Raport dobrostanu Polaków

Człowiek w centrum

styczeń 2026

respiritme
reset • restart • respirit

Raport Zdrowia Psychicznego i Dobrostanu Polaków 2026

Respirit Me Sp. z o.o. jest wyłącznym właścicielem praw majątkowych do raportu Zdrowia Psychicznego i Dobrostanu Polaków 2026.

Z chwilą otrzymania raportu zamawiający uzyskuje prawo do jego wykorzystania wyłącznie na wewnętrzne potrzeby zamawiającego, z wyłączeniem udostępniania raportu w całości lub w częściach bądź w jakimkolwiek fragmencie podmiotom trzecim.

Cytowanie fragmentów raportu nie może zmieniać sensu ich treści i jest dopuszczalne wyłącznie w materiałach sporządzonych przez zamawiającego na własne potrzeby, pod warunkiem opatrzenia cytowanych fragmentów informacją o Respiritme jako autorze raportu oraz tytułem raportu.

Raport pod redakcją: Karolina Jakutowicz, Kamil Jędrasik, Sylwia Szcześniak
Autorzy raportu: Kamil Jędrasik, Sylwia Szcześniak

Rada Naukowa Zdrowia Psychicznego i Dobrostanu Polaków:

psycholog Agnieszka Czajkowska-Wendorff
dr nauk medycznych Barbara Kuczyńska
Sylwia Szcześniak
Kamil Jędrasik

e-ISBN 978-83-979319-1-6

Wydawca:
Respirit Sp. z o.o.
[Puławska 12/3
02-566 Warszawa
www.respirit.me

Raport dobrostanu Polaków

Człowiek w centrum

respiritme
reset • restart • respirit

RespiritMe
Warszawa, styczeń 2026

Przedstawiamy Państwu Raport Zdrowia Psychicznego i Dobrostanu Użytkowników, który zawiera szczegółową analizę i wyniki badania przeprowadzonego wśród użytkowników platformy Respirit.Me w roku 2025.

Raport Zdrowia Psychicznego i Dobrostanu Użytkowników to inicjatywa mająca na celu podniesienie świadomości i edukację dotyczącą zdrowia psychicznego, przeprowadzenie wszechstronnej oceny dobrostanu psychicznego i emocjonalnego użytkowników platformy Respirit.Me, a także identyfikację kluczowych elementów wpływających na samopoczucie i jakość życia Polek i Polaków.

Sercem tego projektu jest wielowarstwowa diagnostyka potrzeb użytkowników, w której uczestniczyło ponad 500 respondentów w roku 2025. Każdy z nich otrzymał personalizowaną ocenę swojego stanu zdrowia psychicznego oraz wytyczne i rekomendacje opracowane przez ekspertów z zespołu Respirit.Me sp. z o.o.

Wierzymy, że ten raport stanie się katalizatorem pogłębionych dyskusji na temat zdrowia psychicznego Polek i Polaków, a także będzie bogatym źródłem informacji dla instytucji i organizacji zaangażowanych w poprawę zdrowia publicznego. Materiał ten wspiera efektywne podejmowanie decyzji, wdrażanie strategicznych rozwiązań oraz realizację działań zapobiegawczych mających na celu podniesienie dobrostanu psychicznego społeczeństwa.

Raport zawiera kluczowe ustalenia i wnioski wynikające z przeprowadzonej analizy. Podmioty zainteresowane pogłębionym zbadaniem wyników lub dostępem do kompletnych danych badawczych zachęcamy do nawiązania kontaktu z zespołem redakcji Respirit sp. z o.o.

Sylwia Szcześniak
współzałożycielka platformy Respirit.Me
Warszawa, 2026 r.

SPIS TREŚCI

PANEL EKSPERTÓW 04

CEL BADANIA 05

CZYM JEST DOBROSTAN 06

STABILNOŚĆ 07

ENERGIA 13

SPOŁECZNOŚĆ 18

SENS 22

PODSUMOWANIE 27

KONTAKT 31

Panel Ekspertów

psycholog Agnieszka Czajkowska-Wendorff

psycholożka, psychoterapeutka, coach i mówczyni motywacyjna. Ma 19-letnie doświadczenie w pracy z młodzieżą i z dziećmi oraz dorosłymi.

dr nauk medycznych Barbara Kuczyńska

Z wykształcenia dietetyk kliniczny, od 14 lat zajmuje się leczeniem żywieniowym dojelitowym oraz pozajelitowym, jak również działalnością naukowo-dydaktyczną na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu.

Sylwia Szcześniak

współzałożycielka platformy Respirit.Me, współzałożycielka Pracowni WTS, neuroarchitektka, mentorka Akademii WTS, edukatorka i działaczka na rzecz dobrostanu człowieka.

Kamil Jędrasik

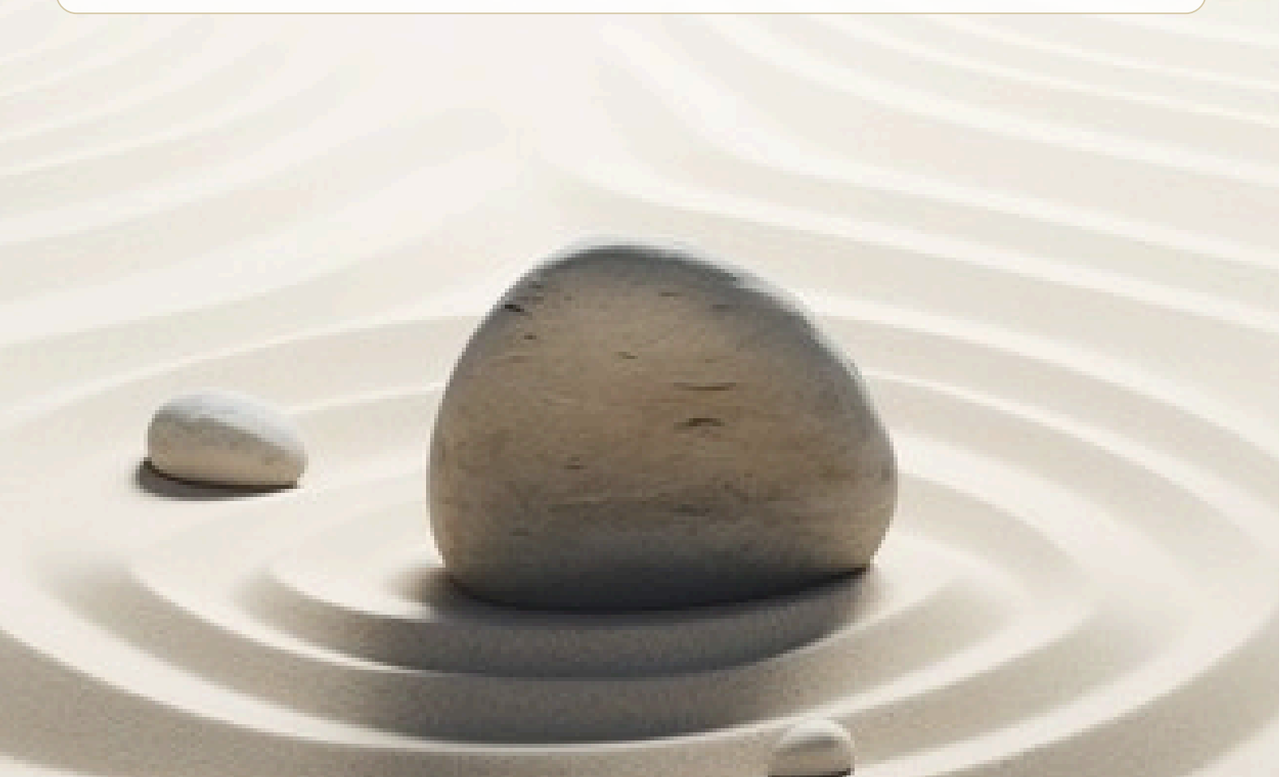
współzałożyciel platformy Respirit.Me, współzałożyciel Pracowni WTS, fascynat psychologii transpersonalnej i działacz na rzecz dobrostanu człowieka.

Jaki jest cel tego badania?

Celem niniejszego opracowania jest nie tylko zdiagnozowanie aktualnego stanu, ale przede wszystkim dostarczenie rzetelnej wiedzy i wskazówek, które posłużą Czytelnikom jako drogowskaz do lepszego zrozumienia własnych potrzeb oraz odnalezienia spersonalizowanej drogi ku trwałemu dobrostanowi.

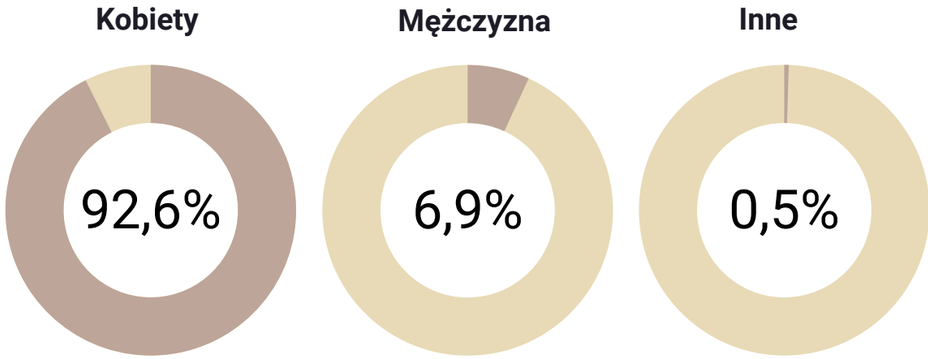
Niniejszy raport prezentuje kompleksową analizę stanu zdrowia psychicznego użytkowników platformy Respiritme, przeprowadzoną na podstawie badania ankietowego z udziałem zweryfikowanych użytkowników. Badanie obejmuje cztery kluczowe filary dobrostanu psychicznego:

> “Zdrowie psychiczne to nie cel podróży, ale proces. Chodzi o to, jak prowadzisz, a nie o to, dokąd jedziesz”
> Noam Shpancer

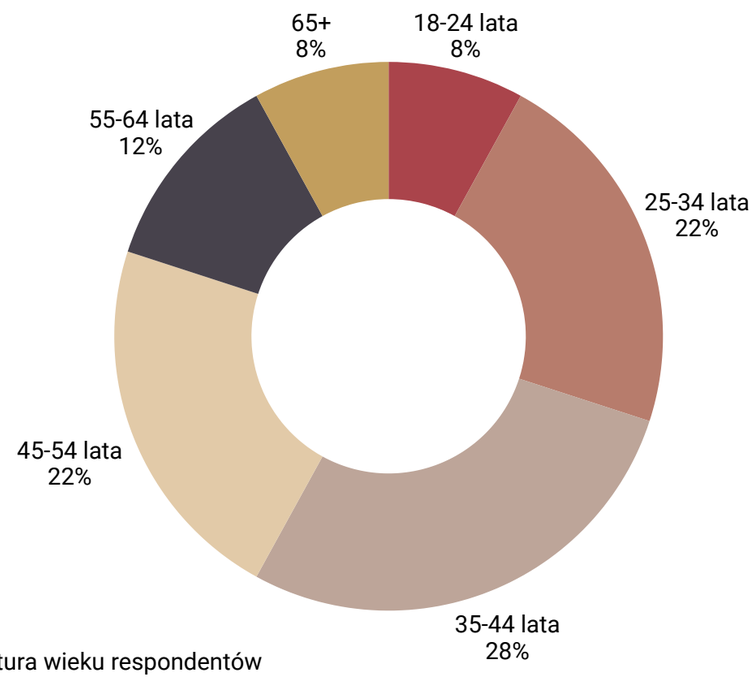


Dane demograficzne uczestników badania:

Badana próba obejmuje szeroki przekrój etapów życia zawodowego i rodzinnego, od początków kariery, przez budowanie rodzin i pełną aktywność zawodową, aż po zbliżanie się do emerytury i okres senioralny.



