



Czy Polacy potrafią marzyć?

Raport Fundacji PZU | 2025



FUNDACJA

Czy Polacy potrafią marzyć?

Raport Fundacji PZU | 2025

Pomysłodawca badania



Realizacja badania



Patronat medialny



Październik 2025

Spis treści

Wstęp	7
Najważniejsze wnioski	8
Metodologia	10
Założenia i cele raportu	13
Czym są marzenia i co nam dają?	15
O czym dzisiaj marzą Polki i Polacy?	25
Czy Polki i Polacy w ogóle marzą?	26
Skąd biorą się nasze marzenia?	28
Jak aktualne wydarzenia wpływają na to, o czym marzymy?	30
Jak się czujemy, gdy marzymy?	32
Jak marzymy? Ostrożnie czy odważnie?	34
Od sprawczości do odwagi: jak Polki i Polacy realizują swoje marzenia?	36
O czym marzymy dziś najbardziej?	38
Jakie są filary najważniejszych marzeń Polek i Polaków?	42
Jak marzenia odbijają się w naszych lękach?	44
Analiza pokoleniowa: marzenia, emocje i źródła inspiracji	46
Dlaczego (bywa, że) trudno jest nam dziś marzyć?	49
O czym będziemy marzyć w przyszłości, a czego będziemy się bać?	53
Po co rozmawiać dziś o marzeniach i lękach przyszłości?	54
Analiza lustrzana: marzenia i lęki dziś i w przyszłości	62
Rekomendacje	66
Bank danych	68
Przypisy	84

Wstęp

W świecie pełnym niepokoju i niepewności coraz częściej pytamy: czy mamy jeszcze szansę na lepszą przyszłość? Czy wszystko, o czym można było marzyć, już się wydarzyło?

Często myślimy o przyszłości z pozycji lęku: jak naprawić to, co się rozpada, jak się ochronić przed nieznanym. Zaglądamy do mediów i widzimy głównie zagrożenia. A przecież przyszłość najlepiej budować nie ze strachu, ale z nadziei. To właśnie nadzieja – jak pisał Viktor E. Frankl – nadaje życiu sens i pozwala przetrwać nawet najtrudniejsze czasy.

Nadzieję budzą w nas między innymi marzenia. Dlatego w Fundacji PZU postanowiliśmy sprawdzić, czy marzenia wciąż są w Polsce tym, co daje sens. W pięć lat po pandemii, z wojną za wschodnią granicą, chcieliśmy zobaczyć, czy nadal potrafimy marzyć – i o czym marzymy dziś naprawdę. Wspólnie z infuture.institute zrealizowaliśmy badanie, które pokazuje marzenia nie tylko jako fantazje, lecz jako zwierciadło naszych potrzeb i obaw.

Fundacja PZU działa w obszarach, które łączy wspólny cel – wzmacnianie odporności społecznej i naszego poczucia bezpieczeństwa. Wierzymy, że także marzenia je budują. Bo marzenia to nie tylko aspiracje: to właśnie one dają nam sens życia, budują nasze szczęście i radość oraz motywują do działania. A co najważniejsze potrafią jednoczyć ludzi wokół wspólnych idei i wartości.

Raport, który trzymasz w ręku, pokazuje, że mimo lęków i niepewności Polki i Polacy wciąż



mają w sobie zdolność do marzeń. Młodzi, doświadczający często samotności i cyfrowej izolacji, marzą o relacjach i miłości. Starsi o zdrowiu i spokoju. A wszyscy – o zwykłym, dobrym życiu.

W kraju pełnym podziałów to właśnie marzenia mogą być tym, co nas łączy. Niezależnie od wieku, miejsca czy poglądów, na pytanie „czy potrafimy marzyć?” odpowiadamy zgodnie: tak. Skoro tak bardzo marzymy o bliskości i wspólnocie, to może właśnie w nich – w tym, co nas łączy – warto szukać nadziei na lepsze jutro.

A Ty – o czym marzysz?

Maia Mazurkiewicz
Prezeska Zarządu Fundacji PZU

Najważniejsze wnioski

MARZENIA W CZASACH NIEPEWNOŚCI

Marzy właściwie każdy i każda z nas. Marzenia to doświadczenie 93,5% Polek i Polaków, niezależnie od wieku, płci czy miejsca zamieszkania. W niepewnych czasach stają się ważnym i potrzebnym zasobem. To marzenia nas inspirują, porządkują to, co naprawdę ważne. Wzmacniają dobrostan, a jednocześnie pomagają oswajać zmiany i niepewność. Wspierają codzienne decyzje i kształtują nasz sposób myślenia o przyszłości.

EMOCJE TOWARZYSZĄCE MARZENIOM

Marzenia w dużej mierze budzą w nas pozytywne i sprawcze emocje: nadzieję (72,8%), motywację (56,3%), radość (40,3%) i inspirację (24,3%). Emocje trudne pojawiają się rzadko (niepokój 15,6%, frustracja 6,3%), a brak jakichkolwiek emocji w związku z marzeniami deklaruje jedynie 3,1% badanych.

FILARY NAJWAŻNIEJSZYCH MARZEŃ

Kiedy przyjrzymy się bliżej marzeniom Polek i Polaków, widać, że układają się one w cztery główne filary: stabilizacja (41,3%), zdrowie (40,2%), relacje (20,9%) i doświadczenia rozumiane jako eksploracja świata (19,3%). To spójny porządek, w którym praca i finanse wpływają na poczucie bezpieczeństwa, a to sprzyja zdrowiu i równowadze. Na takim fundamencie łatwiej budować przestrzeń dla bliskości, szczęścia i nowych doświadczeń. W centrum tych poszukiwań znajduje się jedno z najbardziej uniwersalnych marzeń – zwykłe, dobre życie.

DEFINICJE MARZEŃ

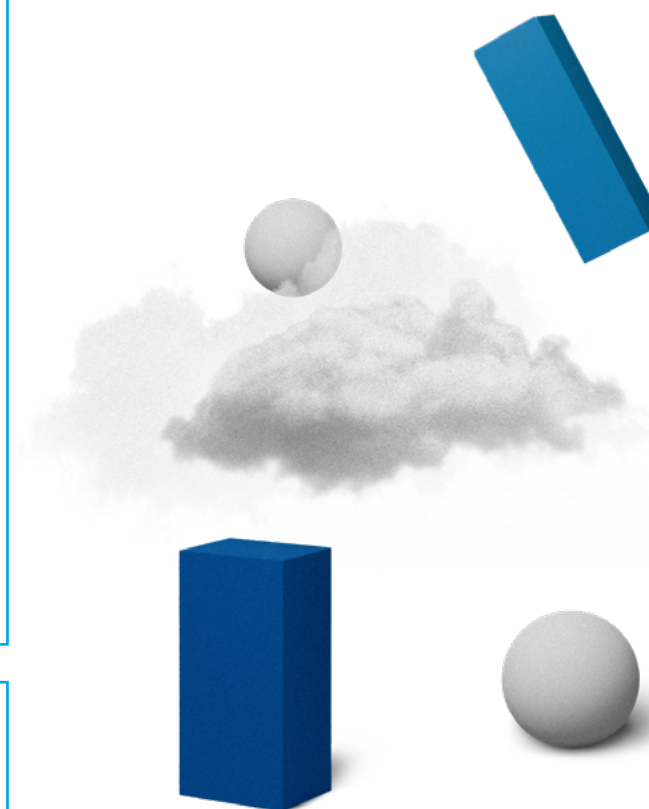
Większość Polek i Polaków postrzega marzenia w sposób bardzo pragmatyczny. Ponad połowa traktuje je nie jako abstrakcyjne wizje, ale jako realne punkty odniesienia – jako cele, do których się dąży (59,8%) lub jako źródło codziennej inspiracji (52,7%). Jedynie co piąta osoba widzi w nich coś całkowicie oderwanego od rzeczywistości (19,5%). Marzenia w polskim doświadczeniu są zatem w dużej mierze kompasem – podpowiadają, co w życiu ważne i nadają mu sens.

ŹRÓDŁA MARZEŃ

Marzenia Polek i Polaków są mocno zakorzenione w ich własnym świecie – wyrastają w znacznym stopniu z doświadczeń życiowych i rodzinnych (60,8%) oraz z osobistych przemyśleń i wartości (52,5%). Na różnych etapach życia akcenty rozkładają się inaczej. Młodzi częściej inspirują się światem zewnętrznym, dorośli w średnim wieku skupiają się na codzienności i relacjach, a starsi wracają do szerszej perspektywy, myśląc o przyszłości bliskich i świata. To naturalny rytm, w którym nasze pragnienia dojrzewają razem z nami, a ich znaczenie zmienia się wraz z doświadczeniem i kontekstem.

RELACJA MIĘDZY MARZENIAMI A LĘKAMI

To, czego pragniemy, często odpowiada temu, czego najbardziej się obawiamy. Zdrowie jest jednym z najważniejszych marzeń (22,3%), a jednocześnie jego utrata jest najczęściej wskazywanym lękiem (26,4%). Podobnie jest z poczuciem stabilizacji. Dom, praca i finanse stanowią kolejny filar marzeń (41,3%), a równocześnie aż niemalże co czwarta badana osoba wskazuje je jako główne źródło niepokoju (24,7%).



Obraz marzeń Polek i Polaków w czasach niepewności nie jest jednowymiarowy. To opowieść o dążeniu do stabilności i bezpieczeństwa, także o potrzebie sensu, bliskości i spełnienia. Wyrastające z codzienności i wartości marzenia spotykają się z lękami i stają się elementami procesu oswajania zmian.

Metodologia

Proces badawczy poświęcony marzeniom Polek i Polaków został zaprojektowany w sposób wielowymiarowy. Zastosowano w nim różne podejścia – od analizy desk research, przez wywiady pogłębione i warsztat ekspercki, po badania ilościowe. Ich połączenie w ramach triangulacji danych oraz synteza rezultatów poszczególnych etapów pozwoliły stworzyć raport, który stanowi całościowe podsumowanie procesu badawczego oraz odśłania złożony obraz marzeń i lęków Polek i Polaków w różnych perspektywach czasowych.

Etap 1 Desk research

Pierwszy etap badania, przeprowadzony w maju 2025 roku, obejmował analizę polskiej i zagranicznej literatury naukowej, raportów badawczych oraz źródeł medialnych dotyczących marzeń, aspiracji i nastrojów społecznych. W analizie połączono perspektywę psychologiczną i społeczną.

Szczególną uwagę poświęcono czynnikom utrudniającym pozytywne myślenie o przyszłości, takim jak lęk przed wojną, kryzys klimatyczny czy niepewność ekonomiczna.

Na tym etapie przeprowadzono również analizę przyczyn i konsekwencji trendów z Mapy Trendów – autorskiego narzędzia infuture.institute. W efekcie zespół infuture.institute zdefiniował cztery marzenia i trzy lęki dotyczące przyszłości, które następnie poddano analizie podczas warsztatu eksperckiego (więcej – Etap 3).

