gdzieś jakaś poboczna postać coś tam knuła, uwielbiam.

Kobieta, 35 lat, wieś | Niepewni Odkrywczy

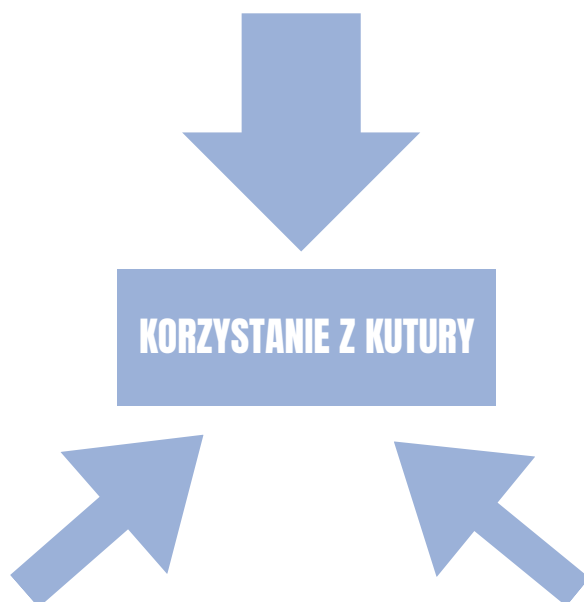
Treści w tych książkach niby są fantastyczne, niby troszeczkę zmyślane, ale dużo można wynieść z życia codziennego, połączyć sobie fakty, to jak ktoś funkcjonuje. Troszeczkę też wejść w inną jakby sferę, inną perspektywę, też czasami się odnieść do siebie, w związku z tym też kwestie niektóre do przeanalizowania, czy tak jest u mnie, czy też nie u mnie, czy faktycznie pewne rzeczy są możliwe w ogóle, realne, więc można powiedzieć, że wszelaka refleksja nad takim życiem swoim, życiem codziennym i takim rzeczywistym, czy to można przenieść faktycznie na społeczeństwo, czy też nie.

Kobieta, 29 lat, duże miasto | Uprzywilejowani Wizjonerzy

CZYNNIKI KSZTAŁTUJĄCE PODEJŚCIE DO KULTURY

Podejście każdego z segmentów do korzystania z kultury jest współtworzone przez czynniki środowiskowe: zaznaczył się wpływ domu, szkoły i szerszego otoczenia społecznego.

DOM. Największe znaczenie wydaje się mieć to, czym otoczeni byli respondenci jako dzieci. Jeśli dorastali w rodzinach, które korzystały z książek, teatrów, muzeów i mieli dostęp do treści kultury wyższej od najwcześniejszego dzieciństwa, traktują to jako naturalny element życia, kontynuują w dorosłości i przekazują swoim dzieciom. Taki dom mieli zazwyczaj **Uprzywilejowani Wizjonerzy**, a **Niepewni Odkrywczy** tworzą go dla swoich dzieci.



SZKOŁA. Szkoła rozwija i umacnia zwyczaje korzystania z kultury wyniesione z domu. Czasami zdarza się też, że dzieci, których rodzice w małym stopniu korzystają z zasobów kultury wyższej zaczynają, na przykład, chętniej czytać książki czy korzystać z teatru dzięki styczności z tymi środkami kultury w szkole. Dużą rolę odgrywa tutaj osoba nauczyciela i jego indywidualne podejście do ucznia.

OTOCZENIE SPOŁECZNE, KULTURA. Znaczenie ma też to, co robią inni i co jest przyjęte jako pewnego rodzaju norma społeczna. Obecna kultura nie sprzyja, na przykład, czytaniu książek – relatywnie niewiele osób to robi, mało się o tym mówi, a telewizja i internet stanowią istotną konkurencję. Popularne jest natomiast oglądanie filmów i seriali na serwisach streamingowych i można zauważyć, że praktycznie wszystkie segmenty uczestniczą w tej formie kultury. Najwięcej osób korzystających z zasobów kultury wyższej (książki, muzea, teatr, opera) znajduje się wokół **Uprzywilejowanych Wizjonerów** i **Niepewnych Odkrywców**.

CZYNNIKI KSZTAŁTUJĄCE PODEJŚCIE DO KULTURY

CYTATY

”

ROLA DOMU

Wychowałem się też w domu o dużych tradycjach muzycznych, kulturowych, zanim zacząłem chyba chodzić to już byłem w operze z mamą, chyba na większości oper, które były wystawiane w Warszawie.

Mężczyzna, 63 lata, wieś | Uprzywilejowani Wizjonerzy

To znaczy obydwójce rodzice, jak tylko było to możliwe, cały czas widziałem, że czytali. Zawsze byli z książką w ręku. W domu nie było dużo książek, była jedna biblioteczka, może ze 200 książek, może 300, nie więcej, ale była biblioteka, cały czas biegali do biblioteki, ja też. Myśmy namiętnie czytali i to w czasach, kiedy oferta telewizyjna stawała się coraz ciekawsza to jednak cały czas pozostawałem przy tych książkach i czytałem i chwilami było mi obojętne co. To był nałóg.

Mężczyzna, 49 lat, wielkie miasto | Uprzywilejowani Wizjonerzy

ROLA SZKOŁY

Bardzo mało u mnie się książek czytało i te książki prędzej przynosiłam do domu ja. I to też nie było tak, że od początku, bo przyznam się, że na samym początku miałam nauczycielkę od języka polskiego, która mnie strasznie gnębiła. Byłam głupia, byłam idiotką, nie umiałam pisać i pamiętam, jak poszłam do gimnazjum i (...) pamiętam jak wyszła pani przed klasę i przeczytała przed całą klasą moje wypracowanie i powiedziała, że dawno czegoś takiego nie czytała. Ja sobie pomyślałam - ja taka głupia, taka idiotka i byłam w stanie to napisać? To było coś, co mi dało niesamowite skrzydła.