Wykres 1. Struktura płci respondentów



Wykres 2. Struktura wieku respondentów

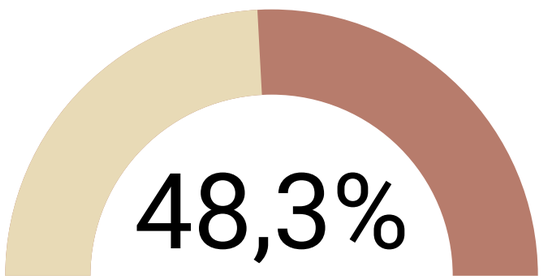
Aby osiągnąć dobrostan psychiczny, należy zachować równowagę pomiędzy podstawowymi i najważniejszymi potrzebami człowieka.

Czym jest dobrostan?

psychologicznie subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia;

w nauce funkcjonuje tzw. cebulowa teoria szczęścia (dobrostanu), zaproponowana przez J. Czapińskiego; wg tej teorii istnieją 3 poziomy (warstwy) szczęścia: 1) wola życia, 2) ogólny dobrostan psychiczny, 3) zadowolenie z poszczególnych dziedzin życia. Wola życia jest stabilnym odczuciem, które charakteryzuje każdy żywy organizm; dobrostan na tym najbardziej podstawowym poziomie oznacza pozytywne nastawienie wobec celów, które człowiek chce realizować i które nadają sens jego życiu; dzięki temu może działać i utrzymywać się przy życiu. Inny poziom szczęścia to ogólny dobrostan psychiczny, czyli świadoma ocena przez osobę jej własnego życia; odczucia i sądy dotyczące własnego szczęścia zmieniają się pod wpływem okoliczności życiowych. Zadowolenie z jakiejś konkretnej dziedziny życia, np. życia rodzinnego, pracy, zdrowia, warunków mieszkaniowych, życia towarzyskiego, jest najbardziej zmienne i zależne od zewn. warunków.
J. Czapiński Psychologia szczęścia, Warszawa 1992

Zaledwie 4 na 10 Polaków ocenia swój dobrostan jako dobry.



Wykres 3. Ocena dobrostanu

50% Polaków - co druga ososba, odczuwa zły lub bardzo zły komfort życia

Współczesność definiowana jest przez permanentną presję i niepewność. Codzienność naznaczona jest stałą ekspozycją na negatywne bodźce płynące z globalnych i lokalnych mediów – od kryzysów geopolitycznych i konfliktów zbrojnych, po niestabilność gospodarczą. Jednocześnie, wszechobecny kult pośpiechu, nadmiar pracy oraz postępująca cyfryzacja i konsumpcjonizm kreują środowisko, które nie sprzyja regeneracji ani refleksji. Powierzchowność relacji, niska jakość otaczających nas przedmiotów i przestrzeni, a także zaniedbanie fundamentalnych potrzeb psychofizycznych, stanowią wspólny mianownik dla obniżającego się poczucia szczęścia i satysfakcji z życia.
Osiągnięcie pełnego dobrostanu (well-being) we wszystkich jego wymiarach stało się dziś jednym z największych wyzwań społecznych i cywilizacyjnych.
W odpowiedzi na te trendy, niniejszy raport przygląda się, w jaki sposób polskie społeczeństwo odnajduje się w tej dynamicznej rzeczywistości, analizując kluczowe sfery ludzkiego doświadczenia, niezbędne do osiągnięcia równowagi życiowej.

Raport opiera się na wielowymiarowej analizie, koncentrując się na czterech filarach dobrostanu:

STABILNOŚĆ – obejmująca aspekty związane z pracą zawodową i bezpieczeństwem finansowym;

ENERGIA – dotycząca zdrowia psychicznego i fizycznego, witalności i odporności;

SPOŁECZNOŚĆ – badająca jakość relacji międzyludzkich i poczucie bliskości;

SENS – analizująca sferę duchowości, wartości oraz samorealizacji.

Stabilność

Stabilność

Aby osiągnąć dobrostan psychiczny, należy zachować równowagę pomiędzy podstawowymi i najważniejszymi potrzebami człowieka.

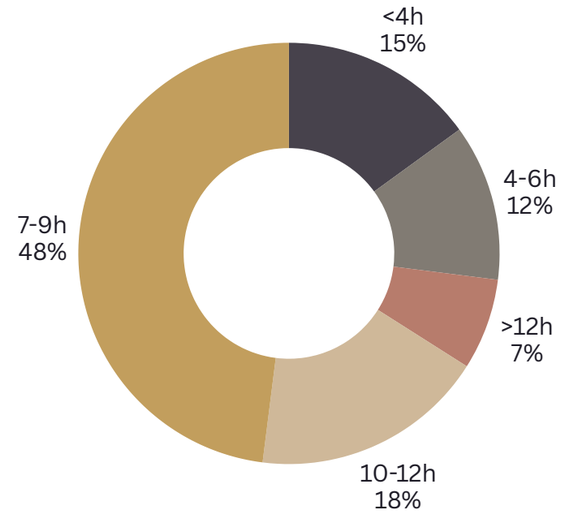
Dobrostan człowieka w środowisku pracy

Praca zawodowa stanowi jeden z filarów funkcjonowania jednostki świadomej społecznie, determinując nie tylko status ekonomiczny, ale i jakość życia psychicznego. Jej pierwotnym celem jest zabezpieczenie fundamentów bytowych - od zaspokojenia potrzeb materialnych, po zapewnienie stabilności w obszarze zdrowotnym i finansowym. W szerszej perspektywie praca nadaje życiu strukturę oraz przewidywalność, które są kluczowe dla zachowania równowagi emocjonalnej. Zależność tę doskonale obrazuje hierarchia potrzeb Abrahama Maslowa. Według tego modelu potrzeba bezpieczeństwa i stabilności plasuje się tuż po potrzebach fizjologicznych jako niezbędny fundament rozwoju. Dopiero poczucie pewności jutra pozwala człowiekowi na realizację wyższych aspiracji, takich jak przynależność, uznanie czy samorealizacja. Skoro aktywność zawodowa wypełnia znaczną część naszej dorosłości, jej wpływ na zdrowie psychiczne jest nie do przecenienia. Dbałość o dobrostan w kontekście zawodowym jest więc kluczem do zdrowego i spełnionego życia w każdym innym aspekcie, jest warunkiem koniecznym, by jednostka mogła w pełni wykorzystywać swój potencjał bez ryzyka przewlekłego stresu czy wypalenia.

Dla współczesnego człowieka praca to znacznie więcej niż tylko źródło dochodu - to jedna z najważniejszych aktywności definiujących nasze miejsce w społeczeństwie.

DOBROSTAN A PRACA ZAWODOWA

Ile czasu poświęcamy na pracę?



Wykres 4. Dzienny wymiar pracy

Co czwarty badany spędza w pracy 10 godzin dziennie lub więcej. W psychologii pracy tak wysoki wynik jest uznawany za stan krytyczny dla dobrostanu.
Prawie połowa ankietowanych pracuje teoretycznie w normie (7-9h), jednak deklaruje przy tym wysokie wyczerpanie.
Wyraźny podział na grupę przepracowaną (25%) i grupę pracującą bardzo mało (15%) sugeruje dwa skrajne bieguny problemów z dobrostanem:

Biegun „Overload”: Osoby przytłoczone nadmiarem (korporacje, specjaliści, przedsiębiorcy).

Biegun „Underload”/Kryzys: Osoby w procesie zmiany, na zwolnieniach lekarskich (np. z powodu epizodów depresyjnych czy wypalenia) lub szukające nowej drogi.

Tylko 12% badanych (grupa pracująca 4-6h) znajduje się w „bezpiecznej przystani”, która statystycznie pozwala na zachowanie naturalnego balansu. Pozostałe 88% to osoby, które w mniejszym lub większym stopniu odczuwają negatywne skutki współczesnego modelu pracy. Ci użytkownicy nie potrzebują tylko „wskazówek”, ale realnego systemu ratunkowego. Ich potencjał do samodzielnej regeneracji jest bliski zeru.

Biegun „Overload

Osoby przytłoczone nadmiarem (korporacje, specjaliści, przedsiębiorcy).

Biegun „Underload

Osoby w procesie zmiany, na zwolnieniach lekarskich (np. z powodu epizodów depresyjnych czy wypalenia) lub szukające nowej drogi

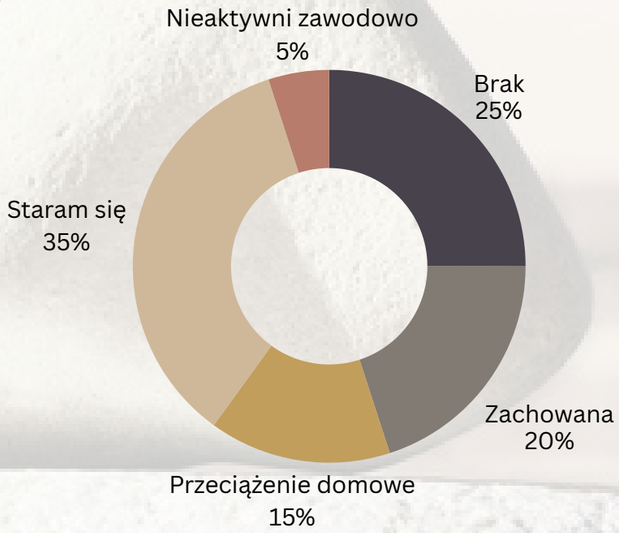
Równowaga

Najliczniejsza grupa 35% badanych, to osoby, które wiedzą, że muszą odpocząć, ale nie wiedzą, jak robić to skutecznie. Ich wysiłki są reaktywne (podejmowane, gdy jest już za późno) i nieregularne, co może potęgowac frustrację i poczucie porażki.
Dla co siódmej osoby dom nie jest bezpieczną przystanią, lecz kolejnym miejscem pracy (tzw. invisible labor – praca niewidzialna). 15% badanych to grupa o najwyższym ryzyku somatyzacji stresu. Ponieważ ich układ nerwowy nigdy nie przechodzi w tryb „parasympatyczny” (odpoczynku), stres objawia się fizycznie: bólami kręgosłupa, migrenami czy bezsennością.
25% badanych deklaruje brak rónowagii i możliwości odpoczynku. W tej grupie brak równowagi jest wynikiem matematyki, a nie psychologii. Przy aktywności zawodowej przekraczającej 10 godzin dziennie, czas pozostały na sen i podstawowe potrzeby fizjologiczne całkowicie wyklucza szansę na głęboką regenerację psychiczną.

Aby osiągnąć dobrostan psychiczny, należy zachować równowagę pomiędzy podstawowymi i najważniejszymi potrzebami człowieka.

Jak oceniamy swój odpoczynek na tle obowiązków?

xxx tu potrzeba tekstu



Wykres 5. Bilans życiowy: Praca i regeneracja

Natężenia wskaźnika nieszczęścia (Misery Index) w populacji w wieku średnim.

Wykres 6. Wskaźnik nieszczęścia

Aż 75% respondentów znajduje się w sytuacji, w której ich naturalne mechanizmy obronne przed stresem są niewystarczające. Wyniki te dobitnie pokazują, że odpoczynek stał się kompetencją, której trzeba się nauczyć i którą trzeba wspierać narzędziami, ponieważ współczesne środowisko domowe i zawodowe agresywnie tę równowagę niszczy.
Część badanych, która nie wie jak odpoczywać, potrzebuje gotowych protokołów i automatyzacji nawyków. Dla nich wartość narzędzia polega na zdjęciu z nich konieczności decydowania o tym, „jak odpocząć” – aplikacja ma to zrobić za nich. Kolejne grupy potrzebują pomocy w zakresie nauki i wskazówek jak regenerować się w 5-minutowych oknach w ciągu dnia oraz edukacji w zakresie asertywności zawodowej i stawiania granic, bo ich model pracy jest biologicznie nie do utrzymania w dłuższej perspektywie.

Choć najmłodsi i najstarsi zachowują względny spokój, osoby w wieku produkcyjnym doświadczają znacznego stresu.

