



Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi
Uniwersytet SWPS



POLACY I POLKI

W OBLICZU WOJNY

Obawy, poczucie skuteczności, przewidywane reakcje

Raport z sondażu Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi

Bronisław Bremer, Dominika Bulska

Raport nr 4/2025, Warszawa



Spis treści

Główne wnioski	3
Wstęp	4
Konsekwencje psychologiczne poczucia zagrożenia	4
Poczucie zagrożenia a identyfikacja narodowa	5
Pytania badawcze	7
Czy Polki i Polacy obawiają się wybuchu wojny?	7
Czy Polki i Polacy wierzą, że poradzą sobie w przypadku wybuchu wojny?	9
Zmiana w zakresie obaw i przekonania o własnej skuteczności w ciągu roku	9
Rola tożsamości narodowej w kształtowaniu obaw i reakcji na zagrożenie wojenne	10
Jak stosunek do wojny wiąże się z funkcjonowaniem psychologicznym Polaków i Polek?	11
Jak Polki i Polacy zareagują na wojnę?	12
Podsumowanie	13
Metodologia	14



Główne wnioski:

- **Większość Polaków i Polek (68,5 proc.) obawia się inwazji militarnej na Polskę**, z czego ponad jedna czwarta (28,8 proc.) społeczeństwa polskiego zgłasza silne obawy przed wojną.
- **Tylko co czwarta osoba w Polsce (23,9 proc.) ma poczucie, że poradzi sobie w obliczu wojny.** To właśnie przede wszystkim przekonania o własnej skuteczności w sytuacji wojny, nie zaś obawy przed nią, okazały się mieć najsilniejszy związek z dobrostanem psychicznym Polaków i Polek.
- Na przestrzeni minionego roku (wrzesień 2024 – wrzesień 2025) **wzrosło poczucie zagrożenia wojną** deklarowane przez Polaków i Polki. Jednocześnie **wzrosło również przekonanie o własnej skuteczności w obliczu wojny**. To sugeruje, że chociaż obecnie Polacy i Polki bardziej obawiają się wybuchu wojny niż przed rokiem, to również w nieco większym stopniu twierdzą, że poradzą sobie w razie jej wybuchu w Polsce.
- **Osoby odczuwające patriotyczną więź z narodem polskim w większym stopniu obawiają się wojny** niż osoby niezwiązane z Polską w tak dużym stopniu.
- W 2024 roku **niemal 40 proc. Polaków i Polek twierdziło, że nie wie, co zrobi, jeśli w Polsce wybuchnie wojna**. Co piąta osoba w Polsce (19,4 proc.) deklarowała, że wyjedzie za granicę, zaś co dziesiąta (10,8 proc.) zgłaszała, że w sytuacji wojny pójdzie do wojska. Co ważne, mężczyźni byli istotnie bardziej skłonni deklarować gotowość do służby wojskowej w razie wybuchu wojny w Polsce niż kobiety.



Wstęp

24 lutego 2022 roku był w Polsce datą przełomową. Tego dnia Federacja Rosyjska rozpoczęła inwazję na Ukrainę, tym samym inicjując jeden z największych konfliktów zbrojnych w Europie od czasu II wojny światowej. Pierwszy raz od wielu dziesięcioleci Polki i Polacy zaczęli się realnie obawiać wybuchu wojny na terenie naszego kraju, co pociągnęło za sobą szereg konsekwencji społecznych i politycznych. Z jednej strony temat wojny zaczął być szeroko omawiany w mediach, z drugiej – zagadnienia związane z wojną, w tym przygotowaniami do jej potencjalnego wybuchu, zaczęły być powszechnie poruszane przez polityczki i polityków ubiegających się o funkcje polityczne w kraju.

Kwestia obronności (w tym wydatków na zbrojenia czy dostępności schronów obronnych) stanowiła jeden z ważniejszych tematów kampanii parlamentarnej w 2023 roku i kampanii samorządowej w 2024 roku. Był to również jeden z głównych problemów omawianych w trakcie debat towarzyszących kampanii prezydenckiej w 2025 roku. Przykładowo, podczas debaty w Końskich zorganizowanej na początku kwietnia 2025 roku Szymon Hołownia – jeden z kandydatów na prezydenta – zapewniał: „Gwarantuję wam bezpieczną Polskę, w której nie będzie wojny, w której polska armia będzie doskonale wyposażona, a polska perła w koronie, Polska Grupa Zbrojeniowa, stanie się 50. firmą zbrojeniową na świecie”. Podobne stwierdzenia padały z ust innych kandydatów. Podczas spotkania w Złotowie w marcu 2025 roku Rafał Trzaskowski podkreślał, że od przyszłego roku wydatki na obronność w Polsce powinny wynosić 5 proc. PKB, zaś Karol Nawrocki podczas debaty „Super Expressu” zaznaczał, że należy przyspieszyć rekrutację do Wojska Polskiego.

