



Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi
Uniwersytet SWPS

CODZIENNA ŻYCZLIWOŚĆ

W POLSCE

Raport z sondażu Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi

Olga Białobrzaska

Raport nr 5/2024, Warszawa



Główne wnioski:

- Polki i Polacy twierdzą, że często są życzliwi w codziennych kontaktach.
- Codzienna życzliwość nie zależała od wielkości miejsca zamieszkania, wykształcenia i poglądów politycznych, ale była pozytywnie związana z wiekiem, religijnością i jakością życia.
- Okazywanie codziennej życzliwości było także pozytywnie powiązane z różnymi wskaźnikami dobrego samopoczucia.
- Okazywanie codziennej życzliwości wiązało się również z różnymi wskaźnikami funkcjonowania społecznego – poczuciem więzi z innymi, patriotyzmem i zaangażowaniem obywatelskim.



Nieraz można spotkać się z opinią, że my, Polki i Polacy, mało się do siebie uśmiechamy, bywamy niemili, zdystansowani w codziennych kontaktach. Mówi się, że na polskich ulicach, w sklepach czy komunikacji publicznej brakuje otwartości i serdeczności, którą dostrzegamy, gdy podróżujemy za granicę. W tym badaniu chcieliśmy bliżej przyjrzeć się codziennej życzliwości Polaków i Polek.

Czym jest codzienna życzliwość?

Codzienna życzliwość to zachowywanie się w sposób ciepły i przyjazny w codziennych kontaktach z innymi, aby osobom tym było miło i przyjemnie¹. Chodzi tu o proste, codzienne gesty, które zwykle nie kosztują zbyt wiele wysiłku, np. uśmiechanie się, serdeczne mówienie dzień dobry, używanie ciepłego tonu głosu, mówienie miłych rzeczy, uprzejme dziękowanie. Codzienna życzliwość dotyczy zarówno nieznanym, z którymi mamy kontakt w sklepie, w urzędzie czy na ulicy, jak i znanych nam osób z naszej pracy, szkoły, sąsiedztwa, aż po naszych najbliższych – przyjaciół, partnerów i rodzinę.

Codzienną życzliwości nie należy mylić z uprzejmością, choć obie wyrażają się w byciu miłym_ą dla innych. Jednak codzienną życzliwość okazujemy, bo naprawdę chcemy dla drugiej osoby dobrze, podczas gdy uprzejmość okazujemy, bo tak wypada albo mamy w tym własny interes.

Co o codziennej życzliwości mówi nauka?

Codzienna życzliwość jest typem zachowania prospołecznego, czyli takiego, którego intencją jest zrobienie czegoś dobrego dla innych.

W nauce najwięcej miejsca poświęcono dotąd takim zachowaniom prospołecznym, które wiążą się z pewnymi kosztami i poświęceniem, np. działalność charytatywna, udział w wolontariacie, pomaganie potrzebującym, wpłacanie datków, oddawanie krwi, udzielanie konkretnego wsparcia i pomocy. O zachowaniach tych często myślimy jako o moralnych. Dowiedziono, że podejmowanie takich działań służy nie tylko osobie potrzebującej, ale także

¹ Bialobrzaska, O. (2024). Niceness scale: Development and validation of self-reported behavioral niceness measure. *Personality and Individual Differences*, 218, 112480.



temu, który pomaga. Mianowicie, pomaganie innym sprawia, że sami czujemy się lepiej, daje nam poczucie sprawczości, sensu i satysfakcję².

A czy proste gesty, które nie wymagają wiele wysiłku i mogą być okazywane w codziennych sytuacjach, takie jak uśmiechnięcie się do kasjerki albo miła pogawędka z sąsiadem, także mają na nas pozytywny wpływ? Tak! Na przykład w pewnym eksperymencie osoby, które w ciągu dnia miały za zadanie pięć razy okazać komuś codzienną życzliwość, deklarowały później lepszy nastrój, większe poczucie szczęścia, zadowolenia z siebie, posiadanych relacji i poczucia znaczenia życia³. W innym eksperymencie, osoby zachęczone do pogawędki ze współpasażerem komunikacji miejskiej były zaskoczone, jak przyjemnym okazało się to dla nich doświadczeniem⁴. A więc nie tylko zachowania moralne, ale także okazywanie ciepła innym pomagają nam czuć się dobrze.