Satysfakcja

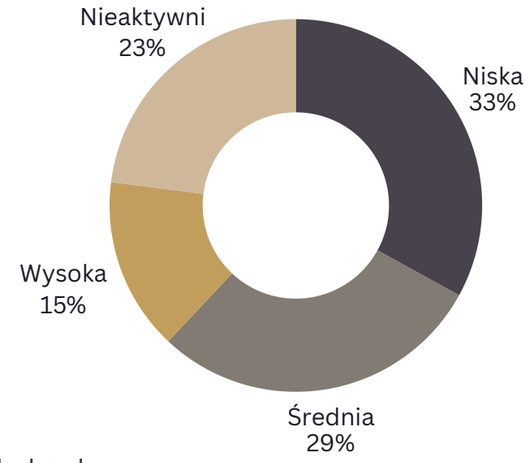
Wyniki badania ujawniają niepokojący obraz kondycji psychicznej badanej grupy. Praca, która według modelu Maslowa powinna być fundamentem stabilności i drogą do samorealizacji, dla większości respondentów staje się ciężarem lub jałowym obowiązkiem.
Co trzeci badany otwarcie deklaruje brak satysfakcji. Jest to wynik alarmujący, szczególnie gdy skorelujemy go z danymi dotyczącymi czasu pracy, gdzie co czwarta osoba spędza w pracy 10 godzin dziennie lub więcej. Kiedy wysiłek wkładany w pracę nie jest równoważony przez satysfakcję (nagrodę emocjonalną), organizm błyskawicznie wchodzi w stan wypalenia.
29% respondentów ocenia swoją pracę jako „średnią". To grupa, która nie cierpi, ale też nie czerpie z pracy żadnej energii. Jest to stan apatii zawodowej - brak pozytywnych bodźców przez 8–9 godzin dziennie radykalnie obniża ogólną jakość życia i dobrostanu.
Wąska grupa osób deklarujących dużą satysfakcję pokazuje, że poczucie spełnienia w pracy stało się dziś dobrem luksusowym. Skoro tylko 15% osób czuje autentyczną pasję, oznacza to, że pozostałe 85% potrzebuje wsparcia w nawigowaniu przez trudy życia zawodowego.

45% pracowników wykazuje objawy wypalenia zawodowego, a 66% doświadcza przewlekłego zmęczenia.

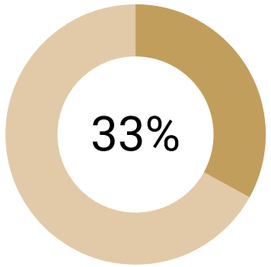
Praca u badanych przestała pełnić funkcję stabilizatora. Zamiast budować poczucie bezpieczeństwa i bazę do rozwoju, u 63% respondentów (niezadowoleni + neutralni) praca jest czynnikiem drenującym zasoby psychiczne.
Dla tej grupy priorytetem jest zarządzanie energią i pomoc w odnalezieniu sensu. Bez wsparcia, te osoby są o krok od długotrwałego zwolnienia lekarskiego lub depresji zawodowej. W tym miejscu misją Respiritme staje się więc przywrócenie balansu tam, gdzie praca zaczęła niszczyć, a nie budować człowieka.

Praca jako źródło satysfakcji czy jedynie obowiązku?

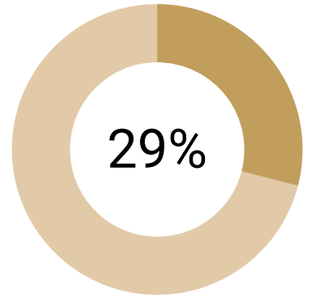
Według badań No Fluff Jobs, średni poziom szczęścia w pracy spadł do 5,7 w skali 1-10 (z poziomu 6,8 jeszcze dwa lata wcześniej).



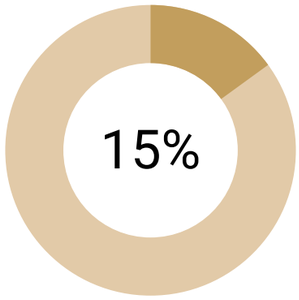
Wykres 6. Poziom satysfakcji zawodowej wśród badanych



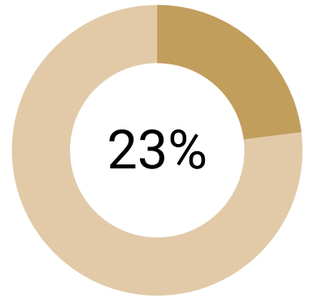
Stan, w którym praca jest postrzegana jedynie jako proces mechaniczny, pozbawiony wyższego celu i osobistego wkładu.



Stan, w którym jakość pracy utrzymuje się na stałym, akceptowalnym poziomie, jednak bez przejawów proaktywności czy entuzjazmu.



Stan, w którym wykonywane zadania stanowią nagrodę samą w sobie, generując stały dopływ motywacji wewnętrznej i minimalizując ryzyko znużenia.



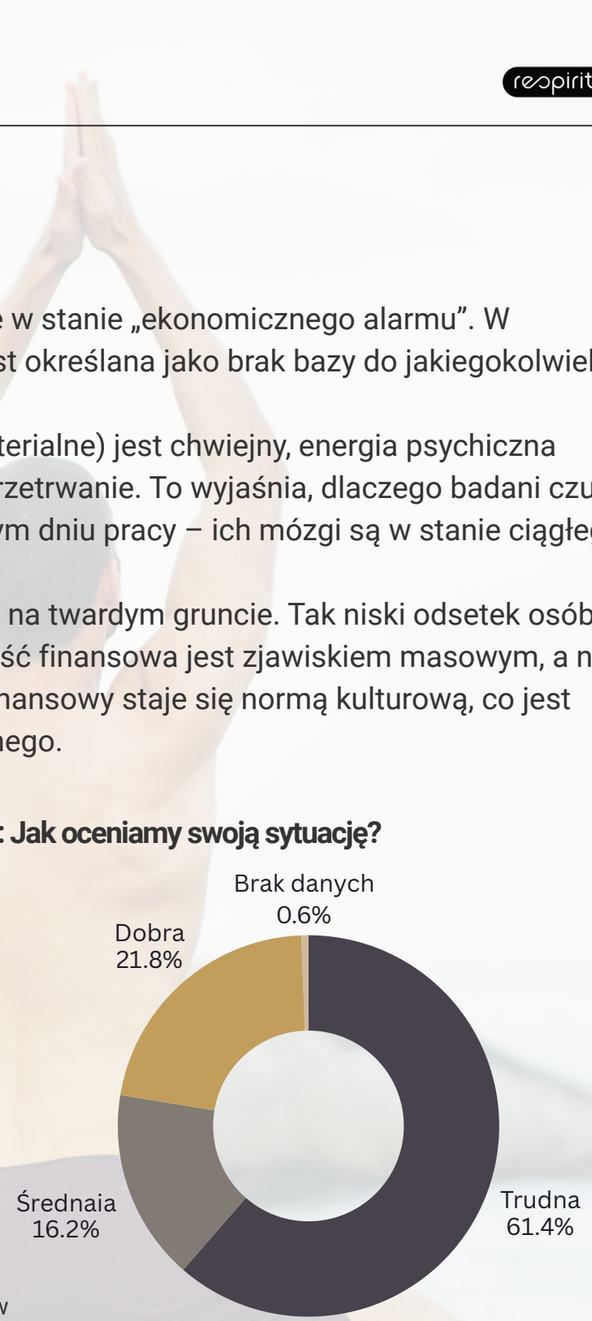
Stan świadomego lub wymuszonego wyłączenia z obiegu zawodowego na rzecz realizacji funkcji społecznych i rodzinnych.

Finanse

Większość respondentów znajduje się w stanie „ekonomicznego alarmu”. W psychologii dobrostanu sytuacja ta jest określana jako brak bazy do jakiegokolwiek dalszego rozwoju.
Jeśli fundament (bezpieczeństwo materialne) jest chwiejny, energia psychiczna zostaje w całości przekierowana na przetrwanie. To wyjaśnia, dlaczego badani czują się wykończeni nawet przy 8-godzinnym dniu pracy – ich mózgi są w stanie ciągłego skanowania zagrożeń finansowych.
Zaledwie co piąta osoba czuje, że stoi na twardym gruncie. Tak niski odsetek osób „bezpiecznych” sugeruje, że niepewność finansowa jest zjawiskiem masowym, a nie jednostkowym. To sprawia, że stres finansowy staje się normą kulturową, co jest niezwykle groźne dla zdrowia publicznego.

Finanse jako fundament bezpieczeństwa: Jak oceniamy swoją sytuację?

Według badań CBOS, tylko 39% Polaków deklaruje satysfakcję ze swojej sytuacji materialnej i dochodów. Co piąty dorosły Polak (20%) przyznaje wprost, że czuje brak spełnienia w tym obszarze.



Wykres 7. Ocena stabilności finansowej respondentów

Konieczne jest wskazanie narzędzi, które pomaga odzyskać klarowność umysłu i odporność psychiczną (resilience), by użytkownik miał siłę do walki o poprawę swojej sytuacji, zamiast popadać w paraliż decyzyjny.
Stan finansów bezpośrednio przekłada się na chemię mózgu użytkowników. Przewlekły stres finansowy podnosi poziom kortyzolu, co w dłuższej perspektywie prowadzi do stanów lękowych i somatyzacji (bóle fizyczne, bezsenność). Mamy do czynienia z paradoksem: ludzie pracują dużo (często powyżej 10h), a mimo to nie czują się bezpieczni finansowo. Ten rozdźwięk to najkrótsza droga do głębokiego kryzysu psychicznego, w którym interwencja Respiritme staje się niezbędna.

Niemal 80% pracowników niezbyt dobrze ocenia swój dobrostan.

Tylko co czwarty Polak posiada środki pozwalające na przeżycie ponad pół roku bez dochodów.

Od 18% do 21% społeczeństwa deklaruje całkowity brak oszczędności.

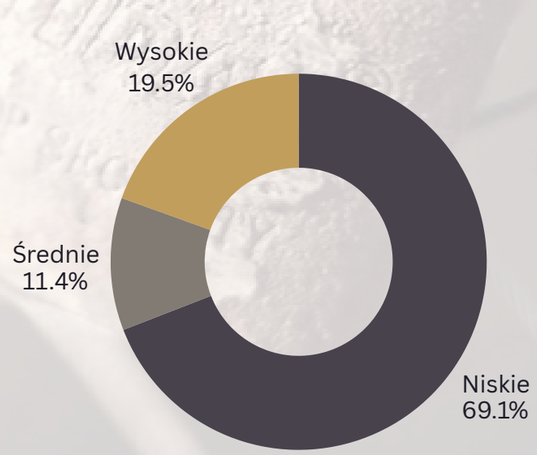
W 2025 roku stopa oszczędności Polaków wyniosła ok. 8%, co jest wynikiem o 3 punkty procentowe wyższym niż średnia z ostatnich 20 lat.

Schemat 1. Fakty stanu finansowego Polaków

Bezpieczeństwo

Wyniki te stanowią kluczowe domknięcie całego obrazu badań w filarze Stabilności. Pokazują one, że podstawowa potrzeba stabilności (według Maslowa) jest w śród badanych głęboko zachwiana.
Dominacja braku poczucia bezpieczeństwa finansowego (70%) to stan kryzysu egzystencjalnego. W psychologii mówi się tu o permanentnym włączeniu układu współczulnego (odpowiedzialnego za reakcję walki lub ucieczki). W tym stanie kora przedczołowa, odpowiedzialna za racjonalne myślenie, planowanie i relaks, jest wyłączona. Energia idzie w lęk i poszukiwanie zagrożeń.
Jedynie co piąty badany ma solidny „bufor bezpieczeństwa" finansowego. Ta grupa to elita dobrostanu, która może skupić się na wyższych potrzebach (samorealizacja, relacje).

Pieniądze jako gwarant spokoju: Ile bezpieczeństwa dają nam finanse?



Wykres 8. Poczucie zagrożenia materialnego wśród użytkowników

Badania ujawniły, że ludzie pracują za dużo, nie czerpią z tego satysfakcji i nie czują się bezpieczni finansowo. Platforma Respiritme staje się niezbędnym elementem wspierającym w walce o przetrwanie psychiczne i powrót do równowagi. Najpierw należy pomóc użytkownikom „uziemić się" i wyciszyć alarm w mózgu, zanim przejdziecie do budowania nawyków czy produktywności. Podstawą działania jest redukcja lęku.

