

Co czują Polacy?

Opracował
Michał Feliksiak

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

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

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

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

Badanie „Aktualności” (22) zostało zrealizowane metodą wywiadów telefonicznych wspomaganych komputerowo (CATI – 90,0%) oraz wywiadów internetowych (CAWI – 10,0%) w okresie 12–14 stycznia 2026 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

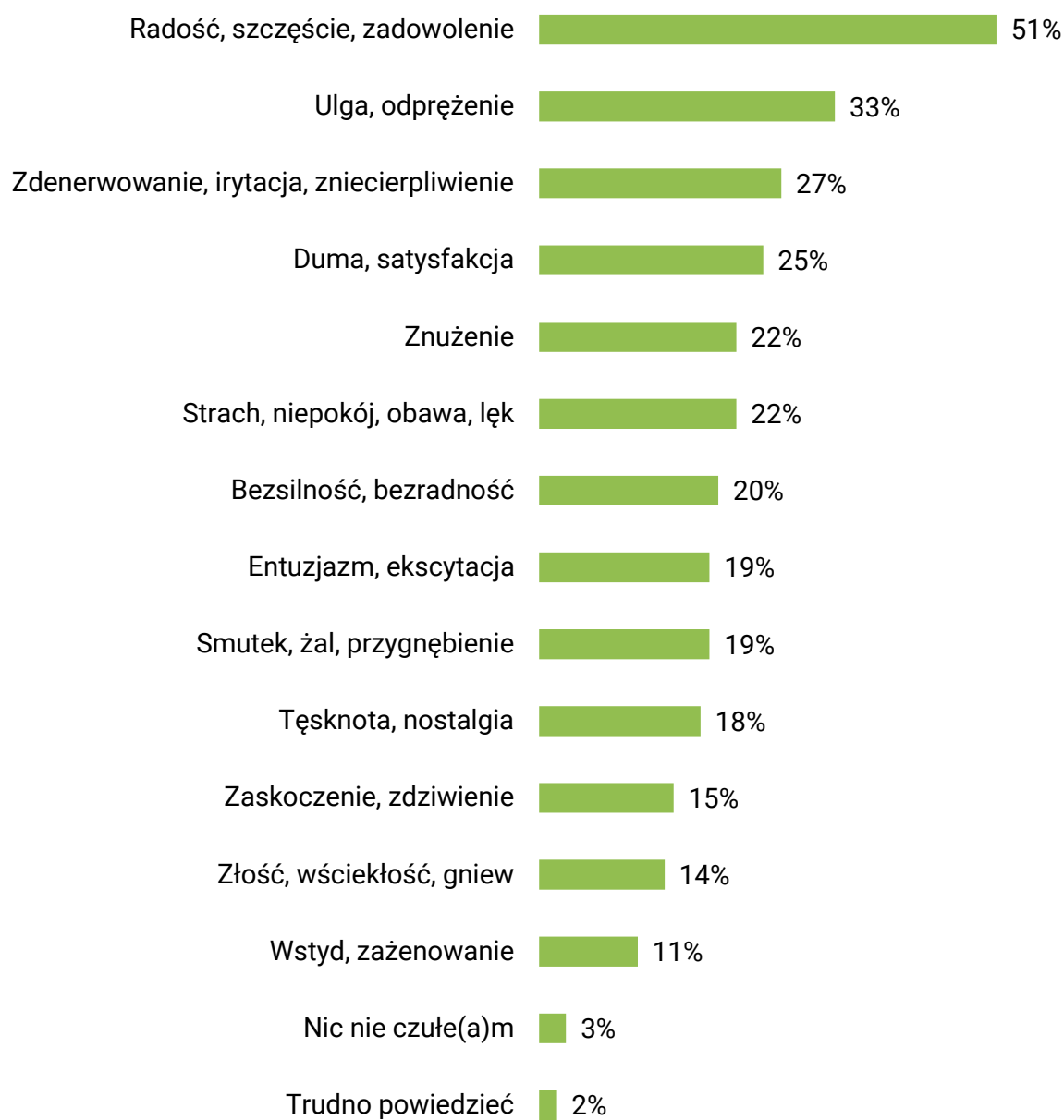
W styczniowym badaniu¹ ponownie, po około pół roku, zapytaliśmy Polaków o uczucia. Z jednej strony interesowały nas wszystkie emocje, jakie towarzyszyły im w ciągu dnia poprzedzającego badanie, z drugiej te, które odczuwali, myśląc o aktualnej sytuacji w Polsce. Badani wybierali z listy trzynastu uczuć,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