Podsumowując, okazywanie dobroci innym, w tym codzienna życzliwość, niesie korzyści dla obu stron. Warto się więc do niej przełamywać, i pamiętać, że liczą się nie tylko duże gesty, ale także uśmiech i serdeczność w codziennych kontaktach.

Cel badania

Poniżej raportujemy wyniki badania, w którym interesowała nas codzienna życzliwość w Polsce, a konkretnie:

- Na ile jesteśmy życzliwi dla siebie nawzajem na co dzień?
- Kto jest bardziej, a kto mniej życzliwy?
- Z czym wiąże się bycie osobą życzliwą i nieżyczliwą?

Aby to zrobić, poprosiliśmy ponad 1664 Polaków i Polek, dobranych tak, aby reprezentowali przekrój polskiego społeczeństwa, o określenie, jak często okazują

² Hui, B. P. H., Ng, J. C. K., Berzaghi, E., Cunningham-Amos, L. A., & Kogan, A. (2020). Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychological Bulletin*, 146(12), 1084–1116.

³ Bialobrzeska, O., Baba, J., Bedynska, S., Cichocka, A., Cislak, A., Formanowicz, M., Gocłowska, M. A., Jakubik, Z., & Kozakiewicz, K. (2023). Keep Nice and Carry on: Effect of Niceness on Well-Being. *Basic and Applied Social Psychology*, 45(5), 138–156.

⁴ Schroeder, J., Lyons, D., & Epley, N. (2021). Hello, stranger? Pleasant conversations are preceded by concerns about starting one. *Journal of Experimental Psychology: General*, No Pagination Specified- No Pagination Specified.



różne życzliwe zachowania, np. uśmiechają się do innych, serdecznie dziękują, używają ciepłego tonu głosu, mówią innym miłe słowa.

Konkretnie, osoby badane ustosunkowywały się do poniższych sześciu przejawów codziennej życzliwości:

- *Płacąc w sklepie zwracam uwagę na to, żeby uśmiechać się i serdecznie podziękować tak, żeby ta chwila była przyjemna dla osoby, która mnie obsługuje.*
- *Staram się moje codzienne maile czy wiadomości w komunikatorach pisać tak, żeby osoba po drugiej stronie czuła się serdecznie potraktowana.*
- *Kiedy załatwiam jakąś sprawę w biurze czy okienku obsługi klienta, staram się używać ciepłego tonu głosu wobec osoby, która tam pracuje, aby czuła, że doceniam jej pracę.*
- *Mówię ludziom miłe słowa, nawet kiedy nie muszę tego robić (np. komplementuję, osobiście gratuluję sukcesów), żeby sprawić im przyjemność.*
- *Kiedy rozmawiam przez telefon np. w sprawach służbowych lub załatwiając codzienne sprawy, staram się mówić ciepło i z wyrozumiałością, żeby umilić pracę osobie po drugiej stronie.*
- *Gdy widzę, że ktoś był niemiły dla nieznanym mi osoby (np. dla sprzedawczyni w sklepie), to sam_a staram się być dla tej osoby szczególnie miła_y i wyrozumiała_y, żeby ta osoba poczuła się lepiej.*

określając dla każdego z nich, czy zachowują się tak: prawie nigdy, bardzo rzadko, rzadko, mniej więcej w połowie przypadków, często, bardzo często czy prawie zawsze.

Ponadto osoby badane odpowiadały na serię innych pytań, m.in. o ich religijność, wykształcenie, status społeczno-ekonomiczny, poglądy polityczne, samoocenę, jakość życia, co pozwoliło nam przetestować, jak różne czynniki demograficzne, socjologiczne i psychologiczne łączą się z okazywaniem codziennej życzliwości.



Wyniki

Wyniki raportujemy w podziale na trzy części:

1. Związki codziennej życzliwości z czynnikami socjodemograficznymi.
2. Związki codziennej życzliwości z samopoczuciem.
3. Związki codziennej życzliwości z funkcjonowaniem społecznym.

Codzienna życzliwość a czynniki socjodemograficzne

Czy Polacy są życzliwi na co dzień?

