
Ludność

Potencjał ludnościowy Polski to 38,5 mln ludzi i 29. miejsce w świecie. Dla porównania, Brazylia liczy 184 mln ludzi, tj. 5 razy więcej. Średnia gęstość zaludnienia wynosi 122 osoby/km². Rejony największej koncentracji to poza dużymi miastami obszary Polski centralnej i południowej. Istotne zmiany ludnościowe w Polsce kształtowane były przez kataklizm II wojny światowej, zmiany granic, ruchy migracyjne i „falowy” rozwój demograficzny. Przyrost naturalny w okresie powojennym kształtowany był przez zróżnicowany wskaźnik urodzeń i stabilny wskaźnik zgonów. Po zakończeniu II wojny światowej osiągnięty został najwyższy wskaźnik przyrostu naturalnego, ok. 20%, zwany wyżem kompensacyjnym. Duża ilość urodzeń związana była z masowym zawieraniem związków małżeńskich w warunkach stabilizacji po wojnie. W kolejnym okresie nastąpił niż demograficzny – dzieci mało licznego pokolenia urodzonego w okresie wojny. Piramida wieku, czyli graficzny obraz struktury ludności Polski, wskazuje na występujące na przemian wyże i niż demograficzne. W grupach wiekowych widać dominację ludzi w wieku produkcyjnym, natomiast maleć będzie grupa dzieci i młodzieży w związku z utrzymującym się od lat 90. bardzo niskim, czasami ujemnym, przyrostem naturalnym. Z powodu przedłużającej się długości życia będzie wzrastała ilość ludzi w wieku poprodukcyjnym. Zmiany te wskazują na starzenie się społeczeństwa polskiego. Stale utrzymujące się ujemne saldo migracji (więcej osób wyjeżdża z Polski niż do niej przyjeżdża) również przyczynia się do spadku liczby ludności. Najintensywniejsze ruchy migracyjne miały miejsce w czasie i po II wojnie światowej. Były to przesiedlenia, wywóz ludności polskiej na Syberię, na roboty do Niemiec, zmiany związane ze zmianą granic, czyli powroty Polaków ze Wschodu, zasiedlanie Ziemi Zachodnich. Na całym świecie można spotkać skupiska Polaków, którzy znaleźli się poza granicami kraju w wyniku wcześniejszych migracji przedwojennych czy tych współczesnych, związanych z otwarciem rynków pracy w ramach Unii Europejskiej. Największe skupiska polonijne to Stany Zjednoczone (Chicago), Kanada, Brazylia (Kurytyba), Niemcy i obecnie Wielka Brytania, Włochy, Belgia. Wielu Polaków po wojnie pozostało na wschodzie – na Litwie, Białorusi, Ukrainie czy w Kazachstanie.

Polska jest krajem jednolitym pod względem narodowościowym. Mniejszości narodowe stanowią zaledwie 2,5% ludności. Są to głównie Niemcy, Białorusini, Ukraińcy, Litwini i Żydzi. 94% Polaków deklaruje przynależność do Kościoła rzymskokatolickiego. Istnieją też inne kościoły i związki wyznaniowe, koncentrujące głównie mniejszości narodowe: kościół prawosławny, ewangelicko-augsburski, luterański, mariawicki, i inne.