CBOS
Centrum Badania Opinii Społecznej

CBOS FLASH

ISSN 2956-7408

Nr 42/2026

Emocje w politycznej debacie internetowej

Opracowała
Barbara Badora

Listopad 2026

Przedruk i rozpowszechnianie tej publikacji w całości dozwolone wyłącznie za zgodą CBOS.
Wykorzystanie fragmentów oraz danych empirycznych wymaga podania źródła

Redakcja: Aleksandra Panak
Skład i łamanie: Grzegorz Łaganowski

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

SPIS TREŚCI

Częstość odczuwania poszczególnych emocji 1

Główne składowe 4

Emocje związane z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej
w różnych grupach demograficznych i społecznych 6

Emocje związane z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej
a orientacja światopoglądowa badanych..... 8

Emocje związane z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej
a zainteresowanie polityką..... 10

Emocje związane z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej
a doświadczenia badanych w tej kwestii 11

Emocje związane z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej
a działania poza internetem..... 15

Respondentów z panelu internetowego CBOS Forum, którzy zadeklarowali, że interesują ich polityczne dyskusje w internecie[1], zapytaliśmy o emocje, które im towarzyszą, kiedy czytają w internecie posty dotyczące polityki, a następnie sprawdziliśmy, co różnicuje odczuwane emocje i czy wiążą się one z jakimiś ich działaniami w sieci i poza nią.

CZĘSTOŚĆ ODCZUWANIA POSZCZEGÓLNYCH EMOCJI

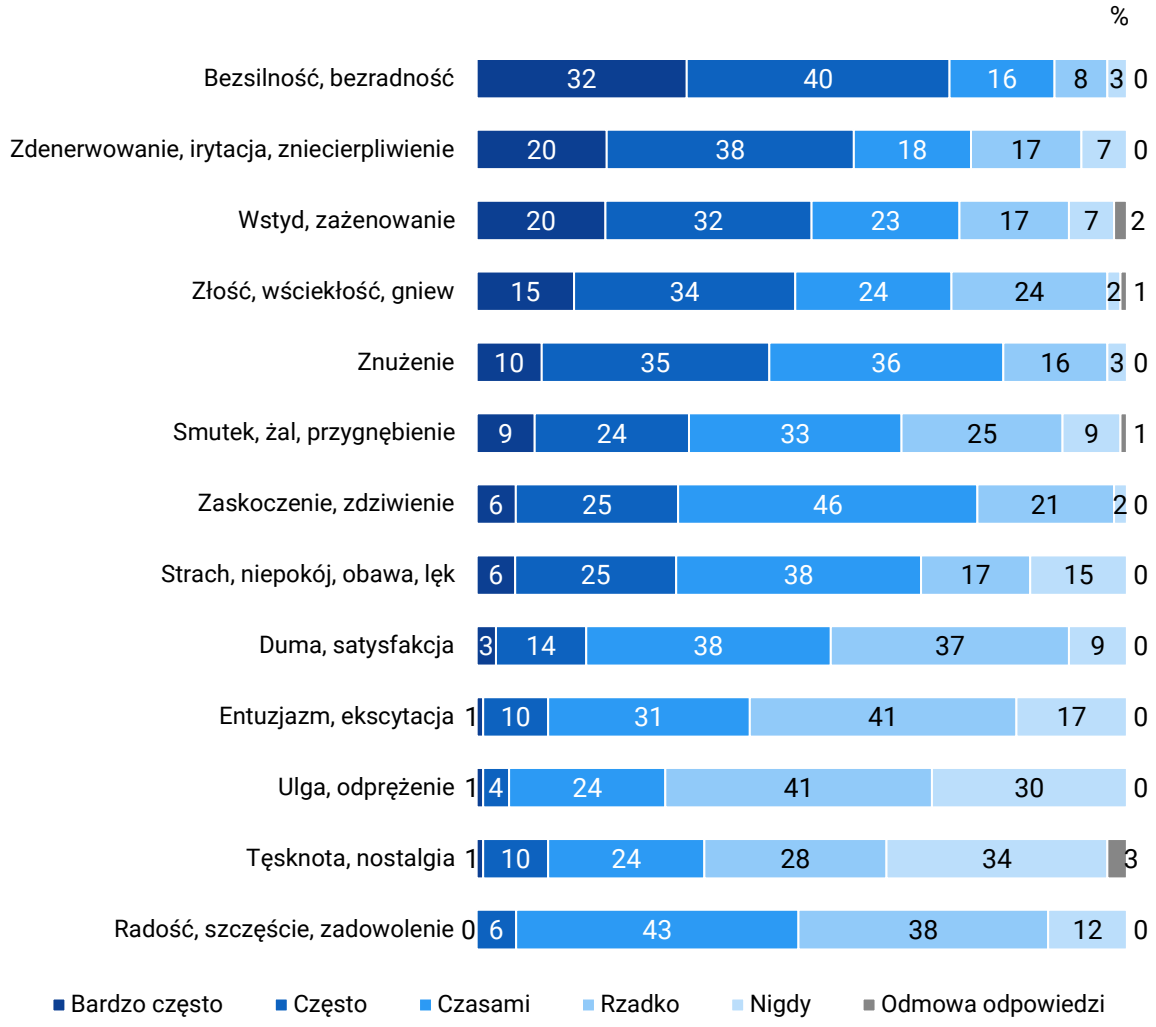
W badaniu uwzględniliśmy trzynaście różnych emocji. Deklarowana częstotliwość ich odczuwania jest zróżnicowana, ale z odpowiedzi badanych zainteresowanych dyskusjami politycznymi w internecie wynika, że uczestnictwo w nich wywołuje w większej mierze emocje negatywne. Respondenci wskazywali, że najczęściej towarzyszy im w takiej sytuacji bezsilność, bezradność – często lub bardzo często odczuwa je blisko trzy czwarte (72%) z nich. Większość (58%) bardzo często lub często, czytając w internecie posty dotyczące polityki, odczuwa zdenerwowanie, irytację, zniecierpliwienie, a ponad połowa (52%) – wstyd, zażenowanie. Do bardzo częstego lub częstego odczuwania w takiej sytuacji złości, wściekłości, gniewu przyznała się niemal połowa (49%) badanych, a niewiele mniej (45%) bardzo często lub często, czytając posty dotyczące polityki, odczuwa znużenie. Dla porównania – radość, szczęście, zadowolenie często lub bardzo często odczuwa 6% pytanych, a ulgę, odprężenie tylko 5%.