Średni wynik dla badanej przez nas reprezentatywnej polskiej próby wyniósł 5.3 w skali 7-stopniowej, gdzie 1 oznaczało, że osoba prawie nigdy nie okazuje codziennej życzliwości, a 7 że okazuje ją prawie zawsze. Wynik ten można odczytać tak, że przeciętny Polak czy Polka twierdzą, że okazują innym życzliwość w codziennych kontaktach często.

Odpowiedź negatywną, tzn. że codzienną życzliwość okazują rzadko, bardzo rzadko albo prawie nigdy, zadeklarowało zaledwie 3% Polaków.

Przyjrzyjmy się jeszcze wynikom dla poszczególnych przejawów codziennej życzliwości. Dla każdego z nich podajemy, jaki procent respondentów udzieliło odpowiedzi negatywnej, połowicznej i pozytywnej:

	Prawie nigdy, bardzo rzadko lub rzadko	Mniej więcej w połowie przypadków	Często, bardzo często lub prawie zawsze
Płacąc w sklepie zwracam uwagę na to, żeby uśmiechać się i serdecznie podziękować tak, żeby ta chwila była przyjemna dla osoby, która mnie obsługuje.	5%	14%	81%



Staram się moje codzienne maile czy wiadomości w komunikatorach pisać tak, żeby osoba po drugiej stronie czuła się serdecznie potraktowana.	6%	17%	77%
Kiedy załatwiam jakąś sprawę w biurze czy okienku obsługi klienta, staram się używać ciepłego tonu głosu wobec osoby, która tam pracuje, aby czuła, że doceniam jej pracę.	4%	15%	81%
Mówię ludziom miłe słowa, nawet kiedy nie muszę tego robić (np. komplementuję, osobiście gratuluję sukcesów), żeby sprawić im przyjemność.	14%	23%	63%
Kiedy rozmawiam przez telefon np. w sprawach służbowych lub załatwiając codzienne sprawy, staram się mówić ciepło i z wyrozumiałością, żeby umilić pracę osobie po drugiej stronie.	5%	18%	77%
Gdy widzę, że ktoś był niemiły dla nieznajomej mi osoby (np. dla sprzedawczynie w sklepie), to sam_a staram się być dla tej osoby szczególnie miła_y i wyrozumiała_y, żeby ta osoba poczuła się lepiej.	9%	18%	73%

Miejmy na uwadze, że badane były deklaracje osób badanych, a zatem warto wziąć poprawkę na to, że respondenci mogli oceniać swoją życzliwość nietrafnie, na przykład nadmiernie przychylnie albo krytycznie. Bardziej prawdopodobna jest ta pierwsza ewentualność – w badaniach dowiedziono bowiem, że generalnie ludzie mają tendencję do przecenia swojej życzliwości⁵.

⁵ Alicke, M. D., & Govorun, O. (2005). The Better-Than-Average Effect. W: M. D. Alicke, D. A. Dunning, & J. I. Krueger (Red.), *The Self in Social Judgment* (pp. 85–106). Psychology Press.



Czy Polki są bardziej życzliwe niż Polacy?

Tak, kobiety twierdzą, że częściej niż mężczyźni okazują codzienną życzliwość, choć różnica ta była mała⁶. Nie oznacza ona zatem, że Polki są życzliwe, a Polacy nieżyczliwi. Średnio mężczyźni deklarowali, że okazują życzliwość często, a kobiety pomiędzy często a bardzo często.

Ponownie, interpretując ten wynik, pamiętajmy, że mamy tu do czynienia z deklaracjami, a więc ze wskaźnikiem subiektywnym, a nie obiektywnym. Można przypuszczać, że kobiety faktycznie trochę częściej okazują życzliwość niż mężczyźni, a źródłem tego mogą być zarówno biologiczne różnice płci, jak i czynniki kulturowe. Jednocześnie prawdopodobne jest, że trochę zawyżają swoją ocenę na tym polu, jako że stereotypowo od kobiet oczekuje się większej życzliwości niż od mężczyzn⁷.

Czy codzienna życzliwość ma związek z wiekiem?

Kto częściej okazuje codzienną życzliwość – młodzi czy starsi? A przynajmniej, kto tak twierdzi? Zaobserwowaliśmy niewielki związek codziennej życzliwości z wiekiem⁸, to znaczy im ktoś jest starszy, tym nieco częściej codzienną życzliwość deklaruje. Najwyższy wskaźnik codziennej życzliwości zaobserwowaliśmy w grupie emerytów i rencistów. Pozytywna zależność między codzienną życzliwością a wiekiem wystąpiła zarówno u kobiet jak i u mężczyzn.

