

Co czują Polacy?

Opracował
Michał Feliksiak

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

Znużenie Wstyd, zażenowanie
Bezsilność, bezradność Smutek, żal, przygnębienie
Duma, satysfakcja Ulga, odprężenie Entuzjazm, ekscytacja
Radość, szczęście, zadowolenie
Zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie
Tęsknota, nostalgia Strach, niepokój, obawa, lęk
Złość, wściekłość, gniew Zaskoczenie, zdziwienie
Nic nie czułem(a)m Trudno powiedzieć

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

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

Badanie „Aktualności” (19) zostało zrealizowane metodą wywiadów telefonicznych wspomaganych komputerowo (CATI – 90,0%) oraz wywiadów internetowych (CAWI – 10,0%) w okresie 7–9 lipca 2025 roku na próbie dorosłych mieszkańców Polski (N=1000)

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku



Wyróżniająca Jakość Badań

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

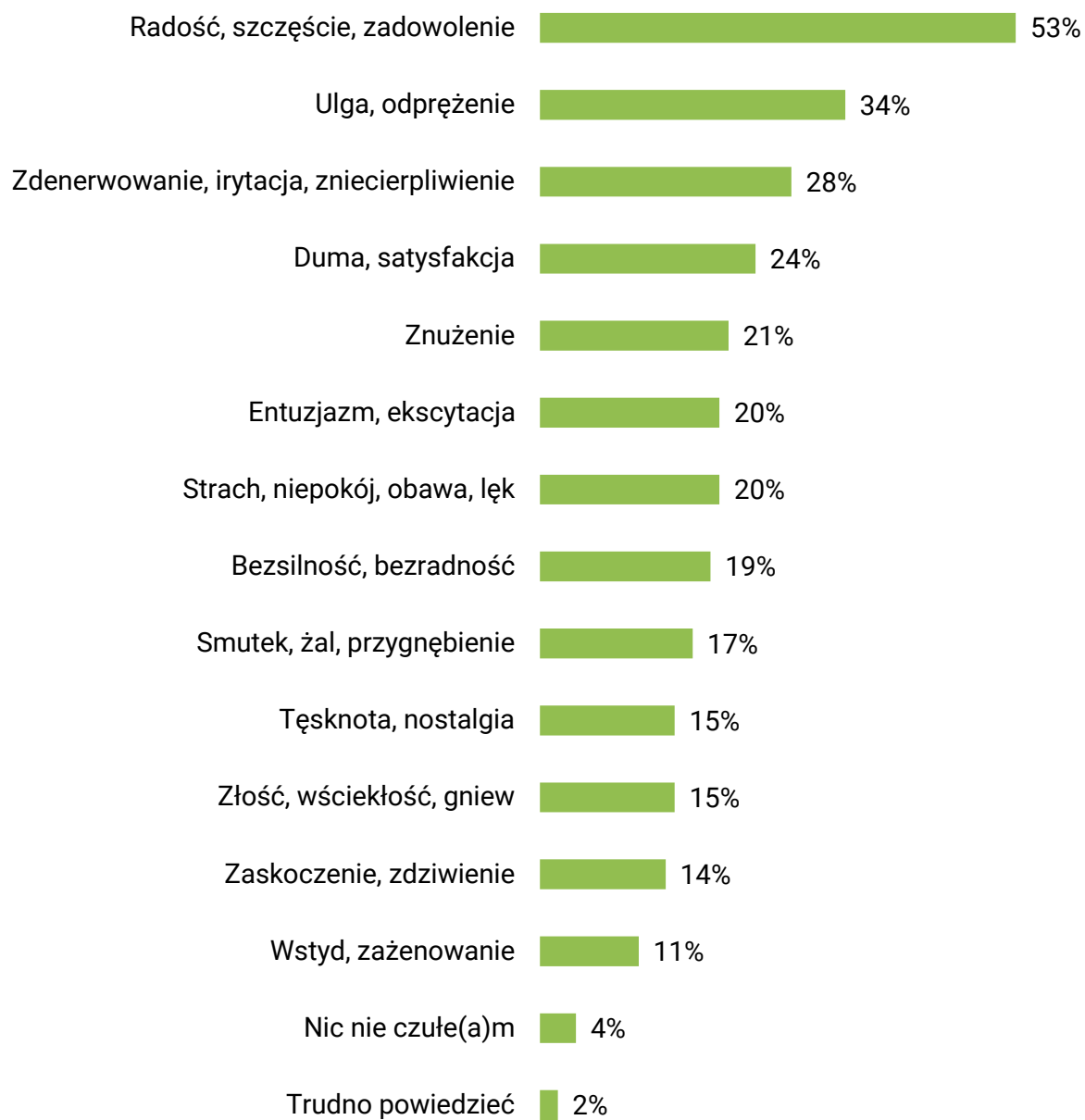
W lipcowym badaniu¹ ponownie, po ponad półrocznej przerwie, zapytaliśmy Polaków o uczucia. Z jednej strony interesowały nas wszystkie emocje, jakie towarzyszyły im w ciągu dnia poprzedzającego badanie, z drugiej te, które odczuwali, myśląc o aktualnej sytuacji w Polsce. Badani wybierali z listy 13 uczuć, których kolejność w każdym wywiadzie była ustalana w sposób losowy.