[1] Badanie „Co o tym myślisz?" (3) zostało zrealizowane metodą wywiadów internetowych (CAWI) w okresie 23–28 września 2026 roku na próbie reprezentatywnej dla dorosłych mieszkańców Polski (N=1000). Więcej na ten temat w CBOS Flash: „Uczestnictwo Polaków w politycznej debacie internetowej", listopad 2026 (oprac. B. Badora).

Na pytania dotyczące emocji towarzyszących czytaniu w internecie postów dotyczących polityki odpowiadało 569 badanych, którzy zadeklarowali, że interesują ich dyskusje polityczne w internecie.

RYS. 1. Jak często towarzyszą Panu(i) następujące uczucia, emocje, kiedy czyta Pan(i) w internecie posty dotyczące polityki?

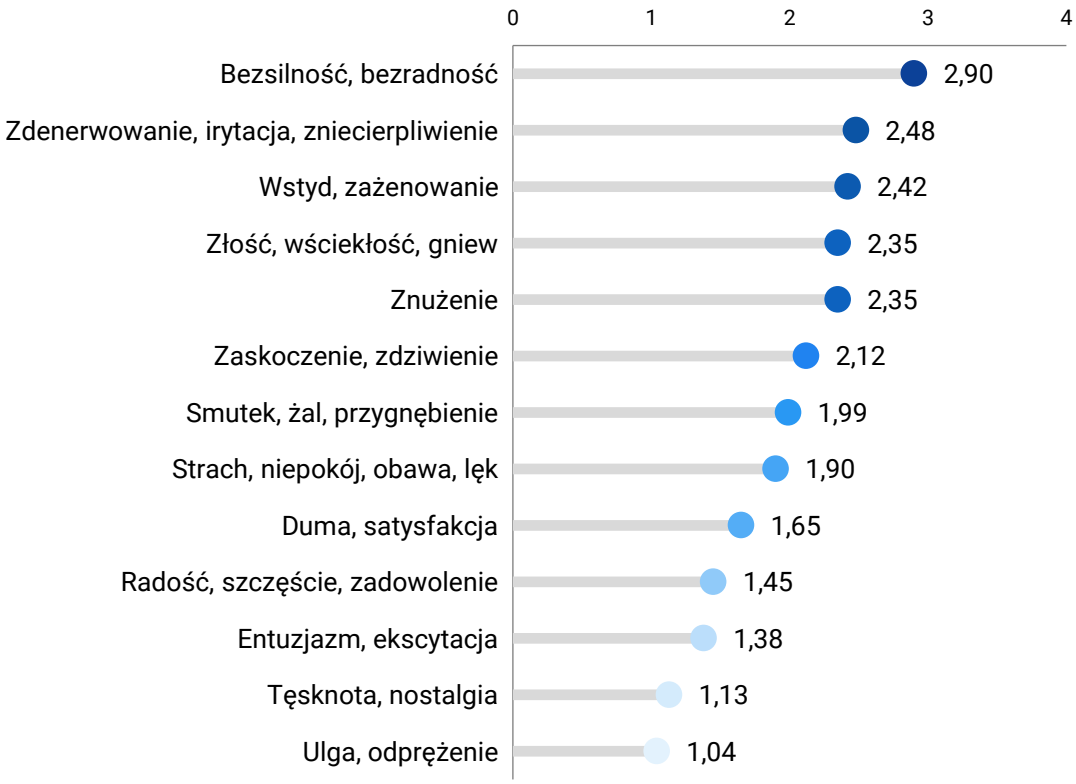
ODPOWIEDZI BADANYCH, KTÓRZY ZADEKLAROWALI, ŻE INTERESUJĄ ICH DYSKUSJE POLITYCZNE W INTERNECIE



RYS. 2. **Jak często towarzyszą Panu(i) następujące uczucia, emocje, kiedy czyta Pan(i) w internecie posty dotyczące polityki?**

ODPOWIEDZI BADANYCH, KTÓRZY ZADEKLAROWALI, ŻE INTERESUJĄ ICH DYSKUSJE POLITYCZNE W INTERNECIE

Średnie mierzone na skali od 0 (Nigdy) do 4 (Bardzo często)



GŁÓWNE SKŁADOWE

Analizy statystyczne[2] pozwalają zredukować emocje odczuwane podczas politycznej debaty internetowej do czterech ich głównych składowych:

1. **Afekt negatywny** (**Polityczna polaryzacja afektywna/Wrogie zaangażowanie**), na który składają się następujące emocje:
   - złość, wściekłość, gniew;
   - zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie;
   - smutek, żal, przygnębienie;
   - strach, niepokój, obawa, lęk;
   - wstyd, zażenowanie.

Czynnik ten skupia całe spektrum silnych, negatywnych emocji, a dominują tu emocje o charakterze gniewnym i lękowym. Złość, gniew, irytacja, strach i wstyd to fundament tzw. polaryzacji afektywnej – opisuje to sytuację, w której obywatele reagują na obóz przeciwny silnymi emocjami negatywnymi. Ten czynnik reprezentuje emocjonalny koszt uczestnictwa w spolaryzowanym dyskursie internetowym.

2. **Afekt pozytywny** (**Tożsamościowa mobilizacja/Pozytywna identyfikacja polityczna**), na który składają się następujące emocje:
   - duma, satysfakcja;
   - entuzjazm, ekscytacja;
   - radość, szczęście, zadowolenie.

Czynnik ten skupia wyłącznie stany o znaku dodatnim, które wiążą się z poczuciem triumfu, satysfakcji lub zaangażowania w treści polityczne. Wskazuje na przyjemne i stymulujące stany emocjonalne. Duma, entuzjazm i radość w kontekście konsumpcji newsów politycznych rzadko są obiektywne i najczęściej oznaczają satysfakcję z sukcesu „własnej" partii/opcji politycznej lub porażki oponentów (czyli tzw. polityczna *schadenfreude*). Czynnik ten odzwierciedla silne, pozytywne utożsamianie się z procesem politycznym i poczucie wygranej.

3. **Rezygnacja i alienacja** (**Zmęczenie dyskursem/Poczucie bezradności obywatelskiej**), na który składają się przede wszystkim następujące emocje:
   - znużenie;
   - bezsilność, bezradność;
   - ulga, odprężenie (z ładunkiem ujemnym);
   - tęsknota, nostalgia (z ładunkiem ujemnym).

[2] Zastosowano analizę czynnikową (analizę głównych składowych) z rotacją Oblimin.