Przełożenie sytuacji finansowej na poczucie bezpieczeństwa

Stan trwałego braku stabilności zatrudnienia i dochodów, prowadzący do erozji poczucia bezpieczeństwa socjalnego.

69,1%

Subiektywne i obiektywne poczucie kontroli nad finansami, które minimalizuje stres i uwalnia zasoby mentalne do celów kreatywnych oraz rozwojowych.

19,5%

Sytuacja, w której bieżące zobowiązania są regulowane terminowo, jednak system finansowy gospodarstwa domowego pozostaje skrajnie wrażliwy na najmniejsze wahania rynkowe.

11,4%

respiritme

Energia

Objawy stresu

W dzisiejszym świecie coraz częściej rozumiemy, że nasze zdrowie to nie tylko „brak choroby”, ale przede wszystkim poziom energii, jaką dysponujemy każdego ranka. Kluczem do zrozumienia nowoczesnego dobrostanu jest powiązanie czterech filarów:

- **Zdrowia fizycznego,** które jest naszym „akumulatorem” (odpowiednia dieta, sen i ruch).
- **Odporności psychicznej,** która chroni nas przed „wyciekami” energii spowodowanymi stresem.
- **Witalności,** czyli subiektywnego poczucia, że mamy siłę nie tylko pracować, ale i cieszyć się życiem.
- **Otwartości** w aspekcie proszenia o pomoc i bycia na nią otwartym.

Dbanie o ciało oraz kondycję fizyczną jest najszybszą drogą do poprawy nastroju i budowania psychicznej odporności. Zamiast traktować psychikę i ciało jako dwa osobne światy, spojrzymy na nie jak na system naczyń połączonych, w którym główną rolę gra regeneracja. To właśnie ona pozwala nam utrzymać wysoką formę w świecie, który nigdy się nie zatrzymuje.

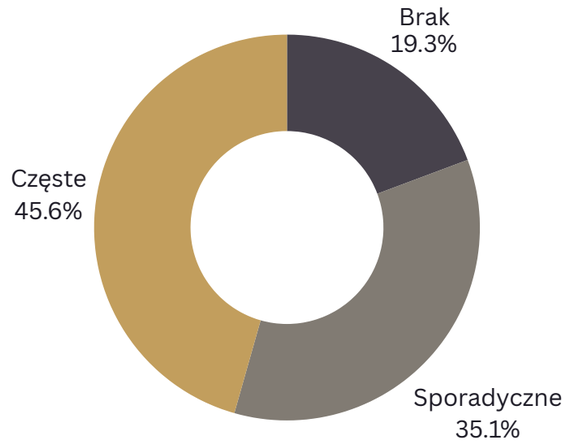
Problemy ze snem wynikające z „natłoku myśli” to dowód na to, że układ nerwowy użytkowników jest w stanie ciągłego wzbudzenia (hiper-arousal). Nawet gdy praca się kończy, mózg nie potrafi przejść w tryb regeneracji.
Fakt, że niespełna 20% osób czuje się w pełni zdrowo, jest alarmujący. W tej grupie choroba lub ból stały się standardem życia, a nie incydentem.
Konieczne są tu konkretne techniki pracy z ciałem (np. progresywna relaksacja mięśni, praca z powięzią, ćwiczenia na kręgosłup), które fizycznie zdejmują napięcie skumulowane w ciągu 10-godzinnego dnia pracy.

Bezsenność to „zabójca” dobrostanu. Brak fazy głębokiego snu uniemożliwia czyszczenie mózgu z toksyn i konsolidację emocji. To sprawia, że użytkownicy zaczynają każdy kolejny dzień z jeszcze mniejszymi zasobami, co drastycznie przyspiesza wypalenie. Moduły „wyciszenia przed snem” i techniki oddechowe obniżające tętno są niezwykle pomocne.
Respiritme proponuje holistyczny system naprawczy, gdzie praca z emocjami ma bezpośrednie przełożenie na to, że przestanie boleć kręgosłup, a głowa stanie się „lekka”.

Aż 66% Polaków deklaruje, że regularnie doświadcza chronicznego zmęczenia. Inne badania wskazują, że blisko 11 mln Polaków cierpi na zespół TATT (ang. Tired All The Time - stale zmęczony).

Fizyczne koszty braku dobrostanu: Jak reaguje Twój organizm?

Wyniki badania nie pozostawiają złudzeń: stres przestał być u respondentów jedynie zjawiskiem „w głowie”, a stał się realnym, fizycznym obciążeniem dla organizmu.
Prawie co druga osoba żyje w chronicznym bólu lub dyskomforcie. Bóle głowy i kręgosłupa to klasyczne objawy długotrwałego napięcia mięśniowego wywołanego przez kortyzol i adrenalinę.



Wykres 9. Sygnały płynące z organizmu

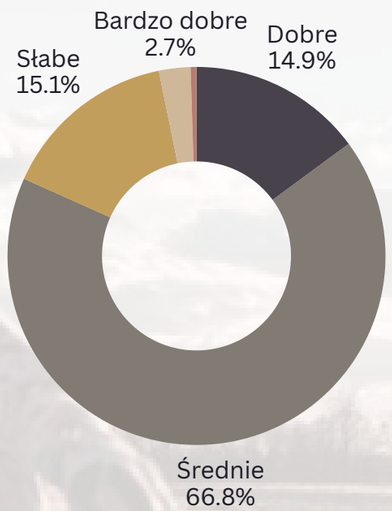
W 2025 roku odnotowano, że 77% osób w wieku produkcyjnym nie spełnia norm aktywności fizycznej zalecanych przez WHO, co bezpośrednio koreluje z brakiem energii i wyczerpaniem.

Witalność

Wyniki badania ujawniają niepokojący obraz kondycji psychicznej badanej grupy. Praca, która według modelu Maslowa powinna być fundamentem stabilności i drogą do samorealizacji, dla większości respondentów staje się ciężarem lub jałowym obowiązkiem.

Jak oceniasz swój obecny stan zdrowia fizycznego?

Przebadana grupa wykazuje tendencję do altruizmu zdrowotnego - stawiają potrzeby dzieci, partnera czy pracodawcy ponad własną wydolność fizyczną. Krótkofalowo pozwala to na realizację obowiązków, ale długofalowo prowadzi do wypalenia fizycznego (co tłumaczy 15% osób w „strefie naprawy" i 66% „średniaków").



Wykres 10. Deklarowany stan zdrowia fizycznego

Większość badanych utożsamia zdrowie z brakiem widocznych dolegliwości, a nie z pełnią witalności. Wynik ten pokazuje, że respondenci nie czują się chorzy, ale jednocześnie nie odczuwają energii, która charakteryzuje wysoki poziom dobrostanu. To stan, w którym organizm funkcjonuje poprawnie, ale nie posiada rezerw siłowych. Taki rozkład głosów to klasyczny „potencjał uśpiony". Zamiast interwencji medycznych, grupa ta potrzebuje przede wszystkim profilaktyki i edukacji prozdrowotnej, aby przekształcić stan „jest w porządku" w stan „czuję się świetnie". Tylko 3% respondentów deklaruje "świetne samopoczucie", co może oznaczać, że bycie "fit" stało się towarem luksusowym lub wymaga obecnie takiego wysiłku, na który większość społeczeństwa nie ma czasu lub siły.

Mimo ogromnego dostępu do wiedzy o biohackingu, diecie i sporcie, tylko 3% potrafi przekuć tę wiedzę w realne poczucie doskonałego zdrowia. W odniesieniu do wyników badań dla filaru stabilności może to wskazywać na barierę finansową, czasową lub psychologiczną, która uniemożliwia wejście na najwyższy poziom dobrostanu.

W każdej populacji istnieje margines osób chorych, jednak 15% (czyli niemal co siódma osoba) deklarująca „dramatyczny" stan zdrowia to wynik wysoki. Sugeruje on, że mamy do czynienia z:

Zaniedbaniami postpandemicznymi: Skumulowane skutki braku ruchu i leczenia z poprzednich lat.

Wypaleniem organizmu: Skrajnym wyczerpaniem wynikającym z tempa życia i pracy

Dla tych osób zdrowie fizyczne jest głównym czynnikiem obniżającym jakość życia, co wymaga natychmiastowych działań naprawczych i ukierunkowanego wsparcia medycznego.

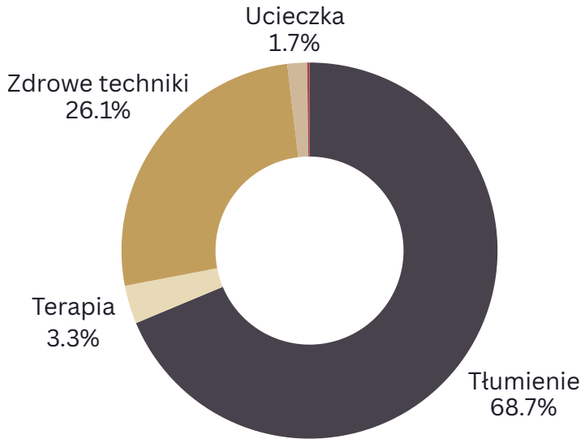
Mimo że 8 na 10 osób deklaruje podejmowanie działań na rzecz poprawy kondycji, raporty Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego z 2025 r. wskazują na ogólne pogorszenie samooceny zdrowia w społeczeństwie

Aż 36% Polaków nie podjęło w ciągu ostatniego miesiąca żadnej formy ruchu – nie spacerowali, nie jeździli na rowerze ani nie ćwiczyli.

Równowaga

Przedstawione dane ujawniają alarmujący obraz społeczeństwa, w którym zarządzanie emocjami jest deficytową kompetencją. Dominacja reaktywnych i autodestrukcyjnych zachowań („duszenie w sobie”, „wybuchanie”) przy jednoczesnym marginalnym wykorzystaniu wsparcia społecznego prowadzi do powszechnego zjawiska somatyzacji stresu, czyli przenoszenia napięcia psychicznego na objawy fizyczne.

Czy potrafimy panować nad emocjami?



Wykres 11. Statystyczna ocena umiejętności zarządzania emocjami

Prawie siedem na dziesięć osób stosuje metody, które polegają na "duszeniu w sobie" emocji. Te strategie, takie jak płacz (jako jedyna reakcja, a nie element procesu), wybuchy złości czy brak znajomości konstruktywnych technik, prowadzą do kumulacji napięcia, chronicznego stresu i w konsekwencji do problemów zdrowotnych (choroby psychosomatyczne, depresja, stany lękowe). Wskazuje to na masowy problem z edukacją emocjonalną i higieną psychiczną.
ylko jedna czwarta badanych świadomie i aktywnie dba o swoje zdrowie psychiczne poprzez sprawdzone metody, takie jak oddech, medytacja, sport czy spacery.
To pokazuje, że mimo rosnącej świadomości benefitów aktywności fizycznej (co wynika z danych dot. aktywności fizycznej Polaków, gdzie ok. 64% jest aktywnych), tylko część osób łączy ten ruch ze świadomym zarządzaniem emocjami i stresem.

Ponad 80% Polaków dostrzega wokół siebie głównie negatywne emocje, a 60% odczuwa lęk przed przyszłością, co jest silnym stresorem prowadzącym do wyczerpania psychicznego.

Seniorzy (65+) wykazują wyższy indeks zdrowia psychicznego (56,7%) niż młodsze pokolenia.

Higiena psychiczna to zbiór działań, nawyków i postaw mających na celu utrzymanie równowagi emocjonalnej, zapobieganie zaburzeniom psychicznym oraz wspieranie optymalnego rozwoju człowieka.

W uproszczeniu: to dbanie o "czystość" i kondycję swojego umysłu tak samo, jak dbamy o higienę ciała.

