**Polaryzacji towarzyszy samotność i poczucie wykluczenia – wyniki badania „Kto w Polsce czuje niechęć do osób o odmiennych poglądach”**

**Co trzeci Polak odczuwa niechęć do osób o przeciwnych poglądach politycznych. Ale wbrew obiegowym opiniom niechęć ta nie jest domeną żadnej ze stron sceny politycznej ani klasy społecznej. Najwięcej niechęci odczuwają ci, którzy czują się wykluczeni i pozbawieni więzi ze społeczeństwem – wynika z najnowszego raportu Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi, o którym mówi współautorka, psycholożka społeczna z Uniwersytetu SWPS, dr Olga Białobrzeska.**

Raport „Kto w Polsce czuje niechęć do osób o odmiennych poglądach” opowiada o zjawisku polaryzacji afektywnej, czyli negatywnych emocjach odczuwanych wobec osób o odmiennych poglądach politycznych. Sondaż przeprowadzony w 2024 roku na reprezentatywnej próbie Polaków wykazał, że **około jednej trzeciej społeczeństwa deklaruje negatywne uczucia wobec politycznych przeciwników**, choć silnie negatywne jedynie 10% respondentów, a średni poziom odczuwanych emocji pozostaje neutralny. Co istotne, badanie przeprowadzone przez dr Olgę Białobrzeską i Alicję Cholewińską pokazuje, że polaryzacja afektywna nie jest ściśle powiązana z czynnikami socjodemograficznymi ani konkretnymi poglądami politycznymi, lecz w większym stopniu z poczuciem wykluczenia społecznego, brakiem przynależności, niższą empatią i życzliwością. Raport podkreśla, że choć zjawisko to dotyczy mniejszości, stanowi realny problem – negatywnie wpływa na relacje międzyludzkie i funkcjonowanie demokracji, a kluczem do pracy z polaryzacją jest wzmacnianie jakości relacji i poczucia wspólnoty.

**Jak rozmawiać mimo różnicy poglądów**

Jak rozmawiać z kimś, kto nas z góry nie lubi z powodu odmiennych opinii? Dr Olga Białobrzeska wyjaśnia: – **Istnieją sprawdzone techniki, które pomagają prowadzić rozmowy mimo różnicy poglądów.** Badania pokazują, że rozmowy z osobami o innych przekonaniach są bardziej pozytywne, niż się spodziewamy, więc choć każdy z nas ma na koncie nieprzyjemną rozmowę tego typu, nie powinno nas to powstrzymywać przed kolejnymi próbami. Psycholożka społeczna daje też trzy najważniejsze wskazówki, jak rozmawiać z kimś o odmiennych przekonaniach: – Zamiast przekonywać – staraj się zrozumieć, zamiast mówić – słuchaj i dopytuj, a zamiast przytaczać twarde dane – powiedz, jak ten temat polityczny dotyczy Ciebie osobiście, jaka jest Twoja historia związana z tym tematem.

**Temperatura emocji**

Jakie emocje odczuwają Polacy wobec politycznych przeciwników? Badacze poprosili uczestników o określenie “temperatury swoich uczuć” na skali od -50°C (bardzo negatywne) do +50°C (bardzo pozytywne). Wyniki mogą zaskakiwać. Tylko co dziesiąty badany deklaruje silnie negatywne uczucia (od -50°C do -26°C), co czwarty odczuwa lekko negatywne emocje, 10 proc. jest neutralnych, a aż 56 proc. deklaruje uczucia pozytywne, z czego 24 proc. – wyraźnie pozytywne.

Średnia „temperatura uczuć" wyniosła 6,53°C – to oznacza, że **przeciętny Polak ma raczej neutralne lub lekko pozytywne nastawienie do osób o innych poglądach politycznych.** Autorka badania zwraca jednak uwagę na duże różnice między poszczególnymi osobami.

