**Co nas czeka w 2025 roku - prognozy ekspertów Uniwersytetu SWPS**

**Przełom roku to czas refleksji, prognoz i przewidywań. Eksperci Uniwersytetu SWPS z różnych dziedzin zapowiadają, co przyniesie nam nadchodzący rok. W polskiej polityce najważniejszym wydarzeniem będą wybory prezydenckie i polska prezydencja w UE, ciekawie dla medioznawców może rozwinąć się temat zmian właścicielskich na rynku telewizyjnym. Na wiele aspektów w azjatyckiej polityce może zaś wpłynąć prezydentura Donalda Trumpa w USA. Ekspertki Uniwersytetu SWPS wyjaśniają też, dlaczego w 2025 roku będzie się zmieniać podejście do zarządzania ludźmi i talentami oraz jak zakłady pracy będą walczyć z wypaleniem zawodowym pracowników. Zdrowie psychiczne będzie w ogóle ważnym tematem w nadchodzącym roku, szczególnie w kontekście finansowania, ale też profilaktyki i braku specjalistów. A jak będziemy się relaksować? Czytając książki fantastyczne czy te prezentujące historie tzw. zwykłych ludzi. Na naszych stołach zagoszczą natomiast smaki: pikantny, ostro-słodki i umami, nie zabraknie też posmaku egzotycznego tamaryndowca.**

[Co czeka polską politykę w 2025 roku](#_heading=h.ygu1eica7do9)

[Rok 2025 w Azji](#_heading=h.u7efvqwwzglb)

[Polskie media w 2025 roku](#_heading=h.2sqwftbu8edb)

[Wyzwania dla rynku pracy w 2025 roku](#_heading=h.l3atpt41hyqy)

[Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu](#_heading=h.n1lsi6rbgl5h)

[Zdrowie psychiczne ważnym tematem w 2025 roku](#_heading=h.ftghrrv85el8)

[Co będziemy czytać w 2025 roku](#_heading=h.nx4bxacr6fn3)

[Co będziemy jeść w 2025 roku](#_heading=h.5nmlr37j31gm)

# Co czeka polską politykę w 2025 roku

Najważniejszym wydarzeniem politycznym w Polsce w przyszłym roku będą majowe wybory prezydenckie - ocenia Ewelina Nowakowska, politolożka i antropolożka polityki z Uniwersytetu SWPS. Ekspertka wskazuje, że od nich zależeć będzie kształt układu politycznego w kraju. Zwycięstwo przedstawiciela obozu liberalnego spowoduje przesunięcie ciężaru władzy zdecydowanie w jedną, lewą stronę. Z kolei wygrana przedstawiciela opozycji będzie skutkować tym, że system ulegnie zrównoważeniu: działania władzy będą kontrolowane przez prezydenta.

*Wszystko wskazuje na to, że te wybory po raz kolejny będą miały charakter konfrontacyjny, angażujący dwa zwaśnione politycznie elektoraty. Patrząc na początek prekampanii wyborczej, wydaje się, że będzie to najbardziej bezwzględne i bezkompromisowe starcie polityczne dwóch obozów, wywodzących się z dawnej Solidarności. Oddzielnym zagadnieniem będzie w nich udział ludzi młodych, bez których zwycięstwo strony liberalnej wydaje się niepewne. Dotychczasowa praktyka rządów KO nie napawa pod tym względem optymizmem. Kandydat PiS, Karol Nawrocki ma dobrą sytuację startową (mimo negatywnych wizerunkowo ocen), która być może pozwala mu wygrać tę konfrontację, pod warunkiem, że jego kampania wyborcza przeprowadzona będzie bez popełnienia tych błędów, które zapewne popełni jego przeciwnik (megalomania, nieodwoływanie się do realnych ludzkich problemów społecznych). Obciążeniem dla Nawrockiego jest na pewno utożsamienie go ze skompromitowanymi przez ostatnie osiem lat strukturami PiS i sama działalność tej partii* – mówi politolożka.

