

Co teraz czują Polacy?

Opracował
Michał Feliksiak

Codziennie odczuwamy różne emocje.
Jakie uczucia, emocje towarzyszyły Panu(i) wczoraj?

Entuzjazm, ekscytacja Zaskoczenie, zdziwienie
Smutek, żal, przygnębienie **Ulga, odprężenie** Bezsilność, bezradność

Radość, szczęście, zadowolenie

Tęsknota, nostalgia Duma, satysfakcja Znużenie
Złość, wściekłość, gniew Zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie
Wstyd, zażenowanie Strach, niepokój, obawa, lęk
Trudno powiedzieć Nic nie czułem(a)m

A co Pan(i) czuje, kiedy myśli Pan(i)
o bieżącej sytuacji w Polsce?

Tęsknotę, nostalgię Entuzjazm, ekscytację
Radość, szczęście, zadowolenie **Bezsilność, bezradność** Zaskoczenie, zdziwienie
Ulge, odprężenie **Strach, niepokój, obawę, lęk** Dumę, satysfakcję
Zdenerwowanie, irytację, zniecierpliwienie
Smutek, żal, przygnębienie **Wstyd, zażenowanie** Znużenie
Złość, wściekłość, gniew
Trudno powiedzieć Nic nie czuję

Badanie „Aktualności” (15) zostało zrealizowane metodą wywiadów telefonicznych wspomaganych komputerowo (CATI – 81,2%) oraz wywiadów internetowych (CAWI – 18,8%) w okresie 7–8 stycznia 2025 roku na próbie dorosłych mieszkańców Polski (N=1000).

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku



Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

W styczniowym badaniu telefonicznym¹ po raz kolejny zapytaliśmy Polaków o uczucia. Z jednej strony interesowały nas wszystkie emocje, które towarzyszyły im w ciągu dnia poprzedzającego badanie, z drugiej te, które odczuwali, myśląc o aktualnej sytuacji w Polsce. Badani wybierali z listy 13 uczuć, których kolejność w każdym wywiadzie była losowa.

Emocje, które towarzyszą badanym na co dzień, stanowią mieszankę stanów pozytywnych i negatywnych, z przewagą tych pierwszych i wybijającym się ponad inne odczuciem zadowolenia, radości, szczęścia deklarowanym przez ponad połowę pytanym (54%). Do pierwszej trójki pod względem liczby wskazań zaliczają się także ulga i odprężenie (37%) oraz duma i satysfakcja (26%). Więcej niż co piąty respondent (22%) czuł entuzjazm i ekscytację. Około jednej piątej ankietowanych w dniu poprzedzającym badanie czuło takie emocje negatywne, takie jak zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie (22%) i znużenie (19%), a mniej więcej jedna piąta badanych – strach, niepokój (19%) oraz – w minimalnie mniejszym stopniu – bezsilność, bezradność (17%) oraz smutek, żal, przygnębienie (16%). Nieco rzadziej doświadczano tęsknoty, nostalgii (13%) i zaskoczenia, zdziwienia (11%). Zbliżonej części respondentów towarzyszyły takie stany, jak złość, wściekłość, gniew (13%) oraz wstyd, zażenowanie (10%). Dwóch na stu pytanym (2%) mówi, że nic nie czuli.

¹ Badanie „Aktualności” (15) zostało zrealizowane metodą wywiadów telefonicznych wspomaganym komputerowo (CATI – 81,2%) oraz wywiadów internetowych (CAWI – 18,8%) w okresie 7–8 stycznia 2025 roku na próbie dorosłych mieszkańców Polski (N=1000).

