

Co czują Polacy?

Opracował
Michał Feliksiak

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

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

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

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

Badanie „Aktualności” (30) zostało zrealizowane metodą wywiadów telefonicznych wspomaganych komputerowo (CATI – 80%) oraz wywiadów internetowych (CAWI – 20%) w okresie 6–8 lipca 2026 roku na próbie dorosłych mieszkańców Polski (N=1001)

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

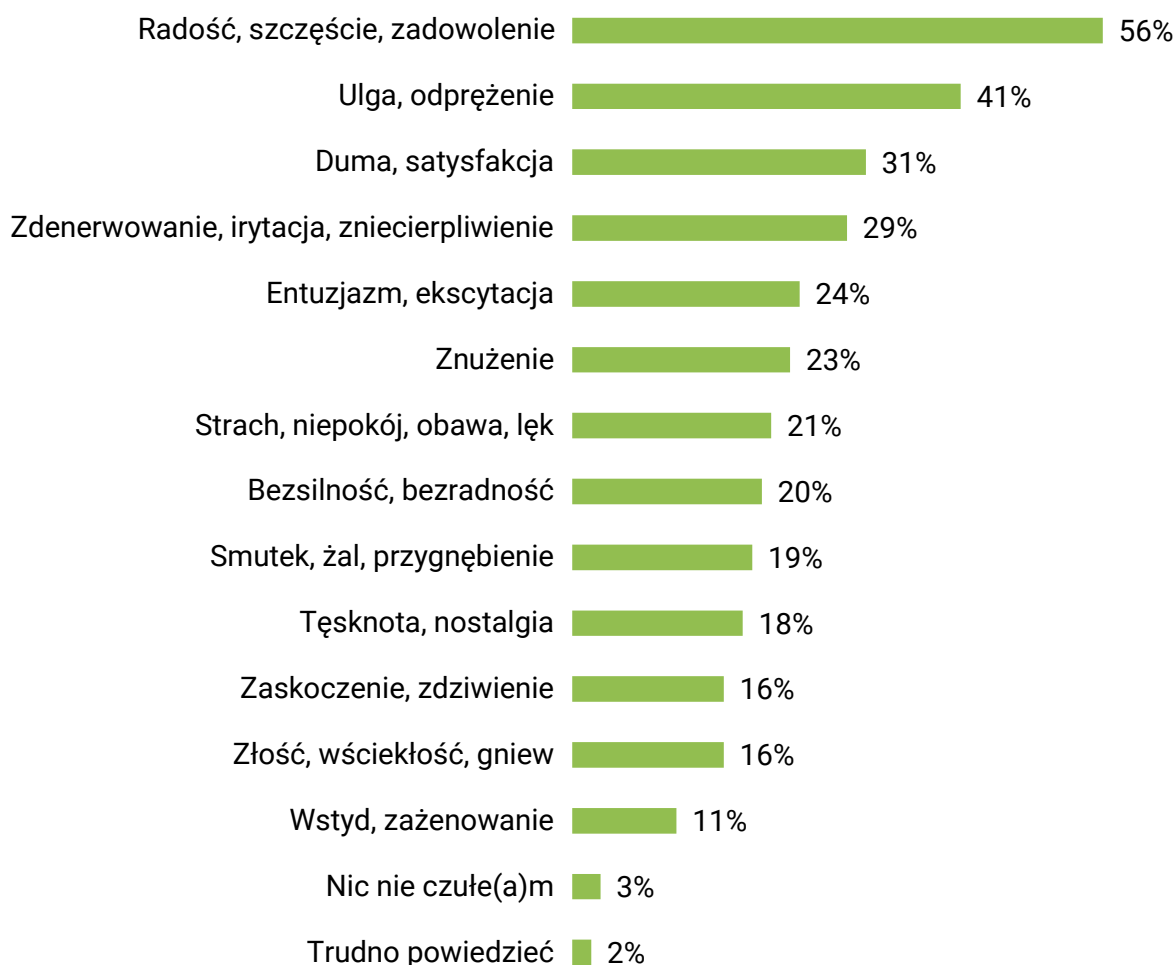
W lipcowym badaniu¹ ponownie, po półroczu, zapytaliśmy Polaków o uczucia. Z jednej strony interesowały nas wszystkie emocje, jakie towarzyszyły im w ciągu dnia poprzedzającego badanie, z drugiej te, jakie odczuwali, myśląc o aktualnej sytuacji w Polsce. Badani wybierali z listy trzynastu uczuć, ich kolejność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