Wyodrębnione w tym czynniku emocje są pasywne. Znużenie i bezradność w kontekście polityki opisują syndrom wycofania, zmęczenia narracją publiczną oraz braku poczucia sprawczości. Znużenie i bezsilność/bezradność przy jednoczesnym braku ulgi to wskaźniki alienacji politycznej. Oznaczają one utratę podmiotowości (anomię) oraz poczucie braku wpływu na rzeczywistość (tzw. niska zewnętrzna skuteczność polityczna). Użytkownik internetu czuje się przytłoczony i odcięty od mechanizmów władzy.

4. **Zaskoczenie polityczne** (**Dezorientacja poznawcza**), na który składa się przede wszystkim jedna zmienna, czyli
   - zaskoczenie, zdziwienie.

Zaskoczenie w psychologii jest często traktowane jako emocja neutralna lub pomostowa (nie jest ani jednoznacznie pozytywna, ani negatywna), dlatego wyodrębniła się jako całkowicie niezależny wymiar. Silne zaskoczenie i zdziwienie często oznaczają zderzenie się z tzw. bańką informacyjną lub reakcję na fake newsy lub clickbaity współczesnego dziennikarstwa politycznego. To moment, w którym bodźce ze sfery publicznej naruszają dotychczasowy schemat poznawczy jednostki.

TABELA 1. Macierz modelowa

Emocje	Składowe			
	Afekt negatywny	Afekt pozytywny	Rezygnacja i alienacja	Zaskoczenie polityczne
Złość, wściekłość, gniew	0,816			
Zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie	0,789	-0,330	-0,162	
Smutek, żal, przygnębienie	0,694		0,117	0,194
Strach, niepokój, obawa, lęk	0,676	0,166	0,301	
Wstyd, zażenowanie	0,650			
Duma, satysfakcja		0,873		-0,135
Entuzjazm, ekscytacja		0,817	0,112	
Radość, szczęście, zadowolenie		0,795	-0,244	0,193
Znużenie	0,155	0,105	0,622	-0,186
Bezsilność, bezradność	0,266		0,606	0,417
Ulga, odprężenie	0,186	0,414	-0,517	-0,221
Tęsknota, nostalgia	0,431	0,123	-0,453	0,182
Zaskoczenie, zdziwienie				0,899

Metoda wyodrębniania czynników – Głównych składowych (PCA). Metoda rotacji – Oblimin z normalizacją Kaisera. Rotacja osiągnęła zbieżność w 9 iteracjach

Opisane wyżej cztery syntetyczne wskaźniki emocji towarzyszących badanym podczas czytania w internecie postów dotyczących polityki zostały następnie wykorzystane do analiz w dalszej części niniejszego opracowania.

EMOCJE ZWIĄZANE Z UCZESTNICTWEM W INTERNETOWEJ DEBACIE POLITYCZNEJ W RÓŻNYCH GRUPACH DEMOGRAFICZNYCH I SPOŁECZNYCH

Średni wynik czynnikowy (średni *factor score*) w grupie to statystyka określająca przeciętne nasilenie danej cechy ukrytej (czynnika) wśród osób należących do konkretnej grupy.

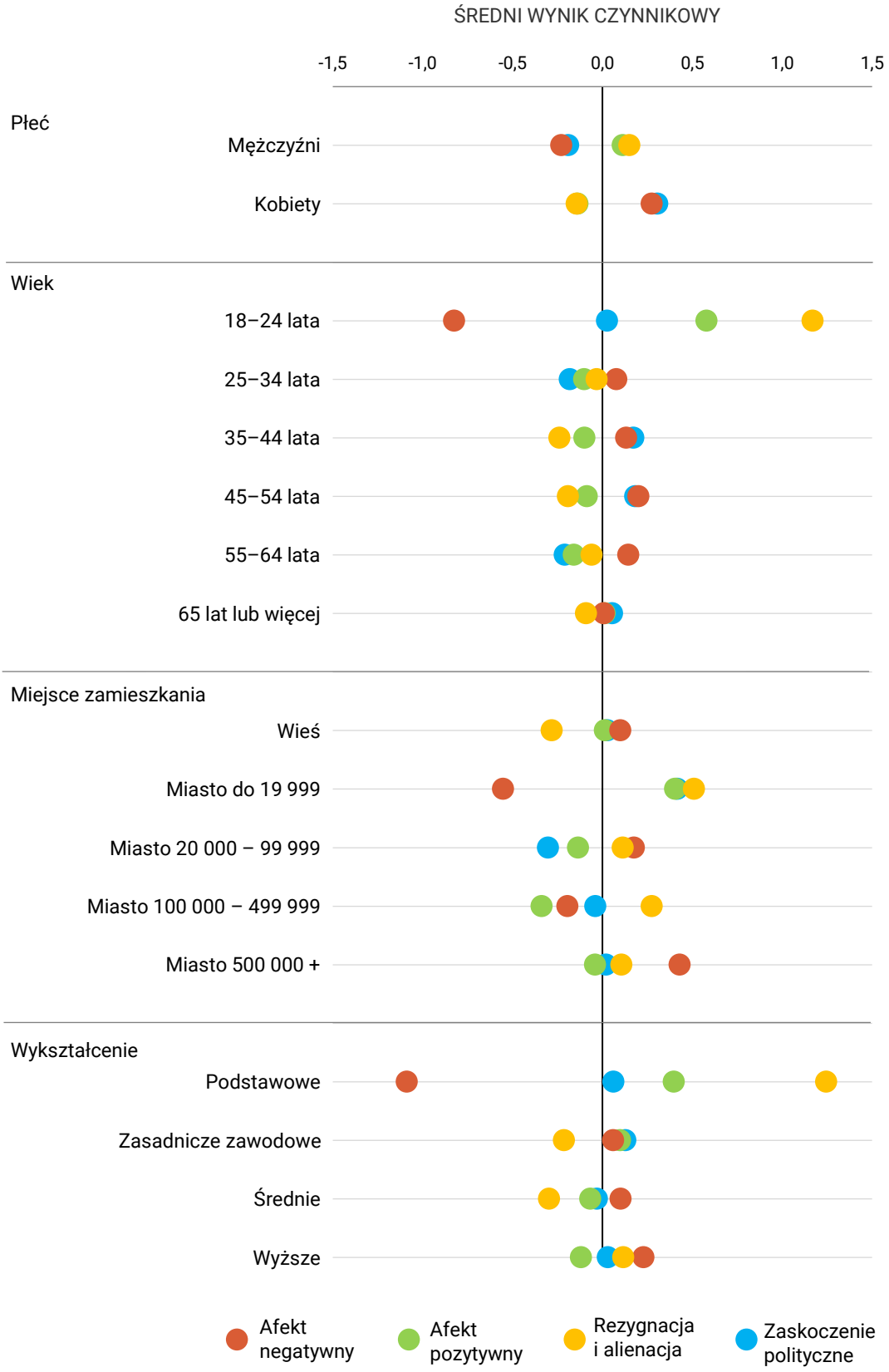
Mężczyźni i kobiety deklarujący zainteresowanie debatami politycznymi w internecie istotnie statystycznie różnią się od siebie pod względem nasilenia wszystkich czterech wyróżnionych czynników. Wśród kobiet znacznie silniejszy niż wśród mężczyzn jest element zaskoczenia oraz afekt negatywny, natomiast wśród mężczyzn częściej niż wśród kobiet pod wpływem internetowej debaty politycznej występują alienacja i rezygnacja oraz afekt pozytywny.