Etap 2 Badania jakościowe

W dniach 17–25 czerwca 2025 roku zrealizowano 15 wywiadów pogłębionych. Respondentki i respondenci zostali dobrani celowo tak, aby uwzględnić różnorodność pod względem wieku, sytuacji rodzinnej, finansowej oraz poziomu wykształcenia.

Celem tego etapu było zrozumienie współczesnego podejścia do marzeń oraz diagnoza barier, potrzeb i wartości, które się z nimi wiążą.

Etap 3 Warsztat z ekspertkami i ekspertami

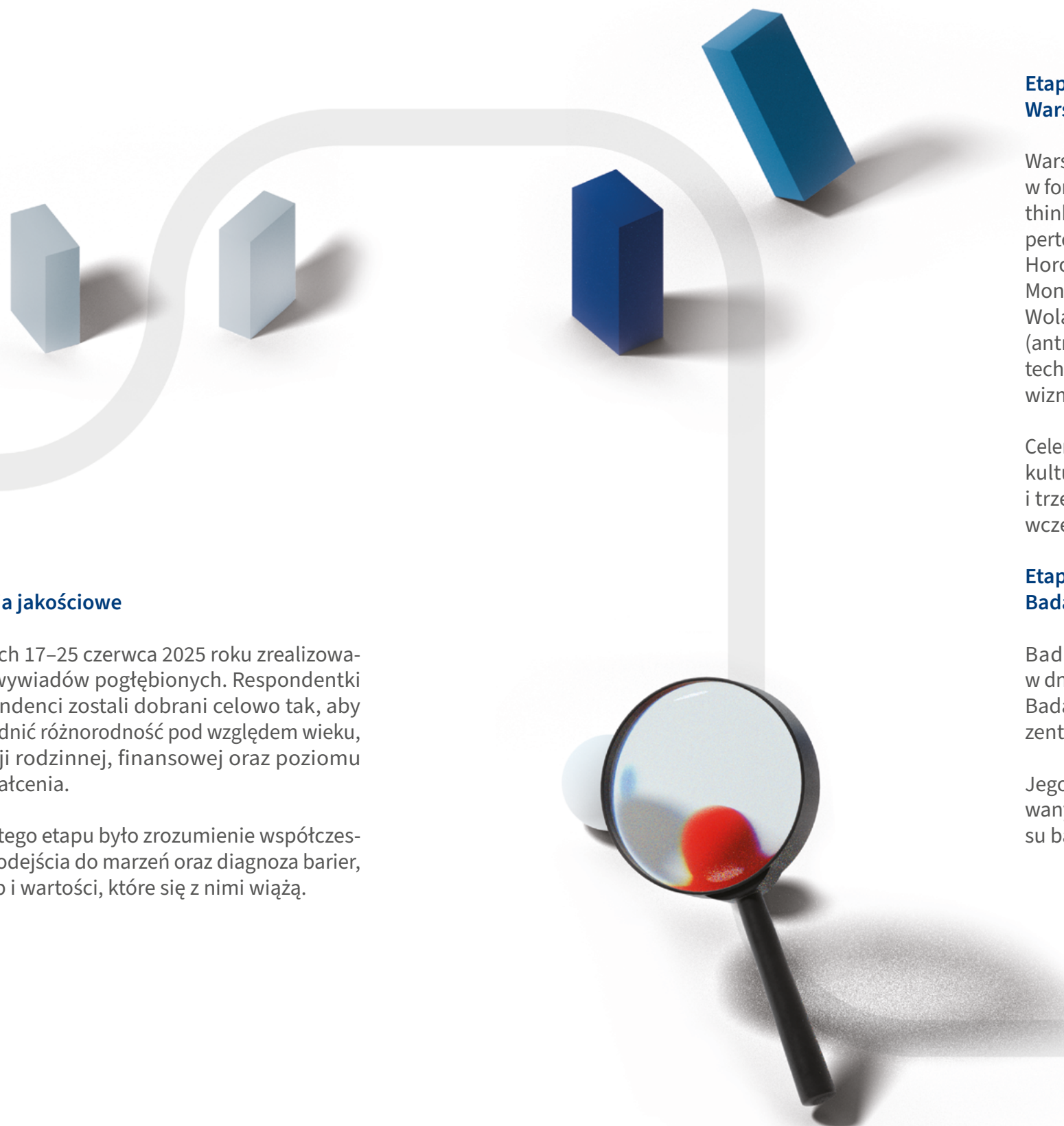
Warsztat ekspercki odbył się 24 lipca 2025 roku w formule trzygodzinnego spotkania online typu think tank. Wzięło w nim udział siedmioro ekspertek i ekspertów: dr Magdalena Baran, dr Anna Horolets, Katarzyna Kałduńska, dr Konrad Maj, Monika Matus, dr Karol Wilczyński, dr Krzysztof Wolański. Reprezentowali oni różne dziedziny (antropologia, filozofia, socjologia, badania nad technologią, edukacja, opieka paliatywna, aktywizm) i podejścia (akademickie i praktyczne).

Celem warsztatu była interpretacja – w kontekście kulturowym i systemowym – czterech marzeń i trzech lęków z przyszłości zdefiniowanych na wcześniejszym etapie badań.

Etap 4 Badania ilościowe

Badanie ilościowe zostało przeprowadzone w dniach 18–25 sierpnia 2025 roku przez Agencję Badawczą PBS. Próba badawcza objęła reprezentatywną grupę Polek i Polaków (n = 1000).

Jego celem była weryfikacja założeń wypracowanych podczas wcześniejszych etapów procesu badawczego.



Założenia i cele raportu

Marzenia mogą być odbiciem nastrojów, celów i tęsknot – czułym barometrem tego, co głęboko osobiste. Jednocześnie traktujemy je jako istotny element życia społecznego – zwierciadło, w którym odbijają się zbiorowe emocje i nastroje. Mogą więc pełnić funkcję diagnozy społecznej – opowiadają o tym, czego pragniemy i co chcielibyśmy zmienić. W tym właśnie ujęciu marzenia stają się komentarzem do szerszej rzeczywistości, językiem, którym jako społeczeństwo mówimy o swoich aspiracjach, brakach i nadziejach. Pokazują one, w jakim kierunku zmierzamy i jakiego świata poszukujemy. Ich analiza pozwala dostrzec, że obok narracji o kryzysie czy niepewności istnieje także narracja nadziei.

Celem projektu badawczego Fundacji PZU zrealizowanego we współpracy z infuture.institute jest próba uchwycenia znaczenia marzeń we współczesnym życiu. Niniejszy raport, stanowiący podsumowanie projektu, pokazuje, czym są marzenia, o czym marzą Polki i Polacy oraz w jaki sposób te marzenia wiążą się z myśleniem o przyszłości. Ma on stanowić brakujący element debaty o kondycji społecznej, taki, który zamiast potęgować bezradność, wyznacza obszary nadziei i wskazuje na działania.





Czym są marzenia
i co nam dają?

Czym są marzenia?

Nie ma jednej, powszechnie przyjętej definicji marzeń. Funkcjonują one raczej w rozciągłości znaczeń – od pragmatycznych koncepcji związanych z motywacją i planowaniem, przez codzienne marzenia na jawie, aż po symboliczne marzenia sennie.

W psychologii motywacji marzenia traktuje się przede wszystkim jako cele i aspiracje, które napędzają nas do działania, wyznaczają kierunki rozwoju, sprawiają, że podejmujemy konkretne decyzje i nadają sens codziennym wysiłkom.

Marzenia mogą być też jednocześnie rozumiane jako wyobrażenia o idealnej przyszłości – wizje najlepszego możliwego życia. Psychologowie wprowadzają w tym kontekście pojęcie „możliwego ja” (ang. possible selves) – wyobrażenia o tym, kim możemy być albo kim chcielibyśmy się stać¹. Tak rozumiane marzenia wywierają wpływ na nasze aspiracje, dążenia oraz postawy.

Marzenia na jawie (ang. daydreaming) mogą być zaś rozpatrywane jako mechanizm, który pozwala ćwiczyć kreatywność i tworzyć alternatywne scenariusze działań, jednocześnie pełniąc funkcję regulacyjną w obszarze emocji². Chwilowe odpięcie myślami nie musi być zatem zawsze stratą czasu. Może być naturalnym i ważnym procesem wspierającym naszą wyobraźnię.

W tradycji psychoanalitycznej marzenia utożsamiane są z kolejnymi z marzeniami sennymi. Freud³ traktował je jako symboliczną reprezentację tłumionych pragnień i konfliktów psychicznych, podczas gdy Jung⁴ dostrzegał w nich obrazy

archetypowe i elementy zbiorowej nieświadomości. W tym ujęciu marzenia mają charakter symboliczny i odwołują się do głębszych struktur psychiki.

Widoczna różnorodność podejść wskazuje na to, że marzenia można rozumieć zarówno w kategoriach praktycznych – jako cele, plany i ambicje, jak i w kategoriach symbolicznych i nieświadomych, jako sny, fantazje i projekcje. Ta wielowymiarowość otwiera pole do szerokiej interpretacji roli marzeń nie tylko w życiu osobistym, ale też ich funkcji w społeczeństwie.

Jak Polki i Polacy definiują marzenia?

Polki i Polacy definiują marzenia przede wszystkim pragmatycznie i realistycznie. Dla 59,8%⁵ marzenie to cel, do którego się dąży. Dla 52,7%⁶ badanych stanowi ono także inspirację w codziennym życiu, 19,5%⁷ uznaje zaś marzenia za coś oderwanego od rzeczywistości.

Marzenie to cel, który jest do spełnienia.