Konsekwencje psychologiczne poczucia zagrożenia

Tak intensywna obecność tematu wojny i obronności w debacie publicznej może przekładać się na samopoczucie Polaków i Polek. Przede wszystkim, jak pokazują wyniki badań psychologicznych, ciągłe życie w ogólnym poczuciu zagrożenia



może wzmagać objawy lęku¹ oraz przekładać się na wzrost objawów depresji². Ma to swoje odzwierciedlenie również w przypadku poczucia zagrożenia wojną. Przykładowo, badania podłużne prowadzone w Izraelu pokazują, że u osób w większym stopniu obawiających się wojny częściej odnotowuje się objawy depresji w porównaniu do osób wystawionych na konflikt zbrojny, ale nieobawiających się go aż tak bardzo³. Może być zatem tak, że nieustanne budowanie poczucia zagrożenia przez media i polityków jest kontrproduktywne, bo znacząco obniża dobrostan Polaków i Polek. Jednocześnie jednak – jak sugerowałyby np. wyniki badań poświęconych roli postrzeganej własnej sprawczości w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego⁴ – możliwe, że to nie samo poczucie zagrożenia wojną, a przekonanie o poradzeniu sobie w razie sytuacji inwazji militarnej na Polskę ma znaczenie dla funkcjonowania psychologicznego Polaków i Polek.

Poczucie zagrożenia a identyfikacja narodowa

Warto przy tym zauważyć, że Polacy i Polki mogą się różnić pod względem tego, jak bardzo obawiają się wybuchu wojny w Polsce, w zależności od tego, jak silnie czują się związani z polskością i identyfikują się z narodem polskim.

W literaturze dotyczącej tożsamości narodowej rozróżnia się obronną i bezpieczną formę identyfikacji narodowej. Pierwsza z nich, zwana narcyzmem narodowym, charakteryzuje się przekonaniem o tym, że własny naród jest wyjątkowy i zasługuje na specjalne traktowanie, a jest niedoceniany przez innych.

¹ R.M. Rapee (1997). *Perceived threat and perceived control as predictors of the degree of fear in physical and social situations*, „Journal of Anxiety Disorders”, 11(5), s. 455–461.

² P. Gilbert S. Allan (1998). *The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view*, „Psychological Medicine”, 28, s. 584–597.

A.W. Griffiths, A.M. Wood, J. Maltby, P.J. Taylor, S. Tai. (2014). *The prospective role of defeat and entrapment in depression and anxiety: A 12-month longitudinal study*, „Psychiatry Research”, 216(1), s. 52–59, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.01.037>;

P.J. Taylor, P. Gooding, A.M. Wood, N. Tarrrier (2011). *The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide*, „Psychological Bulletin”, 137(3), s. 391–420, <https://doi.org/10.1037/a0022935>.

³ A. Goral, T. Greene, M. Gelkopf (2020). *Does sense of threat in civilians during an armed conflict predict subsequent depression symptoms?*, „Journal of Clinical Psychology”, 76(7), s. 1293–1303.

⁴ A. Luszczynska, C.C. Benight, R. Cieslak (2009). *Self-efficacy and health-related outcomes of collective trauma: A systematic review*, „European Psychologist”, 14(1), s. 51–62.



Druga forma cechuje się zaś przywiązaniem do rodaczek i rodaków niezależnym od uznania dla narodu w oczach innych osób i grup⁵.

Co ciekawe, obydwie formy tożsamości narodowej mają inne podstawy psychologiczne i, co za tym idzie, różne konsekwencje dla funkcjonowania społeczno-psychologicznego poszczególnych osób. Bezpieczna forma identyfikacji z narodem związana jest na przykład nie tylko z pozytywnym obrazem swojej grupy, lecz także z dbaniem o jej dobro i wzrost⁶ oraz konstruktywnym reagowaniem na napięcia międzygrupowe. U podstaw narcyzmu narodowego leżą natomiast niezaspokojone potrzeby psychologiczne, takie jak obniżona bądź niestabilna samoocena lub podwyższona potrzeba poczucia kontroli. W konsekwencji osoby o wysokim stopniu narcyzmu narodowego są szczególnie wrażliwe na zagrożenia dla tego wizerunku, a przez to ich reakcje na napięcia międzygrupowe przyjmują bardziej agresywne formy.

Paradoksalnie, pomimo deklarowanego przywiązania do narodu, osoby o wysokim stopniu narcyzmu narodowego kładą mniejszy nacisk na spójność i dobrostan swojej grupy. Narcyzm narodowy łączy się na przykład z niższym poziomem lojalności grupowej, co przejawia się chęcią do stałego opuszczenia kraju w przypadku możliwości zysku finansowego. Odróżnia to osoby narcystycznie przywiązane do narodu od osób o silnej bezpiecznej identyfikacji narodowej⁷. Co więcej, narcyzm narodowy (w przeciwieństwie do bezpiecznej identyfikacji narodowej) wiąże się ze skłonnością do podejmowania wyborów i popierania decyzji, które mogą wprawdzie szkodzić członkom własnej grupy (np. ich zdrowiu), lecz jednocześnie przynosić korzyści wizerunkowe⁸ lub osobiste⁹.