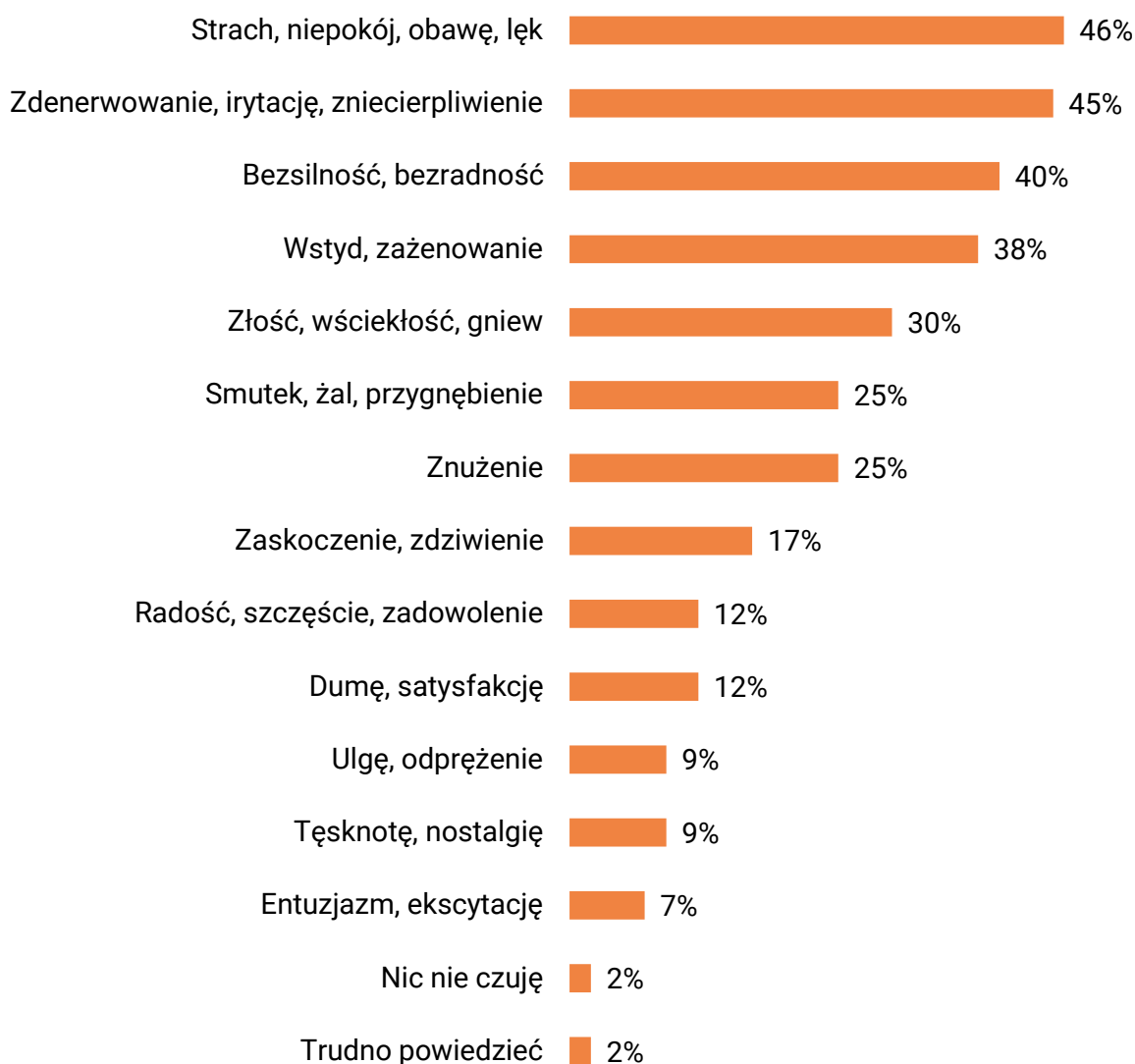
RYS. 1. Codziennie odczuwamy różne emocje. Jakie uczucia, emocje towarzyszyły Panu(i) wczoraj?