Druga część analizy dotyczy tego, kto najczęściej odczuwa niechęć do politycznych oponentów. Wbrew powszechnym opiniom, nie są to wyborcy konkretnej opcji politycznej. Nie ma znaczącej różnicy między wyborcami PiS, KO, Lewicy, Trzeciej Drogi czy Konfederacji. Niewielkie różnice występują natomiast w odniesieniu do wieku (młodsi są nieco bardziej negatywnie nastawieni) i płci – mężczyźni wykazują trochę większą niechęć niż kobiety.

Ekspertka wskazuje, że młodzi są nieco bardziej niechętni wobec osób o odmiennych poglądach niż starsi, ale nie jest to silny efekt. Zauważa jednak, że w badaniach poglądów politycznych **widać polaryzację ideologiczną wśród młodych na osi płci**: – Największym poparciem wśród młodych mężczyzn cieszą się partie konserwatywne, podczas gdy młode kobiety częściej popierają partie liberalne i lewicowe. To tworzy grunt pod polaryzację afektywną, czego przejawem może być tzw. „wojna płci”. Dr Białobrzeska mówi, jak z tym pracować: – Kluczowe wydają się lekcje o polaryzacji i dialogu prowadzone w szkołach. Najlepiej, aby realizowały je wyspecjalizowane organizacje – bezpośrednio w szkołach lub poprzez szkolenia dla nauczycieli, którzy następnie mogliby prowadzić takie zajęcia. Nowy przedmiot „Edukacja obywatelska” to dobra okazja do tego typu działań. Potrzebę takiej edukacji zgłaszają zarówno uczniowie, jak i ich rodzice oraz nauczyciele. Widać ją także w międzynarodowych raportach edukacyjnych, które pokazują, że polscy uczniowie świetnie wypadają w testach wiedzy, ale są na końcu stawki, jeśli chodzi o kompetencje miękkie.

**Kto czuje niechęć**

Co szczególnie wyróżnia osoby najbardziej wrogo nastawione do politycznych przeciwników? Badanie wskazuje na trzy kluczowe czynniki:

1. **Osłabione więzi społeczne** – Osoby, które czują się słabo związane z innymi ludźmi i własnym krajem, częściej żywią niechęć do politycznych oponentów.

2. **Obniżona empatia i życzliwość** – Ci, którzy przyznają, że rzadziej okazują innym serdeczność – poprzez uśmiech, miłe słowa czy ciepły ton głosu – stanowią grupę najsilniej spolaryzowaną.

3. **Poczucie wykluczenia i niesprawiedliwości** – Odrzucenie, niedocenienie, bezsilność, niewidzialność oraz przekonanie, że świat jest niesprawiedliwy – to cechy charakterystyczne osób o najsilniejszej niechęci do przeciwników.

**Taką polaryzację można ograniczać** na dwa sposoby: poprzez korektę przekonań oraz osobisty kontakt z osobami o innych poglądach: – Często mylnie zakładamy, że ci, którzy głosują inaczej, są od nas zupełnie różni, a do tego zacietrzewieni w poglądach. Media wzmacniają ten obraz, pokazując radykalne postaci i podziały. Tymczasem w społeczeństwie przeważa tzw. „milcząca większość” – osoby umiarkowane, niezbyt zaangażowane politycznie – wskazuje ekspertka. Dodaje, że drugą skuteczną metodą jest kontakt międzygrupowy: – Ale nie przelotny, tylko taki, który pozwala się lepiej poznać, porozmawiać, zrobić coś razem. Takie spotkania zdarzają się czasem naturalnie, ale są rzadkie. Ich dobrą alternatywą może być kino dokumentalne – które pozwala poznać ludzi z innych „baniek” w sposób autentyczny i bliski – mówi dr Białobrzeska.

**Choć problem polaryzacji jest realny i dotyczy około 1/3 społeczeństwa, dane z badania dają powody do optymizmu**. Większość Polaków (66 proc.) ma neutralne lub pozytywne nastawienie do osób o odmiennych poglądach. Co więcej, poziom niechęci spadł w porównaniu z poprzednimi latami. Kluczem do dalszej poprawy jest – jak sugerują badaczki – wzmacnianie jakości relacji społecznych i poczucia wspólnoty. Bo jak pokazuje badanie, to nie ideologia nas dzieli, ale samotność i wykluczenie.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.