JAK JEST TERAZ?

Emocje, które towarzyszą badanym na co dzień, stanowią mieszankę stanów przyjemnych i nieprzyjemnych, z przewagą tych pierwszych i wybijającymi się ponad inne odczuciami zadowolenia, radości, szczęścia deklarowanymi przez ponad połowę pytanym (53%). Do pierwszej czwórki pod względem liczby wskazań zaliczają się także: ulga i odprężenie (34%), zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie (28%) oraz duma i satysfakcja (24%). Ponadto około jednej piątej ankietowanych, na dzień przed badaniem, czuło znużenie (21%), entuzjazm i ekscytację (20%), strach, niepokój, obawę, lęk (20%), a także bezsilność, bezradność (19%) oraz smutek, żal przygnębienie (17%). Nieco rzadziej doświadczano tęsknoty, nostalgii (15%), złości, wściekłości, gniewu (15%) i zaskoczenia, zdziwienia (14%). Najrzadziej deklarowano doznawanie uczucia wstydu i zażenowania (11%). Czterech na stu respondentów (4%) mówi, że nic nie czuli.

¹ Badanie „Aktualności” (19) zostało zrealizowane metodą wywiadów telefonicznych wspomaganych komputerowo (CATI – 90,0%) oraz wywiadów internetowych (CAWI – 10,0%) w okresie 7-9 lipca 2025 roku na próbie dorosłych mieszkańców Polski (N=1000).