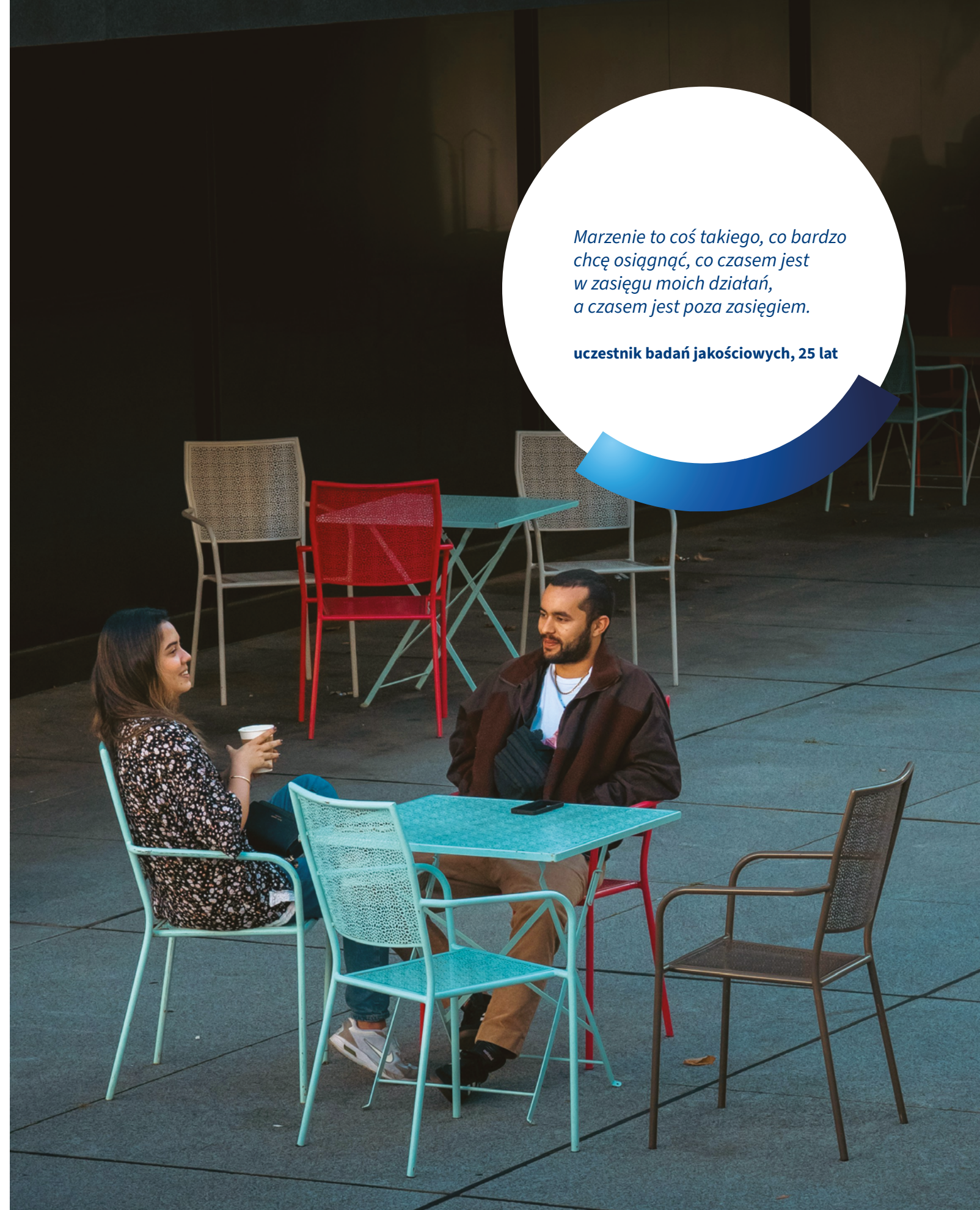
uczestniczka badań jakościowych, 47 lat

Marzenia to są cele, które człowiek w życiu chce zrealizować.

uczestniczka badań jakościowych, 67 lat

Marzenie to coś takiego, co bardzo chcę osiągnąć, co czasem jest w zasięgu moich działań, a czasem jest poza zasięgiem.

uczestnik badań jakościowych, 25 lat



Marzenia Polek i Polaków mają przede wszystkim wymiar życiowo-użyteczny: stają się aspiracjami i planami motywującymi do działania. Ten praktyczny charakter może wynikać nie tylko z natury marzeń, ale też z kontekstu kulturowego, który sprzyja zadaniowemu podejściu do przyszłości. Konieczność bycia produktywnym i skutecznym sprawia, że marzenia wpisują się dzisiaj w logikę celów do zrealizowania, a nie w przestrzeń swobodnej fantazji.

Co ciekawe, znaczenie marzeń w życiu różnicuje wiek. Młodzi dorośli (18–24 lata) w większości traktują je jako cel (85,9%⁸), co wskazywać może na zadaniowe podejście do przyszłości, jak i na otwartość w jej postrzeganiu, właściwą dla etapu wchodzenia w dorosłość.

Marzenie to coś, co nie ma konkretnego deadline’u.

uczestniczka badań jakościowych, 23 lata

W rozmowach przeprowadzonych w ramach badań jakościowych młodzi dorośli wskazywali także, że marzenia to ambicje, ale z elastycznym horyzontem czasu. Brak sztywnych ram czasowych nie czyni jednak marzeń mniej istotnymi. Dla młodych dorosłych stają się one pewnego rodzaju kompasem życiowym o silnym i pozytywnym wpływie.

Staramy się te marzenia osiągać, ale czasem może to trochę trwać.

uczestniczka badań jakościowych, 25 lat

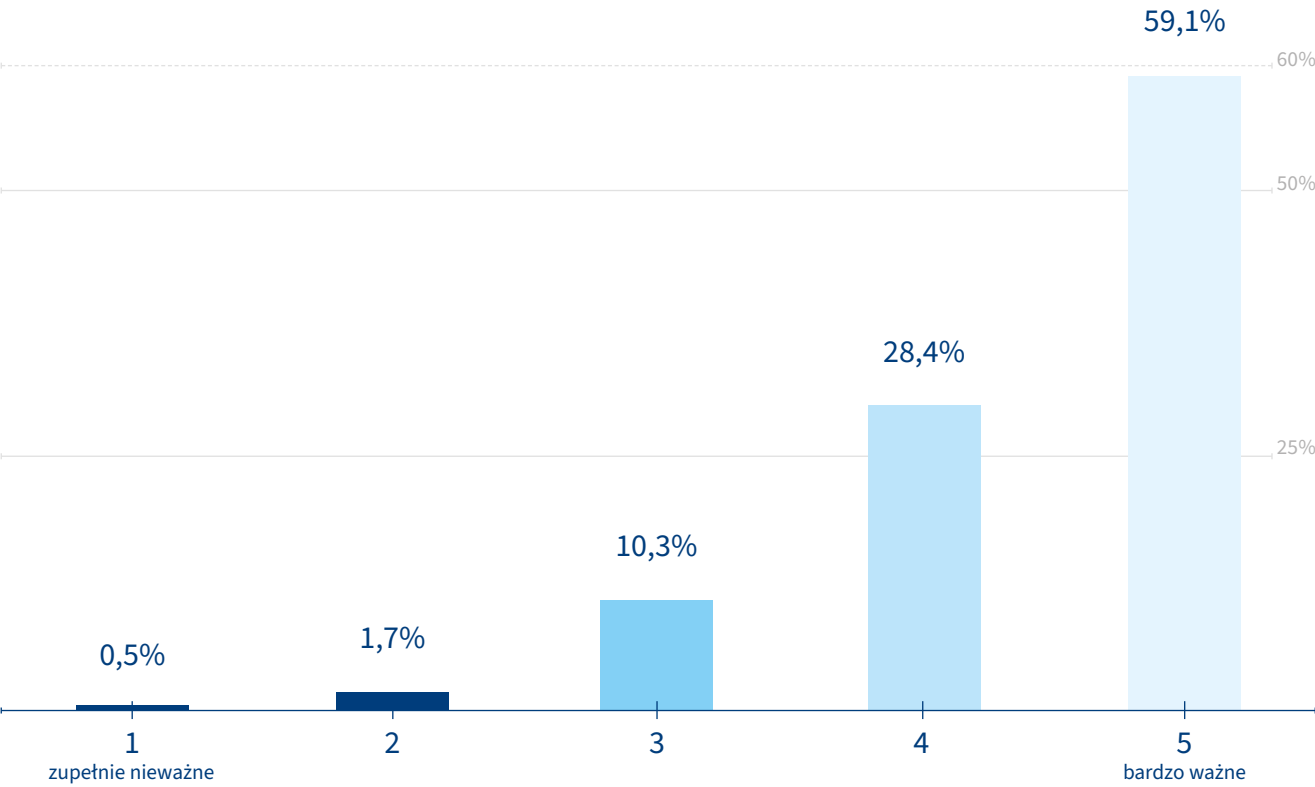
Wraz z wiekiem spada znaczenie marzeń jako celu, co wiąże się z kolejnymi etapami w życiu, gdzie wiele kluczowych zadań (praca, dom, pasja, relacje) jest już na innym etapie realizacji.

Marzenie [...] ma sens tylko wtedy, gdy jest realne do spełnienia.

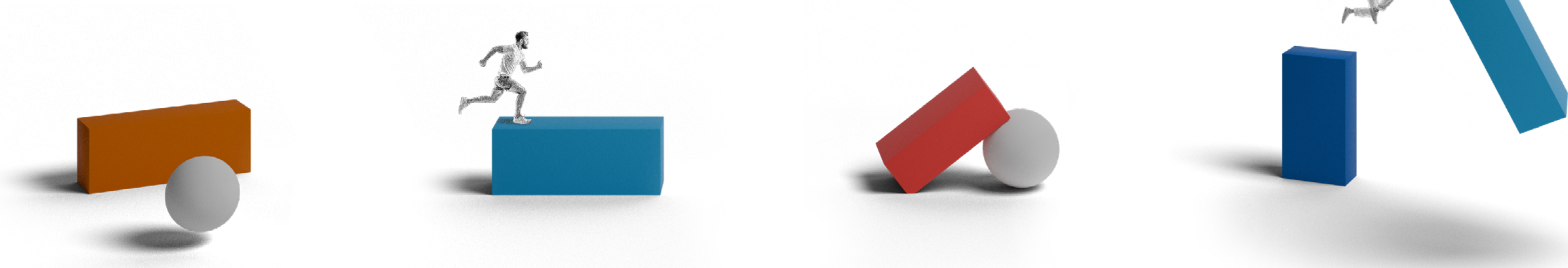
uczestniczka badań jakościowych, 68 lat

Jednocześnie marzenia dla Polek i Polaków są tym cenniejsze, im bardziej możliwe do zrealizowania. Dla 87,5% respondentek i respondentów ważne lub bardzo ważne jest, by marzenia były możliwe do spełnienia⁹ – najczęściej wybraną odpowiedzią było tutaj „bardzo ważne” (59,1%¹⁰). Nawet osoby, które myślą o marzeniach bardziej jako o inspiracji, podkreślają znaczenie ich realizowalności.

Wykres 1.
Jak istotna jest możliwość spełniania marzeń?



Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie: „Jak ważne jest dla ciebie, żeby marzenia były możliwe do spełnienia?”.



Ostatecznie definicja marzeń dla Polek i Polaków jest spójna. Marzenia są czymś więcej niż fantazją – to osobiste cele i pragnienia. Nie sposób mówić o ich definicji, nie zastanawiając się nad tym, co nam dają, jaką rolę odgrywają w naszym życiu i jakie mają funkcje.

Po co nam marzenia?

Marzenia wyznaczają kierunek i pobudzają do zmiany, o ile są zakorzenione w poczuciu sprawczości.