JAK JEST?

Emocje, jakie towarzyszą badanym na co dzień, stanowią mieszankę stanów przyjemnych i nieprzyjemnych, z przewagą w czołówce tych pierwszych i wybijającymi się ponad inne odczuciami zadowolenia, radości, szczęścia deklarowanymi przez ponad połowę pytanym (51%). Do pierwszej czwórki pod względem liczby wskazań zaliczają się również ulga i odprężenie (33%), zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie (27%) oraz dumna i satysfakcja (25%). Około jednej piątej ankietowanych na dzień przed badaniem czuło znużenie (22%), strach, niepokój, obawę, lęk (22%), bezsilność, bezradność (20%), smutek, żal, przygnębienie (19%), a także entuzjazm i ekscytację (19%) oraz tęsknotę, nostalgię (18%). Nieco rzadziej doświadczano i złości, wściekłości, gniewu (14%). Najrzadziej deklarowano doznawanie uczucia wstydu i zażenowania (11%). Trzech na stu respondentów (3%) odpowiedziało, że nic nie czuło.

¹ Badanie „Aktualności” (22) zostało zrealizowane metodą wywiadów telefonicznych wspomaganym komputerowo (CATI – 90,0%) oraz wywiadów internetowych (CAWI – 10,0%) w okresie 12–14 stycznia 2026 roku na próbie dorosłych mieszkańców Polski (N=1000).