Czy codzienna życzliwość zależy od tego, czy mieszka się na wsi czy w mieście?

Nie zaobserwowaliśmy różnic w deklarowanej codziennej życzliwości w zależności od miejsca zamieszkania – osoby mieszkające na wsi, w mniejszych i dużych miastach deklarowały podobną częstotliwość okazywania codziennej życzliwości.

A zatem, wyniki naszych badań poniekąd zaprzeczają potocznym przekonaniom, jakoby w mieście występowało większe przyzwolenie dla braku życzliwości niż na wsi lub na odwrót.

⁶ $d = 0.3$

⁷ Wojciszke, B. (2010). *Męskość – kobiecość – stereotypy a fakty*. W: *Sprawczość i wspólnotowość. Podstawowe wymiary spostrzegania społecznego*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

⁸ $r = 0.2$



Czy codzienna życzliwość zależy od poziomu wykształcenia?

Nie, osoby o różnych poziomach wykształcenia – zawodowym, średnim, wyższym – deklarowały zbliżoną częstotliwość okazywania codziennej życzliwości.

Tym samym, stereotypy na ten temat, obecne choćby w literaturze pięknej i mówiące o tym, że osoby wykształcone zachowują się bardziej kulturalnie – albo przeciwnie, zgodnie z którymi “prości ludzie” mają w sobie więcej dobroci, nie znajdują odzwierciedlenia w wynikach naszych badań.

Zaobserwowaliśmy natomiast mały pozytywny związek między codzienną życzliwością a statusem społeczno-ekonomicznym⁹. Im wyżej ktoś określa swój status na drabinie społecznej, tym odrobinę większą codzienną życzliwość deklaruje.

Czy codzienna życzliwość łączy się jakoś z tym, czy jesteśmy w związku czy singlami?

W naszym badaniu zaobserwowaliśmy nieco niższy wskaźnik codziennej życzliwości u osób będących singlami w porównaniu z osobami będącymi w związkach, zarówno w małżeństwie¹⁰, jak i w związkach niesformalizowanych, wdowcami i osobami rozwiedzionymi. Efekty te wystąpiły przy kontroli wieku osób badanych.

Czy bycie singlem sprawia, że mamy mniej chęci okazywać innym codzienną życzliwość? A może osobom mniej życzliwym trudniej znaleźć partnera albo utworzyć związek? Odpowiedź na te pytania wymaga dalszych badań.

Czy osoby religijne są bardziej życzliwe?

Dominująca w Polsce religia chrześcijańska, choć oczywiście nie tylko ta, głosi miłość bliźniego. Można by zatem spodziewać się, że osoby silnie religijne częściej okazują innym życzliwość niż osoby mniej religijne i ateistyczne. Faktycznie,

⁹ $r = 0.1$

¹⁰ Różnica w codziennej życzliwości między singlami a: osobami w małżeństwie, $d = 0.2$, w związkach niesformalizowanych, $d = 0.3$, wdowcami, $d = 0.4$, osobami rozwiedzionymi, $d = 0.2$.



zaobserwowaliśmy słaby, pozytywny związek między religijnością a deklarowaną codzienną życzliwością¹¹ i był on niezależny od wieku osób badanych.

Czy osoby religijne faktycznie są życzliwsze czy tylko za takie się uważają? Na to pytanie mogłoby odpowiedzieć tylko badanie, w którym codzienna życzliwość byłaby oceniana obiektywnie, np. przez niezależnych obserwatorów.

Czy codzienna życzliwość zależy od poglądów politycznych?

Kto jest bardziej życzliwy na co dzień – osoby o poglądach prawicowych czy lewicowych? W naszym badaniu nie zaobserwowaliśmy związku między codzienną życzliwością a poglądami politycznymi. Zarówno zwolennicy prawicy jak i lewicy deklarowali podobny poziom codziennej życzliwości.

Czy codzienna życzliwość ma związek z jakością naszego życia?

Tak, okazywanie codziennej życzliwości było związane z deklarowaną jakością życia – im wyższa jakość życia, tym więcej życzliwości, choć efekt ponownie był mały¹².