EMOCJE

Wprawdzie najczęściej wskazywaną emocją, towarzyszącą ankietowanym dzień przed badaniem, jest uczucie zadowolenia, radości, szczęścia (56%), a na drugim miejscu lokuje się uczucie ulgi i odprężenia (41%), to kolejne emocje są już mieszanką stanów przyjemnych i nieprzyjemnych. Do relatywnie często odczuwanych zaliczają się takie emocje, jak duma i satysfakcja (31%), zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie (29%), entuzjazm, ekscytacja (24%), znużenie (23%), strach, niepokój, lęk (21%), bezsilność, bezradność (20%). Mniej niż jednej piątej badanych towarzyszyły takie uczucia, jak smutek, żal, przygnębienie (19%), tęsknota lub nostalgia (18%), zaskoczenie, zdziwienie (16%), złość, wściekłość, gniew (16%) oraz wstyd, zażenowanie (11%). Trzech na stu respondentów (3%) powiedziało, że nic nie czuło.

¹ Badanie „Aktualności” (30) zostało zrealizowane metodą wywiadów telefonicznych wspomaganych komputerowo (CATI – 80%) oraz wywiadów internetowych (CAWI – 20%) w okresie 6–8 lipca 2026 roku na próbie dorosłych mieszkańców Polski (N=1001).

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



Struktura emocji stanowiących reakcję na aktualną sytuację w Polsce jest inna, przede wszystkim dlatego, że na pierwszą siódmkę składają się wyłącznie odczucia negatywne. Najczęściej doznawane w tym kontekście stany to: irytacja (51%), niepokój (47%), bezradność (47%) i zażenowanie (43%). Relatywnie spora część badanych, myśląc o bieżącej sytuacji w kraju, czuje złość (35%), przygnębienie (30%) i znużenie (29%). W dalszej kolejności deklarowano zdziwienie (23%), rzadziej satysfakcję (17%), nostalgię (15%), zadowolenie (14%), a najrzadziej odprężenie (9%) i entuzjazm (9%).