Kobieta, 35 lat, wieś | Niepewni Odkrywcy

ROLA OTOCZENIA SPOŁECZNEGO

W tamtym młodzieńczym okresie czytałem więcej, bo nie było telewizji ani internetu. Czytałem książki młodzieżowe jak „Pan Samochodzik” czy Adama Bahdaja. Każdy młody człowiek miał wtedy jakiegoś bohatera, którego śledził.

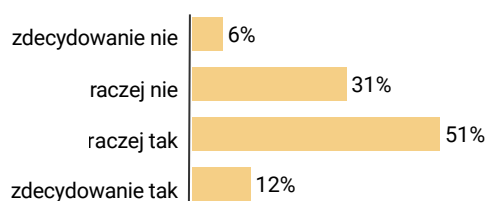
Mężczyzna, 59 lat, wieś | Przeciężeni na Dorobku

POCZUCIE WSPÓLNOTY

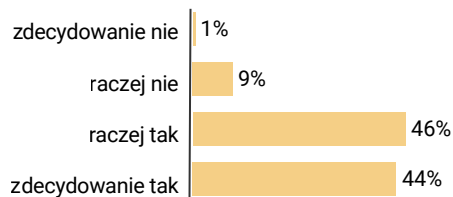
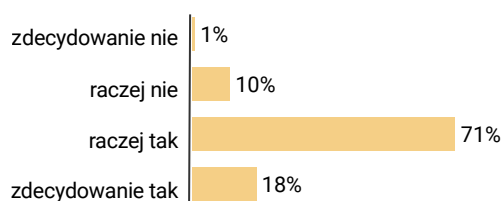
CZY CZUJE SIĘ PANI/PAN CZĘŚCIĄ LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI?

Zorientowani na Przetrwanie w najmniejszym ze wszystkich segmentów stopniu identyfikują się z lokalną społecznością - są to często osoby samotne, odizolowane od innych, co może być też związane z wysoką średnią wieku tego segmentu. Najwyższe poczucie identyfikacji z lokalną społecznością mają Niepewni Odkrywczy.

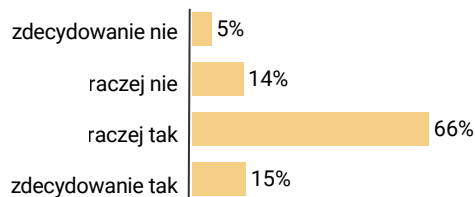
Zorientowani na Przetrwanie n = 210



Przeciążeni na Dorobku n = 494



Niepewni Odkrywczy n = 344



Uprzywilejowani Wizjonerzy n = 56

BIBLIOGRAFIA

- Andrade, L. H., Alonso, J., Mneimneh, Z., Wells, J. E., Al-Hamzawi, A., Borges, G., & Kessler, R. C. (2014). Barriers to mental health treatment: Results from the WHO World Mental Health surveys. *Psychological Medicine*, 44(6), 1303–1317.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press.
- Burdzik, M. (2023). Social stigma of people with mental disorders and attitude to psychiatric treatment in Polish society. *European Psychiatry*, 66(Suppl. 1), S463.
- Clement, S., Brohan, E., Jeffery, D., Henderson, C., Hatch, S. L., & Thornicroft, G. (2012). Development and psychometric properties of the Barriers to Access to Care Evaluation scale (BACE) related to people with mental ill health. *BMC Psychiatry*, 12, Article 36.
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11–27.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119–169.
- Douglas, K. M., Sutton, R. M., & Cichocka, A. (2017). The psychology of conspiracy theories. *Current Directions in Psychological Science*, 26(6), 538–542.
- Fryers, T., Melzer, D., & Jenkins, R. (2003). Social inequalities and the common mental disorders: A systematic review of the evidence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(5), 229–237.
- Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 7(4), 240–257.
- Gdula, M., & Sadura, P. (2012). *Style życia i porządek klasowy w Polsce*. Warszawa: Scholar.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, Article 113.
- Imhoff, R., & Lamberty, P. (2020). A bioweapon or a hoax? The link between distinct conspiracy beliefs about the coronavirus disease (COVID-19) outbreak and pandemic behavior. *Social Psychological and Personality Science*, 11(8), 1110–1118.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401.
- Kraus, M. W., & Park, J. W. (2014). The undervalued self: Social class and self-evaluation. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 1404.
- Pochwatko, G., Kopeć, W., Świderak, J., Jaskulska, A., Skorupska, K. H., Karpowicz, B., Wawruch, S., Karwowski, W., & Nilsson, T. (2023, October). Well-being in isolation: Exploring artistic immersive virtual environments in a simulated lunar habitat to alleviate asthenia symptoms. In *2023 IEEE International Symposium on Mixed and Augmented Reality (ISMAR)* (pp. 185–194). IEEE.
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 151–161.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40–50.
- Wilkinson, R. D., & Pickett, K. (2009). *The spirit level: Why more equal societies almost always do better*. Bloomsbury Publishing; Allen Lane/Penguin Group UK.

Zapraszamy do kontaktu

mmarchlewska@psych.pan.pl



© Copyright by Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk, Warszawa 2025



Instytut Psychologii
Polska Akademia Nauk