Polacy to raczej realisci i pragmatycy – 56,3% Polek i Polaków zapytanych o odczucia związane z marzeniami wskazało na motywację¹¹. To ważny sygnał, ale motywacja sama w sobie nie gwarantuje jeszcze działania, a tym bardziej wytrwałości w dążeniu do celu. Widać wyraźnie, że marzenia potrzebują gruntu sprawczości, by odgrywać tę rolę. W grupie osób, które czują, że mają wpływ na swoje życie, 67%¹² przypisuje marzeniom **funkcję motywacyjną**, podczas gdy wśród osób o niskim poczuciu wpływu tylko 16,2%¹³. Pokazuje to, że marzenia są tym bardziej motywujące, im silniejsze jest poczucie realnego wpływu – w przeciwnym razie pozostają pragnieniem, które samo w sobie nie prowadzi do zmiany.

Marzenia mogą prowadzić do celu, ale niekoniecznie cel jest marzeniem.

uczestniczka badań jakościowych, 32 lata

Marzenia nadają życiu znaczenie i kierunek oraz pomagają dostrzegać sens własnych doświadczeń.



Prawie co czwarta Polka lub Polak wskazuje na marzenia jako źródło sensu i celu w życiu (23%¹⁴). Dla tej grupy marzenia działają jak kompas. W tym sensie marzenia można uznać za **element sensotwórczy** – nie tylko wspierają nas w podejmowaniu działań, ale także pomagają osadzić swoje doświadczenie w szerszej perspektywie, porządkować wartości i określać kierunek, w którym podążamy.

Potrzeby są bardziej czymś, co odczuwamy na co dzień. Marzenia są na wyższym poziomie.

uczestnik badań jakościowych, 23 lata

Marzenia mogą wpływać na poczucie dobrostanu, wywołując nadzieję, motywację i radość.



Polacy zapytani o to, co czują, myśląc o swoich marzeniach, oprócz motywacji wskazywali także na nadzieję (72,8%¹⁵) i radość (40,3%¹⁶). Marzeniom zatem towarzyszy pozytywny afekt, a myślenie o marzeniach może wspierać dobrostan psychiczny, m.in. wzmacniając pozytywne nastawienie do zadań, celów i przyszłości. Badania wskazują, że osoby odznaczające się wyższym poziomem nadziei na co dzień doświadczają większego dobrostanu i rzadziej odczuwają lęk¹⁷. To pośrednio może właśnie potwierdzać **funkcję dobrostanotwórczą** marzeń.

Dzięki marzeniom człowiek czuje się szczęśliwy. To coś, co dodaje nam siły i inspiracji.

uczestniczka badań jakościowych, 47 lat

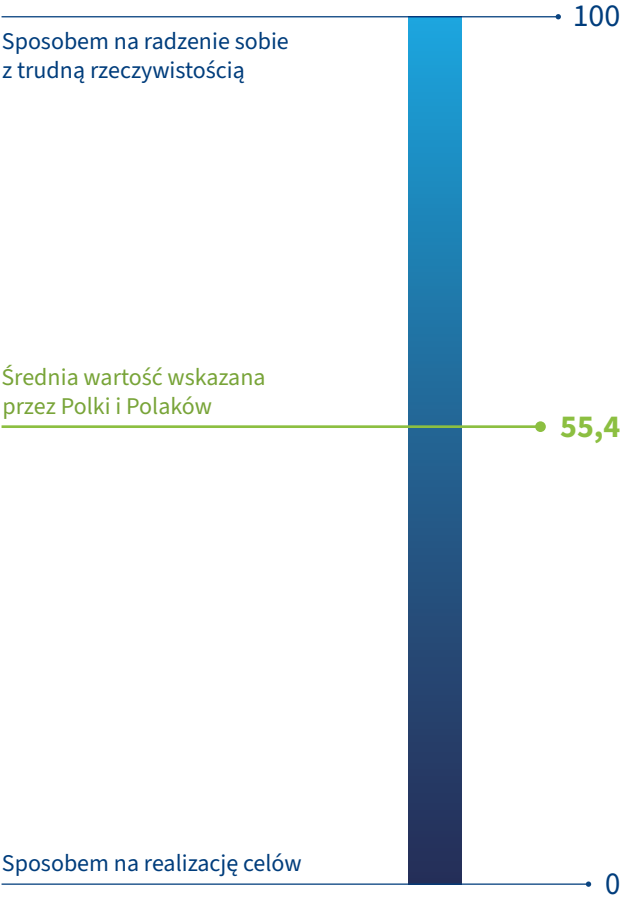
Marzenia mogą pozwolić zdystansować się od trudności codzienności i stworzyć przestrzeń wytchnienia.



9,9% Polek i Polaków wskazało, że marzenia pełnią funkcję ucieczki od rzeczywistości¹⁸. Można to rozumieć jako **element adaptacyjny** – strategię pozwalającą złapać dystans wobec codziennych trudności, obniżyć napięcie i odnaleźć bezpieczną przestrzeń w wyobraźni. Tego rodzaju marzenia nie rozwiązują problemów, ale mogą pełnić ważną funkcję ochronną, szczególnie w obliczu kryzysów i niepewności.

Średnia 55,36 punktu w skali 0–100 w pytaniu o to, czym są marzenia, pokazuje, że dla Polek i Polaków osadzają się one pomiędzy dążeniem do realizacji celów a sposobem radzenia sobie z trudną rzeczywistością (z lekkim wskazaniem w stronę drugiej tezy¹⁹). Marzenia są więc jednocześnie praktyczne i użyteczne, ale można też dostrzec w nich wymiar kompensacyjny.

Wykres 2.
Marzenia są dla mnie:



Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Wyniki dotyczą odpowiedzi na pytanie o postrzeganie marzeń na skali od 0 („sposób na realizowanie swoich celów”) do 100 („sposób na radzenie sobie z trudną rzeczywistością”).

Co ciekawe, im większy lęk wobec przyszłości, tym bardziej marzenia stają się strategią radzenia sobie z rzeczywistością, a nie narzędziem realizacji celów. Widać to szczególnie wyraźnie w zestawieniu skrajnych grup: osoby, które wcale nie odczuwają lęku, lokują swoje marzenia bliżej funkcji realizacyjnej (46,86), natomiast ci, którzy bardzo często odczuwają lęk, przesuwają je zdecydowanie w stronę funkcji kompensacyjnej (65,23).



Mówię, ciężko było, ale marzenia były i te marzenia chyba mnie przy życiu trzymały.

uczestniczka badań jakościowych, 67 lat



O czym dzisiaj
marzą Polki i Polacy?

Czy Polki i Polacy w ogóle marzą?

Marzenia są czymś, co łączy niemal wszystkie Polki i wszystkich Polaków – aż 93,5% z nas przyznaje, że marzy²⁰. To pokazuje uniwersalny charakter marzeń i potwierdza, że nie są one wyjątkiem, lecz naturalną częścią naszego życia.

Głębsze spojrzenie w dane ujawnia jednak subtelne różnice. Odsetek osób deklarujących, że mają marzenia, nieco zmienia się wraz z wiekiem i miejscem zamieszkania. Najczęściej marzą młodzi dorośli, zwłaszcza osoby w wieku 25–34 lata, stojące przed kluczowymi wyborami i planami na przyszłość. Odpowiedź „Nie mam marzeń” pojawiała się częściej w starszych grupach wiekowych, być może dlatego, że część tych marzeń została już przez nie zrealizowana lub koncentrują się one bardziej na codzienności niż dalekosiężnych planach. Mieszkańcy średnich miast (od 200 do 500 tysięcy) marzą najwięcej (98,4%²¹), podczas gdy na wsiach częściej dominuje nieco większy realizm i pragmatyzm (91,8%²²).

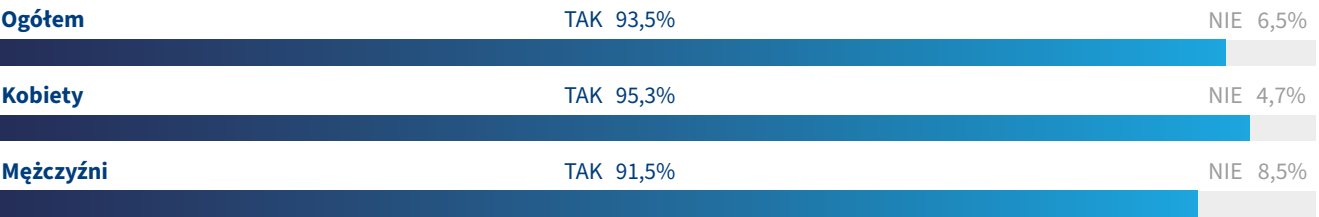
Różnice widać także między płciami. Kobiety nieco częściej mówią o swoich marzeniach i deklarują, że je mają, podczas gdy mężczyźni częściej wskazują na ich brak (4,7% kobiet vs 8,5% mężczyzn²³). Potwierdzają to także badania jakościowe. Podczas rozmów o marzeniach kobiety

miały większą łatwość w opowiadaniu o swoich aspiracjach. U badanych mężczyzn pojawiały się z kolei sformułowania typu: „Nie każdy chce się dzielić swoimi marzeniami” czy przechodziły w lekką, żartobliwą formę: „Częściej mówi się o marzeniach trochę żartem, tak mimochodem – jak w rozmowach o wygranej w totolotka (...), bardziej w stylu luźnej pogawędki z kolegami niż poważnej deklaracji”.

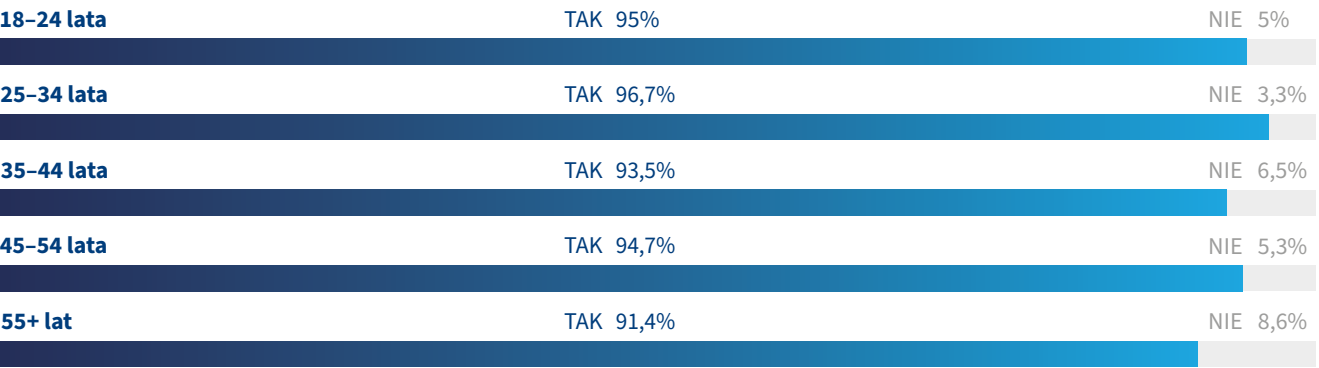
Nie oznacza to, że marzenia nie są ważne w ich życiu, ale że normy kulturowe sprawiają, że bywają one rzadziej werbalizowane i częściej pozostawiane w sferze prywatnej i niewypowiedzianej.