Kolejnym istotnym wydarzeniem będzie polska prezydencja w UE. Oprócz prestiżowego znaczenia tego faktu, polityczne przywództwo UE nakłada na Polskę obowiązki, ale daje jej także szanse. *Najważniejszą z nich jest możliwość wpływania na kształt polityki europejskiej, w gwałtownie radykalizującym się świecie: wojna na Ukrainie, sytuacja na Bliskim Wschodzie, starcie USA-Chiny, i na przyszłość dominujących idei (Zielony Ład, ekspansja Chin itp.)* - wskazuje ekspertka.

Politolożka dodaje, że bacznie będziemy również przyglądać się prezydenturze Donalda Trumpa, która wyznaczy ramy przyszłego świata. Zarówno w jego aspekcie politycznym, jak i gospodarczym. Chodzi przede wszystkim o globalną konfrontację z Chinami, rolę USA jako „żandarma świata”, ale też o sytuację wewnętrzną Stanów. Pogłębiające się nierówności społeczne, problem imigracji, stosunek do światowych korporacji i globalnych ideologii (inkluzywność, kultura woke, gender).

*Wciąż ważną tematyką pozostanie problem wojny na Ukrainie, która nie tylko destabilizuje politycznie sytuację europejską, ale angażuje także aktywność globalnych graczy, głównie USA i Chin. Wiąże się z tym problem, czy ewentualnie zakończenie konfliktu zbrojnego na Ukrainie spadnie faktycznie na barki państw europejskich, czy zaangażowane w to będą mocarstwa światowe, przede wszystkim USA. Wypada zapytać, jaką rolę w tym procesie odegra Donald Trump i jego nowa administracja* – podkreśla Ewelina Nowakowska.

Mówiąc o 2025 roku, należy według badaczki wspomnieć też o konsekwencjach gospodarczo-politycznych decyzji UE na płaszczyźnie tak zwanego Zielonego Ładu, skutkującego między innymi porozumieniem Mercosur. *Porozumienie to bowiem może wywołać negatywne wyniki dla europejskiego rolnictwa, gdzie preferowane będą tanie produkty z Ameryki Łacińskiej i Ukrainy, kosztem produkcji gospodarek rodzimych. Spotęgują one gniew, frustrację i toczące się od kilkunastu miesięcy strajki i protesty rolników w Europie* – konkluduje Ewelina Nowakowska.

# Rok 2025 w Azji

Na gospodarkę Azji Wschodniej, ale i całego świata będzie w przyszłym roku wpływać przede wszystkim kształtowanie się relacji pomiędzy administracją prezydenta Donalda Trumpa a Pekinem. *Kolejne cła na wybrane chińskie produkty w USA mogą spowodować dalsze spowolnienie wzrostu gospodarczego w Chinach i próby znalezienia przez chińskich eksporterów alternatywnych rynków zbytu - a to zagraża konkurencyjności europejskich gospodarek. Pogłębiająca się rywalizacja technologiczna i regionalizacja produkcji to kolejna zmienna zagrażająca stabilności gospodarki światowej* - wskazuje dr hab. Marcin Jacoby, prof. Uniwersytetu SWPS, sinolog i tłumacz. Ekspert podkreśla, że nie wiadomo, jak zakończy się kryzys polityczny w Republice Korei: - *W połączeniu z rządami D. Trumpa w USA możemy oczekiwać dużych zmian w polityce w regionie, przede wszystkim osłabienia sojuszu USA-Japonia-Korea. Punktami zapalnymi pozostaną: Tajwan, Morze Południowochińskie i Półwysep Koreański, jednak administracja D. Trumpa może zmniejszyć napięcie militarne, koncentrując się na obszarze gospodarczo-technologicznym. Nie można też wykluczyć spektakularnego dealu - drogiego dla Chin, ale przynoszącego nową stabilność w relacjach z USA* - wskazuje naukowiec.