⁵ A. Cichočka (2016). *Understanding defensive and secure in-group positivity: The role of collective narcissism*, „European Review of Social Psychology”, 27(1), s. 283–317, <https://doi.org/10.1080/10463283.2016.1252530>.

⁶ A. Golece de Zavala, A. Cichočka, R. Eidelson, N. Jayawickreme (2009). *Collective narcissism and its social consequences*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 97(6), s. 1074, <https://doi.org/10.1037/a0016904>.

⁷ np. M. Marchlewska, A. Cichočka, M. Jaworska, A. Golec de Zavala, M. Bilewicz (2020). *Superficial ingroup love? Collective narcissism predicts ingroup image defense, outgroup prejudice, and lower ingroup loyalty*, „British Journal of Social Psychology”, 59(4), s. 857–875, <https://doi.org/10.1111/bjso.12367>.

⁸ B. Gronfeldt, A. Cislak, A. Sternisko, I. Eker A. Cichočka. (2023). *A small price to pay: National narcissism predicts readiness to sacrifice in-group members to defend the in-group's image*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 49(4), s. 612–626, <https://doi.org/10.1177/01461672221074790>.

⁹ M. Biddlestone, A. Cichočka, M. Główczewski, A. Cislak (2022). *Their own worst enemy? Collective narcissists are willing to conspire against their in-group*, „British Journal of Psychology”, 113(4), s.



Podsumowując, poczucie zagrożenia wojną, wynikające m.in. z realnej możliwości inwazji militarnej na Polskę, a przy tym potęgowane przez obecność tego tematu w mediach i debacie publicznej, może przekładać się na pogorszone funkcjonowanie psychologiczne Polaków i Polek. Co jednak ważne, temat wojny może być szczególnie obciążający dla osób, które silnie lub w sposób narcystyczny utożsamiają się z narodem polskim.

Pytania badawcze

Celem niniejszego raportu było przyjrzenie się temu, jaki jest dzisiaj stosunek Polek i Polaków do wojny. Po pierwsze sprawdziliśmy, na ile rozpowszechniona w polskim społeczeństwie jest obawa przed wybuchem wojny oraz w jakim stopniu Polacy i Polki mają poczucie, że poradzą sobie w razie inwazji militarnej na Polskę. Po drugie przyjrzeliliśmy się temu, jak powyższe odczucia i deklaracje różnią się pomiędzy osobami o bezpiecznej i narcystycznej identyfikacji z narodem. Po trzecie przeanalizowaliśmy, w jakim stopniu obawa przed wojną i przekonanie o własnej skuteczności są związane z dobrostanem psychologicznym Polaków i Polek. Na koniec sprawdziliśmy, co Polacy i Polki planują zrobić w razie wybuchu wojny w naszym kraju.

Aby odpowiedzieć na zadane pytania badawcze, analizie poddaliśmy wyniki sondaży internetowych na reprezentatywnych próbach Polaków i Polek. Sondaże przeprowadziło Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi Uniwersytetu SWPS we wrześniu 2024 (N = 1001) i 2025 roku (N = 1029). Pełen opis metodologii badania znajduje się na końcu raportu.

Czy Polki i Polacy obawiają się wybuchu wojny?

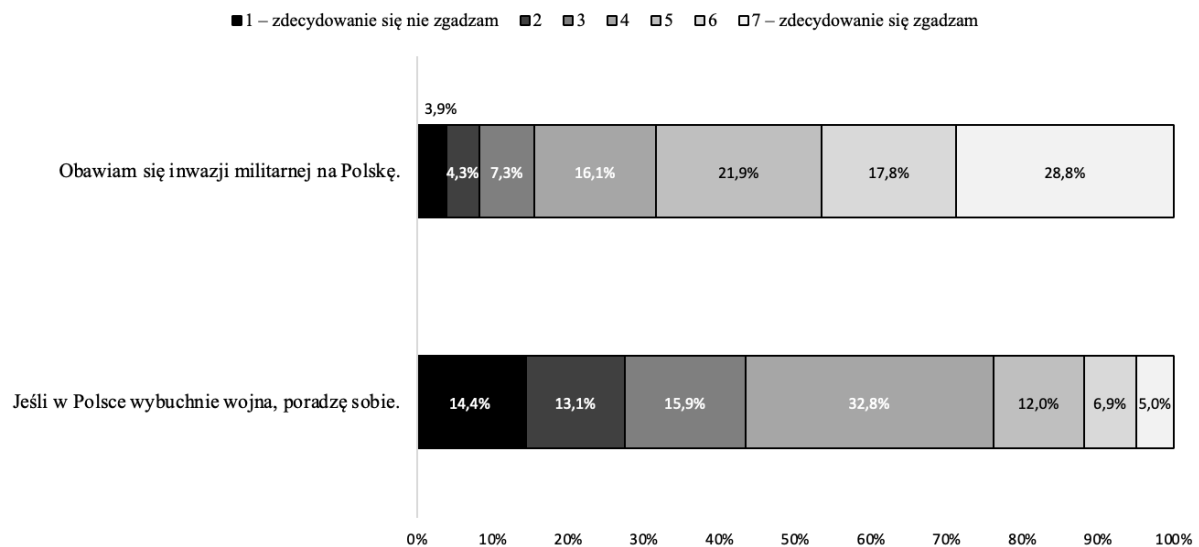
W pierwszej kolejności sprawdziliśmy nasilenie niepokoju związanego z wybuchem wojny w polskim społeczeństwie. W tym celu poprosiliśmy respondentki i respondentów biorących udział w badaniu w 2025 roku o ustosunkowanie się do stwierdzenia dotyczącego obaw względem inwazji na Polskę na skali od 1 do 7, gdzie wyższy wynik oznaczał większą obawę.