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



ZMIANY

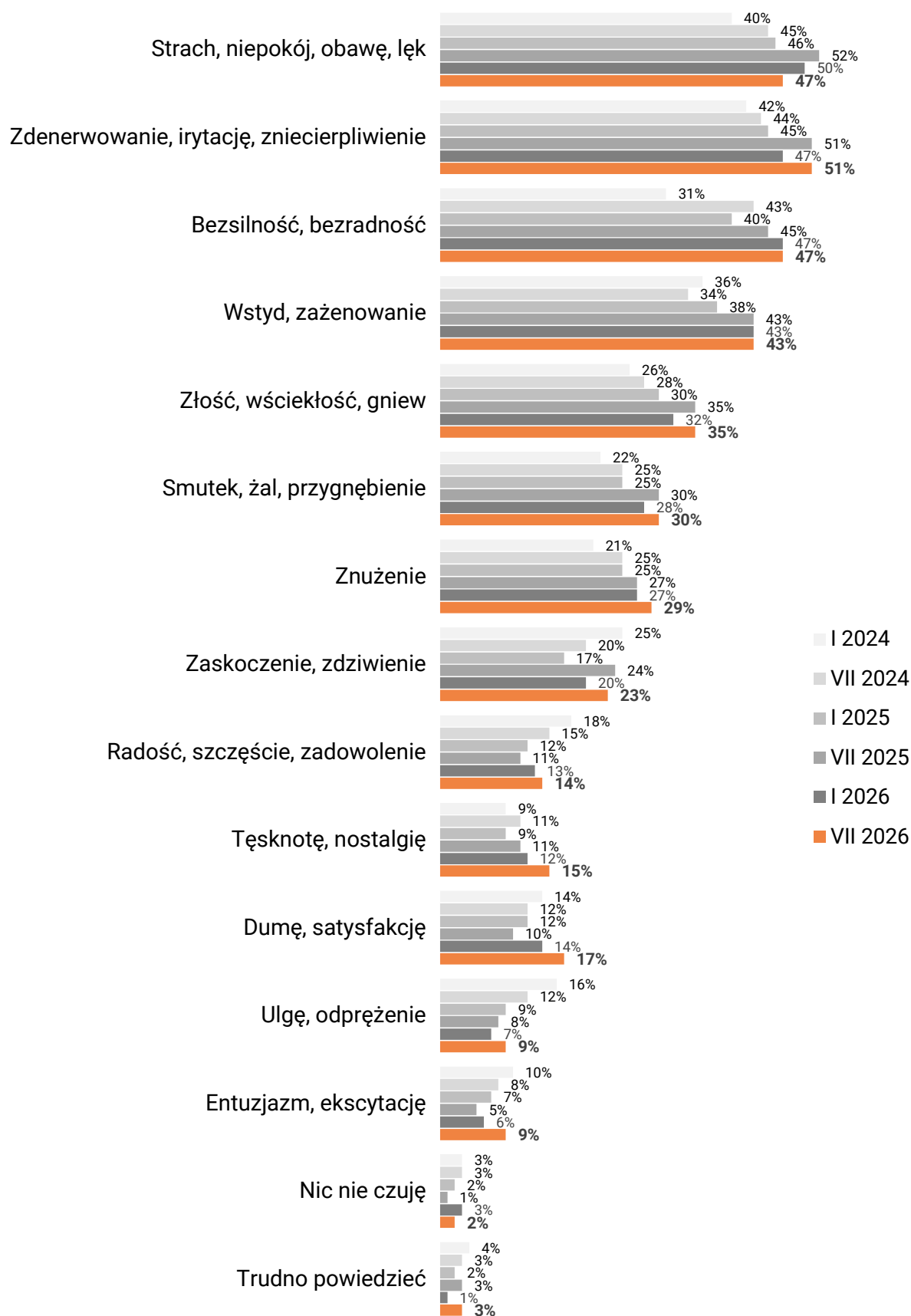
Zmiany, jakie zaszły w emocjach „prywatnych” Polaków od poprzedniego pomiaru ze stycznia bieżącego roku, są nieduże, jednak ich kierunek wydaje się współgrać z okresem wakacyjnym. Obecnie więcej osób niż wcześniej odczuwa odprężenie (+8 punktów procentowych), satysfakcję (+6 punktów), zadowolenie (+5 punktów) i ekscytację (+5 punktów).

Emocje będące reakcją na to, co dzieje się w sferze publicznej, są zbliżone do wcześniejszych. Teraz nieco częściej niż pół roku temu deklarowano zdenerwowanie (wzrost o 4 punkty procentowe), złość (+3 punkty) oraz zdziwienie, nostalgię, dumę i entuzjazm (wzrost po 3 punkty procentowe), a rzadziej niepokój (spadek o 3 punkty).

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



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



ZRÓŻNICOWANIA

Jednym z czynników, który różnicuje doznawanie emocji lub też stopień gotowości do przyznania się do nich w trakcie wywiadu, jest płeć. Generalnie rzecz biorąc, kobiety w większym stopniu niż mężczyźni mówią o przeżywaniu rozmaitych emocji, zarówno tych nieprzyjemnych, jak strach (przewaga 14 punktów procentowych), zdenerwowanie (7 punktów), bezsilność (6 punktów), smutek, złość i znużenie (po 5 punktów), jak i tych przyjemnych – jak odprężenie (przewaga 13 punktów) czy zadowolenie (9 punktów) oraz niejednoznacznych, czyli tęsknoty (8 punktów) i zdziwienia (5 punktów).

CBOS

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



Wskazania różnią się zauważalnie także w zależności od wieku badanych. Pozytywne stany ducha, jak radość, satysfakcja, ekscytacja częściej deklarują osoby poniżej 55 roku życia, szczególnie mające mniej niż 45 lat. Ponadto najmłodszy respondentów rzadziej niż pozostali odczuwają nieprzyjemne emocje, takie jak lęk, złość, irytacja. Ta ostatnia emocja, a także uczucie bezradności dość wyraźnie zaznaczają się wśród osób mających od 25 do 44 lat, a także wśród najstarszych badanych, którzy, ogólnie rzecz biorąc, najczęściej na tle pozostałych deklarują doświadczanie nieprzyjemnych stanów emocjonalnych i jednocześnie rzadziej niż inni doświadczają tych przyjemnych.