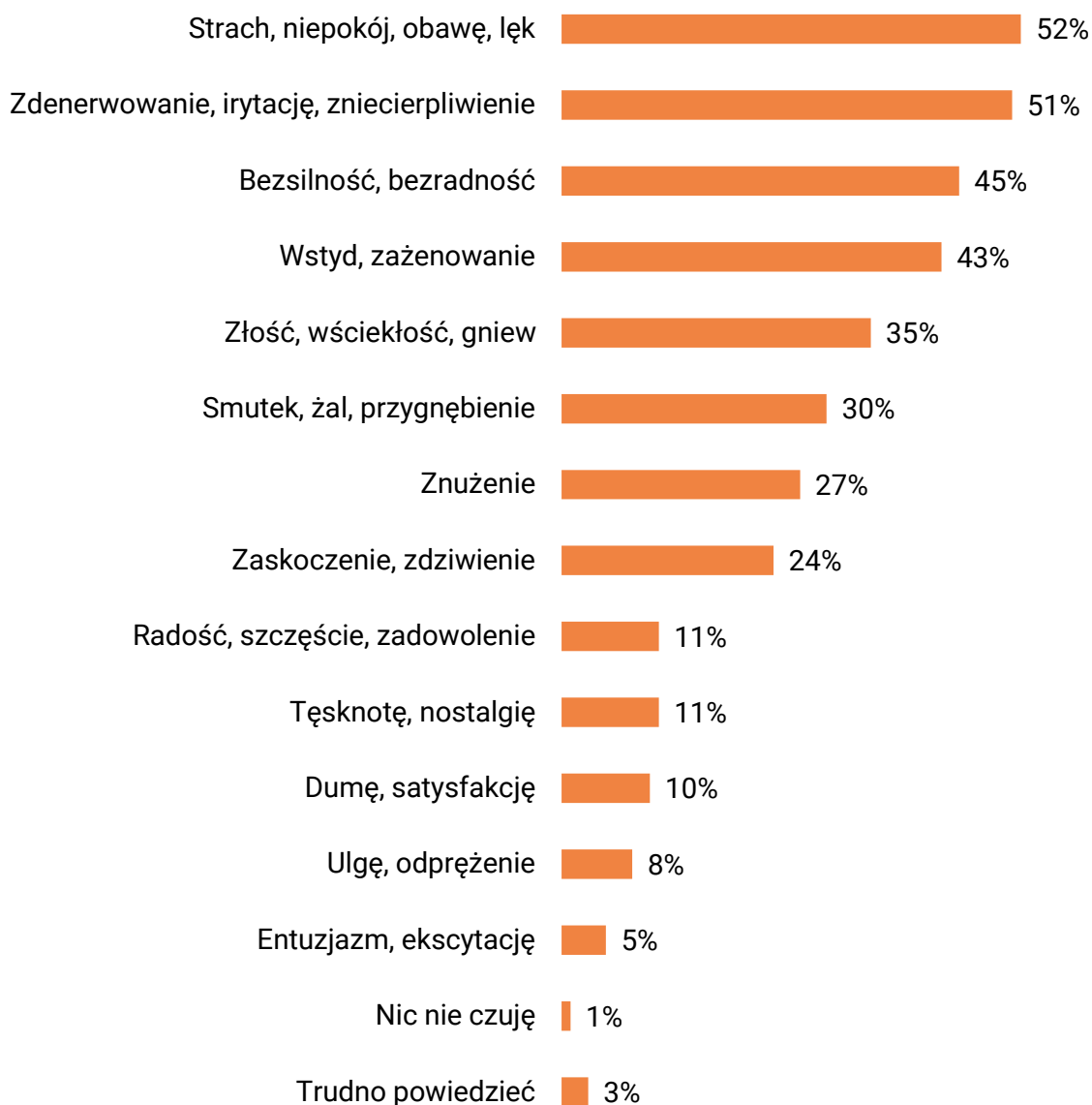
RYS. 1. Codziennie odczuwamy różne emocje. Jakie uczucia, emocje towarzyszyły Panu(i) wczoraj?



Krajobraz emocji stanowiących reakcję na aktualną sytuację w Polsce jest inny, przede wszystkim dlatego, że wyraźną dominantę stanowią tu odczucia negatywne. Najczęściej doznawane w tym kontekście są: niepokój (52%), irytacja (51%), bezradność (45%) i zażenowanie (43%). Relatywnie spora część respondentów, myśląc o bieżącej sytuacji w kraju, czuje złość (35%), smutek (30%) i znużenie (27%), jak również – bardziej neutralne – zdziwienie (24%). W dalszej kolejności deklarowano zadowolenie, nostalgię (po 11%), satysfakcję (10%), ulgę (8%) i entuzjazm (5%).

CBOS

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



CO SIĘ ZMIENIŁO?

Zmiany, jakie zaszły w emocjach „prywatnych” Polaków od poprzedniego pomiaru ze stycznia tego roku, są niewielkie, ale mogą wskazywać na pewne pogorszenie nastrojów. Ubyło nieco badanych odczuwających odprężenie (spadek o 3 punkty procentowe), natomiast więcej osób niż wtedy odczuwało zdenerwowanie (wzrost o 6 punktów). Niezależnie od tego badany częściej towarzyszyło uczucie zaskoczenia (wzrost o 3 punkty).