Otwartość

Dane tego badania wskazują na wysoki poziom osamotnienia emocjonalnego. Choć rośnie otwartość na psychoterapię (23,2%), to gigantyczny odsetek osób izolujących się (62,0%) stanowi grupę najwyższego ryzyka w kontekście ogólnej witalności narodu. Brak „wentyla bezpieczeństwa" w postaci rozmowy z bliskimi (tylko 9,8%) czyni Polaków wyjątkowo podatnymi na skutki długotrwałego stresu.
Dane wyraźnie pokazują, że badani bardziej ufają profesjonalistom (23,2%) niż własnej sieci wsparcia (9.,8%). Może to wskazywać na realną potrzebę wzmacniania kompetencji komunikacyjnych w społeczeństwie, a nie tylko dostępu do terapii.

Większośc badanych - ponad 6 na 10 osób, wybiera drogę całkowicie samodzielnego radzenia sobie ze stresem. Wynik ten sugeruje, że dla większości Polaków proszenie o pomoc jest wciąż postrzegane jako słabość lub ostateczność.

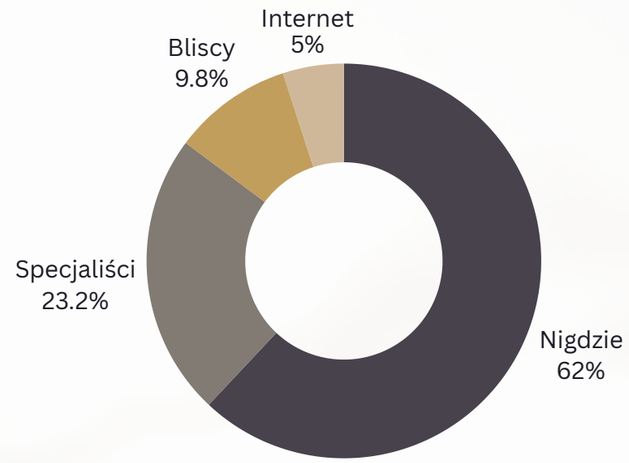
Polacy niemal 2,5-krotnie częściej ufają specjalistom (terapeutom, psychiatrom) niż własnym bliskim.
Wniosek: Więzi rodzinne i przyjacielskie przestają pełnić funkcję „bezpiecznego portu". Wolimy zapłacić profesjonaliście za bezpieczną przestrzeń do rozmowy, niż obciążać swoimi problemami współmałżonka czy przyjaciół. Może to świadczyć o powierzchowności współczesnych relacji lub lęku przed oceną ze strony otoczenia.

Obraz badań pokazuje społeczeństwo, które jest silnie osamotnione w swoich problemach, nieufne wobec bliskich, ale powoli otwiera się na profesjonalną pomoc.

„Wszystko, co ludzkie, nadaje się do opowiedzenia, a wszystko, o czym można opowiedzieć, staje się możliwe do opanowania"
Fred Rogers

Do kogo zwracasz się po pomoc w sytuacjach kryzysowych?

Mężczyźni znacznie rzadziej korzystają z terapii niż kobiety. Częściej postrzegają emocje jako słabość.
Kobiety są bardziej skłonne do dzielenia się problemami z bliskimi i częściej szukają profesjonalnego wsparcia (szczególnie w stanach lękowych i depresyjnych). To one stanowią większość klientów gabinetów psychoterapeutycznych



Wykres 12. Gdzie szukamy pomocy w trudnych momentach?

Aż 68% osób, które rozważały terapię, zrezygnowało z niej z powodu wysokich kosztów prywatnych wizyt. Publiczna opieka (NFZ) jest często niedostępna z powodu gigantycznych kolejek.

Globalne wskaźniki depresji (często współwystępującej ze zmęczeniem) gwałtownie wzrosły - wśród młodych dorosłych odsetek ten skoczył z 13% w 2017 r. do blisko 27% w 2025 r.

Społeczność

Relacje rodzinne

Z jednej strony, rodzina niezmiennie stanowi dla większości obywateli fundament dobrostanu oraz główne źródło życiowej satysfakcji. Jak wskazują dane CBOS, relacje z najbliższymi oraz przyjaciółmi są oceniane wysoko, stanowiąc swoisty "bufor bezpieczeństwa" w niepewnych czasach. Z drugiej strony, społeczeństwo mierzy się z bezprecedensowym natężeniem stresu i lęku o przyszłość, który deklaruje aż 83% respondentów.

84% respondentów deklaruje zadowolenie z relacji z przyjaciółmi. Wysoki poziom satysfakcji dają nam dzieci (74%) oraz małżeństwa lub stałe związki (67%).

Wyniki przeprowadzonej ankiety ukazują obraz „rodziny fasadowej”, która pełni funkcję strukturalną, ale zawodzi na poziomie emocjonalnym.
75% badanych oceniło relacje rodzinne jako: „poprawne, ale z dystansem”, co wskazuje na zjawisko emocjonalnego chłodu. Rodzina w tym modelu opiera się na rytuałach (spotkania świąteczne, sporadyczne telefony) i unikaniu konfliktów, a nie na autentycznym dzieleniu się przeżyciami.

Zaledwie 18% osób posiada wspierającą rodzinę. Ten drastycznie niski wynik tłumaczy, dlaczego w poprzednich danych tak wiele osób (62%) wybierało „duszenie problemów w sobie”.

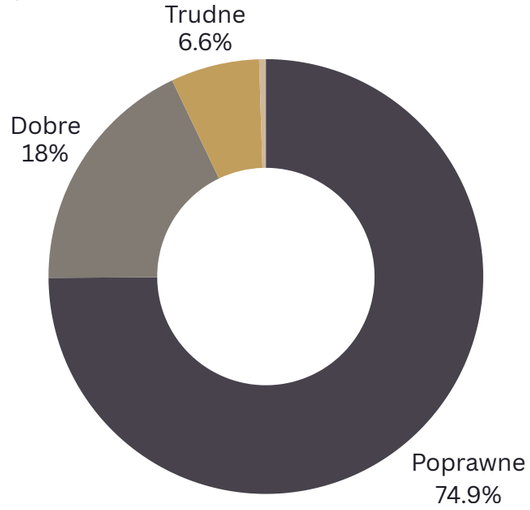
Wątki DDA/DDD oraz nałogów (alkoholizm) pojawiające się w opisach sugerują, że obecny „chłodny dystans” nie jest przypadkowy. Jest to często mechanizm obronny wykształcony w trudnym dzieciństwie – dystans chroni przed ponownym zranieniem.

89% dorosłych Polaków deklaruje, że najbardziej lubi spędzać czas wolny w towarzystwie innych osób, głównie rodziny i bliskich.

Polacy często oceniają relację jako „dobrą”, dopóki nie dochodzi do awantur. „Poprawność” jest mylona z „bliskością”. Wolimy trzymać dystans, by nie naruszyć kruchej stabilności rodziny. To mechanizm obronny, który chroni przed rozpadem, ale generuje samotność w związku/rodzinie.
Dodatkowo w średnim i starszym pokoleniu nadal dominuje model “chłodnego chowu”, któy przekłąda się na powściągliwość w okazywaniu uczuć.

Jak oceniasz jakość swoich relacji rodzinnych?

Prawie 3/4 polskich rodzin funkcjonuje w trybie poprawnym. Oznacza to relacje oparte na sporadycznych spotkaniach, ale pozbawione głębokiej wymiany emocjonalnej. Unikanie trudnych i niewygodnych tematów sprawia, że relacja jest stabilna, ale powierzchowna.



Wykres 13. Charakterystyka więzi rodzinnych badanych

46% badanych przyznaje, że brak wspólnych nawyków rodzinnych i codziennej rutyny utrudnia im budowanie bliskich więzi.

Relacje przyjacielskie

63.5% badanych pisuje swoje relacje jako "neutralne" lub "poprawne". Oznacza to, że kontakty te są utrzymywane, ale brakuje im głębi, intensywności i realnego wsparcia emocjonalnego. To stan emocjonalnej bezdomności – mamy gdzie pójść na kawę, ale nie mamy komu opowiedzieć o swoim lęku. Brak entuzjazmu w opisach sugeruje, że te relacje są raczej obowiązkiem społecznym niż źródłem życiowej energii.

Przyjaźń w Polsce jest definiowana przede wszystkim przez szczerość, zaufanie i wzajemne wsparcie. Jest to "bezpieczna przestrzeń", która dla wielu osób stanowi jedyną alternatywę dla relacji rodzinnych w sytuacjach stresowych. HealthLabsCare

Tylko 8,9% badanych deklaruje posiadanie głębokiej, wieloletniej więzi przyjacielskiej, co sugeruje poważny stan osamotnienia emocjonalnego - mamy gdzie pójść na kawę, ale nie mamy komu opowiedzieć o swoim lęku. Brak entuzjazmu w opisach sugeruje, że te relacje są raczej obowiązkiem społecznym niż źródłem życiowej energii.

Ukazuje to, że prawdziwa więź stała się w Polsce dobrem rzadkim. W świecie nastawionym na efektywność, czasochłonne budowanie relacji przegrywa z codzienną gonitwą. To sprawia, że w razie nagłego kryzysu psychicznego, 91% badanych zostaje de facto bez „pierwszej linii frontu” w postaci przyjaciela, co czyni ich całkowicie zależnymi od profesjonalnej opieki medycznej.

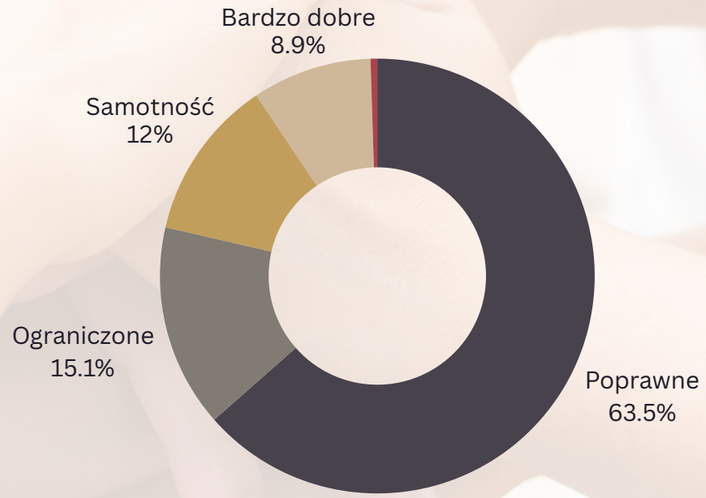
12% osób otwarcie deklarujących brak wsparcia - jest to grupa najwyższego ryzyka, to krzyk rozpaczy w ciszy. To tutaj ryzyko depresji i stanów lękowych jest najwyższe. Dla nich brak relacji nie jest wyborem, lecz bolesnym faktem. To grupa, która w systemie społecznym jest niemal niewidoczna, a ich jedynym oknem na świat i potencjalną zmianę stają się anonimowe narzędzia cyfrowe i profesjonalne wsparcie online.

Społeczność

Według raportu CBOS z 2025 roku, aż 97% młodych Polaków (pokolenie Z i Millenialsi) deklaruje posiadanie przynajmniej jednego przyjaciela.

Jak oceniasz jakość i trwałość swoich relacji przyjacielskich?

Jeśli zsumujemy osoby o bardzo ograniczonych kontaktach (15,1%) oraz te deklarujące całkowity brak przyjaciół (12%), otrzymamy ponad jedną czwartą społeczeństwa, która jest funkcjonalnie samotna. To potężna grupa ryzyka dla zdrowia psychicznego.



Wykres 14. Charakterystyka więzi przyjacielskich

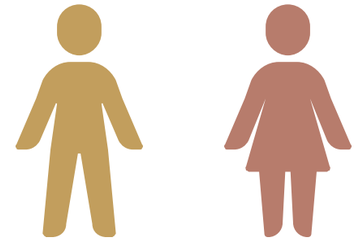
Eksperymenty przeprowadzone przez psychologa Sheldona Cohena wykazały, że osoby z bogatym życiem towarzyskim są 4-krotnie mniej podatne na wirusy przeziębienia niż osoby samotne, mimo ekspozycji na tę samą dawkę patogenu.