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	77	67	67	64	53	41	56
Ułga, odprężenie	42	43	43	44	41	36	41
Duma, satysfakcja	37	36	36	36	29	23	31
Zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie	21	34	34	23	21	35	29
Entuzjazm, ekscytacja	40	39	39	20	18	15	24
Znużenie	19	32	32	18	25	21	23
Strach, niepokój, obawa, lęk	16	18	18	20	13	31	21
Bezsilność, bezradność	17	21	21	18	17	26	20
Smutek, żal, przygnębienie	17	16	16	13	19	27	19
Tęsknota, nostalgia	20	21	21	16	19	22	18
Zaskoczenie, zdziwienie	17	16	16	12	10	19	16
Złość, wściekłość, gniew	5	13	13	14	12	26	16
Wstyd, zażenowanie	11	14	14	4	10	19	11
Nic nie czułe(a)m	1	3	3	1	3	4	3
Trudno powiedzieć	0	0	0	3	5	2	2

Prześledźmy, jak wygląda krajobraz emocji „politycznych” w elektoratach partyjnych. Pierwszą rzeczą, na którą warto zwrócić uwagę, jest fakt, że zwolennicy żadnej partii, w tym także ugrupowań rządzącej koalicji, nie wyróżniają się na tle ogółu pozytywnymi odczuciami, kiedy myślą o bieżącej sytuacji w Polsce. To, co w jakiejś mierze odróżnia zwolenników Koalicji Obywatelskiej i Nowej Lewicy od popierających pozostałe ugrupowania, to nieco mniejsze nasilenie emocji negatywnych, takich jak złość czy irytacja (zwolennicy KO dodatkowo relatywnie rzadziej odczuwają bezsilność, którą z kolei w większym stopniu deklarują sympatycy Nowej Lewicy). Elektorat największej partii opozycyjnej,

Prawa i Sprawiedliwości, nie wyróżnia się szczególnie na tle ogółu, poza tym, że potencjalni wyborcy tego ugrupowania częściej niż inni odczuwają niepokój oraz często – złość. Negatywne emocje relatywnie często deklarują sympatycy obu Konfederacji, ale również partii Razem. Zwolennicy Konfederacji ponadprzeciętnie często, jeśli chodzi o emocje polityczne, doświadczają irytacji, wstydu oraz – w przypadku sympatyków Konfederacji Korony Polskiej – złości i przygnębienia. Sympatycy partii Razem wyróżniają się w tym kontekście takimi emocjami jak irytacja, przygnębienie, a także bezsilność i znużenie. Można zauważyć, że skalę doznawania tych dwóch ostatnich uczuć współdzieli z elektoratem Nowej Lewicy.

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	Konfederacja KP	Nowa Lewica*	Razem*	
	w procentach						
Zdenerwowanie, irytację, zniecierpliwienie	47	54	61	61	36	64	51
Strach, niepokój, obawę, lęk	42	55	43	49	43	46	47
Bezsilność, bezradność	42	43	51	47	53	55	47
Wstyd, zażenowanie	45	38	50	48	43	41	43
Złość, wściekłość, gniew	29	45	40	53	16	34	35
Smutek, żal, przygnębienie	25	33	29	41	26	35	30
Znużenie	27	27	31	24	40	44	29
Zaskoczenie, zdziwienie	25	26	19	19	15	13	23
Dumą, satysfakcję	19	16	13	6	32	11	17
Tęsknotę, nostalgię	13	18	11	15	10	3	15
Radość, szczęście, zadowolenie	15	16	9	5	18	2	14
Ulgę, odprężenie	13	8	4	3	8	3	9
Entuzjazm, ekscytację	9	10	6	6	10	3	9
Trudno powiedzieć	3	2	0	3	1	0	3
Nic nie czuję	2	1	0	0	2	0	2

* Uwaga: niewielka liczebność zwolenników tego ugrupowania w próbie