Polki i Polacy, którzy deklarują, że nie mają marzeń, najczęściej wskazywali na takie odpowiedzi jak: „Mam wszystko, czego potrzebuję”, „Nie potrzebuję marzeń, wolę skupiać się na realnych celach” czy: „Moja sytuacja życiowa nie pozwala mi teraz o tym myśleć”. Brak marzeń nie zawsze oznacza więc pustkę czy rezygnację, bywa też wyrazem pragmatyzmu lub poczucia spełnienia.

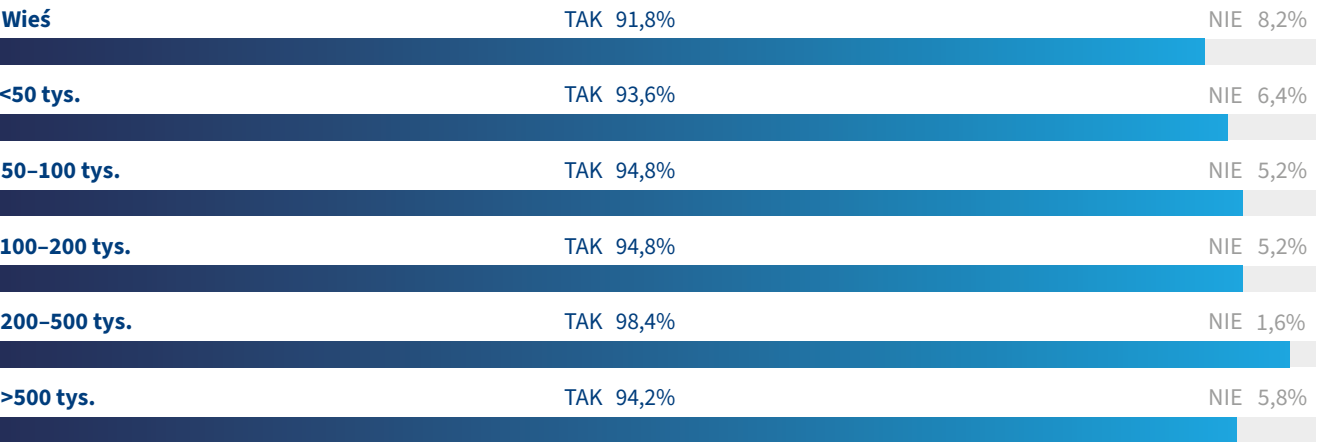
Wykres 3.
Czy mamy marzenia?



Wyniki w grupach wiekowych



Wyniki w miejscowościach



Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025.
Pytanie: „A czy masz jakieś marzenie lub marzenia?”.

Skąd biorą się nasze marzenia?

Marzenia Polek i Polaków mają przede wszystkim charakter wewnętrzny. Najczęściej wyra-
stają z doświadczeń życiowych i rodzinnych (60,8%²⁴) oraz z własnych przymysłów i wyzna-
wanych wartości (52,5%). To pokazuje, że ma-
rzenia budujemy w oparciu o to, kim jesteśmy
i czego doświadczamy, a nie na gotowych wzor-
cach czy pod wpływem zewnętrznych inspira-
cji. Kultura i sztuka (9,5%²⁵), osoby publiczne
(3,9%²⁶) czy inne źródła (1,6%²⁷) mają w tym
procesie zdecydowanie mniejsze znaczenie.
To może świadczyć o tym, że marzenia nie są
prostym odbiciem mód konsumpcyjnych czy
doniesień medialnych, a wynikają z naszych
osobistych potrzeb, dążeń i aspiracji.

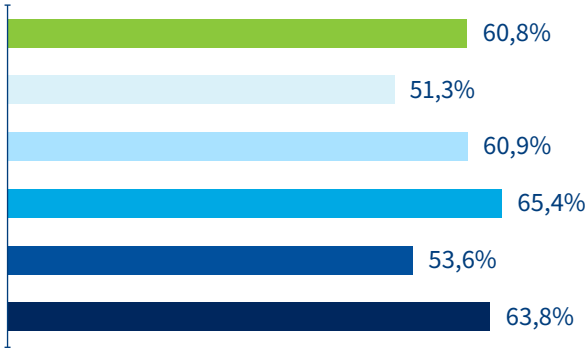
Można tutaj jednak wskazać na pewne różnice
między płciami: mężczyźni częściej opierają
marzenia na własnych refleksjach i wartościach
(60,6%²⁸ mężczyzn vs 45,4% kobiet²⁹) oraz na
obserwacji świata (34,2%³⁰ vs 28,7%³¹). Kobiety
z kolei częściej wskazują na relacje z bliskimi
jako źródło swoich marzeń (36,6%³² vs 32,2%³³).

Wykres 4.
Skąd biorą się marzenia?

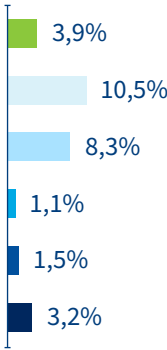
Grupy
badanych

- Ogółem
- 18–24 lata
- 25–34 lata
- 35–44 lata
- 45–54 lata
- 55+ lat

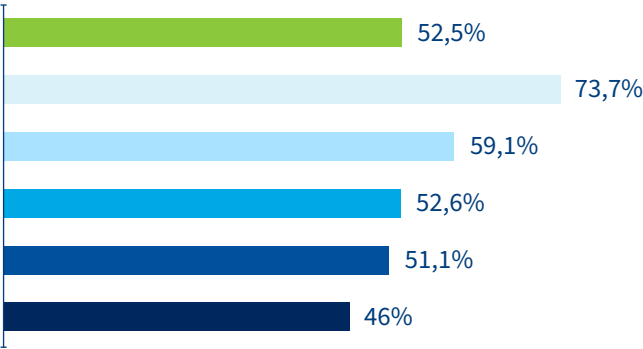
Wynikają one z moich doświadczeń
życiowych i rodzinnych



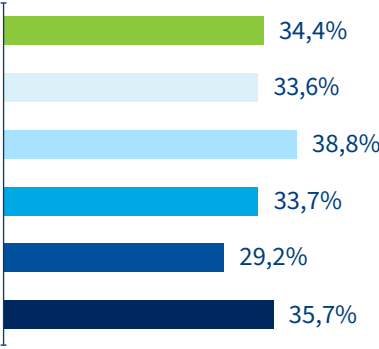
Zainspirowały mnie osoby publiczne
(naukowcy, artyści, aktywiści itp.)



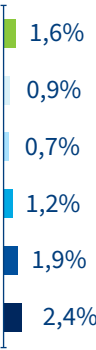
Doszłam/doszedłem do nich przez własne
przymyslenia i wyznawane wartości



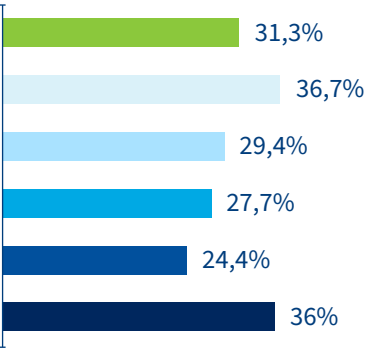
Ukształtowały się w wyniku moich relacji
z bliskimi mi osobami



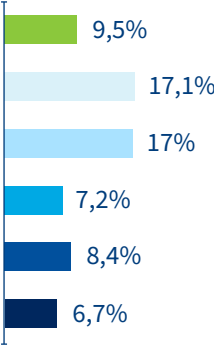
Inne



Ukształtowały się w wyniku obserwacji świata,
aktualnych wydarzeń, zmian społecznych i kryzysów



Zainspirowały mnie kultura i sztuka:
książki, filmy, muzyka



Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatyw-
nej grupie Polaków (n = 1000), realizowane
przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025.
Pytanie: „Skąd biorą się / wzięły się twoje
marzenia?”.

Jak aktualne wydarzenia wpływają na to, o czym marzymy?



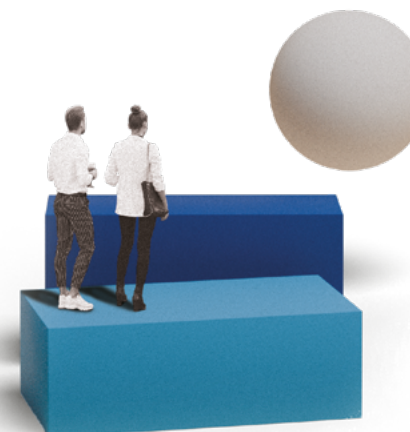
Na uwagę zasługuje także rola aktualnych wydarzeń i obserwacji świata, której wpływ układa się w charakterystyczny kształt litery „U” – najwyraźniej jest on widoczny u najmłodszych (36,7%³⁴) oraz wśród osób najstarszych (36%³⁵). W najmłodszej i najstarszej grupie wiekowej marzenia częściej odnoszą się do czynników zewnętrznych, natomiast na środkowym etapie życia częściej wyrastają z codziennych doświadczeń i relacji z bliskimi.

Młodzi dorośli (18–24 lata)

Osoby w tej grupie wiekowej są bardziej otwarte na bodźce zewnętrzne: kryzysy klimatyczne, konflikty, ruchy społeczne czy trendy globalne. To wiek, w którym kształtuje się świadomość obywatelska i wrażliwość na świat. Marzenia młodych są więc nie tylko osobiste, ale wynikają także z obserwacji i mogą być próbą odpowiedzi na pytanie: „W jakiej rzeczywistości chcę tak naprawdę żyć?”.

Mam przeczucie, że wszystko stanie się tak bardzo cyfrowe, że będzie jedynie namiastką tego, jak żyjemy teraz. To sprawia, że jeszcze bardziej doceniam codzienność.

uczestniczka badań jakościowych, 23 lata



Aktywni dorośli (25–54 lata)

W tym okresie obserwacja wydarzeń zewnętrznych jako źródła marzeń schodzi na dalszy plan. Źródłem marzeń są relacje z bliskimi, doświadczenia życiowe, codzienne obowiązki.

Praca, obowiązki domowe – wszystko zabiera czas. Inne marzenia nie mają teraz przestrzeni.

uczestnik badań jakościowych, 47 lat



Doświadczeni dorośli (55+ lat)

Wraz z wiekiem powraca wyższa wrażliwość na wydarzenia zewnętrzne. Marzenia mogą być mocniej związane z troską o przyszłość dzieci, wnuków czy świata, stąd ponowne przesunięcie ku temu, co dzieje się dookoła.

Jeżeli nie wyciszą się te konflikty, może być naprawdę ciężko [...]. Potrzebujemy dobrej pozycji w Europie [...], długi rosną. Tym bardziej marzyć trzeba o pokoju. Pokój na świecie jest bardzo, bardzo ważny.

uczestniczka badań jakościowych, 67 lat

Jak się czujemy, gdy marzymy?

Marzenia wywołują w Polkach i Polakach głównie emocje wspierające: przede wszystkim nadzieję (72,8%³⁶), motywację (56,3%³⁷), radość (40,3%³⁸) i inspirację (24,3%³⁹).