Najpewniej, kiedy żyje nam się dobrze, łatwiej jest być życzliwym dla innych niż kiedy doświadczamy różnych niedogodności. Jednocześnie, warto wziąć pod uwagę, że zależność ta może być dwukierunkowa. Mianowicie, obdarzanie innych uśmiechem i dobrym słowem, niezależnie od obiektywnych trudności, może polepszać subiektywnie odczuwaną jakość życia. W kolejnej sekcji przyjrzymy się bliżej związkowi między codzienną życzliwością a samopoczuciem.

Codzienna życzliwość a samopoczucie

Zostało dobrze dowiedzione, że podejmowanie działań prospołecznych, np. udzielanie wsparcia innym, udział w akcjach dobroczynnych, robienie małych dobrych uczynków poprawia nam samopoczucie, a kiedy ma charakter stały, systematyczny czyni nas ogólnie szczęśliwsiymi¹³.

¹¹ $r = 0.1$

¹² $r = 0.2$

¹³ Hui, B. P. H., Ng, J. C. K., Berzaghi, E., Cunningham-Amos, L. A., & Kogan, A. (2020). Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychological Bulletin*, 146(12), 1084–1116. <https://doi.org/10.1037/bul0000298>



Wiadomo także, że szczęśliwe osoby są bardziej skłonne robić dobre uczynki¹⁴. Najpewniej ich ogólny dobry stan psychiczny daje im siłę i energię, by zatroszczyć się o innych.

Czy podobną zależność między życzliwością a dobrostanem obserwujemy także w Polsce? Krótka odpowiedź brzmi: tak. Okazywanie codziennej życzliwości było pozytywnie powiązane z różnymi mierzonymi przez nas wskaźnikami dobrego samopoczucia.

W zbadanej przez nas reprezentatywnej polskiej próbie osoby, które częściej zachowują się życzliwie w codziennych kontaktach (w porównaniu z tymi, którzy robią to rzadziej) deklarowały, że są trochę bardziej zadowolone ze swojego życia, pracy i zdrowia¹⁵.

Ponadto, osoby te mówiły, że są bardziej zadowolone z siebie, a zatem cechowała je odrobinę wyższa samoocena¹⁶. Oceniały siebie wyżej zarówno pod względem sprawczości (a więc w większym stopniu czują się skuteczne, aktywne i zdeterminowane¹⁷), jak i pod względem wspólnotowości (a więc widzą się jako bardziej serdeczne, współczujące i mające wzgląd na innych¹⁸).

Ponadto osoby te czuły, że mają trochę więcej kontroli nad swoim życiem¹⁹. Z kolei jako członkowie społeczeństwa czuły się bardziej akceptowane, doceniane, dostrzeżone²⁰, traktowane indywidualnie, a nie przedmiotowo, instrumentalnie²¹.

Przyjrzymy się teraz temu, jak codzienna życzliwość wiąże się z funkcjonowaniem społecznym.

¹⁴ Kushlev, K., Radosic, N., & Diener, E. (2022). Subjective Well-Being and Prosociality Around the Globe: Happy People Give More of Their Time and Money to Others. *Social Psychological and Personality Science*, 13(4), 849–861. <https://doi.org/10.1177/19485506211043379>

¹⁵ Związki codziennej życzliwości z zadowoleniem z: życia, $r = 0.2$, pracy, $r = 0.2$, zdrowia, $r = 0.1$.

¹⁶ $r = 0.1$

¹⁷ $r = 0.3$

¹⁸ $r = 0.5$

¹⁹ $r = 0.2$

²⁰ $r = 0.3$

²¹ $r = 0.2$



Codzienna życzliwość a życie w społeczeństwie

Czy to, czy zachowujemy się w sposób życzliwy wobec innych ludzi ma związek z tym, jak funkcjonujemy w życiu społecznym w szerszym kontekście, na przykład czy obdarzamy ludzi zaufaniem, czy czujemy z nimi więź, czy jesteśmy patriotami, czy angażujemy się jako obywatele, np. chodząc na wybory, i z tym, jakie polityki popieramy?