CBOS

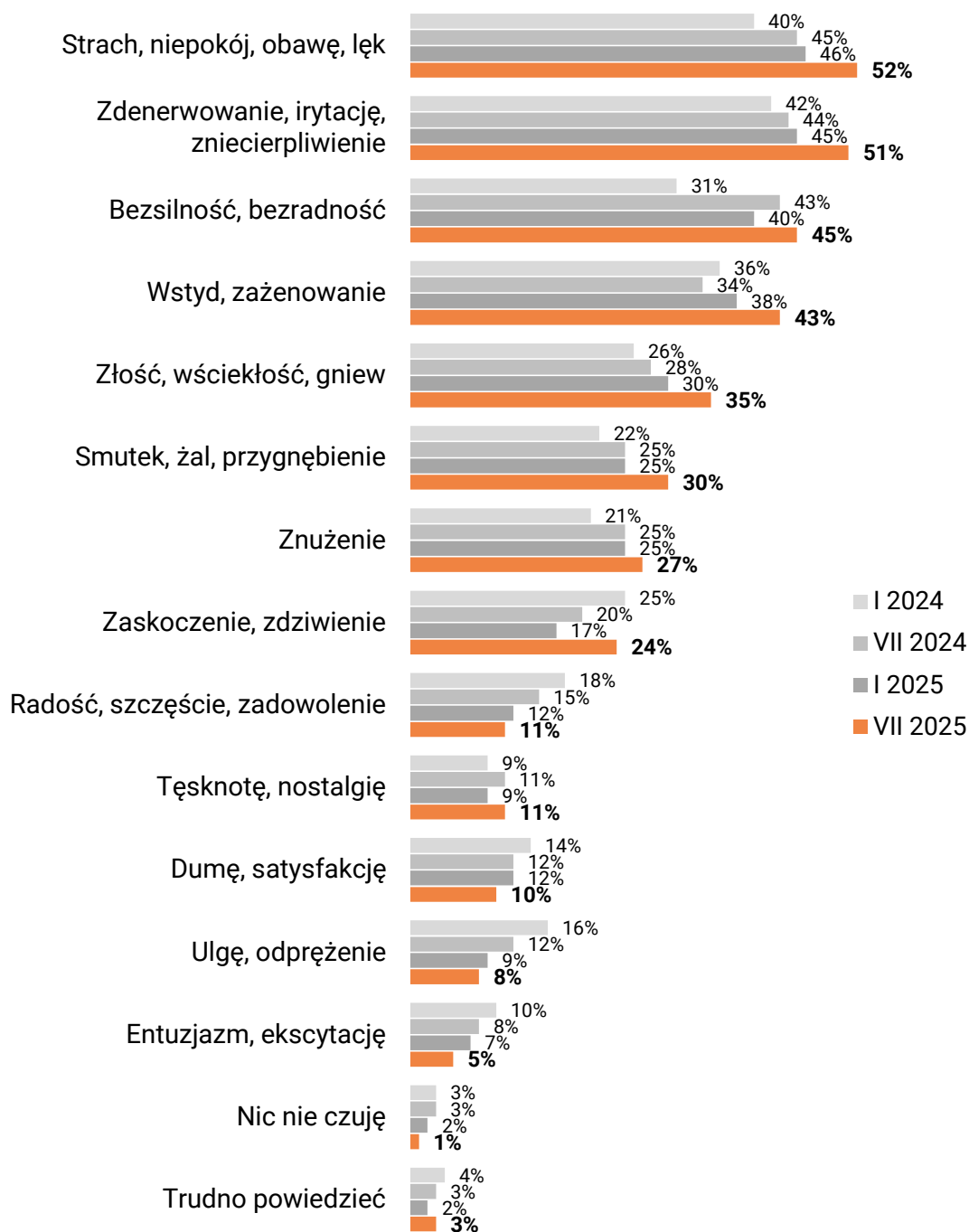
RYS. 3. Codziennie odczuwamy różne emocje. Jakie uczucia, emocje towarzyszyły Panu(i) wczoraj?