894–916, <https://doi.org/10.1111/bjop.12569>; A. Cichocka, A. Cislak, B. Gronfeldt, A.D. Wojcik (2022). *Can ingroup love harm the ingroup? Collective narcissism and objectification of ingroup members*, „Group Processes & Intergroup Relations”, 25(7), s. 1718–1738, <https://doi.org/10.1177/13684302211038058>.



Wykres 1

Rozkład procentowy odpowiedzi na pytania o obawy przed inwazją militarną na Polskę wśród społeczeństwa polskiego ($N = 1029$) oraz o poczucie skuteczności w razie wybuchu wojny ($N = 1029$)



Analiza rozkładu procentowego odpowiedzi na pytanie o obawy pokazuje, że ponad połowa osób badanych obawia się inwazji militarnej na Polskę (Wykres 1), przy czym najwięcej osób (28,8%) zgłasza bardzo silne obawy, wybierając odpowiedź 7. Świadczy to o wysokim poziomie niepokoju związanego z wybuchem wojny wśród społeczeństwa polskiego. Przeprowadzone analizy pokazały, że kobiety obawiają się inwazji militarnej na Polskę istotnie bardziej niż mężczyźni¹⁰. Istotnie większe obawy deklarują również osoby starsze¹¹ oraz bardziej religijne¹². Warto jednak podkreślić, że dla wszystkich tych zmiennych siła zaobserwowanych związków jest niewielka. Posiadane wykształcenie¹³, poglądy polityczne¹⁴ oraz subiektywny status społeczny¹⁵ nie różnicują ludzi pod względem obawy przed wybuchem wojny w Polsce.

¹⁰ $M_{kobiety} = 5,5$; $M_{mężczyźni} = 4,8$; $t(1025) = 7,30$; $p < 0,001$; $d = 0,46$

¹¹ współczynnik korelacji $r = 0,10$; $p = 0,002$

¹² współczynnik korelacji $r = 0,08$; $p = 0,008$

¹³ $F(9, 1019) = 1,06$; $p = 0,394$; $\eta^2_p = 0,01$

¹⁴ współczynnik korelacji $r = -0,02$; $p = 0,632$

¹⁵ współczynnik korelacji $r = -0,02$; $p = 0,558$



Czy Polki i Polacy wierzą, że poradzą sobie w przypadku wybuchu wojny?

W następnej kolejności sprawdziliśmy, w jakim stopniu Polki i Polacy są przekonani o własnej skuteczności w razie wybuchu wojny w kraju. W tym celu poprosiliśmy respondentki i respondentów biorących udział w badaniu w 2025 roku o ustosunkowanie się do stwierdzenia dotyczącego poradzenia sobie w przypadku wybuchu wojny na skali od 1 do 7, gdzie wyższy wynik oznaczał większe przekonanie o własnej skuteczności. Analiza rozkładu procentowego odpowiedzi na to pytanie pokazała, że ponad 40 proc. osób badanych jest przekonanych, że nie poradzi sobie w razie wybuchu wojny w Polsce, a jedynie co czwarty Polak lub Polka deklaruje, że poradzi sobie w tej sytuacji (zob. Wykres 1). Świadczy to o generalnie niskim poczuciu własnej skuteczności w razie wybuchu wojny w naszym kraju wśród polskiego społeczeństwa. Wyniki przeprowadzonych analiz pokazały, że kobiety są w istotnie mniejszym stopniu przekonane, że poradzą sobie w obliczu wojny w Polsce w porównaniu do mężczyzn¹⁶. Osoby o wyższej pozycji społecznej deklarują nieco silniejsze poczucie skuteczności w razie wybuchu wojny w porównaniu do osób o niższej pozycji¹⁷. Pozostałe zmienne, takie jak wiek¹⁸, poglądy polityczne¹⁹, religijność²⁰ czy wykształcenie²¹, nie różnicowały badanych pod względem przekonania o własnej skuteczności w przypadku wybuchu wojny.