Istotne różnice stwierdziliśmy także w związku z wiekiem badanych. W szczególności na tle starszych znacznie słabiej nasilonym afektem negatywnym charakteryzują się najmłodsi, czyli osoby w wieku 18–24 lata. Natomiast znacznie silniejsze niż wśród starszych są w tej grupie rezygnacja i alienacja oraz afekt pozytywny.

Różnice widoczne są także w przypadku miejsca zamieszkania, przy czym mieszkańcy największych miast charakteryzują się najsilniejszym afektem negatywnym, natomiast najsłabiej jest on odczuwany wśród mieszkańców miast najmniejszych. Mieszkańcy miast liczących do 19 999 ludności wyróżniają się ponadto najwyższym nasileniem rezygnacji i alienacji, a także zaskoczenia politycznego i afektu pozytywnego. Warto też zauważyć, iż najniższy poziom alienacji i rezygnacji odnotowaliśmy wśród badanych mieszkańców wsi.

Biorąc pod uwagę wykształcenie, możemy zauważyć, iż uczestnicy internetowej debaty politycznej z wykształceniem podstawowym charakteryzują się najwyższym poziomem rezygnacji i alienacji oraz najniższym nasileniem afektu negatywnego. Wśród badanych najsłabiej wykształconych istotnie wyższe niż wśród osób ze średnim i wyższym wykształceniem jest natomiast nasilenie afektu pozytywnego. Ponadto, co ciekawe, nasilenie rezygnacji i alienacji jest znacząco wyższe wśród zainteresowanych internetową debatą polityczną osób z wyższym wykształceniem, niż wśród badanych z wykształceniem średnim lub zasadniczym zawodowym.

RYS. 3. Nasilenie emocji związanych z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej w zależności od cech badanych



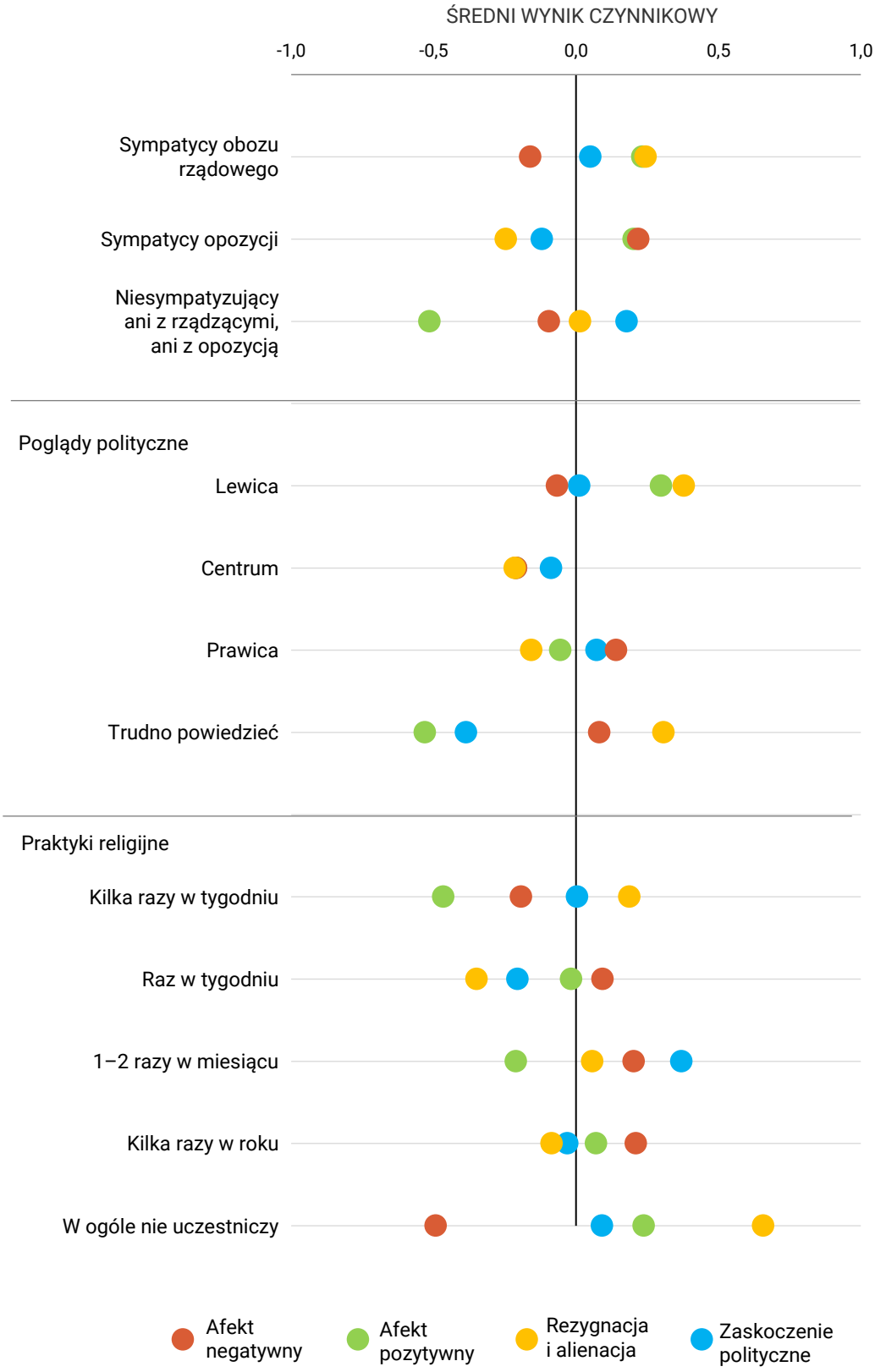
EMOCJE ZWIĄZANE Z UCZESTNICTWEM W INTERNETOWEJ DEBACIE POLITYCZNEJ A ORIENTACJA ŚWIATOPOGLĄDOWA BADANYCH

Nasilenie poszczególnych typów emocji jest różne w zależności od tego, czy badani określają się jako sympatycy obozu rządowego, opozycji, czy też nie sympatyzują ani z rządzącymi, ani z opozycją. Co ciekawe, zainteresowani debatą polityczną zwolennicy obozu rządowego na tle pozostałych badanych wyróżniają się najwyższym poziomem rezygnacji i alienacji. Sympatycy opozycji wyróżniają się natomiast najwyższym poziomem afektu negatywnego, a rezygnacja i alienacja jest wśród nich znacznie mniej nasilona niż wśród pozostałych badanych. Jednocześnie w obu tych grupach na zbliżonym poziomie występuje natężenie afektu pozytywnego. Znacznie niższym nasileniem afektu pozytywnego niż sympatycy obozu rządowego i opozycji wyróżniają się natomiast niesympatyzujący ani z rządzącymi, ani z opozycją, wśród których najsilniejsze jest zaskoczenie polityczne.