Emocje obciążające są rzadkie (niepokój 15,6%⁴⁰, frustracja 6,3%⁴¹), a brak jakichkolwiek emocji w związku z marzeniami deklaruje jedynie 3,1%⁴² badanych.

Młodzi dorośli (18–24 lata) mają najwyższą nadzieję (78,2%⁴³) i motywację (62,8%⁴⁴), ale też najwięcej niepokoju (24,5%⁴⁵) i frustracji (11%⁴⁶). To emocjonalna huśtawka, która może wiązać się z czasem niepewności i startem w dorosłość.

25–34-latkowie osiągają szczyt radości (50,8%⁴⁷) i motywacji (65,8%⁴⁸), co odpowiada fazie intensywnej realizacji planów. W kolejnych grupach wskaźniki te stopniowo maleją. W środku życia (35–54 lata) spadają zarówno wspierające, jak i obciążające, dominuje tryb realizacyjny, bardziej stabilny afektywnie. U osób w grupie 55+, choć maleje radość (33%⁴⁹), rekordowo rośnie nadzieja (79,7%⁵⁰) i inspiracja (27,3%⁵¹).

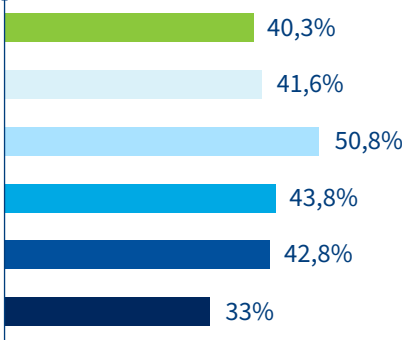
Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie wielokrotnego wyboru: „Co czujesz, myśląc o swoich marzeniach?”.

Wykres 5.
Co czujemy, myśląc o swoich marzeniach?

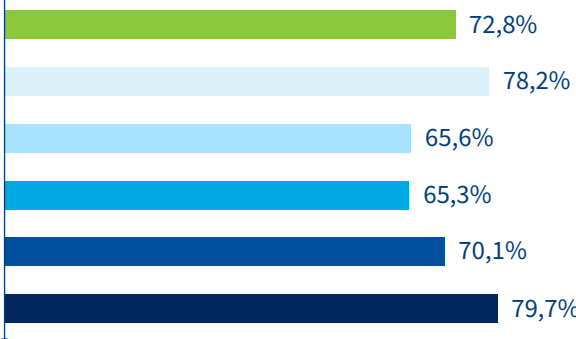
Grupy badanych

- Ogółem
- 18–24 lata
- 25–34 lata
- 35–44 lata
- 45–54 lata
- 55+ lat

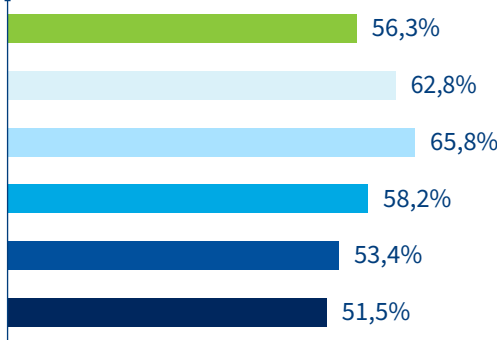
Radość



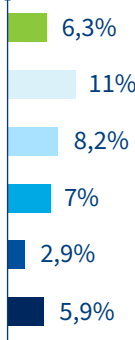
Nadzieja



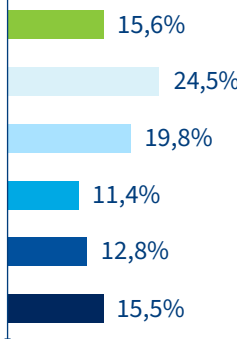
Motywacja



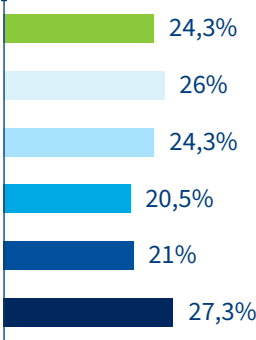
Frustracja



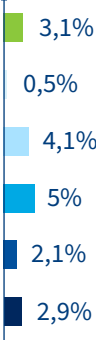
Niepokój



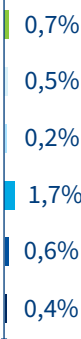
Inspiracja



Brak emocji



inne



Jak marzymy? Ostrożnie czy odważnie?

Marzenia są dla Polek i Polaków głównie celem i strategią życiową, nie fantazją. W podejściu do marzeń dominuje styl operacyjny i traktowanie marzeń jako celu do realizacji konkretnych, zaplanowanych działań (48,7%⁵²). Obraz ten dopełniony jest dwiema niemal równorzędnymi postawami – ostrożną (23,5%⁵³) i odważną (21,3%⁵⁴).

Najmłodszy (18–24 lata) marzą najodważniej (29,1%⁵⁵) i najczęściej przekuwają swoje marzenia w konkretne cele (55,9%⁵⁶). W wieku 25–34 lata odwaga słabnie, a rośnie ostrożność (24,2%⁵⁷). Osoby w wieku 35–44 lata nadają marzeniom wymiar celów i działań (52,6%), rzadziej cechuje je ostrożność (15,5%), podczas gdy w grupie 45–54 lata następuje wyraźna zmiana – mniej osób przekłada marzenia na cele (40,5%), a więcej podchodzi do nich ostrożnie (29,5%). Respondentki i respondenci w wieku 55+ rzadziej niż inne grupy wiekowe marzą odważnie (18,2%), częściej deklarują ostrożność wobec marzeń (26,2%).

Warto zwrócić też uwagę, że mieszkańcy wsi oraz mniejszych miast (poniżej 50 tysięcy mieszkańców) częściej niż inni pozwalają sobie na marzenia odważne (odpowiednio 23,9%⁵⁸ i 25,6%⁵⁹). W największych metropoliach (powyżej 500 tysięcy) odważne podejście występuje najrzadziej (15,3%⁶⁰). W większych miastach marzenia częściej też przybierają formę celów. Im większe miasto, tym silniej marzenia koncentrują się na planach i realizacji, a rzadziej mają charakter nieograniczonej fantazji.

Wykres 6.
Jakie jest nasze podejście do marzeń?

Odpowiedzi:

- Marzę odważnie i bez ograniczeń – nie zniechęca mnie to, że coś może się nie spełnić.
- Traktuję marzenia jak cele – przekładam je na konkretne działania i planuję ich realizację.
- Marzę ostrożnie – wolę skupiać się na tym, co realne i w zasięgu ręki.
- Mam marzenia, ale rzadko do nich wracam – są dla mnie raczej czymś odległym niż praktycznym.

Wynik ogólny



18–24 lata



25–34 lata



35–44 lata



45–54 lata



55+ lat

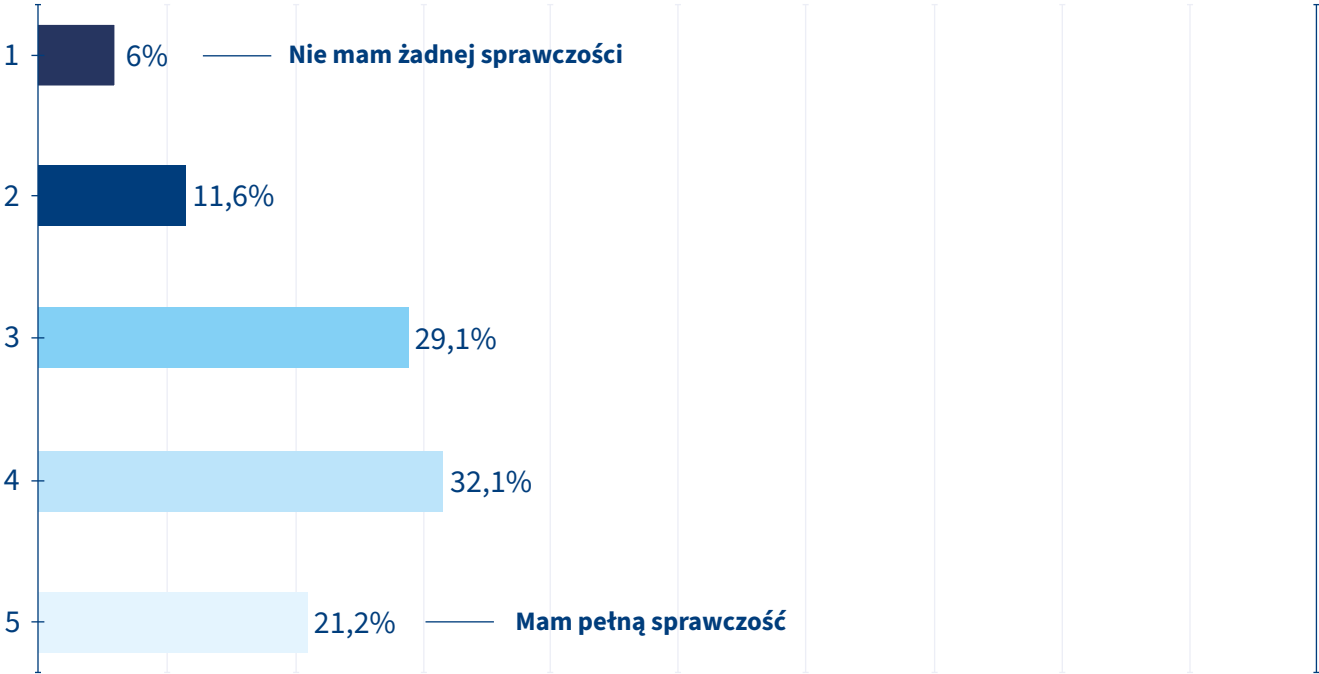


Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025.
Pytanie: „Które z tych zdań najlepiej opisuje twoje podejście do marzeń?”.

Od sprawczości do odwagi: jak Polki i Polacy realizują swoje marzenia?

Polki i Polacy nie tylko deklarują sprawczość w realizacji swoich marzeń (32,1%⁶¹ respondentek i respondentów przyznaje, że raczej ma poczucie sprawczości, a 21,2%⁶² deklaruje pełną sprawczość), ale także wykazują gotowość do działania nawet wtedy, gdy marzenia wiążą się z ryzykiem. Średni wynik dla ogółu Polek i Polaków to 60,5 punktu na 100⁶³, co pokazuje, że Polacy – pomimo przeszkód – częściej wybierają aktywność niż rezygnację z marzeń.

Wykres 7.
Na ile jesteśmy sprawczy
w realizacji marzeń?



Najmniej ryzyka boją się młodzi dorośli (18–24 lata – 66,5 punktu⁶⁴ i 25–34 lata – 63,10 punktu⁶⁵). To grupy, które są na etapie intensywnego kształtowania życia i gotowe testować różne ścieżki, często mimo niepewności. Mężczyźni (62,8 pkt⁶⁶) częściej niż kobiety (58,5 punktu⁶⁷) deklarują działanie mimo ryzyka.