# Polskie media w 2025 roku

Przyszły rok zapowiada się jako czas intensywnych wyzwań dla dziennikarstwa w Polsce i na świecie. Bez wątpienia oczy dziennikarzy - zwłaszcza telewizyjnych - będą zwrócone na zmiany właścicielskie na rynku mediów elektronicznych. *Wiele wskazuje na to, że telewizje TVN i Polsat - dwóch głównych graczy na rynku - mogą w nadchodzącym roku zmienić właściciela. I choć rząd próbuje zabezpieczyć się przed niekontrolowanym przejęciem tych nadawców przez inwestorów powiązanych z reżimami niedemokratycznymi - to każda tak duża zmiana na rynku będzie rodzić pytania o to, jak to wpłynie na cały sektor i na treści, które pojawiają się w tych mediach. Pierwsza połowa roku 2025 będzie zdominowana przez kampanię prezydencką. Od tego, kto zastąpi Andrzeja Dudę, zależy kierunek politycznych zmian, w tym zmian w prawie medialnym i reforma Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji. Jeśli w Pałacu Prezydenckim zasiądzie osoba z obozu związanego z obecną koalicją rządzącą - należy się spodziewać głębokich zmian w ustawie o radiofonii i telewizji, w tym rozszerzenia składu rady, a co za tym idzie, zmiany układu sił politycznych w KRRiT. Otwarte pozostaje pytanie o losy i kierunek zmian w mediach publicznych - pozostających wciąż w stanie likwidacji* - prognozuje medioznawca z Uniwersytetu SWPS dr Michał Chlebowski.

Jak podkreśla ekspert, zmiany w światowych mediach będą napędzane przez dwa główne czynniki: polityczny i technologiczny. *Zmiana władzy w Stanach Zjednoczonych i rozwój sytuacji w regionach objętych konfliktami zbrojnymi - będzie wyznaczał główne zadania dla światowego dziennikarstwa. W obszarze technologii należy spodziewać się dalszych zmian związanych z rozwojem narzędzi opartych o AI i ich wpływu na pracę dziennikarzy. Obserwować należy też ruchy właścicieli dużych koncernów medialnych, którzy coraz bardziej zdają sobie sprawę z tego, że rynek telewizji linearnej zaczyna być większym obciążeniem niż atutem w ich portfelach. Co za tym idzie - spodziewać możemy się decyzji, w ramach których tradycyjne stacje telewizyjne będą sprzedawane, a koncerny będą skupiać się na rozwoju platform streamingowych i inny produktów cyfrowych* - wskazuje medioznawca.

# Wyzwania dla rynku pracy w 2025 roku

Rok 2025 przyniesie znaczące zmiany w zarządzaniu ludźmi i talentami. Patrycja Załuska, ekspertka ds. zarządzania z Uniwersytetu SWPS wskazuje na trzy kluczowe wyzwania w sektorze zatrudnienia:

1. **Dwuaspektowość i etyczne wykorzystanie AI** - *Optymalizacja czasu pracowników czy automatyzacja części zadań dzięki AI stały się już rzeczywistością wielu firm, niemniej korzyści te budzą ciągle szereg emocji wśród pracowników tj. np. obawa o utratę wypracowanej pozycji czy pracy. Dlatego organizacje powinny transparentnie komunikować pracownikom nie tylko same modyfikacje związane z wdrażaniem nowych rozwiązań, ale również ich wpływ na kierunek zmian w modelu biznesowym firmy, wskazać potencjalne możliwości ewolucji pełnionych przez pracowników funkcji w organizacji oraz zapewnić perspektywę rozwoju i przekształcenia ich kompetencji* - wskazuje ekspertka rynku pracy.
2. **Zaangażowanie bazujące na strachu a nie chęci rozwoju** - rosnąca niepewność wynikająca z szybkich zmian, wpływa na intensyfikację obaw związanych z potencjalną utratą pracy. *Paradoksalnie zaangażowanie pracowników jako takie rośnie, niemniej jest ono podlewane obawami, które nie sprzyjają pełnemu wzrostowi tylko postawie przetrwania. Stąd firmy będą musiały postawić na budowanie przez liderów środowiska bezpiecznego, nie naznaczonego strachem, w którym pracownicy czują się blisko z tymi, z którymi pracują, na tyle, aby zrodziło się poczucie przynależności do grupy, zespołu i firmy jako takiej* - ocenia Patrycja Załuska.
3. **Strategiczny rozwój w miejsce checklisty szkoleń** - programy rozwojowe (L&D) stają się kluczowe już nie tylko w pozyskiwaniu talentów, ale przede wszystkim w ich zatrzymaniu. *Pracownicy oczekują realizacji obietnic składanych na etapie rekrutacji, zawartych w deklarowanym EVP (employee value proposition). To liderzy muszą tworzyć środowisko wolne od strachu, które odzwierciedla w sposób autentyczny wartości promowane w EVP. Środowisko, w którym zamiast hierarchii doświadczana jest współpraca, miejsce nadmiernej kontroli zajmuje zaufanie i szacunek, w którym deklarowana inkluzywność zastąpiona jest rzeczywistymi działaniami pozwalającymi na pełne wykorzystanie potencjału tkwiącego w różnych pracownikach* - ocenia ekspertka rynku pracy. Dodaje, że ewolucja liderów i menedżerów trwa w kierunku inspirującego mentoringu. *Strategiczną rolę będą miały w tym obszarze działy HR i L&D w organizacjach, które aktywnie będą musiały być włączane w strategię od początku oraz będą zobowiązane zapewnić liderom narzędzia wspierające ich w nowym typie leadershipu. Liderzy, którzy szybko się dostosują do nowych trendów i będą gotowi na zmianę swojego stylu przywództwa, będą mieli przewagę w pozyskiwaniu i zatrzymywaniu najlepszych talentów* - prognozuje badaczka.

# Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

W obliczu dynamicznych zmian na rynku pracy oraz wzrostu obciążenia pracowników na całym świecie, wypalenie zawodowe staje się jednym z największych wyzwań przyszłości. Negatywne skutki tego zjawiska odczuwają pracownicy, w postaci pogorszenia zdrowia fizycznego i psychicznego, ich bliscy, na skutek osłabienia relacji, oraz pracodawcy, z powodu spadku zaangażowania i produktywności pracowników.

*W najbliższej dekadzie wypalenie zawodowe będzie coraz częściej postrzegane jako problem systemowy, wymagający zarówno działań profilaktycznych, jak i wsparcia dla pracowników powracających do pracy po jego doświadczeniu. Coraz więcej firm podejmuje konkretne kroki, aby przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu oraz wspierać zdrowie psychiczne swoich zespołów, integrując te działania z polityką zarządzania zasobami ludzkimi* - ocenia dr Malwina Puchalska-Kamińska, psycholog i trener biznesu z Wydziału Psychologii w Sopocie Uniwersytetu SWPS.

Ekspertka wskazuje kluczowe trendy działań, które odzwierciedlają nowoczesne podejście do zarządzania, w którym dobrostan pracowników jest coraz ważniejszym elementem strategii biznesowej:

1. **Technologie wspierające zdrowie psychiczne** - pracodawcy coraz częściej inwestują w aplikacje i platformy pomagające w zarządzaniu stresem, promujące medytację oraz monitorujące samopoczucie emocjonalne pracowników.
2. **Kultura pracy oparta na empatii i dialogu** - organizacje kładą nacisk na budowanie otwartych relacji w zespołach, wprowadzając programy promujące empatię, regularne rozmowy feedbackowe i dostęp do mentorów lub doradców psychologicznych.
3. **Wsparcie powrotu do pracy po wypaleniu** - firmy opracowują programy reintegracyjne, obejmujące dostosowanie zakresu obowiązków, indywidualne wsparcie psychologiczne, aby pomóc pracownikom w płynnym powrocie do pełnej aktywności zawodowej.
4. **Przedefiniowanie produktywności** - firmy odchodzą od oceny efektywności wyłącznie na podstawie liczby przepracowanych godzin, skupiając się na jakości wyników, innowacyjności oraz równowadze między produktywnością a dobrostanem pracownika.
5. **Programy prewencyjne** - pracodawcy wdrażają szkolenia z zarządzania stresem, job craftingu, technik relaksacyjnych i świadomego planowania pracy, aby zapobiegać wypaleniu jeszcze zanim wystąpią jego objawy.