Relacje partnerskie

Badanie opublikowane w Annals of Behavioral Medicine wykazało, że osoby w szczęśliwych małżeństwach mają najniższe ciśnienie krwi. Co ciekawe, osoby w nieszczęśliwych związkach miały wyższe ciśnienie niż single, co sugeruje, że toksyczna relacja jest gorsza dla serca niż samotność.
Psychoneuroimmunolog Janice Kiecolt-Glaser wykazała, że rany na skórze par, które się kłócą w sposób wrogi, goją się o 40% wolniej niż u par rozwiązujących konflikty z empatią. Stres w związku hamuje produkcję cytokin prozapalnych niezbędnych do regeneracji.
Wynik 75,3% sugeruje, że bycie w związku (status formalny) nie jest tożsame z posiadaniem relacji. Większość respondentów może "mieć partnera", ale nie "mieć bliskości", co psychologicznie jest bardziej obciążające niż świadome bycie singlem.

Obszar	Korzyści w dobrym związku	Zagrożenia w złym związku
Serce	Niższe ryzyko zawału o 5-15%	Wyższe ciśnienie i stany zapalne
Psychika	Wyższa odporność na stres	Wyższe ryzyko lęku i depresji
Styl życia	Lepsza dieta, rzadsze używki	"Zajadanie" stresu, brak snu

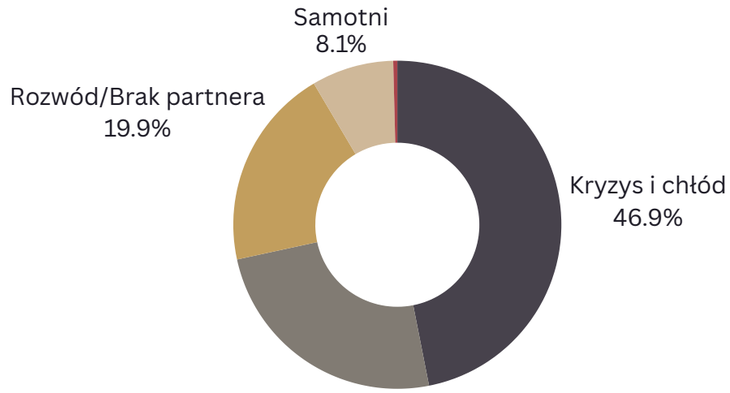
Badania demograficzne publikowane przez Harvard Health wskazują, że żonaci mężczyźni żyją średnio o kilka lat dłużej niż single. Mają też niższe ryzyko chorób układu krążenia.



U kobiet korzyści zdrowotne są silniej powiązane z satysfakcją ze związku. Kobiety w nieszczęśliwych relacjach mają wyższe ryzyko zespołu metabolicznego i stanów zapalnych niż singielki.

Co najlepiej opisuje Twoją obecną sytuację uczuciową?

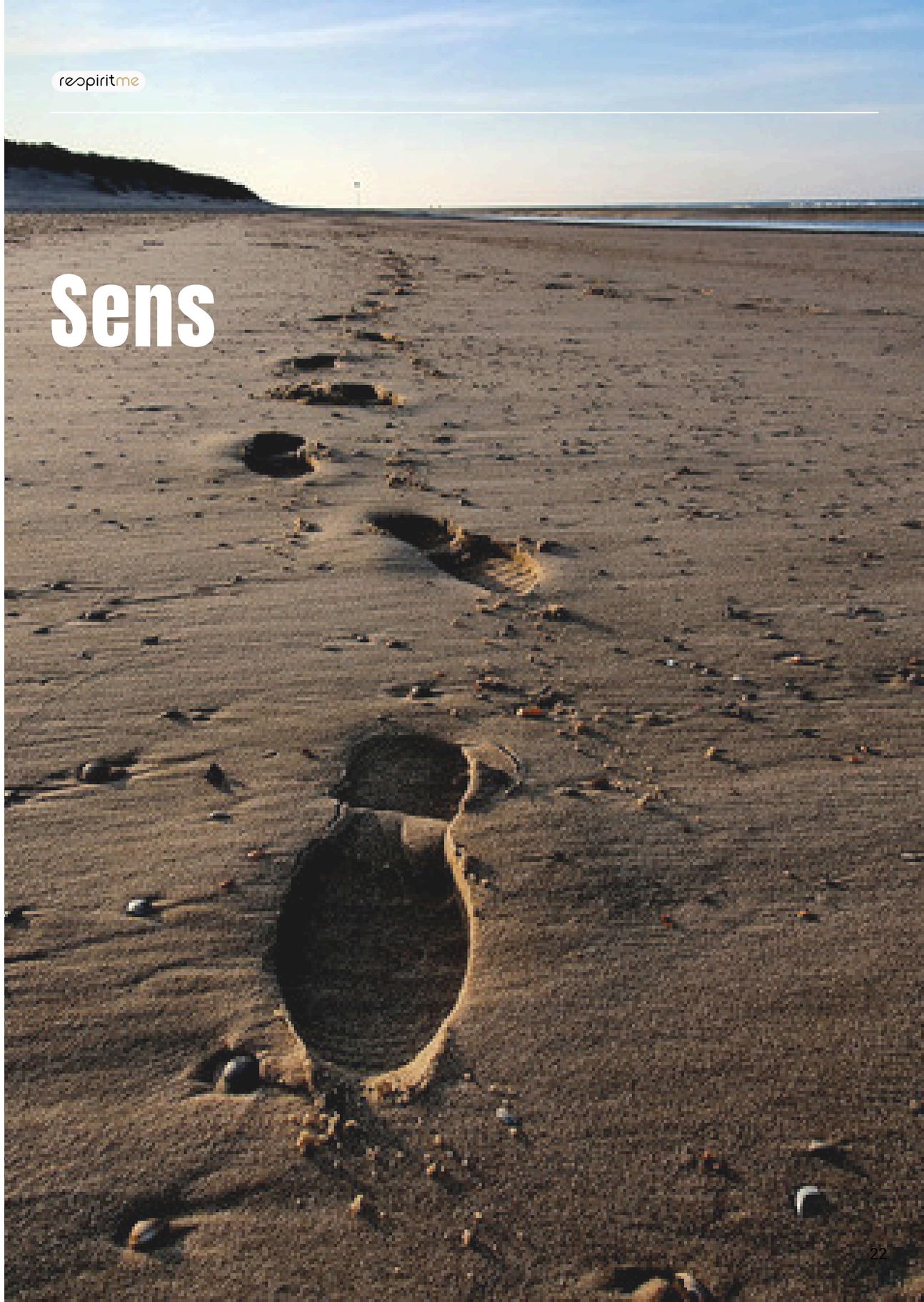
Skoro partnerstwo jest tradycyjnie uważane za główne źródło wsparcia emocjonalnego, jego brak u 75,3% respondentów wyjaśnia, dlaczego tak wielu z nich szuka pomocy u profesjonalistów lub zamyka się w sobie.



Wykres 15. Ocena statusu i kondycji relacji

Jedynie około jedna czwarta respondentów (24,7%) opisuje swoje relacje jako stabilne, bliskie i satysfakcjonujące. Sugeruje to, że udany, partnerski związek jest w tej grupie mniejszościowym doświadczeniem.
Udana, wspierająca relacja partnerska nie jest normą społeczną, lecz doświadczeniem elitarnym.

„Potrzebujemy czterech uścisków dziennie, by przetrwać. Ośmiu, by zachować zdrowie. Dwunastu, by się rozwijać”
Virginia Satir

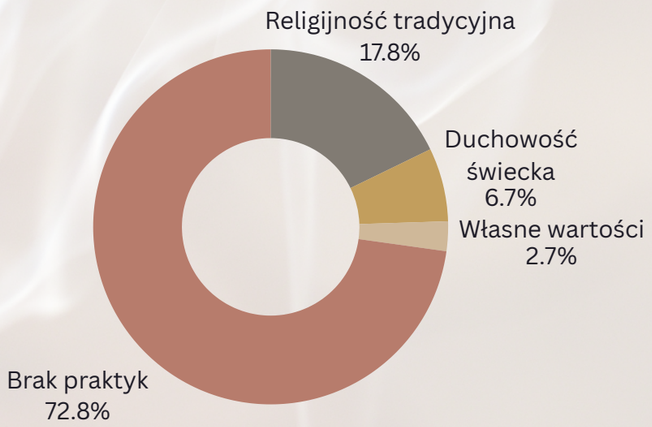

respiritme
Sens

Wymiar duchowy

Grupa badana charakteryzuje się bardzo niskim poziomem zaangażowania w jakiekolwiek praktyki wewnętrzne, co sugeruje, że ich codzienne funkcjonowanie opiera się głównie na sferze pragmatycznej i materialnej.
Zdecydowana większość respondentów (~73%) deklaruje całkowity brak duchowości w codziennym życiu. Może to wynikać z wysokiego tempa życia lub postępującej laicyzacji.

Jaka jest rola duchowości i praktyk w Twoim codziennym życiu?

Wiara w „energię” czy karmę to margines, co pokazuje, że Polacy są raczej sceptyczni wobec alternatywnych form duchowości, wybierając albo tradycję, albo całkowity brak praktyk.



Wykres 16. Struktura postaw wobec duchowości

Tradycyjna religijność (17,8%) i modlitwa są najczęstszym mechanizmem radzenia sobie ze stresem, podczas gdy mindfulness jest praktykowane przez zaledwie 6,7% badanych, co wskazuje na potencjał wprowadzenia tych technik jako świeckiej alternatywy. Duchowość jest często postrzegana jako "luksus" lub temat "na potem", odkładany ze względu na skupienie na pracy i finansach.

Istnieje ogromna luka rynkowa i edukacyjna dla świeckich, niekościelnych metod (medytacja, oddech). Ludzie ich nie znają, nie praktykują, a to one mogą być mostem dla 73% osób z „pustyni duchowej”.

> „Nie jesteśmy istotami ludzkimi, które mają doświadczenia duchowe. Jesteśmy istotami duchowymi, które mają doświadczenie ludzkie”
>
> Pierre Teilhard de Chardin

“Brak praktyk / Brak czasu” (72,8%) nie powinien być interpretowany jako czysty brak zainteresowania sferą duchową, lecz jako zjawisko „spychologii potrzeb wyższych”. W psychologii zjawisko to tłumaczy się następująco:

- Koszty alternatywne: Dla osób silnie obciążonych pracą i finansami, każda aktywność „nienamacalna” (jak medytacja czy chwila refleksji) postrzegana jest jako strata czasu, który można by poświęcić na obowiązki lub pasywny odpoczynek (np. scrolling mediów społecznościowych).
- Mit „duchowości jako luksusu”: Respondenci często utożsamiają duchowość z czasochłonnymi rytuałami, a nie z krótkimi technikami regulacji emocji. „Brak czasu” to w rzeczywistości brak niskoprogowych narzędzi, które mieściłyby się
- w ich napiętym grafiku.
- Przebodźcowanie: W stanie chronicznego zmęczenia (dominanta „tu i teraz”) mózg dąży do najprostszych metod przetrwania, odcinając potrzeby związane
- z autotranscendencją (poczuciem sensu), co w dłuższej perspektywie nasila poczucie pustki.

> „Duchowość nie polega na byciu 'religijnym'. Polega na byciu w pełni świadomym i obecnym w każdej chwili życia”
>
> Jon Kabat-Zinn

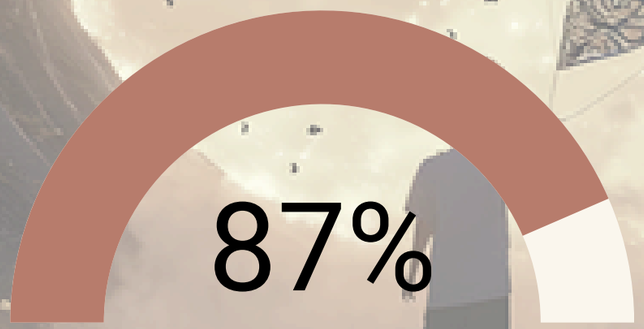
Realizacja celów

Choć niemal wszyscy Polacy marzą, większość z nas utyka na etapie planowania (bariera finansowa i lęk przed przyszłością). Istnieje ogromna luka między chęcią przeżycia czegoś wyjątkowego (87%) a realnym poczuciem pełnego zadowolenia z perspektyw życiowych (11%).