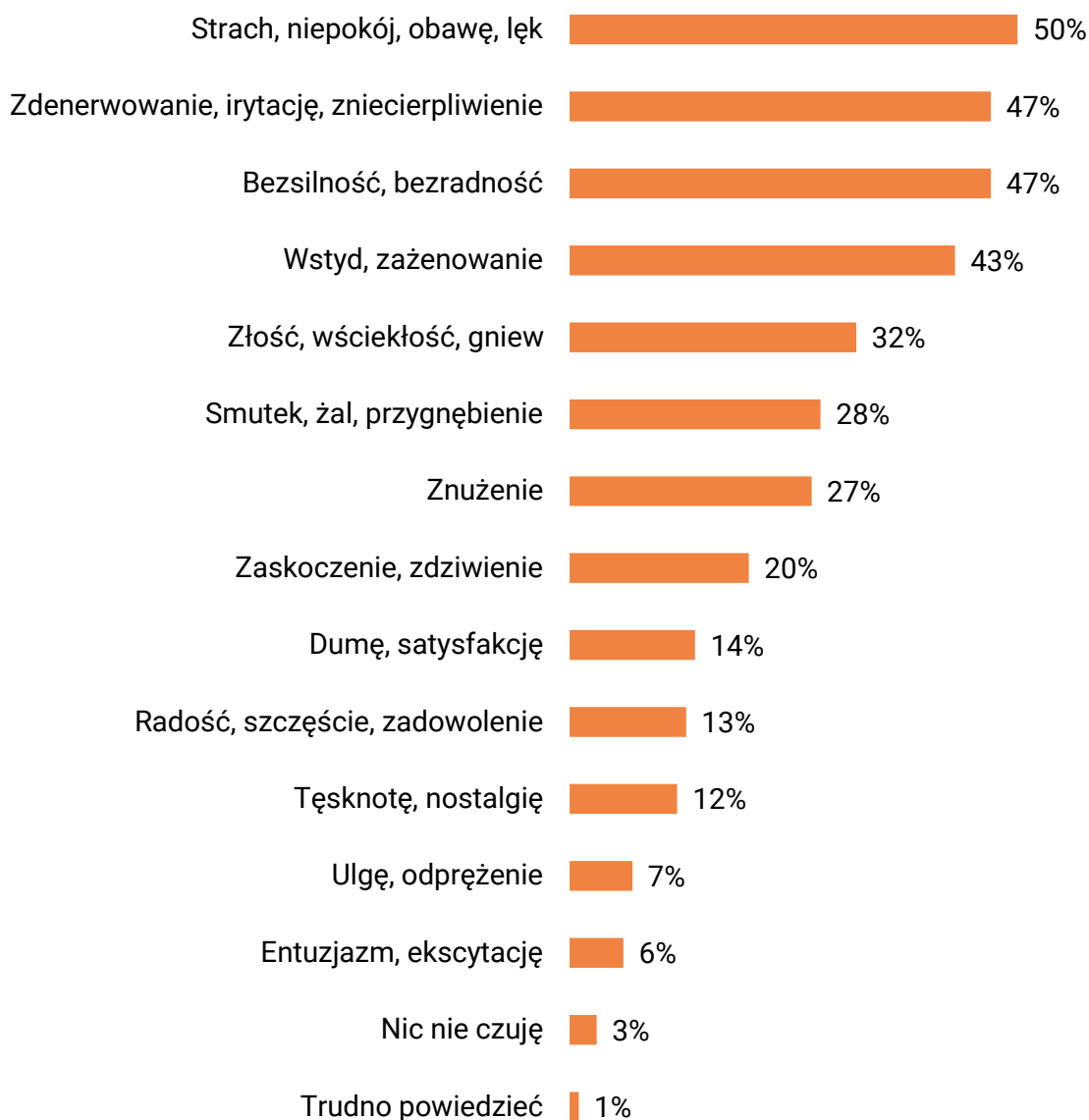
RYS. 1. Codziennie odczuwamy różne emocje. Jakie uczucia, emocje towarzyszyły Panu(i) wczoraj?



Krajobraz emocji stanowiących reakcję na aktualną sytuację w Polsce jest inny, przede wszystkim dlatego, że na pierwszą siódmkę składają się wyłącznie odczucia negatywne. Najczęściej doznawane w tym kontekście stany to niepokój (50%), irytacja (47%), bezradność (47%) i zażenowanie (43%). Relatywnie spora część badanych, myśląc o bieżącej sytuacji w kraju, czuje złość (32%), przygnębenie (28%) i znużenie (27%). W dalszej kolejności deklarowano zdziwienie (20%), rzadziej satysfakcję (14%), zadowolenie (13%), nostalgię (12%), a najrzadziej odprężenie (7%) i entuzjazm (6%).

CBOS

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



CO SIĘ ZMIENIŁO?