Stosunek do innych ludzi

Osoby, które częściej zachowują się życzliwie wobec innych w codziennych kontaktach (w porównaniu z tymi, którzy robią to rzadziej) deklarowały umiarkowanie większe poczucie więzi z innymi ludźmi w społeczeństwie²². Tu warto nadmienić, że owo poczucie więzi społecznych jest ważnym składnikiem zdrowego funkcjonowania²³, szczególnie istotnym obecnie w kontekście prognozowanej epidemii samotności²⁴ i negatywnego wpływu nowych technologii na życie społeczne²⁵.

Osoby częściej życzliwe deklarowały także nieco większe uogólnione zaufanie do ludzi²⁶, tzn. twierdziły, że co do zasady ludziom można ufać i nie usiłują nam zaszkodzić. Związek ten był jednak słaby. W tym miejscu warto z kolei wspomnieć, że generalnie polskie społeczeństwo cechuje się stosunkowo niskim poziomem zaufania społecznego w porównaniu z innymi krajami Europy²⁷.

Ważnym aktualnym wyzwaniem społecznym jest problem polaryzacji politycznej. Mowa tu o rosnących podziałach ideologicznych między zwolennikami różnych opcji politycznych (tzw. polaryzacja ideologiczna) oraz o rosnącej wrogości wobec

²² $r = 0,3$

²³ Holt-Lunstad, J. (2018). Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection. *Annual Review of Psychology*, 69(1), 437–458. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011902>

²⁴ World Health Organization: WHO. (2023, November 15). *WHO launches commission to foster social connection*.

²⁵ Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>

²⁶ $r = 0,1$

²⁷ CBOS. (2024). *Zaufanie społeczne. Komunikat z badań nr 40/2024*. https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2024/K_040_24.PDF



osób reprezentujących odmienne poglądy²⁸ (tzw. polaryzacja emocjonalna). Interesowało nas, czy uprawianie codziennej życzliwości ma związek z polaryzacją emocjonalną. Owszem, zaobserwowaliśmy, że osoby częściej okazujące codzienną życzliwość deklarowały cieplejszy stosunek do osób o odmiennych poglądach politycznych niż osoby rzadziej okazujące codzienną życzliwość, związek ten był jednak słaby²⁹.

Stosunek do swojego kraju

W badaniach nad patriotyzmem odróżnia się zdrowy patriotyzm od patriotyzmu narcystycznego. Ten pierwszy, tak zwana bezpieczna identyfikacja ze swoim narodem, to po prostu poczucie silnej więzi ze swoim narodem. Ten drugi, czyli narcystyczna identyfikacja z własnym narodem, charakteryzuje się przekonaniem o wyższości własnego narodu przy jednoczesnym poczuciu braku jego docenienia przez innych³⁰. Bezpieczna identyfikacja uznawana jest za zdrowszą, bardziej korzystną, podczas gdy identyfikacja narcystyczna ma swoje ciemne strony, np. skłonność do agresji wobec grup obcych. Która z tych dwóch identyfikacji – bezpieczna czy narcystyczna, częściej występuje u osób praktykujących codzienną życzliwość?

W naszym badaniu codzienna życzliwość była pozytywnie związana z obiema tymi identyfikacjami, wskazując na to, że osoby życzliwe (w porównaniu z tymi mniej życzliwymi) deklarują generalnie większe przywiązanie do swojego narodu. Kiedy jednak w dodatkowej analizie kontrolowaliśmy to, że oba typy identyfikacji zawierają pozytywne uczucia wobec swojego kraju, okazało się, że rzeczywisty związek łączy jedynie codzienną życzliwość i zdrowy patriotyzm³¹. Podsumowując, im częstsze okazywanie codziennej życzliwości, tym większe zdrowe przywiązanie do własnego narodu.

²⁸ Iyengar, S., Lelkes, Y., Levendusky, M., Malhotra, N., & Westwood, S. J. (2019). The Origins and Consequences of Affective Polarization in the United States. *Annual Review of Political Science*, 22(1), 129–146. <https://doi.org/10.1146/annurev-polisci-051117-073034>

²⁹ $r = 0.1$

³⁰ de Zavala, A. G., Cichocka, A., Eidelson, R., & Jayawickreme, N. (2009). Collective narcissism and its social consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 1074–1096. <https://doi.org/10.1037/a0016904>

³¹ $r = 0.3$



Zaangażowanie obywatelskie

Czy ci, którzy częściej zachowują się ciepło i przyjaźnie wobec innych, są też bardziej aktywnymi i zaangażowanymi obywatelami? Nasze badanie przeprowadzaliśmy na przełomie września i października 2023 roku, tuż przed wyborami parlamentarnymi. Zapytaliśmy respondentów o to, czy planują wziąć udział w głosowaniu oraz czy widzą sens takiej aktywności obywatelskiej.