Krajobraz emocji stanowiących reakcję na aktualną sytuację w Polsce jest inny. Pierwsze siedem stanów emocjonalnych odczuwanych w tym kontekście to stany negatywne, wśród których na pierwszy plan wybijają się niepokój (46%), irytacja (45%), bezradność (40%) i zażenowanie (38%). Sporo osób, myśląc o bieżącej sytuacji w kraju, czuje złość (30%), smutek (25%) i znużenie (25%). W dalszej kolejności deklarowano: zdziwienie (17%), zadowolenie (12%), satysfakcję (12%), ulgę (9%), nostalgię (9%) i entuzjazm (7%).

CBOS

RYS. 2. A co Pan(i) czuje, kiedy myśli Pan(i) o bieżącej sytuacji w Polsce?



Zmiany, jakie zaszły w emocjach „prywatnych” Polaków od poprzedniego pomiaru z lipca ubiegłego roku, są niejednorodne. Ubyło nieco badanych odczuwających zadowolenie (spadek o 4 punkty procentowe) i zdziwienie (spadek o 3 punkty), ale również znużenie (spadek o 4 punkty). Minimalnie więcej osób niż wtedy odczuwało entuzjazm (wzrost o 3 punkty), ale i zażenowanie (wzrost o 3 punkty). O poprawie dobrostanu psychicznego można mówić, jeśli zestawimy obecne wyniki z tymi sprzed roku. Obecnie więcej osób niż wówczas na dzień przed badaniem odczuwało takie stany

psychiczne, jak odprężenie (wzrost o 9 punktów), radość (wzrost o 5 punktów), ekscytacja (wzrost o 4 punkty), a mniej – zdenerwowanie (spadek o 6 punktów), złość (spadek o 4 punkty) i wstyd (spadek o 4 punkty).

CBOS

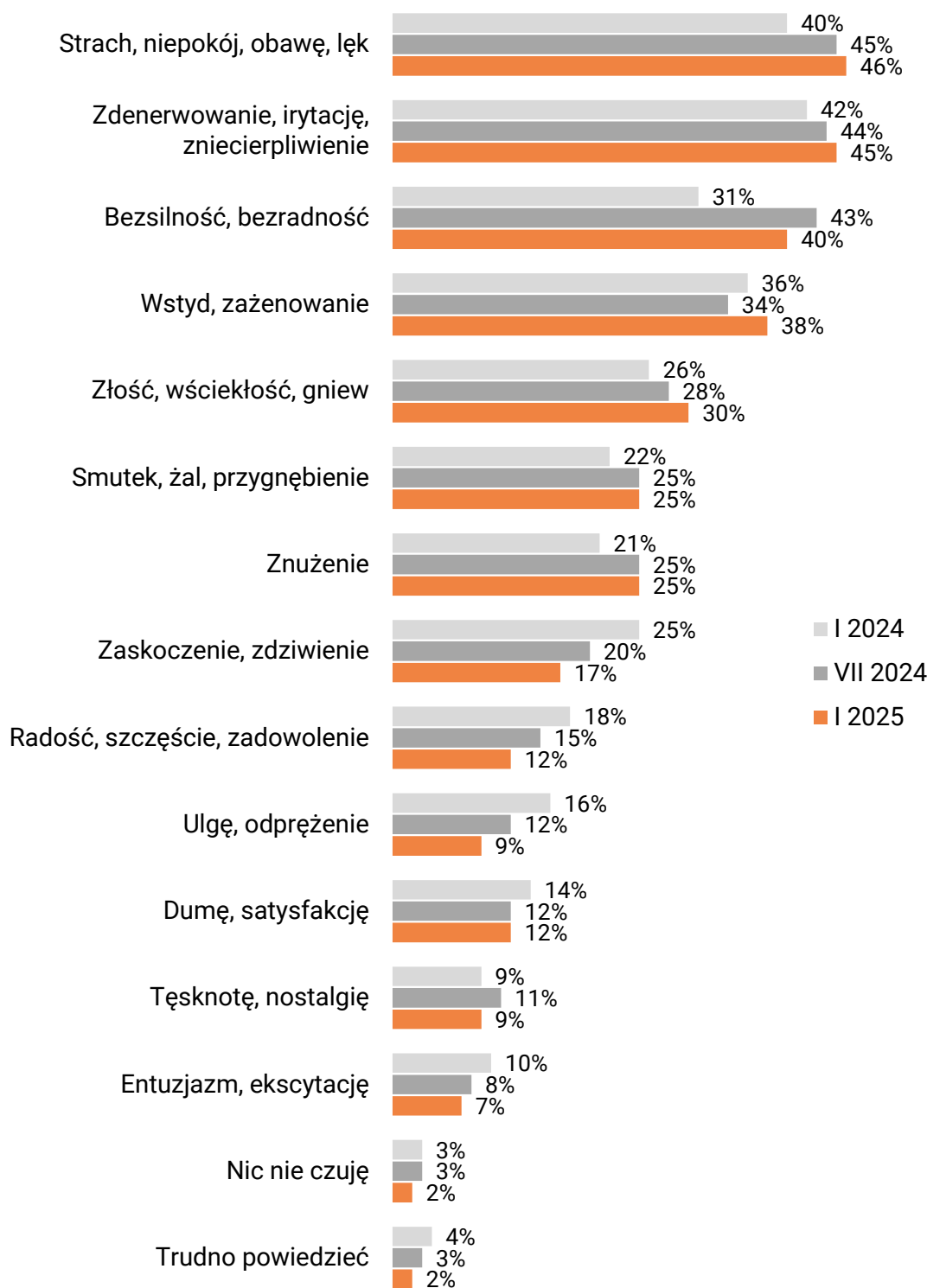
RYS. 3. Codziennie odczuwamy różne emocje. Jakie uczucia, emocje towarzyszyły Panu(i) wczoraj?



