

Wspólne spożywanie posiłków z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi może mieć istotny wpływ na poczucie szczęścia i jakość życia – wynika z tegorocznego World Happiness Report. Na całym świecie, niezależnie od kręgu kulturowego, wspólne jedzenie pozostaje jednym z podstawowych sposobów budowania relacji społecznych i wzmacniania poczucia wspólnoty. Liczba posiłków spożywanych w towarzystwie bliskich może być więc traktowana jako wskaźnik siły więzi społecznych.

Jednocześnie w krajach rozwiniętych obserwuje się stopniowe osłabianie relacji międzyludzkich. Analiza obejmująca 30 państw europejskich pokazuje, że w latach 1990–2012 malało uczestnictwo w grupach i stowarzyszeniach, nawet tam, gdzie rósł poziom uogólnionego zaufania. World Happiness Report zwraca też uwagę na zmiany zachodzące w Stanach Zjednoczonych. Amerykanie coraz częściej jedzą samotnie, co może świadczyć o pogłębiającym się osłabieniu więzi społecznych. W 2023 roku około jedna czwarta respondentów deklarowała, że poprzedniego dnia wszystkie posiłki spożyła w pojedynkę. To wzrost o 53 proc. w porównaniu z 2003 rokiem.

Na tym tle Polska wyróżnia się pozytywnie. Pod względem średniej liczby wspólnie spożywanych obiadów i kolacji zajmuje bardzo wysoką pozycję wśród 146 badanych krajów. Dane Instytutu Gallupa za lata 2022–2023 pokazują, że respondenci z Polski jedli średnio 10,7 obiadów i kolacji tygodniowo w towarzystwie osób, które znają. Wyższe wyniki odnotowano jedynie w Senegal, Gambii, Malezji i Paragwaju. Wśród krajów europejskich relatywnie wysokie miejsca zajęły także Islandia, Słowacja, Portugalia i Szwecja. Stany Zjednoczone uplasowały się dopiero na 69. pozycji, a na końcu zestawienia znalazły się m.in. Bangladesz, Estonia i Litwa.

Badania pokazują również, że większość osób w Polsce utrzymuje bliskie relacje z rodziną i przyjaciółmi. W badaniu PIE 69 proc. respondentów deklarowało stały kontakt z większością lub wszystkimi członkami najbliższej rodziny, a podobne deklaracje dotyczyły relacji przyjacielskich. Jednocześnie niemal co trzeci badany utrzymuje głębokie relacje jedynie z niewielką częścią bliskich, co potwierdza, że więzi społeczne w Polsce mają charakter selektywny.

Relacje z dalszymi krewnymi, znajomymi i sąsiadami są zwykle słabsze i oparte na niższym poziomie zaufania. Te wyniki wydają się spójne z niskim poziomem tzw. uogólnionego zaufania w Polsce na tle innych krajów. Jak Polski Instytut Ekonomiczny wskazywał w raporcie z 2024 r., ze stwierdzeniem, że większości ludzi można ufać nie zgadza się ponad połowa (53 proc.) Polaków.

Mimo to Polacy wyraźnie pielęgnują więzi z najbliższym kręgiem społecznym, a wspólne posiłki pozostają jednym z najważniejszych sposobów ich podtrzymywania i wzmacniania.

*Źródło: PIE*