Zaobserwowaliśmy, że osoby częściej okazujące życzliwość, deklarowały większą chęć udziału w wyborach oraz że bardziej przejmują się wyborami, a jednocześnie wierzą, że potrafią podjąć dobrą decyzję na kogo zagłosować³².

Ogólne przekonania społeczne

Niektórym ludziom bliska jest idea równości wszystkich ludzi, inni zaś wyznają przekonanie, że ludzie dzielą się na lepszych i gorszych i w związku z tym powinni być lepiej albo gorzej traktowani. Wyniki naszego sondażu wykazały, że osoby częściej okazujące życzliwość w codziennych kontaktach (w porównaniu z tymi, którzy robią to rzadziej) silniej podpisują się pod ideą równości³³.

Ludzie mogą różnić się także pod względem stopnia poszanowanie dla prawa, tradycji, autorytetów i przekonaniem, że zawsze należy postępować zgodnie z ich nakazami. Zaobserwowaliśmy, że tego rodzaju myślenie, czyli autorytaryzm, jest bliższe osobom, które częściej (w porównaniu z tymi, które rzadziej) okazują codzienną życzliwość³⁴.

A zatem, mimo że idea równości wszystkich grup społecznych jest bliższa poglądom lewicowym, zaś autorytaryzm poglądom prawicowym, praktykowanie codziennej życzliwości było powiązane z oboma tymi przekonaniem. Wygląda na to, że o codziennej życzliwości można myśleć jako o postawie, która godzi w sobie zarówno lewicową ideę troski o wszystkie grupy społeczne, jak i prawicową ideę troski o tradycję i przestrzeganie konwencjonalnych zasad.

³² Związki codziennej życzliwości z: chęcią udziału w wyborach, $r = 0.2$, przejmowaniem się wyborami, $r = 0.2$, wiarą, że potrafi się podjąć dobrą decyzję na kogo zagłosować, $r = 0.2$.

³³ $r = 0.2$

³⁴ $r = 0.2$



Stosunek do poszczególnych polityk

Jaki stosunek do różnych postulatów politycznych mają osoby deklarujące się jako bardziej lub mniej życzliwe? Zaobserwowaliśmy, że osoby częściej życzliwe (w porównaniu z tymi rzadziej życzliwymi) bardziej popierają politykę klimatyczną, przyjmowanie przez Polskę uchodźców z Ukrainy, przynależność Polski do Unii Europejskiej, prawa osób LGBT+ oraz stosowanie języka inkluzywnego³⁵. Wszystkie te związki były jednak słabe.

Jeśli chodzi o poparcie dla przyjmowania przez Polskę uchodźców z Bliskiego Wschodu i Afryki, nie miało ono związku z skłonnością do okazywania codziennej życzliwości. Inaczej mówiąc, osoby częściej i rzadziej okazujące życzliwość na co dzień nie różniły się w poglądzie na ten temat. Czyżby zatem codzienna życzliwość łączyła się z gotowością do pozytywnych działań na rzecz innych, ale raczej swoich niż obcych? To pytanie pozostaje otwarte.

³⁵ Związki codziennej życzliwości z poparciem dla: polityki klimatycznej, $r = 0.1$, przyjmowania przez Polskę uchodźców z Ukrainy, $r = 0.1$, przynależności Polski do Unii Europejskiej, $r = 0.1$, praw osób LGBT+, $r = 0.1$, stosowania języka inkluzywnego, $r = 0.2$.



Podsumowanie

Polacy widzą samych siebie jako życzliwych na co dzień – twierdzą, że często uśmiechają się, używają ciepłego tonu głosu, mówią ludziom miłe rzeczy w codziennych kontaktach.