Z drugiej strony widać też momenty w cyklu życia, gdy ostrożność przeważa – szczególnie wśród osób w wieku 45–54 lata (54,6 punktu⁶⁸). Większa ostrożność cechuje też mieszkańców średnich miast 50–100 tysięcy (55,2 punktu⁶⁹). W tych grupach stabilność i bezpieczeństwo wydają się ważniejsze niż podejmowanie ryzyka.

Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025.
Pytanie: „Na ile czujesz się sprawczy/a w realizacji swoich marzeń?”.

Wykres 8.
Czy realizujemy marzenia, gdy wiąże się to z ryzykiem?



Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025.
Pytanie otwarte: „Lęk w moim życiu: 0 – blokuje działanie, 100 – mobilizuje mnie do działania”.

O czym marzymy dziś najbardziej?

W trakcie projektu badawczego – zarówno w indywidualnych rozmowach, jak i w ankiecie – respondenci i respondenci dzielili się swoimi największymi marzeniami. Istotne było jednak nie tylko to, o czym marzą, ale też co ich marzenia mówią o społeczeństwie – jakie wartości stają się dla nas najważniejsze, jakie nadzieje nas kształtują.

Obszarem najczęściej wskazywanym był obszar szeroko pojętego zdrowia. 22,3%⁷⁰ wszystkich zakodowanych odpowiedzi dotyczy marzeń związanych z utrzymaniem lub odzyskaniem dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. To marzenie wyraźnie rośnie z wiekiem – najstąbiej wybrzmiewa w grupie najmłodszej, tj. do 24 roku życia (6,1%⁷¹), zaś w grupie osób 55+ lat sięga 34,6%⁷². W wielu wypowiedziach zdrowie nie jest jednak celem samym w sobie, a raczej staje się warunkiem dobrego życia i stanowi punkt odniesienia dla innych, bardziej konkretnych marzeń i celów.

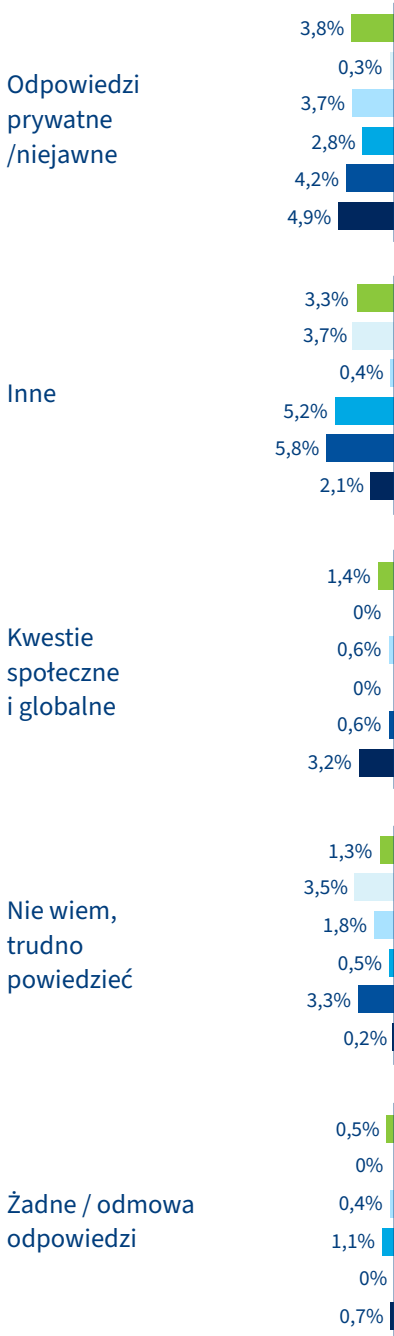
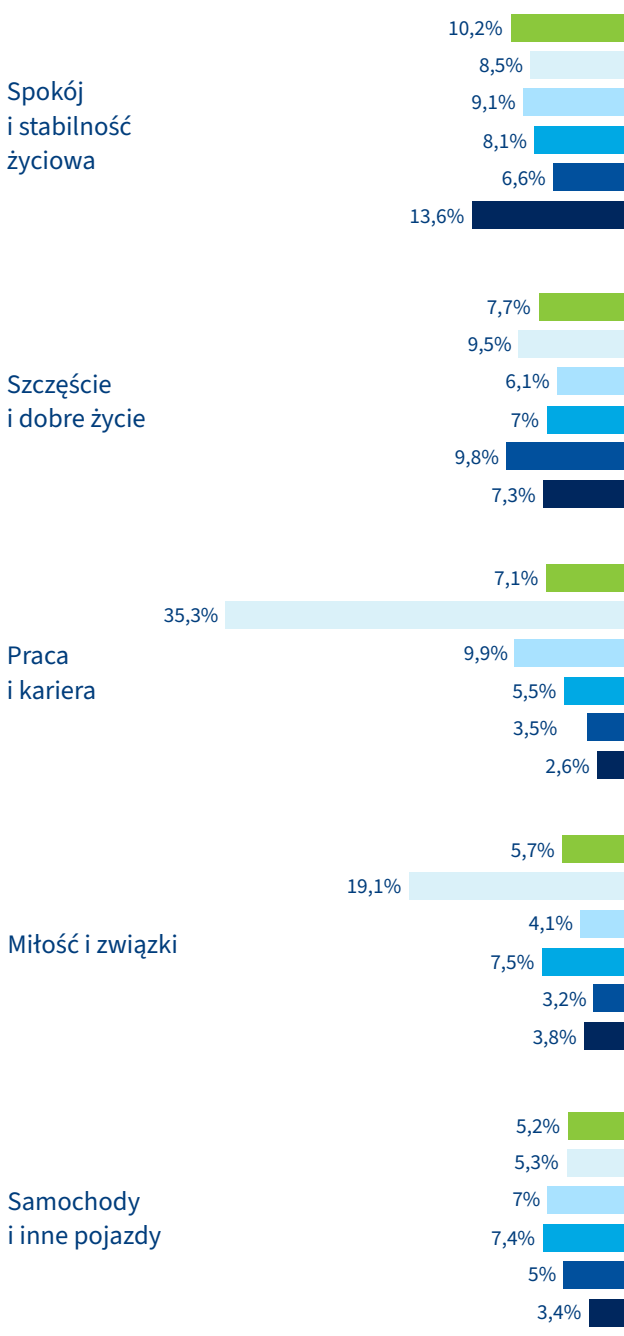
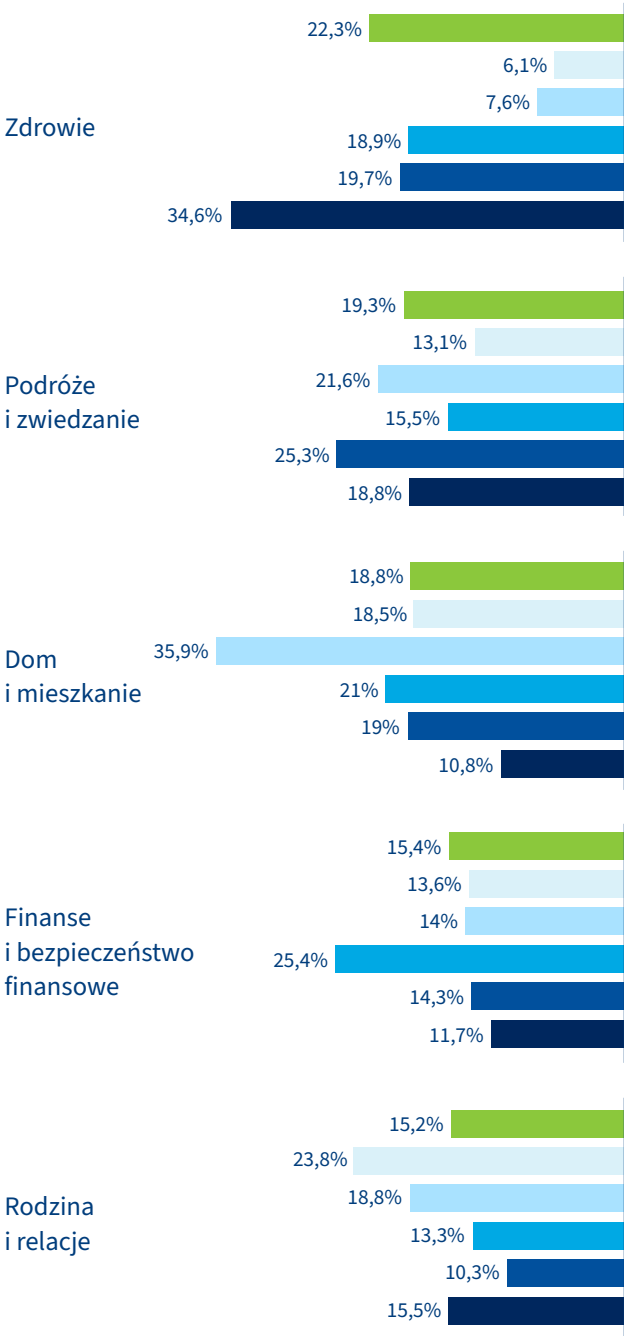
Może nie mam jakichś sprecyzowanych marzeń, ale tak, dobrze by było mieć taki spokój psychiczny wobec wszystkiego. Nie przejmować się głównie zdrowiem.

uczestnik badania jakościowego, 44 lata

Grupy badanych

- Ogółem
- 18–24 lata
- 25–34 lata
- 35–44 lata
- 45–54 lata
- 55+ lat

Wykres 9.
Jakie jest w tej chwili twoje największe marzenie?



Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Jakie jest w tej chwili twoje największe marzenie?”, odpowiedzi w podziale na wiek.

Tuż obok zdrowia ważnym marzeniem łączącym Polki i Polaków są podróże i zwiedzanie (19,3%⁷³). Pełnią one różne funkcje – od nagrody, możliwości regeneracji po poszerzanie horyzontów. To marzenie jest szczególnie silne w średnich miastach liczących 200–500 tysięcy mieszkańców (43,3%⁷⁴) oraz wśród osób z wyższym wykształceniem (24,3%⁷⁵) i w wieku 45–54 lata (25,3%⁷⁶).

Marzenie o domu i mieszkaniu szczególnie ważne jest dla osób w wieku 25–34 lata (35,9%⁷⁷). Pragnienie posiadania swojego miejsca wiąże się z etapem wejścia w dorosłość: stabilizacji, usamodzielnienia, często założenia rodziny.