Biorąc pod uwagę deklarowane poglądy polityczne, możemy natomiast zauważyć, iż badani identyfikujący się z lewicą charakteryzują się znacznie silniejszym natężeniem alienacji i rezygnacji niż respondenci deklarujący poglądy prawicowe lub centrowe. Pod tym względem zbliżeni są oni do osób niepotrafiących określić swoich poglądów politycznych na osi lewica-centrum-prawica. Jednocześnie jednak osoby o poglądach lewicowych charakteryzują się znacznie wyższym poziomem afektu pozytywnego niż niepotrafiący określić swoich poglądów politycznych na osi lewica-centrum-prawica. Wśród identyfikujących się z prawicą najsilniejszy jest afekt negatywny, a wśród osób o poglądach centrowych – zaskoczenie polityczne.

Warto też zwrócić uwagę na zróżnicowanie nasilenia różnych emocji w zależności od deklarowanej częstotliwości praktyk religijnych badanych. Najwyższy poziom rezygnacji i alienacji odnotowaliśmy wśród respondentów, którzy w praktykach religijnych w ogóle nie uczestniczą. Jednocześnie w tej grupie na relatywnie niskim poziomie jest nasilenie afektu negatywnego (jego poziom jest zbliżony jedynie do odnotowanego wśród najczęściej praktykujących), a nasilenie afektu pozytywnego jest relatywnie wysokie (zbliżone do odnotowanego wśród praktykujących kilka razy w roku i raz w tygodniu).

RYS. 4. Nasilenie emocji związanych z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej w zależności od orientacji światopoglądowej badanych

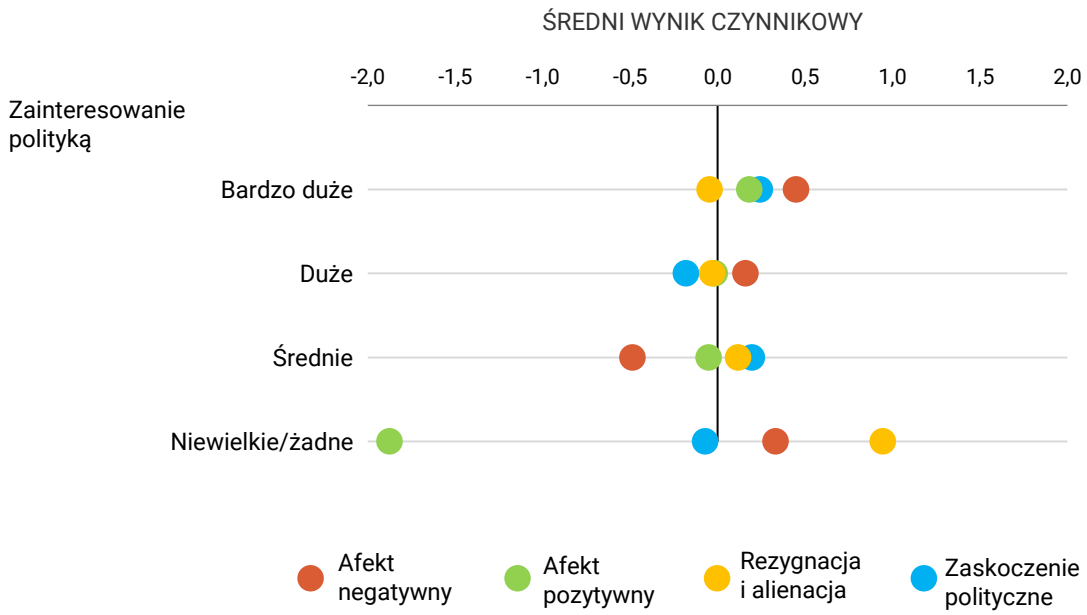


EMOCJE ZWIĄZANE Z UCZESTNICTWEM W INTERNETOWEJ DEBACIE POLITYCZNEJ A ZAINTERESOWANIE POLITYKĄ

Bardzo duże zainteresowanie polityką wiąże się z relatywnie wysokim poziomem nasilenia afektu negatywnego, ale także zaskoczenia politycznego i afektu pozytywnego. Z kolei niewielkie zainteresowanie polityką lub jego brak wiążą się z wysokim poziomem nasilenia rezygnacji i alienacji oraz bardzo niskim poziomem afektu pozytywnego.

CBOS

RYS. 5. Nasilenie emocji związanych z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej w zależności od deklarowanego zainteresowania polityką



EMOCJE ZWIĄZANE Z UCZESTNICTWEM W INTERNETOWEJ DEBACIE POLITYCZNEJ A DOŚWIADCZENIA BADANYCH W TEJ KWESTII

Nasilenie poszczególnych emocji jest związane z deklarowaną aktywnością w sieci badanych zainteresowanych dyskusjami politycznymi w internecie.

Lajkowanie wpisów innych użytkowników dotyczących polityki deklarują badani charakteryzujący się większym nasileniem czynnika zaskoczenia politycznego oraz afektu pozytywnego.

Udostępniających/podających dalej wpisy innych użytkowników dotyczące polityki cechuje większe nasilenie afektu negatywnego niż zainteresowanych dyskusjami politycznymi w internecie, którzy tego nie robią.

Badani, którym zdarza się w toczących się dyskusjach na tematy polityczne dodawać własne komentarze, odpowiadać innym użytkownikom, komentować ich wypowiedzi, cechują się większym nasileniem afektu negatywnego oraz niższym nasileniem rezygnacji i alienacji.