Emocje będące reakcją na to, co dzieje się w sferze publicznej, pogorszyły się w sposób wyraźny. W stosunku do pomiaru sprzed pół roku przybyło osób odczuwających emocje negatywne – niepokój, irytację (wzrost o 6 punktów w obu przypadkach), bezsilność, zażenowanie, złość i przygnębienie (wzrost o 5 punktów w każdym przypadku). Obecnie więcej ankietowanych niż wówczas deklaruje odczuwanie zaskoczenia (wzrost o 7 punktów). To, ogólnie rzecz biorąc, najbardziej pesymistyczny stan emocji „politycznych”, odkąd je monitorujemy, czyli od stycznia 2024 roku.

CBOS

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

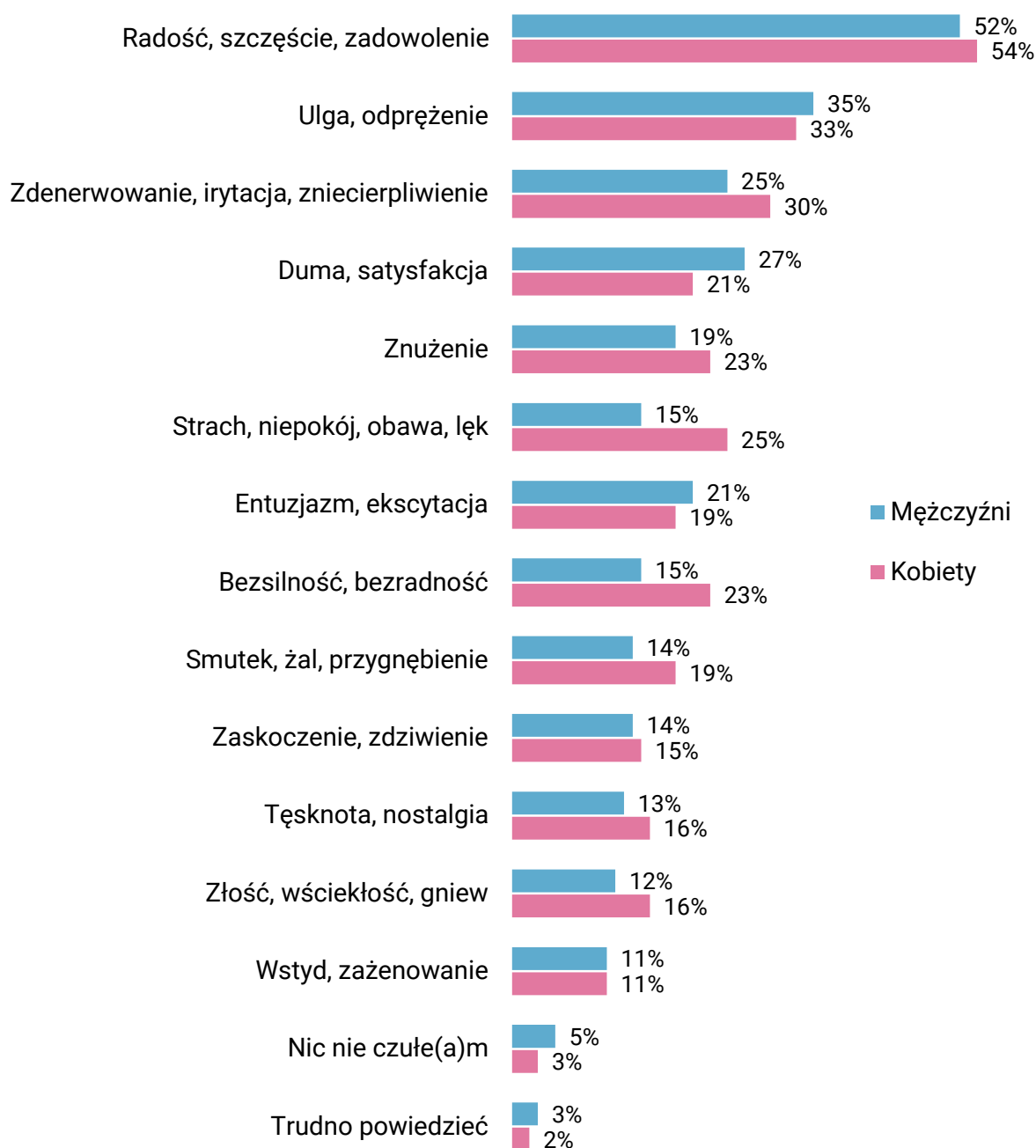


JAK SIĘ RÓŻNIMY?

