Polska po II wojnie światowej w wyniku konferencji pokojowych znalazła się w strefie wpływów Związku Radzieckiego. W związku z tym już od 1944 roku zaczęto w Polsce budowę komunistycznego systemu politycznego. Autorytarny sposób sprawowania władzy charakteryzował się ograniczeniem swobód i wolności obywatelskich. Władzę sprawowała jedynie Polska Zjednoczona Partia Robotnicza, której działacze byli zależni od decyzji komunistów z Rosji. Wybory były tylko pozorne ponieważ ich wyniki były fałszowane. Przy wykorzystaniu służb bezpieczeństwa prześladowano opozycję, a konkurentów zmuszano do opuszczenia kraju lub sądzono w niesprawiedliwych procesach.

Odbudowa gospodarcza kraju po dużych zniszczeniach wojennych była wyzwaniem. Za główny cel postawiono reformę rolną oraz budowę ogromnych zakładów przemysły ciężkiego. Ograniczono własność prywatną, a zdecydowana większość przedsiębiorstw była państwowa. Stwarzało to problemy gospodarcze, które władza starała się naprawić dzięki kredytom z krajów zachodu. Powodowało to jeszcze większy wzrost zadłużenia i pogorszenie poziomu życia obywateli.

Rosnące niezadowolenie społeczne powodowało protesty. Początkowo były one głównie ekonomiczne. Pierwszy z dużych strajków wybuchł w Poznaniu w czerwcu 1956 roku. Niezadowoleni robotnicy wyszli na ulice i zostali zaatakowani przez milicję oraz wojsko. Zamieszki trwały kilka dni. Zginęło ponad 50 osób, a ponad 500 zostało rannych.

Protest w Poznaniu oraz zmiany polityczne po śmierci Stalina w 1953 roku spowodowały zmiany władzy w Polsce. Liderem partii rządzącej został Władysław Gomułka. Początkowy okres jego rządów był momentem odwilży i złagodzenia restrykcji.

Zmiany pokoleniowe oraz większe swobody spowodowały wzrost liczny młodych osób wzywających do reformy systemu politycznego. Kumulacja takich zachowań przypadła na rok 1968 kiedy w Warszawie i innych miastach wybuchły duże protesty studentów i nauczycieli akademickich. Protestowali oni przeciwko cenzurze i ograniczaniu wolności. Władza ponownie przy użyciu służb porządkowych stłumiła protesty.

W grudniu 1970 roku w wyniku fatalnej sytuacji gospodarczej kraju władza wprowadziła duże podwyżki cen wielu podstawowych towarów. Był to impuls do rozpoczęcie kolejnej fali protestów. Na ulice wyszli pracownicy wielkich zakładów. Największe demonstracje trwały w miastach na wybrzeżu – Gdańsku, Gdyni, Szczecinie,

Elblągu. Do robotników strzelano z ostrej amunicji. Zabitych zostało ponad 40 osób, a ponad 1000 zostało rannych.

Ponownie w 1976 roku w Radomiu, Ursusie i Płocku zorganizowano masowe demonstracje z powodów ekonomicznych. Co ważne zaczęto wtedy używać również haseł politycznych. Do pomocy prawnej po protestach dołączyła się grupa osób z innego niż robotnicze środowiska. Rozpoczęło to proces budowy struktur opozycji w Polsce. Powstał Komitet Obrony Robotników „KOR" oraz inne organizacje. Były nielegalne, ale działały jawnie.

Wszystkie te protesty były ważne na drodze do powstania Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność". Powstał on po ogromnych strajkach w lipcu i sierpniu 1980 roku. Przestało pracować kilkaset ważnych zakładów produkcyjnych. Centrum protestu była Stocznia imienia Lenina w Gdańsku. Liderem został wtedy Lech Wałęsa. Strajki zakończyło podpisanie porozumień, które gwarantowały poprawę poziomu życia, zniesienie cenzury i legalizację niezależnych związków zawodowych.

„Solidarność" powstała z protestu społecznego. Zrzeszała około 10 milionów członków w 1981 roku. Jesienią 1981 roku odbył się I Krajowy Zjazd Delegatów Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność", który wybrał w sposób demokratyczny swoje władze oraz uchwalił nowoczesny program. Program obejmował wszystkie dziedziny życia. Jego podstawą miał być samorząd pracowniczy. Stopniowa realizacja programu miała doprowadzić do demokratyzacji systemu poprzez wolne wybory na poziomie regionalnym, a później krajowym. Lech Wałęsa potwierdził swoje przywództwo. Uchwalono również Posłanie do ludzi pracy Europy Wschodniej, które według badanych uczestników zjazdu było najważniejszym dokumentem.

Niestety wprowadzony dwa miesiące po zakończeniu obrad zjazdu stan wojenny uniemożliwił rozpoczęcie reform. Delegalizacja „Solidarności" oraz aresztowanie działaczy spowodowało opóźnienie transformacji ustrojowej. W czasie zmiany systemu w 1989 roku podczas obrad Okrągłego Stołu wykorzystano część zapisów zawartych w programie „Solidarności". Możemy uznać, że I Krajowy Zjazd Delegatów „Solidarności" odegrał rolę w procesie transformacji polityczno-społecznej w Polsce. Dalsza realizacja zawartych postulatów była możliwa w demokratycznym systemie.