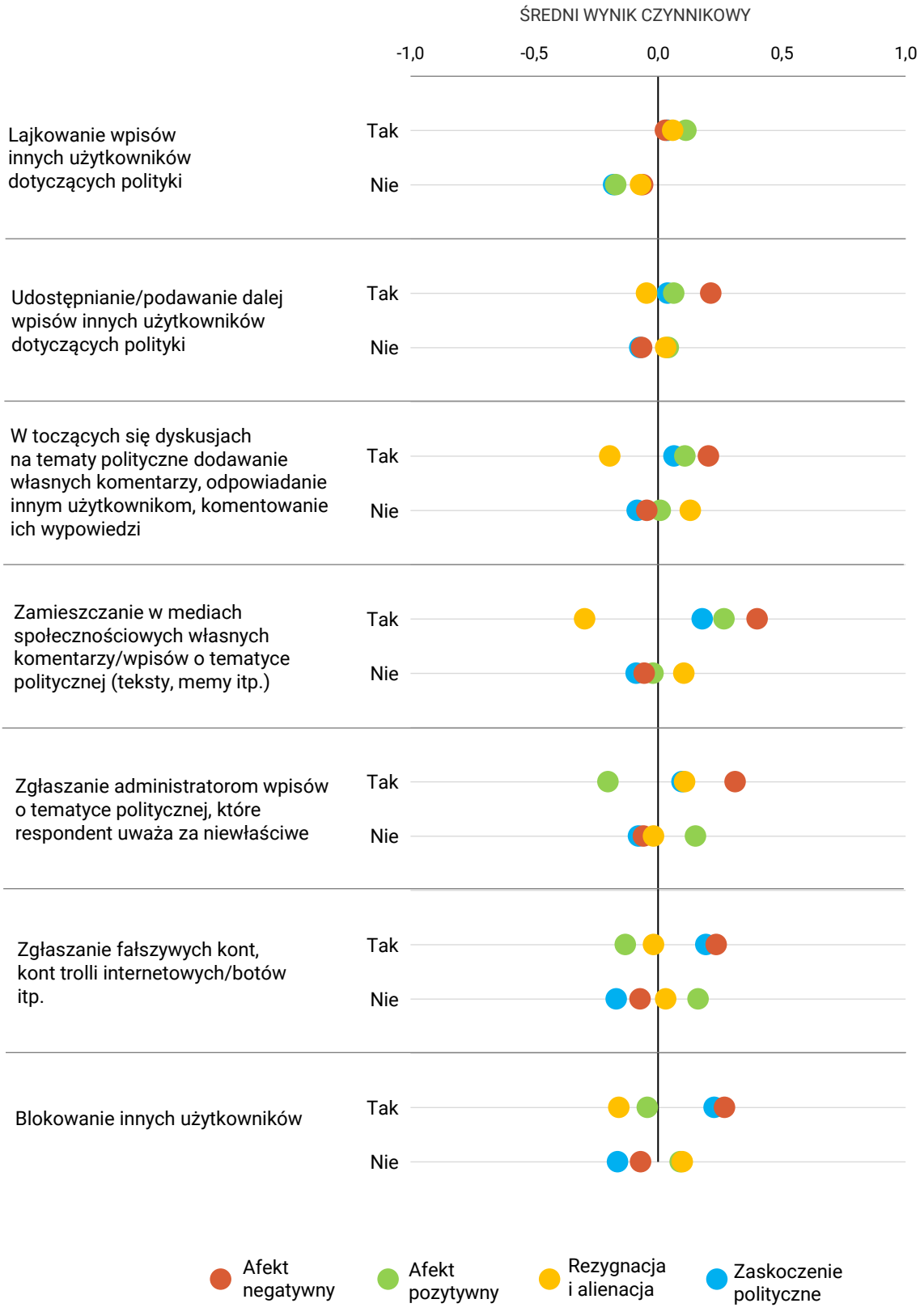
Zamieszczanie w mediach społecznościowych własnych komentarzy/wpisów o tematyce politycznej (teksty, memy itp.) wiąże się z większym nasileniem zarówno afektu negatywnego, jak i afektu pozytywnego oraz wyższym poziomem politycznego zaskoczenia, a także z niższym nasileniem rezygnacji i alienacji.

Zgłaszanie administratorom wpisów o tematyce politycznej, które respondent uważa za niewłaściwe wiąże się z większym nasileniem afektu negatywnego i niższym nasileniem afektu pozytywnego.

Zgłaszających fałszywe konta, konta trolli internetowych/botów itp. cechuje wyższy poziom nasilenia afektu negatywnego oraz politycznego zaskoczenia i niższe nasilenie afektu pozytywnego.

Blokujący innych użytkowników charakteryzują się wyższym poziomem nasilenia afektu negatywnego i politycznego zaskoczenia oraz niższym nasileniem rezygnacji i alienacji.

RYS. 6. Nasilenie emocji związanych z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej w zależności od deklarowanej własnej aktywności w sieci