Codzienna życzliwość nie zależała od wielkości miejsca zamieszkania, wykształcenia i poglądów politycznych. Była natomiast pozytywnie związana z wiekiem, religijnością i jakością życia, choć związki te były małe. Ponadto, osoby częściej okazujące codzienną życzliwość (w porównaniu z tymi, które robią to rzadziej) deklarowały lepsze samopoczucie, silniejsze poczucie wspólnoty i większe zaangażowanie polityczne.

Co charakteryzuje osoby, które zachowują się życzliwie na co dzień?

Jeśli jesteś osobą życzliwą w codziennych kontaktach, na ulicy, w sąsiedztwie, w sklepie czy restauracji, to jednocześnie jest bardziej prawdopodobne, że jesteś:

- zadowolony_a ze swojego życia, pracy, zdrowia
- bardziej lubisz siebie
- widzisz siebie jako osobę kompetentną i dbającą o innych
- czujesz się akceptowany_a przez innych
- uważasz, że masz wpływ na swoje życie i świat wokół
- czujesz się częścią społeczeństwa
- ufasz innym ludziom
- spoznajasz innych pozytywnie, nawet jeśli mają inne poglądy
- uważasz, że ludzi należy traktować równo
- dostrzegasz wartość w tradycji i szacunku dla autorytetów
- lubisz swój kraj i ludzi w nim żyjących
- chodzisz na wybory, wierzysz, że twój głos ma znaczenie
- uważasz, że należy chronić środowisko
- uważasz, że należy przyjmować uchodźców z Ukrainy
- popierasz integrację europejską
- jesteś sojusznikiem_czką osób LGBT+
- popierasz używanie języka inkluzywnego



O metodzie badania

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

Co warto mieć na uwadze interpretując wyniki tego badania?

Jakie są mocne strony tego badania?

Mocną stroną tego badania jest, że zostało przeprowadzone na dużej i reprezentatywnej grupie Polek i Polaków. Reprezentatywnej, czyli takiej, która pozwala w przybliżeniu opisać całość polskiej populacji. Często badania psychologiczne przeprowadzane są na stosunkowo niedużych niereprezentatywnych próbach, np. wśród studentów albo w social mediach. W przypadku tego sondażu mamy do czynienia z szerokim przekrojem przez polskie społeczeństwo.

Jakie są ograniczenia, tego badania?

Ograniczeniem tego badania jest, że mierzono deklaracje, czyli to, jak ludzie twierdzą, że jest, co może pokrywać się z tym, jak jest faktycznie, ale nie musi. Interpretując te dane trzeba mieć zatem na względzie, że dotyczą tego, jak ludzie spostrzegają siebie i otaczających ich świat społeczny.

Mimo to dane te są ważne i interesujące, wszak to co myślimy jest nieraz ważniejsze niż to co jest faktycznie, np. jeśli uważamy, że ludziom nie można ufać, to będziemy traktować ich na dystans i z podejrzliwością, nawet jeśli w rzeczywistości są godni zaufania. Analogicznie może być z codzienną życzliwością – jeśli uważamy się za osoby życzliwe albo nieżyczliwe, w ślad za tym może iść określone nastawienie do ludzi, społeczeństwa, polityki, niezależnie od tego na ile faktycznie życzliwi jesteśmy.



Drugie ograniczenie tego badania dotyczy wielkości zaobserwowanych efektów. W przypadku badań na dużych próbach, nawet niewielkie związki są istotne statystycznie, co niekoniecznie oznacza, że są one istotne praktycznie.

Na przykład, zaobserwowany w naszym badaniu związek codziennej życzliwości z wiekiem był co prawda istotny statystycznie, ale mały. Nie należy zatem wnioskować, że osoby starsze są życzliwie, a młode nieżyczliwie albo że każda napotkana starsza osoba będzie bardziej życzliwa niż młoda. A jedynie, że istnieje niewielkie większe prawdopodobieństwo, że osoba starsza będzie bardziej życzliwa niż młodsza.

Raportując wyniki naszego badania starałam się każdorazowo zaznaczać, czy zaobserwowany efekt był mały, średni czy duży. Czytelnik może też samodzielnie interpretować podawane w nawiasach wskaźniki siły efektów – d i r , za pomocą następującego klucza:

$r = 0.1$ mały

$r = 0.3$ średni

$r = 0.5$ duży

$d = 0.2$ mały

$d = 0.5$ średni

$d = 0.8$ duży