Zmiana w zakresie obaw i przekonania o własnej skuteczności w ciągu roku

Chcąc sprawdzić, jak obawy względem wojny i przekonanie o własnej skuteczności w kontekście zagrożenia wojną zmieniają się w czasie, porównaliśmy wyniki sondażu z 2025 roku do wyników sondażu przeprowadzonego w podobnym czasie w 2024 roku. Co ważne, analizowaliśmy odpowiedzi tylko tych osób, które wzięły udział w obydwu falach badania ($N = 605$), co oznacza, że wyniki nie są reprezentatywne dla społeczeństwa polskiego. Analizy pokazały, że wraz

¹⁶ $M_{\text{kobiety}} = 3,3$; $M_{\text{mężczyźni}} = 3,9$; $t(1018) = 6,22$; $p < 0,001$; $d = 0,39$

¹⁷ współczynnik korelacji $r = 0,22$; $p < 0,001$

¹⁸ współczynnik korelacji $r = -0,06$; $p = 0,077$

¹⁹ $F(2, 1026) = 1,51$; $p = 0,223$; $\eta^2_p = 0,00$

²⁰ współczynnik korelacji $r = -0,05$; $p = 0,110$

²¹ $F(9, 1019) = 1,86$; $p = 0,054$; $\eta^2_p = 0,02$



z upływem czasu Polki i Polacy bardziej obawiają się wybuchu wojny²². Być może takie wyniki są związane z wydarzeniami w nocy z 9 na 10 września 2025. Kilkanaście dronów Federacji Rosyjskiej naruszyło wtedy polską przestrzeń powietrzną. Był to największy tego typu incydent od rozpoczęcia pełnoskalowej rosyjskiej inwazji na Ukrainę. Wywołał reakcję wojsk NATO, a Polska uruchomiła artykuł czwarty Traktatu północnoatlantyckiego²³. Temat ten bardzo szerokim echem odbił się we wszystkich polskich, a nawet międzynarodowych mediach i mógł zwiększyć poczucie zagrożenia w polskim społeczeństwie.

Jednocześnie zaobserwowaliśmy niewielki, ale istotny statystycznie wzrost przekonania o własnej skuteczności na przestrzeni tego czasu²⁴. Wyniki te wskazują, że choć polskie społeczeństwo coraz bardziej obawia się wojny, jest też coraz bardziej przekonane, że poradzi sobie w przypadku jej wybuchu. Można to interpretować jako względnie realistyczną postawę wobec obecnej sytuacji międzynarodowej – Polki i Polacy są coraz bardziej świadomi realnego zagrożenia i aktywnie przygotowują się na niebezpieczny scenariusz.

Rola tożsamości narodowej w kształtowaniu obaw i reakcji na zagrożenie wojenne

W kolejnym kroku przeanalizowaliśmy, w jakim stopniu obawy przed wojną oraz poczucie własnej skuteczności w obliczu wojny są związane z dwoma formami identyfikacji narodowej. W tym celu przeprowadziliśmy analizę regresji liniowej osobno dla każdej ze zmiennych. W analizach jako predyktory uwzględniliśmy dwie formy identyfikacji – narcyzm narodowy i bezpieczną identyfikację narodową – oraz wybrane zmienne demograficzne.

Przeprowadzone analizy pokazały, że osoby o wyższym natężeniu bezpiecznej identyfikacji z narodem – przy kontroli narcyzmu narodowego, wieku i płci – były bardziej skłonne deklarować obawę przed inwazją militarną na Polskę²⁵. Z kolei

²² $F(1, 604) = 16,39; p < 0,001; \eta^2_p = 0,03$

²³ R. Horbaczewski, PAP, *Polska złożyła wniosek o uruchomienie art. 4 NATO*, <https://www.prawo.pl/samorzad/artukul-4-traktatu-o-nato-co-oznacza-dla-polski.511759.html>, dostęp: 3.12.2025.

²⁴ $F(1, 604) = 4,27; p = 0,039; \eta^2_p = 0,01$

²⁵ Przeprowadziliśmy regresję liniową, w której predyktorami były: identyfikacja narodowa, narcyzm narodowy, płeć oraz wiek, natomiast zmienną zależną była obawa przed inwazją militarną na Polskę. Model okazał się dobrze dopasowany do danych ($F(4, 1024) = 21,83; p < 0,001; R^2_{adj.} = 0,08$). Związek pomiędzy bezpieczną identyfikacją a obawą inwazji na Polskę był niski i dodatni ($\beta = 0,11; p = 0,003$), z



narcyzm narodowy – przy kontroli bezpiecznej identyfikacji z narodem – nie był istotnie związany z postrzeganym zagrożeniem wybuchem wojny. W przypadku przekonania o własnej skuteczności w obliczu wojny zarówno narcyzm narodowy, jak i bezpieczna identyfikacja narodowa okazały się nieistotnymi predyktorami²⁶.