Jednym z czynników, który różnicuje doznawanie niektórych emocji lub też po prostu gotowość do przyznania się do nich w trakcie wywiadu, jest płeć. Generalnie rzecz biorąc, kobiety w większym stopniu niż mężczyźni mówią o odczuwaniu emocji nieprzyjemnych – deklarują odczuwanie lęku o 10 pp. częściej, bezradności – o 8 pp., zdenerwowania – o 5 pp., złości – o 4 pp. i znużenia – o 4 pp. Natomiast o 6 pp. rzadziej niż mężczyźni deklarują przeżywanie dumy i satysfakcji.

CBOS

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



Wskazania różnią się również w zależności od wieku. Stanem ducha, który wyraźnie zaznacza się u młodszych respondentów, poniżej 35 roku życia, jest ekscytacja – stan najbardziej deficytowy wśród najstarszych respondentów (65+). Na tle ogółu młodzi wyróżniają się ponadto częstszym odczuwaniem radości, zdziwienia, dumy, odprężenia, ale też nostalgii. Ankietowani mający od 35 do 44 lat w większym stopniu niż pozostali odczuwali ulgę, odprężenie. Tych ostatnich emocji oraz uczucia dumy i satysfakcji częściej doświadczali badani w wieku 55–64 lata. Najstarsi (65+) relatywnie często przeżywali nieprzyjemne stany emocjonalne, jak smutek, złość, strach, wstyd, rzadziej natomiast te przyjemne, jak radość, satysfakcja, odprężenie czy wspomniana już ekscytacja.

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	66	54	55	55	38	53
Ułga, odprężenie	33	39	40	29	42	26	34
Duma, satysfakcja	32	27	23	23	29	19	24
Zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie	31	25	32	25	27	27	28
Strach, niepokój, obawa, lęk	21	14	19	17	23	25	20
Bezsilność, bezradność	16	14	17	21	23	22	19
Smutek, żal, przygnębienie	17	9	14	18	20	21	17
Entuzjazm, ekscytacja	35	34	24	15	20	8	20
Znużenie	16	21	19	28	19	20	21
Zaskoczenie, zdziwienie	19	16	9	14	18	15	14
Tęsknota, nostalgia	21	9	15	14	14	17	15
Złość, wściekłość, gniew	12	9	18	13	12	18	15
Wstyd, zażenowanie	8	9	8	13	12	14	11
Nic nie czułem(a)m	1	4	4	2	3	6	4
Trudno powiedzieć	3	1	3	2	2	3	2

Wydarzeniem, które w ostatnim czasie rozbudziło duże emocje, były wybory prezydenckie. Interesujące wydaje się, co w bieżącej, powyborczej sytuacji, czują elektoraty dwóch głównych kandydatów, którzy rywalizowali ze sobą w II turze? Ogólnie rzecz biorąc, lepsze nastroje towarzyszą wygranym. Wyborcy Karola Nawrockiego rzadziej niż ogół badanych, a wyborcy Rafała Trzaskowskiego – częściej, odczuwają obecnie takie emocje, jak: zaskoczenie, zażenowanie, bezsilność i znużenie. Jeśli chodzi o osoby, które 1 czerwca nie wzięły udziału w głosowaniu, w większym stopniu niż przeciętnie zaznaczają się tu takie emocje „polityczne”, jak przygnębienie, niepokój, zdziwienie, entuzjazm, a w mniejszym stopniu – złość i bezradność.