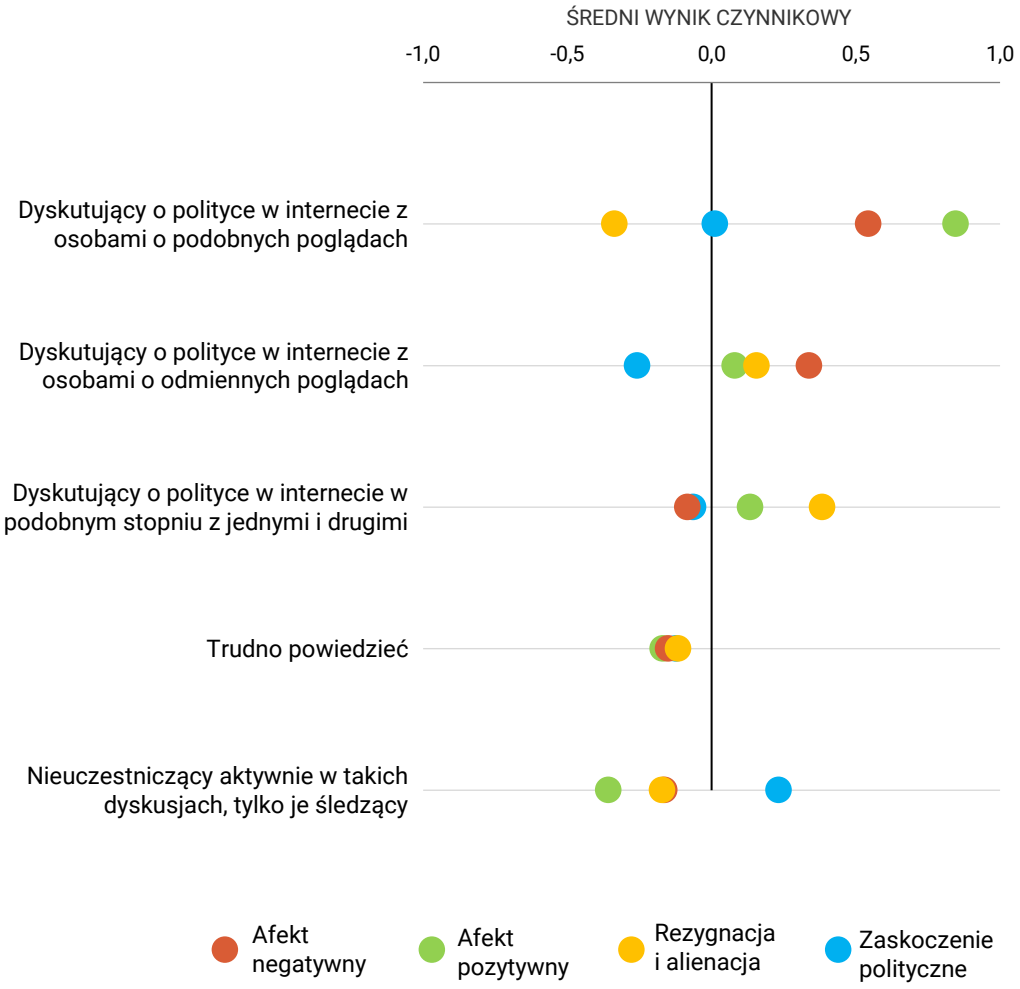
Nasilenie emocji związanych z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej różni się też znacząco w zależności od tego, czy – a jeżeli tak, to z kim – badani dyskutują o polityce w internecie. Respondenci deklarujący, że najczęściej robią to z osobami o podobnych poglądach, wyróżniają się znacząco wyższym nasileniem afektu pozytywnego niż pozostali badani zainteresowani debatą polityczną w internecie. Jednocześnie nasilenie afektu negatywnego jest w tej grupie znacząco wyższe niż wśród dyskutujących równie często z osobami o podobnych poglądach, jak i z tymi, które mają odmienne poglądy, oraz tych, którzy uchylili się od odpowiedzi lub zadeklarowali, że tylko śledzą dyskusje polityczne w internecie.

Wśród dyskutujących najczęściej z osobami o odmiennych poglądach najsilniejszy jest afekt negatywny, jednak jego nasilenie jest zbliżone do odnotowanego wśród dyskutujących najczęściej z osobami o podobnych poglądach oraz wśród tych, którzy robią to podobnie często z jednymi i drugimi.

Deklarujący, że podobnie często dyskutują o polityce w internecie z osobami o podobnych poglądach i z tymi, które mają odmienne poglądy, charakteryzują się natomiast znacznie wyższym nasileniem rezygnacji i alienacji niż badani dyskutujący najczęściej z osobami o podobnych poglądach. Nasilenie rezygnacji i alienacji jest też tu istotnie większe niż wśród osób, które tylko śledzą internetowe dyskusje oraz tych internautów, którzy uchylili się od odpowiedzi na pytanie o to, z kim najczęściej w internecie dyskutują o polityce.

Wśród respondentów ograniczających się jedynie do śledzenia dyskusji politycznych w internecie najsilniejszą emocją jest zaskoczenie polityczne.

RYS. 7. **Nasilenie emocji związanych z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej w zależności od tego, czy – a jeżeli tak, to z kim – badani dyskutują w internecie o polityce**