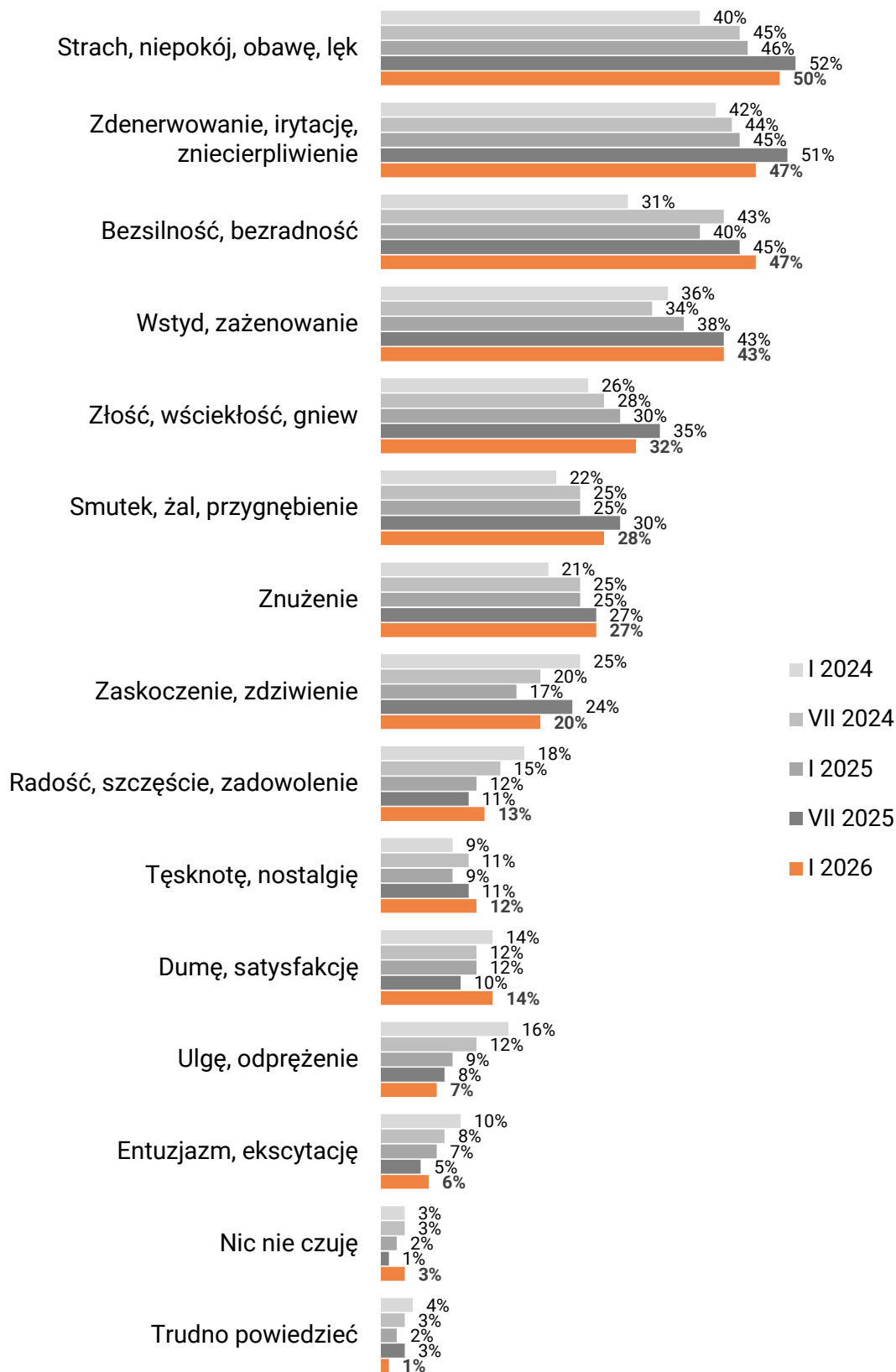
Zmiany, jakie zaszły w emocjach „prywatnych” Polaków od poprzedniego pomiaru z lipca ubiegłego roku, są marginalne. Mając na uwadze pewną sezonowość stanów psychicznych, warto porównać obecne wyniki do tych sprzed roku. Co z tego porównania wynika? Badani obecnie częściej niż wówczas doświadczają takich emocji, jak zdenerwowanie (+5 punktów), tęsknota (+5 punktów), zdziwienie (+4 punkty), a także minimalnie częściej takich uczuć, jak znużenie (+3 punkty), bezradność (+3 punkty), smutek (+3 punkty) i strach (+ 3 punkty). Rzadziej niż w styczniu 2025 roku deklarowano doświadczanie odprężenia (-4 punkty), radości (-3 punkty) i ekscytacji (-3 punkty). Generalnie więc na przestrzeni roku obserwujemy wzrost odczuwania emocji nieprzyjemnych i spadek tych przyjemnych.