A jak zmieniły się emocje Polaków będące reakcją na to, co dzieje się w sferze publicznej? W stosunku do pomiaru z lipca minionego roku ubyło badanych odczuwających bezsilność (spadek o 3 punkty procentowe), zdziwienie (spadek o 3 punkty), jak również zadowolenie i ulgę (spadki także po 3 punkty). Nieco więcej respondentów odczuwało zażenowanie (wzrost o 4 punkty).

CBOS

RYS. 4. Co Pan(i) czuje, kiedy myśli Pan(i) o aktualnej sytuacji w Polsce?



Czy odczuwanie emocji (i przyznawanie się do nich w trakcie badania) różni się w zależności od płci? Generalnie rzecz biorąc kobiety częściej niż mężczyźni deklarują odczuwanie emocji negatywnych, takich jak smutek, strach, gniew, irytacja i rzadziej czuły się odprężone. Poza tym, że w nieco większym stopniu niż mężczyźni deklarują radość, nie znajduje to przeciwwagi w odczuwaniu innych pozytywnych emocji.

CBOS

RYS. 5. Jakie uczucia, emocje towarzyszyły Panu(i) wczoraj?



Emocje zależą od wieku. Stanem ducha, który wyraźnie zaznacza się u młodszych respondentów, poniżej 45 roku życia, jest ekscytacja, która u starszych badanych jest już relatywnie deficytowa. Najmłodszy badani (18–24 lata) wyróżniają się również odczuwaniem emocji takich, jak radość, ale też smutek i gniew. Nieco starsi respondenci, mający od 25 do 34 lat, częściej niż pozostali odczuwali ulgę, odprężenie. Biorąc pod uwagę bilans emocji pozytywnych i negatywnych stosunkowo najlepiej wypadają osoby w wieku 35–44 lata, natomiast gorzej – ankietowani po 54 roku życia, szczególnie mający 65 lat lub więcej. Badani w tej ostatniej grupie relatywnie rzadko odczuwali radość, entuzjazm, a dość często smutek, strach, wstyd, znużenie i tęsknotę.