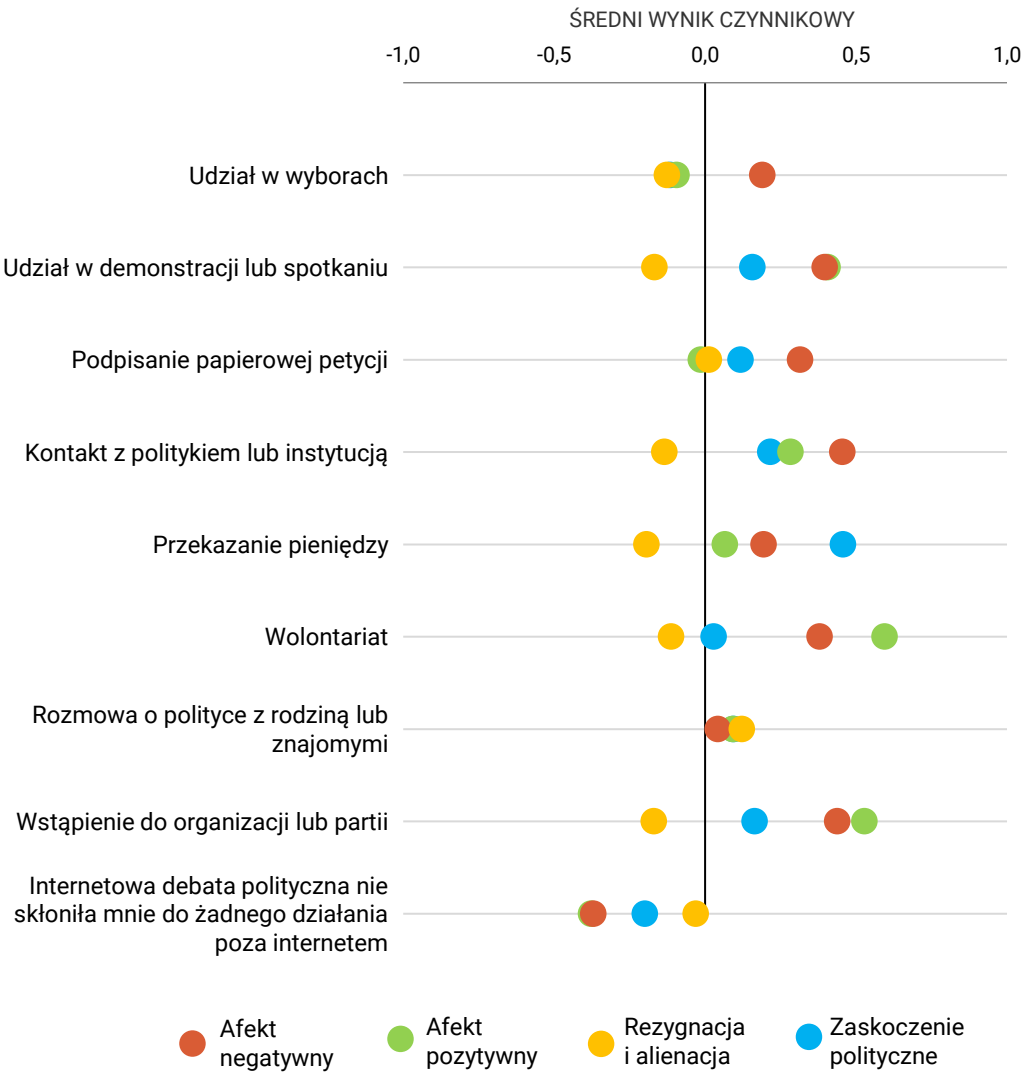


EMOCJE ZWIĄZANE Z UCZESTNICTWEM W INTERNETOWEJ DEBACIE POLITYCZNEJ A DZIAŁANIA POZA INTERNETEM

Biorąc pod uwagę deklaracje badanych dotyczące podejmowania przez nich działań poza internetem pod wpływem dyskusji internetowych, można zauważyć, iż afekt pozytywny związany z uczestnictwem w internetowej debacie sprzyja wolontariatowi, udziałowi w demonstracji lub spotkaniu oraz wstąpieniu do jakiejś organizacji lub partii. Działania poza internetem wiążą się też z nasileniem afektu negatywnego, a w szczególności ma on znaczenie w przypadku kontaktu z politykiem lub instytucją, wstąpienia do organizacji lub partii, udziału w demonstracji lub spotkaniu i podpisania papierowej petycji. Negatywny afekt związany z uczestnictwem w internetowej debacie silniej niż pozostałe emocje wiąże się też z udziałem w wyborach.

CBOS

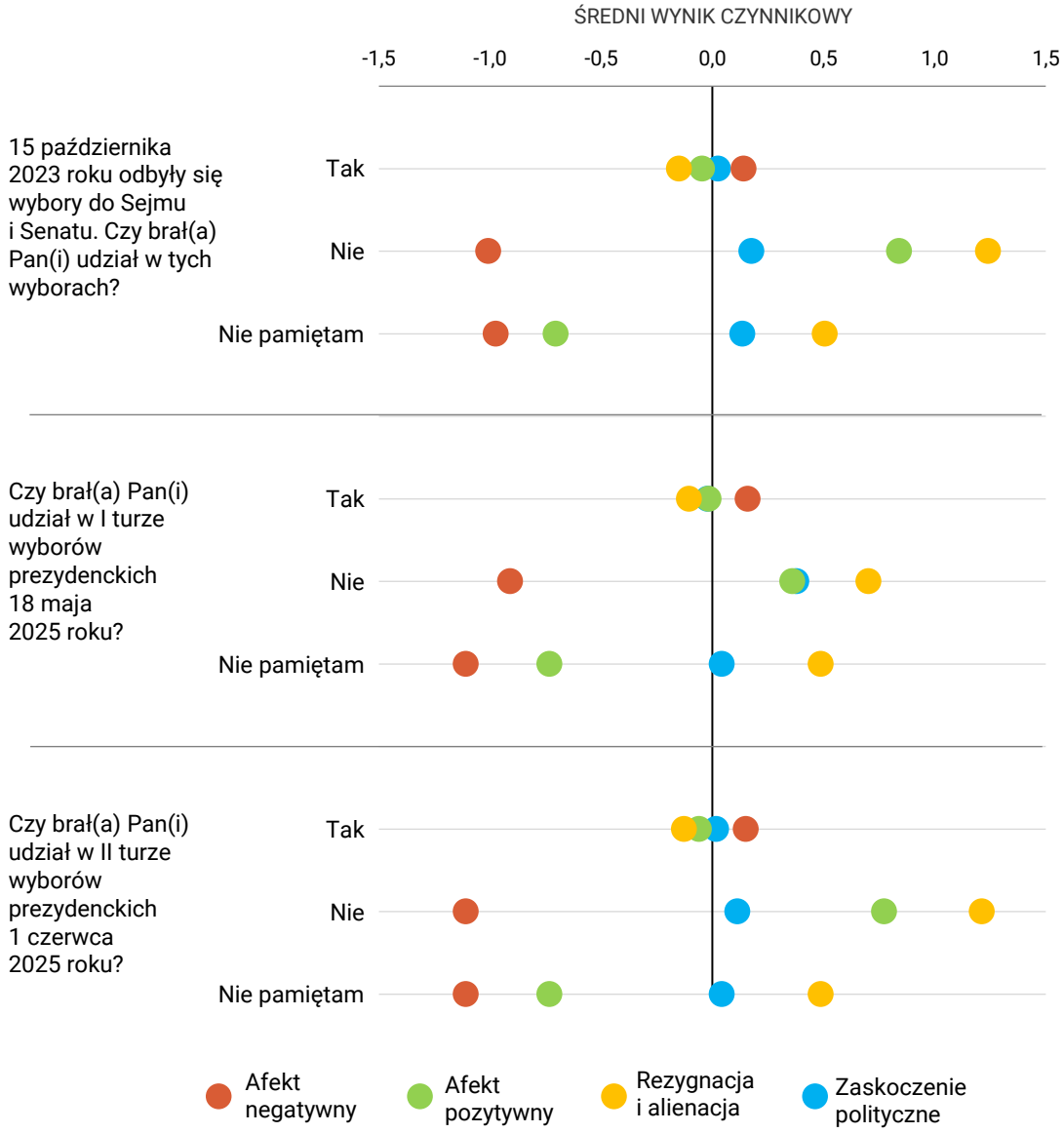
RYS. 8. Nasilenie emocji związanych z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej a działania poza internetem



Związek negatywnego afektu spowodowanego uczestnictwem w internetowej debacie politycznej z udziałem w wyborach potwierdzają deklaracje badanych dotyczące ich uczestnictwa w ostatnich wyborach parlamentarnych oraz obu turach ostatnich wyborów prezydenckich – biorący udział w każdych z tych wyborów charakteryzują się znacznie większym nasileniem afektu negatywnego niż deklarujący absencję lub niepamiętający, czy w konkretnych wyborach głosowali. Z kolei wśród deklarujących absencję notujemy największe nasilenie rezygnacji i alienacji, ale też relatywnie wysokie nasilenie afektu pozytywnego. Emocje badanych, którzy nie pamiętają, czy głosowali, czy też nie, bardziej zbliżone są do emocji niegłosujących niż tych, którzy brali udział w wyborach.

CBOS

RYS. 9. Nasilenie emocji związanych z uczestnictwem w internetowej debacie politycznej a głosowanie w ostatnich wyborach parlamentarnych i prezydenckich



Zależności stwierdzone w przypadku minionych wyborów nie potwierdzają się jednak w odniesieniu do deklaracji badanych dotyczących zamiaru głosowania w kolejnych wyborach parlamentarnych.