Emocje będące reakcją na to, co dzieje się w sferze publicznej, są tylko minimalnie lepsze niż pół roku temu. W stosunku do pomiaru z lipca ubiegłego roku przybyło osób, które myśląc o aktualnej sytuacji w Polsce, odczuwały satysfakcję (+4 punkty), natomiast ubyło doświadczających irytacji (-4 punkty) i złości (-3 punkty). Mniej osób deklarowało zaskoczenie, zdziwienie (-4 punkty). Co do pozostałych emocji nie obserwujemy większych zmian.

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?



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, takich jak smutek (o 10 punktów procentowych częściej), strach (o 10 pp.), bezsilność (o 9 pp.) i złość (o 5 pp.), a rzadziej przyjemnych, jak odprężenie (o 4 punkty procentowe rzadziej) czy entuzjazm (4 pp.). Kobiety częściej też odczuwały niejednoznaczną pod tym względem tęsknotę, nostalgię (o 6 pp. częściej).

CBOS

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



Wskazania różnią się zauważalnie także w zależności od wieku. Pozytywne stany ducha, jak radość, satysfakcja, odprężenie, generalnie częściej zaznaczają się u młodszych badanych (poniżej 45 roku życia), z kolei negatywne, jak smutek, strach, złość, bezsilność, wstyd – u starszych (mających co najmniej 55 lat). Warto dodać, że najmłodszy badani wyróżniają się też odczuwaniem mniej przyjemnych emocji, jak irytacja, znużenie, a także – trudna do sklasyfikowania pod tym względem – tęsknota, nostalgia. Z kolei najstarsi ankietowani częściej niż pozostali deklarują niejednoznaczne odczucia zaskoczenia, zdziwienia.

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	70	65	66	51	38	33	51
Ulga, odprężenie	28	44	40	35	32	21	33
Zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie	34	23	33	19	27	27	27
Duma, satysfakcja	36	41	24	28	20	16	25
Strach, niepokój, obawa, lęk	20	21	17	20	27	26	22
Znużenie	31	30	21	12	21	21	22
Bezsilność, bezradność	18	13	17	18	19	30	20
Smutek, żal, przygnębienie	17	15	16	18	19	26	19
Entuzjazm, ekscytacja	42	25	28	16	11	9	19
Tęsknota, nostalgia	25	22	15	16	16	16	18
Zaskoczenie, zdziwienie	12	15	15	11	13	19	15
Złość, wściekłość, gniew	14	11	11	12	19	18	14
Wstyd, zażenowanie	10	6	8	6	14	18	11
Nic nie czułem(a)m	1	1	2	6	4	4	3
Trudno powiedzieć	6	1	2	1	1	3	2

Jakich emocji, jeśli chodzi o sytuację w kraju, doświadczali zwolennicy poszczególnych ugrupowań politycznych? Można zauważyć, że w ogólnym ujęciu, niezależnie od sympatii partyjnych, w emocjach politycznych dominują doznania negatywne. Stan emocji zbliżony do przeciętnego (a więc nadal nienajlepszy) prezentują potencjalni wyborcy Koalicji Obywatelskiej. Na tle ogółu wyróżniają się oni częstszym doświadczaniem zażenowania, ale też satysfakcji. Zwolennicy największej partii opozycyjnej, czyli Prawa i Sprawiedliwości są w gorszych nastrojach, kiedy myślą o bieżącej sytuacji w kraju. Bardziej niż ogół badanych charakteryzują ich takie odczucia, jak niepokój, złość, przygnębienie. Negatywne emocje relatywnie często deklarują zwolennicy obu Konfederacji, ale również partii Razem. Zwolennicy Konfederacji ponadprzeciętnie często jeśli chodzi o emocje