TABELA 1

Jakie uczucia, emocje towarzyszyły Panu(i) wczoraj?	Wiek						Ogółem
	18–24	25–34	35–44	45–54	55–64	65+	
	w procentach						
Radość, szczęście, zadowolenie	65	57	60	54	54	43	54
Ułga, odprężenie	34	43	40	39	38	32	37
Duma, satysfakcja	23	27	28	25	21	27	26
Zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie	21	20	23	26	18	22	22
Entuzjazm, ekscytacja	27	35	27	14	17	15	22
Strach, niepokój, obawa, lęk	17	18	11	15	24	25	19
Znużenie	22	20	11	17	18	24	19
Bezsilność, bezradność	16	14	13	18	18	21	17
Smutek, żal, przygnębienie	36	12	7	15	14	20	16
Złość, wściekłość, gniew	28	12	10	5	13	15	13
Tęsknota, nostalgia	15	14	7	8	14	19	13
Zaskoczenie, zdziwienie	9	12	7	12	8	16	11
Wstyd, zażenowanie	5	10	4	9	11	18	10
Nic nie czułem(a)m	0	1	2	3	2	4	2
Trudno powiedzieć	0	4	3	4	1	5	3

A jakich emocji, jeśli chodzi o sytuację w kraju, doświadczali zwolennicy poszczególnych ugrupowań politycznych? Istnieje w tym względzie dość wyraźny podział na zwolenników rządzącej koalicji i partii opozycyjnych. Ogólnie rzecz biorąc, odczucia tych pierwszych są bardziej pozytywne, a tych drugich – bardziej negatywne. Najlepiej, jeśli chodzi o emocje związane ze sferą publiczną, wypadają potencjalni wyborcy Koalicji Obywatelskiej, którzy wyróżniają się częstszym niż przeciętnie

odczuwaniem takich stanów, jak zadowolenie, satysfakcja, ulga czy entuzjazm i rzadszym odczuwaniem stanów negatywnych, jak smutek, strach, złość, irytacja, wstyd, bezradność. Wyborcy Trzeciej Drogi również rzadziej niż przeciętnie doświadczali emocji negatywnych, ale jednocześnie relatywnie wielu z nich odczuwało znużenie. W elektoracie Lewicy mniej osób niż wśród ogółu badanych czuło w związku z aktualną sytuacją w Polsce przygnębienie i niepokój, ale sporo respondentów zadeklarowało poczucie bezradności. W elektoracie Prawa i Sprawiedliwości oraz Konfederacji Wolność i Niepodległość dominuje nastrój pesymistyczny. Wielu wyborców tych ugrupowań myśląc o sferze publicznej czuje niepokój, irytację, zażenowanie, gniew. Zwolennicy Konfederacji wyróżniają się poza tym poczuciem przygnębienia.

TABELA 2

A co Pan(i) czuje, kiedy myśli Pan(i) o bieżącej sytuacji w Polsce?	Na kandydata której partii/ugrupowania głosował(a)by Pan(i) w wyborach do Sejmu?					Ogółem
	Koalicja Obywatelska	Prawo i Sprawiedliwość	Konfederacja WiN	Lewica	Trzecia Droga	
	w procentach					
Strach, niepokój, obawę, lęk	28	54	56	33	36	46
Zdenerwowanie, irytację, zniecierpliwienie	40	49	52	30	50	45
Bezsilność, bezradność	31	37	45	46	21	40
Wstyd, zażenowanie	30	44	51	26	29	38
Złość, wściekłość, gniew	18	41	41	46	12	30
Smutek, żal, przygnębienie	15	29	37	8	15	25
Znużenie	20	25	20	17	29	23
Zaskoczenie, zdziwienie	15	22	17	15	25	17
Radość, szczęście, zadowolenie	19	14	9	11	11	12
Dumą, satysfakcją	17	10	10	17	7	12
Ulgę, odprężenie	19	9	3	8	6	9
Tęsknotę, nostalgię	6	11	11	7	0	9
Entuzjazm, ekscytację	12	4	7	4	4	7
Nic nie czuję	2	2	1	1	0	2
Trudno powiedzieć	3	2	2	0	4	2