Uzyskane wyniki sugerują, że osoby bezpiecznie identyfikujące się z własnym narodem są w większym stopniu wyczułone na zagrożenie dla grupy własnej. Jest to spójne z teorią mówiącą, że osobom narcystycznie identyfikującym się z własnym narodem zależy bardziej na pozytywnym wizerunku swojej grupy niż na jej faktycznym dobrostanie czy bezpieczeństwie.

Jak stosunek do wojny wiąże się z funkcjonowaniem psychologicznym Polaków i Polek?

Interesowało nas również to, w jakim stopniu obawy przed wojną oraz przekonanie o własnej skuteczności w razie jej wybuchu wiążą się z różnymi wskaźnikami dobrostanu psychologicznego Polaków i Polek, tj. satysfakcją z życia oraz objawami depresji. Aby to sprawdzić, przeprowadziliśmy dwie analizy regresji liniowej – osobno dla każdej ze zmiennych. W analizach uwzględniliśmy postrzegane zagrożenie wojną, przekonanie o własnej skuteczności w razie jej wybuchu oraz wybrane zmienne demograficzne²⁷ (Wykres 2).

kolei związek pomiędzy narcyzmem narodowym a obawą przed inwazją militarną na Polskę był nieistotny.

²⁶ Przeprowadziliśmy regresję liniową, w której predyktorami były: identyfikacja narodowa, narcyzm narodowy, płeć oraz wiek, natomiast zmienną zależną było przekonanie o poradzeniu sobie w przypadku wybuchu wojny. Model okazał się dobrze dopasowany do danych ($F(4, 1024) = 10,09; p < 0,001; R^2_{adj.} = 0,03$). Związek pomiędzy narcyzmem narodowym a przekonaniem o poradzeniu sobie i związek pomiędzy identyfikacją narodową a przekonaniem o poradzeniu sobie okazały się nieistotne statystycznie.

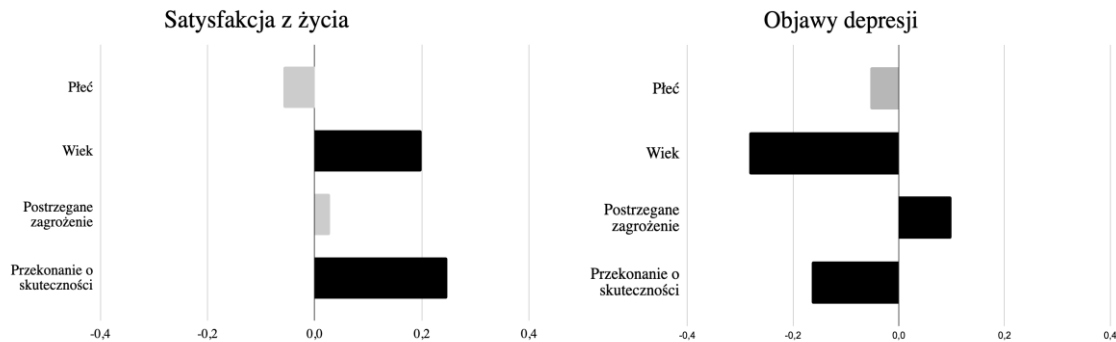
²⁷ Przeprowadziliśmy dwie analizy regresji liniowej, w której predyktorami były: postrzegane zagrożenie wybuchem wojny, przekonanie o własnej skuteczności, płeć oraz wiek, natomiast zmienną zależną były kolejno: satysfakcja z życia oraz objawy depresji. W przypadku satysfakcji z życia model okazał się dobrze dopasowany do danych ($F(4, 1024) = 26,10; p < 0,001; R^2_{adj.} = 0,09$). Osoby bardziej przekonane o własnej skuteczności deklarowały wyższą satysfakcję z życia ($b = 0,23; SE = 0,03; p < 0,001$), podobnie jak osoby młodsze ($b = -0,02; SE = 0,00; p < 0,001$). Pozostałe zmienne nie były istotnymi predyktorami satysfakcji z życia.

W przypadku objawów depresji model okazał się dobrze dopasowany do danych ($F(4, 1024) = 36,79; p < 0,001; R^2_{adj.} = 0,12$). Osoby w większym stopniu obawiające się wojny deklarowały wyższe objawy depresji ($b = 0,04; SE = 0,01; p = 0,002$), podczas gdy osoby przekonane o własnej skuteczności deklarowały mniejsze objawy depresji ($b = -0,07; SE = 0,01; p < 0,001$). Podobnie rzecz miała się z osobami młodszymi ($b = -0,01; SE = 0,00; p < 0,001$). Płeć była nieistotnym predyktorem objawów depresji.