Marzenia Polaków w ostatnich latach przeszły ewolucję od "mieć" (dobra materialne, status) w stronę **"być"** (dobrostan, relacje, spokój).

Wykres 17. Struktura postaw wobec duchowości

Polaków deklaruje, że ma marzenia, co świadczy o ogromnym potencjale aspiracyjnym społeczeństwa.



Najsilniejszym trendem jest odwrót od wielkich, spektakularnych sukcesów na rzecz świętego spokoju i stabilizacji.

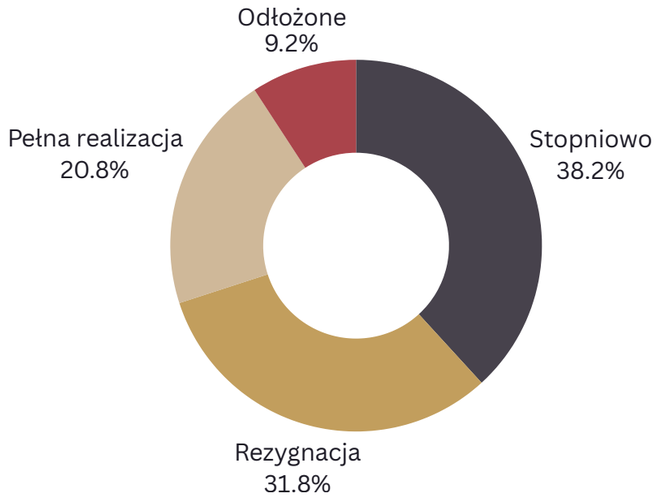
Wykres 18. Struktura postaw wobec duchowości

Polaków planowało w 2025 roku zrealizować przynajmniej jedno wyjątkowe doświadczenie z tzw. "listy marzeń" (bucket list).

W jakim stopniu obecnie realizujesz swoje najważniejsze życiowe marzenia i cele?

59% posiada czas dla siebie, ale jednocześnie 41% czuje, że ich marzenia stoją w miejscu.

41% odpowiedzi negatywnych skazuje na poważny problem wypalenia, braku wiary w siebie lub poczucia bezradności. Te osoby często potrzebują interwencji psychologicznej lub narzędzi do odbudowania motywacji.



Wykres 19. Ocena realizacji marzeń i celów

Największa grupa (~38,2%) deklaruje, że jest „W procesie / Stopniowo” realizowania marzeń. To pokazuje, że mimo przeciwności (które widać w danych o stresie i braku czasu), duża część badanych wykazuje wysokie poczucie sprawczości i nadzieję. Ci ludzie akceptują, że sukces wymaga czasu i wysiłku, co jest zdrową postawą psychologiczną. Dla nich marzenia są mechanizmem obronnym. Potrzebują narzędzi do zarządzania energią, a nie motywacji, bo tę już mają.

9,2% badanych ma marzenia, ale traktuje je jako luksus. Koreluje to idealnie z poprzednimi wynikami, gdzie duchowość była „tematem na potem”.
To osoby, które wierzą w możliwość realizacji, ale ulegają presji „tu i teraz”.

Przestrzeń własna

Mimo że aż 60% badanych deklaruje regularne posiadanie czasu dla siebie, przypomnijmy, że blisko 73% nie praktykuje żadnej duchowości, a 31,8% zrezygnowało z marzeń. Sugeruje to, że wolny czas jest konsumowany w sposób pasywny (np. media społecznościowe, prosta rozrywka) i nie przekłada się na regenerację głęboką ani rozwój osobisty. Z perspektywy neurobiologicznej, mózg w tym stanie nie odpoczywa, lecz jest dalej bombardowany bodźcami. To wyjaśnia, dlaczego mimo "posiadania czasu", respondenci wciąż nie mają siły na marzenia czy duchowość.

Statystyczny Polak deklaruje posiadanie około **4 godzin i 15 minut** czasu wolnego w ciągu doby. Jednak u osób aktywnych zawodowo czas ten drastycznie spada do niespełna **2,5 godziny**.
Kobiety w Polsce mają średnio o 45-60 minut mniej czasu dla siebie niż mężczyźni, co wynika z obciążenia „drugim etatem” w domu.

Aż 64% pracujących (35% całej populacji) podejmuje pracę zarobkową również w soboty i niedziele, co niemal całkowicie eliminuje czas na realizację bardziej angażujących marzeń czy planów.

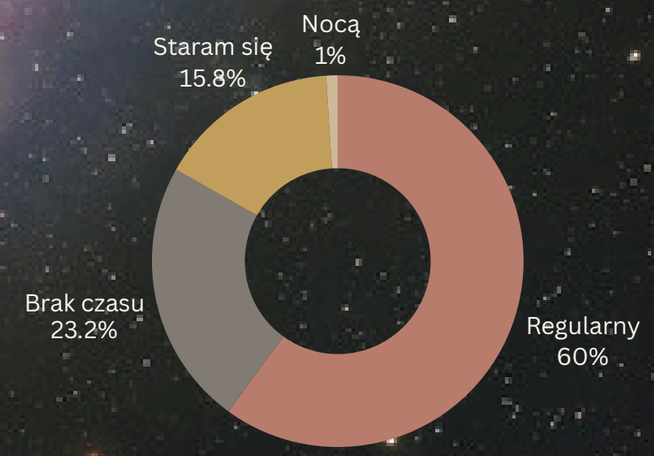
Zjawisko regeneracji kosztem snu (tzw. Revenge Bedtime Procrastination) pokazuje, że dla badanych odzyskanie podmiotowości wieczorem jest ważniejsze niż zdrowie fizyczne. Wybierając spokój po 22:00 kosztem snu, respondenci wchodzą w błędne koło: zmęczenie rano potęguje stres w ciągu dnia, co zwiększa potrzebę "odwetowego" siedzenia po nocach.
Kategoria "Mało" (czas przy kawie lub w drodze do pracy) to tzw. mikro-regeneracja. Choć cenna, nie pozwala na wejście w stan flow ani głębokie przewartościowanie problemów. Potwierdza to ogromny potencjał dla mikro-praktyk, które mogłyby zamienić te "chwile wyrwane" (np. dojazd) w świadome narzędzia higieny psychicznej.

Aż 40% osób pracujących zawodowo deklaruje, że w ciągu tygodnia w ogóle nie ma czasu dla siebie i wypełnia jedynie konieczne obowiązki.

Prawie co czwarty badany żyje w modelu **całkowitego poświęcenia**. Brak choćby chwili dla siebie to stan chronicznego stresu, który w badaniach psychologicznych (np. GUS o jakości życia) koreluje z najniższym wskaźnikiem satysfakcji życiowej. Dla tej grupy "czas dla siebie" przestał być potrzebą, a stał się nieosiągalnym luksusem.

Czy znajdujesz w ciągu dnia czas na swoje marzenia?

Łącznie 39% badanych (kategorie "Brak czasu" oraz "Mało / Staram się") żyje w stanie chronicznego deficytu uwagi własnej. To grupa najbardziej narażona na wypalenie i stres, u której subiektywne poczucie "bycia w biegu" uniemożliwia jakąkolwiek systematyczną pracę nad dobrostanem.



Wykres 20. Czas przeznaczony na własne marzenia

Większość Polaków utyka w pułapce „braku czasu”, który w rzeczywistości jest często brakiem energii lub umiejętności oddzielenia pracy od życia prywatnego. Realizacja marzeń wymaga nie tylko wygospodarowania minut, ale przede wszystkim odzyskania sił witalnych, by te minuty twórczo wykorzystać.
Aż 40% Polaków przyznaje, że czuje wyrzuty sumienia, gdy odpoczywa, nie robiąc nic „produktywnego”.

Pasja i rozwój

Wyniki w obszarze rozwoju osobistego ujawniają głęboki regres potrzeb samorealizacji w badanej grupie, co koreluje z wcześniejszymi danymi o chronicznym braku czasu i rezygnacji z marzeń. Polacy chcą się rozwijać, ale wybierają formy użytkowe i pragmatyczne. Duchowość czy mindfulness są postrzegane jako "trudniejsze" lub wymagające więcej czasu niż np. nauka Excela czy słuchanie podcastu o finansach.

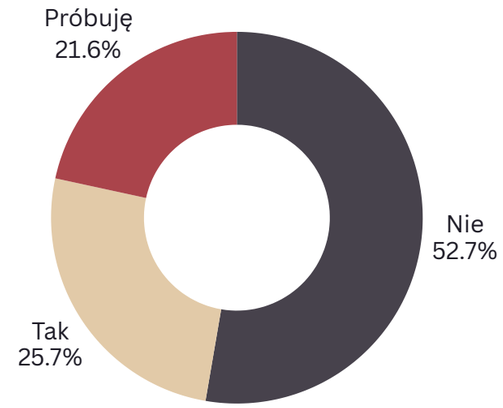
Obszar	KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
Główny cel	Dobrostan, pewność siebie	Kariera, status, zarobki
Metoda	Książki psychologiczne, warsztaty	Podcasty biznesowe, kursy techniczne
Emocje	Akceptacja i analiza	Opanowanie i "naprawianie"
Czytelnictwo	50% przeczytało min. 1 książkę rocznie	26% przeczytało min. 1 książkę rocznie (Dane BN)

Polska jest jednym z najszybciej rosnących rynków podcastów o tematyce psychologicznej i biznesowej. Ponad 30% internautów regularnie słucha treści edukacyjnych, co traktują jako formę bezpłatnego rozwoju osobistego "w międzyczasie" (np. podczas dojazdów).

Z badań Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości (PARP) wynika, że ponad 80% Polaków deklaruje chęć podnoszenia swoich kompetencji, jednak realnie w kursach i szkoleniach bierze udział około 45-50% dorosłych.

Czy w ciągu ostatnich miesięcy znajdowałeś przestrzeń na aktywny rozwój swoich zainteresowań i pasji?

Z punktu widzenia psychologii, pasje pełnią u Polaków funkcję wentyla bezpieczeństwa. Osoby posiadające hobby wykazują znacznie wyższy poziom odporności psychicznej oraz rzadziej wpadają w grupę osób "duszących emocje w sobie"



Wykres 21. Ocena rozwoju osobistego

52,7% badanych deklaruje brak czasu na jakąkolwiek formę rozwoju. Wynik ten sugeruje, że codzienne obowiązki pełnią rolę "pochłaniacza energii", który nie pozostawia zasobów na nic poza pracą i domem. W psychologii stan ten często poprzedza zespół wypalenia życiowego, prowadząc do utraty poczucia sensu. 21.6% to gupa, któa ma świadomość swoich potrzeb, ale tempo ich realizacji jest dla nich niesatysfakcjonujące. To grupa o najwyższym zapotrzebowaniu na narzędzia do zarządzania priorytetami oraz mikro-metody, które pozwoliłyby im poczuć progres mimo napiętego grafiku.

Podsumowanie

Kluczowe ustalenia

Badania jednoznacznie pokazują, że współczesny model życia doprowadził do kryzysu autoregeneracji.

Stres przestał być jedynie odczuciem subiektywnym, a stał się realnym, fizycznym obciążeniem.