TABELA 2

A co Pan(i) czuje, kiedy myśli Pan(i) o bieżącej sytuacji w Polsce?	Na kogo Pan(i) głosował(a) w II turze wyborów prezydenckich 1 czerwca 2025 roku?			Ogółem
	Na Karola Nawrockiego	Na Rafała Trzaskowskiego	Niegłosujący	
	w procentach			
Strach, niepokój, obawę, lęk	53	51	55	52
Zdenerwowanie, irytację, zniecierpliwienie	51	53	51	51
Bezsilność, bezradność	39	52	38	45
Wstyd, zażenowanie	39	47	44	43
Złość, wściekłość, gniew	37	36	28	35
Smutek, żal, przygnębienie	28	32	36	30
Znużenie	21	31	28	27
Zaskoczenie, zdziwienie	17	27	34	24
Radość, szczęście, zadowolenie	11	9	13	11
Tęsknotę, nostalgię	11	10	12	11
Dumą, satysfakcję	11	8	12	10
Ulgę, odprężenie	11	5	13	8
Entuzjazm, ekscytację	5	3	9	5
Nic nie czuję	1	1	3	1
Trudno powiedzieć	2	3	3	3

Jakich emocji, jeśli chodzi o sytuację w kraju, doświadczali zwolennicy poszczególnych ugrupowań politycznych? Krajobraz po wyborach prezydenckich jest inny niż wcześniej, kiedy pewną prawidłowością było to, że zwolennicy głównej partii tworzącej rządzącą koalicję pozostawali w lepszym stanie ducha niż zwolennicy głównej partii opozycyjnej, będący w bardziej pesymistycznych nastrojach. Teraz elektoraty te różnią się mniej, a nawet potencjalni wyborcy Prawa i Sprawiedliwości wyróżniają się na plus niektórymi pozytywnymi emocjami, jak satysfakcja, odprężenie, a na minus – negatywnymi, jak znużenie, wstyd i bezradność. Z kolei zwolennicy Koalicji Obywatelskiej są pod tym względem bliscy ogółowi, poza tym, że dość często deklarują poczucie zażenowania. Raczej negatywnymi nastrojami wyróżniają się zwolennicy obu Konfederacji. Częściej niż ogół badanych deklarują takie emocje, jak irytacja, zażenowanie, natomiast rzadziej bywają zaskoczeni. W bardziej specyficznym ujęciu można ponadto zauważyć, że sympatycy Konfederacji Wolność i Niepodległość relatywnie często odczuwają niepokój, a stosunkowo rzadko znużenie. Z kolei zwolennicy Konfederacji Korony Polskiej w większej mierze niż ogół czują przygnębienie, złość i znużenie. Najbardziej pesymistyczne nastroje towarzyszą zwolennikom ugrupowań lewicowych. Nie tylko rzadziej niż inni czują radość, ale w większej mierze doświadczają takich uczuć, jak

znużenie, bezsilność, wstyd, niepokój, w przypadku sympatyków partii Razem – irytacja, a Lewicy – smutek. W elektoracie partii Razem relatywnie mniej osób niż przeciętnie odczuwa odprężenie, entuzjizm i zdziwienie. Ta ostatnia emocja stosunkowo często towarzyszy natomiast zwolennikom Lewicy.

TABELA 3

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	Konfederacja Korony Polskiej	Lewica*	Razem*	
	w procentach						
Strach, niepokój, obawę, lęk	48	56	61	49	59	61	52
Zdenerwowanie, irytację, zniecierpliwienie	51	49	60	63	54	67	51
Bezsilność, bezradność	49	36	48	48	62	58	45
Wstyd, zażenowanie	48	32	50	48	54	55	43
Złość, wściekłość, gniew	36	35	37	46	31	39	35
Smutek, żal, przygnębienie	32	26	26	39	41	33	30
Znużenie	27	14	22	37	38	51	27
Zaskoczenie, zdziwienie	28	19	19	16	41	19	24
Radość, szczęście, zadowolenie	11	13	9	7	6	2	11
Tęsknotę, nostalgię	12	13	10	12	14	0	11
Dumą, satysfakcję	7	16	8	7	8	5	10
Ulgę, odprężenie	6	16	6	9	5	0	8
Entuzjizm, ekscytację	4	7	5	3	2	0	5
Nic nie czuję	1	1	0	0	2	3	1
Trudno powiedzieć	2	2	2	0	1	0	3

* Uwaga, niewielka liczebność