Wykres 2

Związek pomiędzy wskaźnikami dobrostanu (satysfakcją z życia i objawami depresji) a postrzeganym zagrożeniem wojną, przekonaniem o własnej skuteczności, płcią oraz wiekiem.



Uwaga: Wykresy prezentują współczynniki standaryzowane. Większy słupek oznacza silniejszy związek. Czarne słupki oznaczają związek istotny statystycznie.

Przeprowadzone analizy pokazały, że postrzegane zagrożenie było istotnym predyktorem objawów depresji, natomiast pozostawało nieistotne w przypadku satysfakcji z życia. Oznacza to, że u osób silnie zaniepokojonych wybuchem wojny w kraju wizja inwazji militarnej na Polskę może przekładać się na codzienne funkcjonowanie psychiczne w formie objawów depresyjnych. Jednocześnie, zarówno satysfakcja z życia, jak i objawy depresji były istotnie przewidywane przez przekonanie o własnej skuteczności w razie inwazji militarnej na Polskę. Zaprezentowane wyniki wskazują, że choć poczucie zagrożenia wojną może mieć przełożenie na niektóre aspekty dobrostanu psychologicznego Polek i Polaków, to świadomość tego, że w razie czego „damy sobie radę”, jest znacznie ważniejsza.

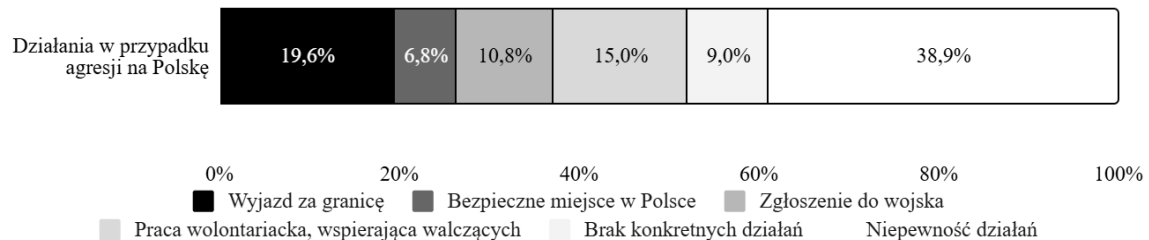
Jak Polki i Polacy zareagują na wojnę?

W sondażu Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi z 2024 roku uwzględniliśmy także pytanie o to, jakie działania podejmą Polki i Polacy, jeśli wybuchnie wojna. Poprosiliśmy respondentki i respondentów o odpowiedź na pytanie, co zrobią w przypadku agresji obcego państwa na Polskę. Analiza rozkładu procentowego (Wykres 3) odpowiedzi na to pytanie pokazuje, że co czwarta osoba badana wyjechałaby w bezpieczne miejsce w Polsce lub za granicą. Prawie tyle samo osób zgłosiłoby się do wojska lub podjęło się wolontariatu wspierającego walczących. Najwięcej osób jednak deklaruje, że nie wie, co zrobi w sytuacji wybuchu wojny w Polsce.



Wykres 3

Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie o działania, jakie podejmą Polki i Polacy w przypadku agresji obcego państwa na Polskę (N = 1001)



Co ważne, wyniki analiz pokazały, że wśród kobiet jedynie 2,8 proc. zgłosiłoby się do wojska, natomiast wśród mężczyzn jest to 19,1 proc.²⁸. Wynik ten sugeruje, że walka zbrojna w Polsce jest wciąż zdecydowanie domeną mężczyzn. Natomiast większy odsetek kobiet (46,4 proc.) niż mężczyzn (31,2 proc.) nie wie, co robi w przypadku wybuchu wojny²⁹, co wydaje się związane z wcześniej opisanymi wynikami, że kobiety deklarują mniejsze poczucie własnej skuteczności w przypadku wybuchu wojny.

Podsumowanie

Wyniki sondażu pokazują, że Polki i Polacy boją się wojny i są przekonani, że nie poradzą sobie w przypadku jej wybuchu. W odczuciach względem wojny widać wpływ płci oraz identyfikacji z narodem. Kobiety obawiają się wojny bardziej niż mężczyźni i mają poczucie, że gorzej sobie poradzą. Podobnie osoby silniej identyfikujące się w sposób bezpieczny z narodem polskim w większym stopniu niepokoją się wybuchem wojny w kraju.

Jednocześnie wyniki wskazują, że chociaż na przestrzeni minionego roku obawy przed wojną wzrosły, podobnie rzecz ma się w przypadku przekonania o własnej skuteczności. Jest to o tyle ważne, że przekonanie o tym, że w razie wybuchu wojny damy sobie radę, jest silniej związane z dobrostanem

²⁸ $\chi^2(1) = 68,03; p < 0,001; \varphi = 0,16$

²⁹ $\chi^2(1) = 23,67; p < 0,001; \varphi = 0,26$



psychologicznym Polaków i Polek niż deklarowane obawy przed wybuchem wojny. To sugeruje, że w przekazach medialnych warto wzmacniać wagę komunikatów budujących poczucie skuteczności Polaków i Polek, np. poprzez dostarczanie podstawowych wytycznych, co robić w obliczu niebezpieczeństwa. Taka narracja może mieć znacznie lepszy skutek niż wzmaganie poczucia zagrożenia bez przypominania o możliwościach radzenia sobie z nim.