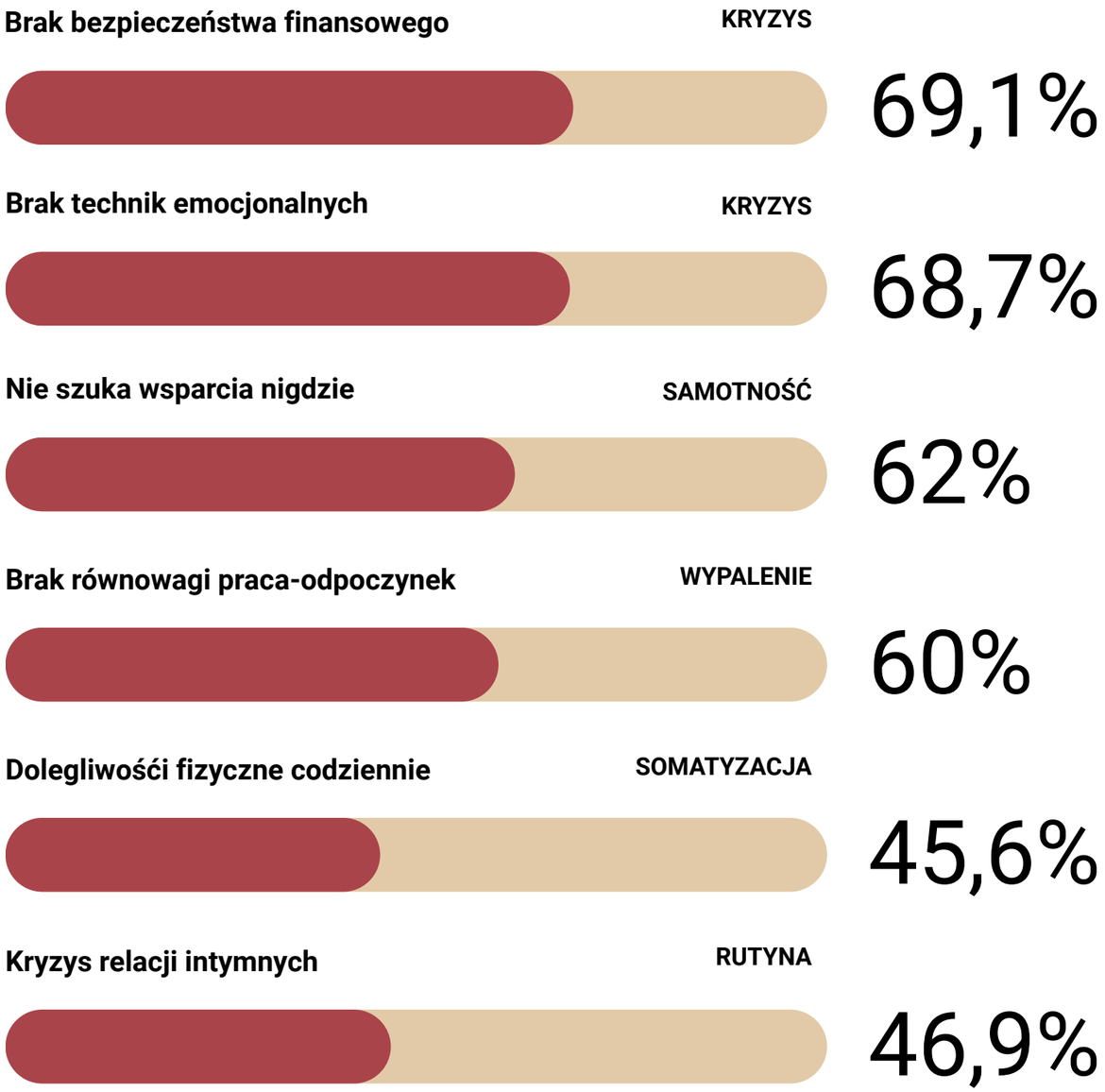
- **Bankructwo regeneracji: Jedynie 12% badanych znajduje się w „bezpiecznej przystani" (praca 4-6h), pozwalającej na zachowanie balansu. Pozostałe 88% funkcjonuje w warunkach drastycznie ograniczających szansę na samodzielny powrót do równowagi.**

- **Somatyzacja stresu: Blisko 50% respondentów żyje w chronicznym bólu (głowa, kręgosłup). To efekt "rachunku", jaki wystawia ciało za życie w ciągłym napięciu mięśniowym (kortyzol).**

- **Iluzja czasu wolnego: Choć 60% deklaruje posiadanie czasu dla siebie, 73% nie praktykuje żadnej duchowości, a 52% nie rozwija pasji. Czas wolny jest konsumowany pasywnie (media społecznościowe), co neurobiologicznie nie stanowi odpoczynku, lecz dalsze bombardowanie bodźcami.**

Współczesne relacje Polaków ewoluują w stronę formy, którą można określić jako "relacyjny chłód". Dane wskazują na drastyczny deficyt głębokiego porozumienia – zaledwie co czwarty badany (24,7%) ocenia swój związek jako bliski i dający satysfakcję. Dla przytłaczającej większości (75%) partnerstwo przestało pełnić funkcję ochronną, stając się jedynie "poprawnym" współistnieniem lub, co gorsza, dodatkowym generatorem stresu.
Dominującą strategią radzenia sobie z trudnościami jest autoizolacja. Aż 62% respondentów wybiera samotne zmaganie się z problemami, dusząc emocje w sobie. Porażająco niski odsetek osób (9,8%) decyduje się na szczerą rozmowę z bliskimi w sytuacjach kryzysowych. Brak naturalnego rozładowania napięcia wewnątrz sieci prywatnej bezpośrednio przekłada się na ekstremalną podatność Polaków na wypalenie emocjonalne i zawodowe.

Obserwujemy postępujący zanik naturalnych mechanizmów pomocy sąsiedzkiej i rodzinnej. Polacy aż 2,5-krotnie częściej szukają ratunku u profesjonalistów (23,2%) niż w swoim najbliższym otoczeniu. Zaufanie do ekspertów, choć pozytywne w kontekście medycznym, potwierdza jednoczesną atrofię więzi wspólnotowych.



Analiza wyników badań wskazuje na przytłaczający trend: życie badanych zdominowane jest przez pragmatyzm i natychmiastowe problemy, co skutkuje głębokim deficytem sfery duchowej i pasji. Te obszary są powszechnie postrzegane jako "luksus", na który brakuje zasobów, co zamyka respondentów w błędnym kole stagnacji i wypalenia.
Aż blisko 73% badanych deklaruje, że nie praktykuje żadnej formy duchowości ani nie angażuje się w poszukiwanie głębszego sensu. Ta koncentracja na „tu i teraz” odcina ich od potencjalnych źródeł ukojenia i regeneracji w trudnych chwilach.
Tradycyjna religijność (17,8%) pozostaje najczęstszą (i często jedyną) formą „połączenia z czymś większym”. Wskazuje to na przywiązanie do utartych schematów, które – choć dla niektórych pomocne – nie stanowią uniwersalnej odpowiedzi na potrzeby wszystkich badanych.
Mimo rosnącej popularności mindfulness (uważności) w globalnej kulturze, w badanej grupie wciąż jest to zjawisko niszowe, praktykowane aktywnie przez jedynie 6,7% respondentów.

Brak zaangażowania w duchowość lub pasje, wynikający z poczucia braku energii, sprawia, że badani pozbawiają się potężnych narzędzi do radzenia sobie ze stresem i budowania odporności psychicznej. Istnieje wyraźna potrzeba "odczarowania" tych sfer i uczynienia ich dostępną, świecką alternatywą dla tych, którzy szukają spokoju poza kontekstem religijnym.

"Emocje, których nie wyrazimy, nigdy nie umierają. Zostają pogrzebane żywcem i powracają później w znacznie gorszej postaci."

Zygmunt Freud

Badania malują portret człowieka, który utknął w martwym punkcie między ambicją, a biologicznym wyczerpaniem.

Stan umysłu takiej soby znajduje się w nieustannym “trybie przetrwania”. To osoba, która żyje w ciągłym, podprogowym lęku. Nie jest to lęk paniczny, ale chroniczne napięcie związane z finansami i pracą. Jej mózg pracuje w stanie **hiper-arousal** – nawet gdy kładzie się spać, „procesor” nadal mieli listę zadań na jutro. Efektem jest **odwetowa prokrastynacja senna**: czuje, że dzień nie należał do niej, więc kradnie nocne godziny na bezmyślne scrollowanie telefonu, co jeszcze bardziej drenuje jej resztki energii.
Jego ciało „krzyczy”, ale on nauczył się ten krzyk ignorować. Chroniczny ból kręgosłupa lub nawracające bóle głowy stały się elementem jego tożsamości, a nie sygnałem alarmowym. Żyje w biochemicznym uścisku kortyzolu. Jest w grupie 88% osób, dla których naturalna regeneracja (zwyczajny sen) już nie wystarcza, by rano poczuć się wypoczętym.
W relacjach z bliskimi utrzymuje bezpieczną, ale chłodną poprawność. Nie chce obciążać partnera, bo widzi, że on też ledwo „przepływa” przez dzień. W efekcie dusi emocje w sobie (62% szans, że nikomu nie mówi o swoich prawdziwych problemach). Jeśli szuka pomocy, to raczej u terapeuty (za pieniądze, by zachować profesjonalny dystans) niż u przyjaciela. Czuje się osamotniony nawet w pełnym domu.
Uważa, że rozwój osobisty, medytacja czy hobby to luksusy dla ludzi bogatych lub bezdzietnych. Czuje ukłucie zazdrości, patrząc na pasje innych, ale sam deklaruje „brak czasu” (52,7%). Duchowość odkłada na bliżej nieokreślone „potem”, kiedy już wszystko poukłada – nie rozumiejąc, że to właśnie brak tych narzędzi sprawia, że nic nie może ułożyć.
Jego główną strategią radzenia sobie jest unikanie. Kiedy emocje buzują, wybiera płacz w ukryciu lub wybuch złości o błahostkę. Regeneruje się pasywnie – zamiast spaceru (36% w ogóle nie spaceruje) wybiera kanapę, co paradoksalnie pogłębia jego zmęczenie poznawcze.

W obliczu dominującego wśród badanych poczucia braku energii, mikro-praktyki (krótkie, 1–3 minutowe techniki) jawią się jako strategiczne rozwiązanie pozwalające przejść z trybu przetrwania do trybu sprawstwa. Nie są one kolejnym obowiązkiem, lecz metodą zwiększania „pojemności baterii" poznawczej i emocjonalnej użytkownika.

Kluczowe filary skuteczności mikro-praktyk:

- Regulacja zamiast prokrastynacji: Regularne obniżanie poziomu kortyzolu w ciągu dnia bezpośrednio uderza w zjawisko „odwetowej prokrastynacji sennej". Dzięki bieżącej utylizacji stresu, wieczorny przymus „odzyskiwania życia" kosztem snu maleje, co otwiera drogę do naturalnej regeneracji organizmu.
- Waloryzacja „chwil wyrwanych": Mikro-praktyki transformują tzw. puste przebiegi (oczekiwanie na kawę, dojazd) w aktywną regenerację. Zamiast pasywnego trwania, użytkownik zyskuje przestrzeń na poznawcze przewartościowanie stresu, co pozwala mu realnie powrócić do grupy osób realizujących swoje marzenia i pasje.
- Niskoprogowa higiena mózgu: Dla 73% osób deklarujących brak duchowości, mikro-praktyki stanowią świeckie, niemal techniczne narzędzie optymalizacji mózgu. Ich „techniczny" charakter sprawia, że nie wymagają one specjalnych stanów ducha ani luksusu wolnego czasu, co czyni je idealnie dopasowanymi do polskiego, pragmatycznego modelu życia w ciągłym biegu.

Mikro-praktyki działają jak psychologiczny system operacyjny, który w tle zarządza zasobami energii, pozwalając na odzyskanie kontroli nad codziennością bez konieczności rewolucyjnych zmian w grafiku.

Dlaczego są tak skuteczne?

Zasada neuroplastyczności: Mózg zmienia się pod wpływem częstotliwości, a nie tylko intensywności. Regularne, 1-minutowe sesje „uspokajania" są dla sieci neuronowych bardziej skuteczne niż jedna długa sesja raz w tygodniu.

Zarządzanie energią: Mikro-praktyki działają jak „psychologiczne szybkie ładowanie". Według koncepcji zarządzania energią publikowanej w Harvard Business Review, to nie czas jest naszym najcenniejszym zasobem, ale energia – a mikro-praktyki pozwalają ją odzyskiwać w trakcie pracy.

Brak barier wejścia: Rozwiązują problem „braku czasu", na który uskarża się większość Polaków. Wykonanie ćwiczenia oddechowego podczas czekania na czerwone światło nie wymaga „luksusu wolnej godziny".

„Odcięcie się od emocji i udawanie, że wszystko jest w porządku, nie czyni nas silniejszymi. Czyni nas jedynie bardziej samotnymi”.

Brené Brown

Kontakt

https://linktr.ee/Respirit.Me

https://www.instagram.com/respiritme