# Zdrowie psychiczne ważnym tematem w 2025 roku

W dziedzinie zdrowia psychicznego na pewno w kolejnym roku kontynuowana będzie dyskusja dotycząca regulacji działalności psychologów i psychoterapeutów w Polsce. *Mam nadzieję, że przyniesie ona również konkretne rozwiązania legislacyjne w tym obszarze. W dziedzinie leczenia zaburzeń psychicznych będziemy mieli najprawdopodobniej do czynienia z coraz powszechniejszym wykorzystaniem nowych technologii (np. aplikacji wspierających zdrowie psychiczne oraz psychoterapię). Wydaje się, że rozpowszechniać się będzie również wykorzystanie stymulacji układu nerwowego przy pomocy metod typu TMS lub tDCS do wsparcia leczenia zaburzeń psychicznych* - ocenia psycholog dr hab. Jarosław Michałowski, prof. Uniwersytetu SWPS, z Wydziału Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS. Ekspert spodziewa się, że być może więcej uwagi opinia publiczna zacznie poświęcać profilaktyce zdrowia psychicznego. *Zapewne dalej będziemy borykać się z brakiem specjalistów, tj. psychiatrów i psychoterapeutów, choć trzeba podkreślić, że np. w ostatnich 1-2 latach zwiększyła się liczba studentów medycyny, którzy rozpoczęli kształcenie w kierunku psychiatrii dzieci i młodzieży, co napawa pewną nadzieją, choć nie wiadomo, czy rosnąca liczba psychiatrów dzieci i młodzieży przegoni również rosnącą liczbę problemów psychicznych, zwłaszcza wśród przedstawicieli pokolenia Z -* prognozuje psycholog.

# Co będziemy czytać w 2025 roku

Literaturoznawczyni z Wydziału Interdyscyplinarnego w Krakowie Uniwersytetu SWPS dr Marta Błaszkowska-Nawrocka, mówiąc o rynku czytelniczym w Polsce, zwraca uwagę, że w ostatnich latach można zauważyć bardzo duże zainteresowanie czytelników historiami tzw. zwykłych ludzi - *Mam tu na myśli głównie książki o charakterze biograficzno-reportażowym, takie jak “Chłopki” Joanny Kuciel-Frydryszak czy “Hanka” Macieja Jakubowiaka. Sądzę, że ten trend się utrzyma, ale wydaje mi się, że nie będzie to jedyny kierunek czytelniczych zainteresowań. Do serc odbiorców wraca też szturmem fantastyka: wystarczy wspomnieć, że najnowsza powieść Andrzeja Sapkowskiego mimo braku głośnej kampanii promocyjnej okazała się sprzedażowym hitem* - ocenia literaturoznawczyni. Ekspertka podkreśla, że rośnie też liczba publikujących debiutantów, a czasopisma takie jak "Nowa Fantastyka" wciąż cieszą się wielką popularnością. *Myślę więc, że wiele osób będzie też sięgać po tego typu twórczość, tym bardziej, że teksty fantastyczne coraz częściej rozciągają się też na inne media, takie jak filmy, seriale czy gry, co przyciąga odbiorców - często dopiero po obejrzeniu np. netfliksowej ekranizacji sięgają oni po źródłową powieść* - wskazuje literaturoznawczyni.

# Co będziemy jeść w 2025 roku

Jeśli chodzi o gastronomię i branżę spożywczą od jakiegoś czasu obserwujemy stałe zainteresowanie takimi zagadnieniami, jak kuchnia roślinna, zero waste, zrównoważony rozwój czy lokalność. *Od pandemii na znaczeniu zyskała żywność funkcjonalna i suplementy diety. O ile początkowo w segmencie tym największy udział stanowiły produkty poprawiające pracę jelit i ogólnie wpływające na układ trawienny, tak teraz coraz więcej mówi się o jedzeniu mającym poprawiać jakość snu, kondycję skóry (np. produkty z kolagenem) czy o właściwościach neuroprotekcyjnych* - wskazuje dr Magdalena Tomaszewska-Bolałek, kierownik Food Studies na Uniwersytecie SWPS. Wśród trendów kulinarnych ekspertka zwraca też uwagę na: napoje proteinowe, bezalkoholowe wina, napoje roślinne z ziemniaków, ryby z puszki, deski przekąsek, matchę i pierogi. *Prognozuje się, że największą popularnością ciągle będą cieszyć się kuchnie azjatyckie, w szczególności japońska, koreańska czy indyjska. Smaki i posmaki 2025 roku to: pikantny, ostro-słodki, umami, posmak tamaryndowca, szafranu, koperku, kurkumy, pandanu czy brązowego cukru. Inspiracji do gotowania będziemy szukać głównie w Internecie. Na znaczeniu jeszcze bardziej zyskają krótkie rolki prezentujące łatwe, ekonomiczne i szybkie w przygotowaniu potrawy* - wskazuje ekspertka.

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

**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.