Co ważne, w 2024 roku wiele osób (38,9 proc.) nie wiedziało, co zrobi, gdyby doszło do inwazji na Polskę. Osób, które zaangażowałyby się w obronę kraju – w wojsku lub w formie wolontariatu wspierającego walczących – było wówczas mniej więcej tyle samo, co osób, które planowały wyjechać w bezpieczne miejsce w Polsce lub za granicą. Gotowość do przystąpienia do wojska nadal jest silnie uzależniona od płci i w zdecydowanej większości deklarują ją mężczyźni.

Metodologia

Polski Sondaż Relacji Społecznych 2025 został przeprowadzony przez Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi Uniwersytetu SWPS na reprezentatywnej próbie Polaków ($N = 1029$), z uwzględnieniem płci, wieku, wykształcenia oraz miejsca zamieszkania. Dane zbierano przy wykorzystaniu metody CAWI od września do października 2025 roku. Sondaż uzyskał pozytywną opinię Komisji Etyki Uniwersytetu SWPS (06/2025).

Polski Sondaż Relacji Społecznych 2024 został przeprowadzony przez Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi Uniwersytetu SWPS na reprezentatywnej próbie Polaków ($N = 1001$), z uwzględnieniem płci, wieku, wykształcenia oraz miejsca zamieszkania. Dane zbierano przy wykorzystaniu metod CAPI i CAWI od września do października 2024 roku. Sondaż uzyskał pozytywną opinię Komisji Etyki Uniwersytetu SWPS (34/2023).

Narcyzm narodowy mierzony był za pomocą sumy trzech pozycji wchodzących w skład skróconej skali narcyzmu kolektywnego autorstwa Ardaga i współpracowników, np. „Niewielu ludzi rozumie w pełni wartość Polaków”³⁰.

³⁰ M.M. Ardag, J.C. Cohrs T.J. Selck (2019). *A Multi-Method Approach to National Identity: From Individual Level Attachment to National Attachment*, „SSRN Electronic Journal”, <https://doi.org/10.2139/ssrn.3321204>.



Osoby badane odpowiadały na skali od „1 – zdecydowanie nie” do „7 – zdecydowanie tak”³¹.

Bezpieczna identyfikacja narodowa mierzona była za pomocą sumy trzech pozycji pochodzących ze skali Camerona, np. „Ogólnie czuję się dobrze, gdy myślę o sobie jako o Polce/aku”³². Osoby badane odpowiadały na skali od „1 – zdecydowanie nie” do „7 – zdecydowanie tak”³³.

Obawa, że wybuchnie wojna, była mierzona jedną pozycją: „Obawiam się inwazji militarnej na Polskę”. Osoby badane odpowiadały na skali od „1 – zdecydowanie się nie zgadzam” do „7 – zdecydowanie się zgadzam”³⁴.

Przekonanie o poradzeniu sobie było mierzone jedną pozycją: „Jeśli w Polsce wybuchnie wojna, poradzę sobie”. Osoby badane odpowiadały na skali od „1 – zdecydowanie się nie zgadzam” do „7 – zdecydowanie się zgadzam”³⁵.

Podjęte w przypadku wojny działania były mierzone także jedną pozycją: „Co zrobił(a;)by Pan(i;) w przypadku agresji obcego państwa na Polskę?”. Osoby badane mogły wybrać jedną z sześciu odpowiedzi: „A. Wyjechał(a;)bym z rodziną w bezpieczne miejsce za granicą”, „B. Wyjechał(a;)bym z rodzina w bezpieczne miejsce w Polsce”, „C. Zgłosił(a;)bym się do wojska, by walczyć w obronie kraju”, „D. Podjęł(a;)bym działania jako wolontariusz(ka;) wspierające walczących (np. w służbie medycznej, zaopatrzeniu”, „E. Nie podejmę żadnych konkretnych działań”, „F. Nie wiem, co wtedy zrobię”.

Autorzy raportu: Bronisław Bremer, dr Dominika Bulska

Recenzja: Olga Białoברzeska, Patryk Kukła

Korekta: Justyna Śnieżek

³¹ $M = 11,6; SD = 4,9; \alpha = 0,86$

³² J.E. Cameron (2004). *A Three-Factor Model of Social Identity*, „Self and Identity”, 3(3), s. 239–262. <https://doi.org/10.1080/13576500444000047>.

³³ $M = 15,9; SD = 4,4; \alpha = 0,91$

³⁴ $M = 4,8; SD = 1,7$

³⁵ $M = 3,6; SD = 1,6$