polityczne doświadczają irytacji, wstydu, złości, bezsilności (tylko Konfederacja Korony Polskiej), znużenia (tylko Konfederacja Wolność i Niepodległość) i nostalgii (również tylko Konfederacja WiN). Sympatycy Razem wyróżniają się w tym kontekście takimi emocjami jak: niepokój, zdenerwowanie, bezsilność oraz znużenie, pod względem którego zbliżeni są do generalnie mniej różniącego się od ogółu pod względem doświadczania różnych stanów psychicznych elektoratu 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	Lewica*	Razem*	
	w procentach						
Strach, niepokój, obawę, lęk	46	55	49	49	45	58	50
Zdenerwowanie, irytację, zniecierpliwienie	47	40	63	55	42	58	47
Bezsilność, bezradność	49	49	48	55	46	55	47
Wstyd, zażenowanie	49	45	55	53	43	42	43
Złość, wściekłość, gniew	28	38	41	46	12	22	32
Smutek, żal, przygnębienie	26	33	30	27	30	30	28
Znużenie	28	23	36	29	41	43	27
Zaskoczenie, zdziwienie	22	15	18	23	17	23	20
Dumą, satysfakcją	19	8	15	15	15	17	14
Radość, szczęście, zadowolenie	17	10	12	7	14	7	13
Tęsknotę, nostalgię	9	13	18	17	17	2	12
Ulgę, odprężenie	12	3	0	1	3	5	7
Entuzjazm, ekscytację	10	2	6	2	7	0	6
Nic nie czuję	1	5	2	0	4	0	3
Trudno powiedzieć	1	2	1	1	3	0	1

* Uwaga, niewielka liczebność zwolenników tego ugrupowania w próbie

Warto też przyrzeć się emocjom będącym reakcją na bieżącą sytuację w kraju przez pryzmat płci i wieku badanych. Trzeba mieć jednocześnie na uwadze, że obserwacje te mogą być w jakimś stopniu powiązane, a nawet wtórne wobec zaprezentowanych wyżej emocji elektoratów, ponieważ zmienne, jak płeć i wiek wchodzą w skład charakterystyk wyborców poszczególnych ugrupowań². Jak wobec tego płeć i wiek respondentów wpływają na ich emocje „publiczne”? Po pierwsze, jeszcze raz można powtórzyć wcześniejszą obserwację – wśród analizowanych grup nie ma takich, wśród których w ogólnym bilansie pozytywne emocje górowałyby nad negatywnymi. Relatywnie najkorzystniej pod tym względem wypadają mężczyźni mający od 35 do 54 lat, a w dalszej kolejności – niezależnie od płci – badani powyżej 54 roku życia. Respondentów mających od 18 do 34 lat, a także kobiety w wieku 35–54 lata wyróżniają na tle ogółu częstsze negatywne i rzadsze pozytywne reakcje na to, co aktualnie dzieje się w Polsce.

TABELA 3

A co Pan(i) czuje, kiedy myśli Pan(i) o bieżącej sytuacji w Polsce?	Płeć i wiek						Ogółem
	M 18–34	K 18–34	M 35–54	K 35–54	M 55+	K 55+	
	w procentach						
Strach, niepokój, obawę, lęk	50	58	35	60	45	56	50
Zdenerwowanie, irytację, zniecierpliwienie	55	57	50	48	42	38	47
Bezsilność, bezradność	52	53	39	52	39	49	47
Wstyd, zażenowanie	46	43	49	45	39	40	43
Złość, wściekłość, gniew	35	26	26	31	38	34	32
Smutek, żal, przygnębienie	23	27	18	33	24	37	28
Znużenie	32	31	28	33	23	22	27
Zaskoczenie, zdziwienie	25	31	18	16	20	19	20
Dumą, satysfakcję	17	12	15	12	8	16	14
Radość, szczęście, zadowolenie	20	4	16	11	13	10	13
Tęsknotę, nostalgię	15	9	8	14	15	11	12
Ulgę, odprężenie	4	8	5	5	8	10	7
Entuzjazm, ekscytację	9	0	9	6	3	7	6
Nic nie czuję	2	3	1	5	1	4	3
Trudno powiedzieć	2	0	0	1	3	2	1

² Zob. CBOS Flash „Portrety największych elektoratów partyjnych”, grudzień 2025 (oprac. B. Badora).