Kategoria marzeń określona jako finanse i bezpieczeństwo finansowe (15,4%⁷⁸) rzadko bywa celem samym w sobie, staje się raczej środkiem do spełniania innych pragnień. Pieniądze są potrzebne, by kupić dom, zorganizować podróże czy w razie potrzeby leczyć siebie i bliskich. To marzenie silniej obecne u mężczyzn (19,4%⁷⁹ vs 11,8% kobiet⁸⁰), którzy też częściej niż kobiety myślą o marzeniach jak o precyzyjnych celach do osiągnięcia. W ich oczach finanse stają się fundamentem, na którym można budować pozostałe plany i marzenia.

Podobnie można interpretować kategorię praca i kariera (7,1%⁸¹) – to marzenie z jednej strony ściśle splecione z finansami, ale wybrzmiewa w nim także potrzeba samorozwoju i podnoszenia kompetencji. Tutaj wyraźnie widać różnice wiekowe – to marzenie, które zdecydowanie dominuje w grupie najmłodszej, osób do 24 roku życia. Dla młodych dorosłych ważna jest praca i kariera, która staje się dla nich kluczem nie tylko do niezależności finansowej i stabilizacji, ale i możliwości nieustannego rozwoju w obliczu postępującej cyfryzacji i coraz trudniejszych warunków startu na rynku pracy.

Ważnym obszarem marzeń Polek i Polaków są relacje. W odpowiedziach na pytania otwarte najczęściej pojawiają się dwa wątki: rodzina i relacje (15,2%⁸²) oraz miłość i związki (5,7%⁸³). Łącznie oznacza to, że dla co piątej osoby marzenia koncentrują się wokół bliskości i więzi z innymi.

To, jak silnie marzenia koncentrują się wokół potrzeby bycia z kimś – w relacji, rodzinie, wspólnocie – szczególnie widać w grupie młodych dorosłych (18–24 lata).

Cyfryzacja wszystkich kategorii życia staje się coraz większa [...], za 20–30 lat wszystko będzie tak bardzo cyfrowe, że zostanie tylko namiastka tego, jak to wygląda teraz.

uczestniczka badań jakościowych, 23 lata

Dwie kategorie – spokój i stabilność życiowa (10,2%⁸⁴) oraz szczęście i dobre życie (7,7%⁸⁵) tworzą zaś warstwę metamarzeń. Są mniej konkretne i słabiej mierzalne, ale właśnie dzięki temu wyznaczają horyzont, w którym pozostałe marzenia nabierają sensu.

Pierwsze marzenie to stabilność w życiu. Rozumiem to jako stały dochód, stabilną pracę połączoną z ambicjami rodzinnymi czy rodzicielskimi.

uczestnik badania jakościowego, 25 lat

Wypowiedzi o spokoju wielokrotnie pojawiają się u osób w wieku 35–50 lat, gdy konieczność codziennego godzenia ról staje się największym wyzwaniem. Szczęście z kolei pojawia się nieco częściej wśród najmłodszych, gdzie pragnienie znalezienia własnej drogi wyrażane jest w kategoriach wartości, a nie jeszcze gotowego planu. W obu przypadkach chodzi jednak o to samo: o stan, do którego prowadzą konkretne działania – praca, mieszkanie, budżet, pielęgnowanie relacji czy dbanie o zdrowie.

Na marginesie znajdują się marzenia o charakterze rzeczowym czy materialnym, jak samochody i inne pojazdy (5,2%⁸⁶). Dla części badanych są one symbolem mobilności i sprawczości, ale i statusu. Jeszcze rzadziej pojawiają się kwestie społeczne i globalne (1,4%⁸⁷). To ważny sygnał, że marzenia Polek i Polaków mają przede wszystkim charakter indywidualny i rodzinny, a nie systemowy. Koncentrują się przede wszystkim na tym, co najbliższe i osobiste – na zdrowiu, rodzinie, bezpieczeństwie finansowym i codziennej stabilizacji.

Całość obrazu domyka kontekst pozostałych obszarów marzeń. Polki i Polacy poproszeni o wskazanie, w jakich kategoriach umieszczone są ich pozostałe marzenia (nie tylko jedno, najważniejsze), wskazują wyraźnie na ten sam porządek, co w przypadku najważniejszego marzenia.

Także tutaj olbrzymią rolę odgrywa aspekt zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego oraz dobrobyt rodziny (dobrostan, równowaga własna i bliskich, pomyślność i szczęście najbliższych). Silną pozycję zajmuje też dobrobyt materialny, co odzwierciedla potrzebę stabilizacji i poczucia bezpieczeństwa.

Jakie są filary najważniejszych marzeń Polek i Polaków?

Najważniejsze marzenia Polaków można ułożyć zatem w cztery główne filary: stabilizacja materialno-osobista, zdrowie i spokój, eksploracja i doświadczenia oraz dobre relacje.

Filary te wskazują na pewną spójność: środki (finanse, praca, kariera, bezpieczeństwo finansowe) i zabezpieczenie fundamentów (dom/mieszkanie) prowadzą do spokoju, szczęścia, możliwości utrzymania zdrowia, otwierają przestrzeń na doświadczenia i eksplorację (podróże).

Spokój, szczęście to cele w jakiś sposób nadrzędne, trudniej mierzalne, ale nadające sens pozostałym wyborom.

Warto podkreślić, że choć relacje (rodzina, miłość, związki) bezpośrednio są wskazywane przez 20,9%⁸⁸ respondentek i respondentów

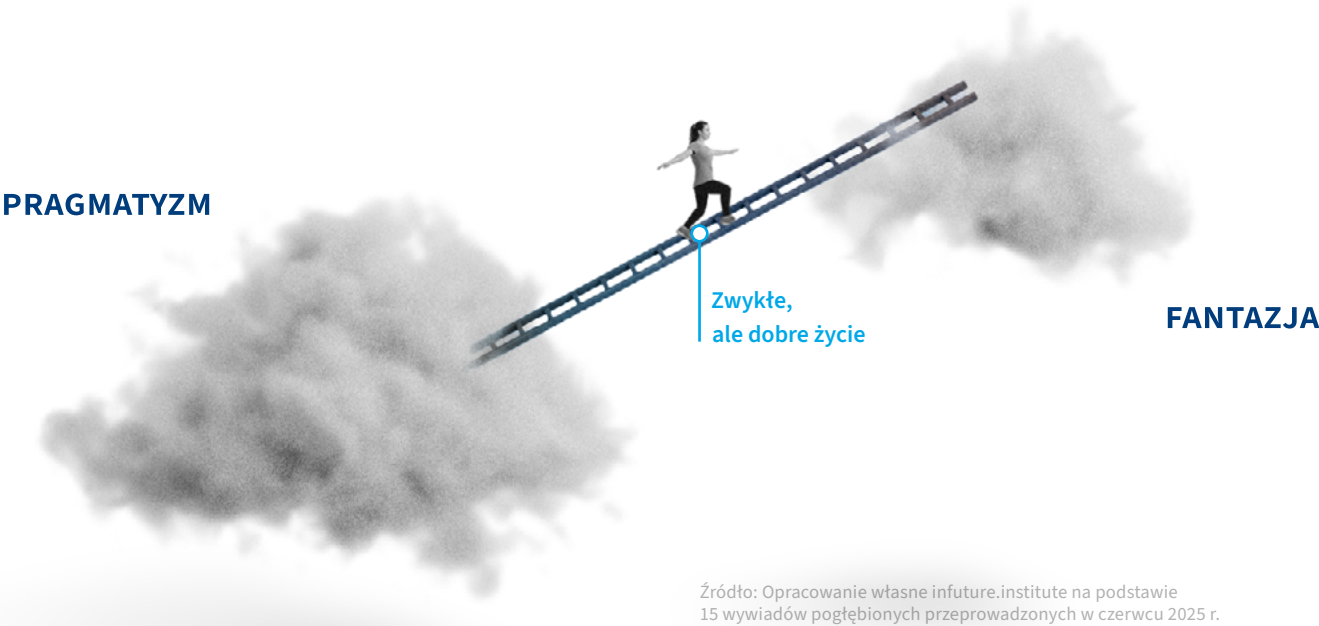
jako najważniejsze, przejawiają się pośrednio też w elementach takich jak „szczęśliwa rodzina”, „udany związek”, „spokój w domu”.

W tym świetle najważniejsze marzenia Polek i Polaków to nie fantazje, lecz mapy działania: osadzone w relacjach, podparte zasobami, z jasno nazwanymi krokami i z wyraźnym celem w postaci zdrowia i spokoju.

Klarownie rysuje się tutaj potrzeba „zwykłego, dobrego życia”. To marzenie daje poczucie sensu i bliskości w codzienności.

Marzenia respondentek i respondentów osadzić można więc między pragmatyzmem (realistyczne, zadaniowe) a fantazją (nierealistyczne, ale wartościowe emocjonalnie).

PRAGMATYZM



Źródło: Opracowanie własne infuture.institute na podstawie 15 wywiadów pogłębionych przeprowadzonych w czerwcu 2025 r.

Wykres 10.
Jakie są filary najważniejszych marzeń Polek i Polaków?

Filar: Zdrowie i spokój			40,2%
	22,3%	10,2%	7,7%
Zdrowie	Spokój i stabilność	Szczęście/dobre życie	

Filar: Stabilizacja materialno-osobista			41,3%
	18,8%	15,4%	7,1%
Dom/mieszkanie	Finanse	Praca/kariera	

Filar: Eksploracja i doświadczenia	19,3%
	19,3%
Podróże i zwiedzanie	

Filar: Dobre relacje		20,9%
	15,2%	5,7%
Rodzina i relacje	Miłość i związki	

Źródło: Opracowanie własne infuture.institute na podstawie badania ilościowego na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), zrealizowanego przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Jakie jest w tej chwili twoje największe marzenie?”.

Jak marzenia odbijają się w naszych lękach?

Marzenia Polek i Polaków nie istnieją w próżni, a z analiz i rozmów z respondentkami i respondentami wynika, że to, czego pragniemy, odstania też to, czego się obawiamy. Zdrowie (22,3%⁸⁹) to jedno z najważniejszych marzeń. Ma jednocześnie odzwierciedlenie w tym, że jego utrata staje się największym lękiem (26,4%⁹⁰). W rozmowach temat zdrowia niemal zawsze łączył się z obawami:

Moje zdrowie i moja sprawność [...] to są rzeczy, które mnie najbardziej niepokoją.

uczestniczka badań jakościowych, 67 lat

Stabilizacja materialna – dom, praca i finanse – to filar marzeń 41,3%⁹¹ Polek i Polaków. W pytaniu o lęki zaś co czwarty badany (24,7%⁹²) wskazuje finanse i zatrudnienie jako swoje największe obawy. W wywiadach jakościowych napięcia te wybrzmiewały wyraźnie.

Inflacja, podwyżka cen – to mnie niepokoi.

uczestniczka badań jakościowych, 23 lata

Równie silnie działa wymiar relacji: rodzina i bliskość to marzenie jednej piątej badanych (20,9%⁹³), ale samotność i problemy psychiczne wskazywało jako lęk 6,1%⁹⁴ ogółem i aż 14,6%⁹⁵ najmłodszych (18–24 lata).

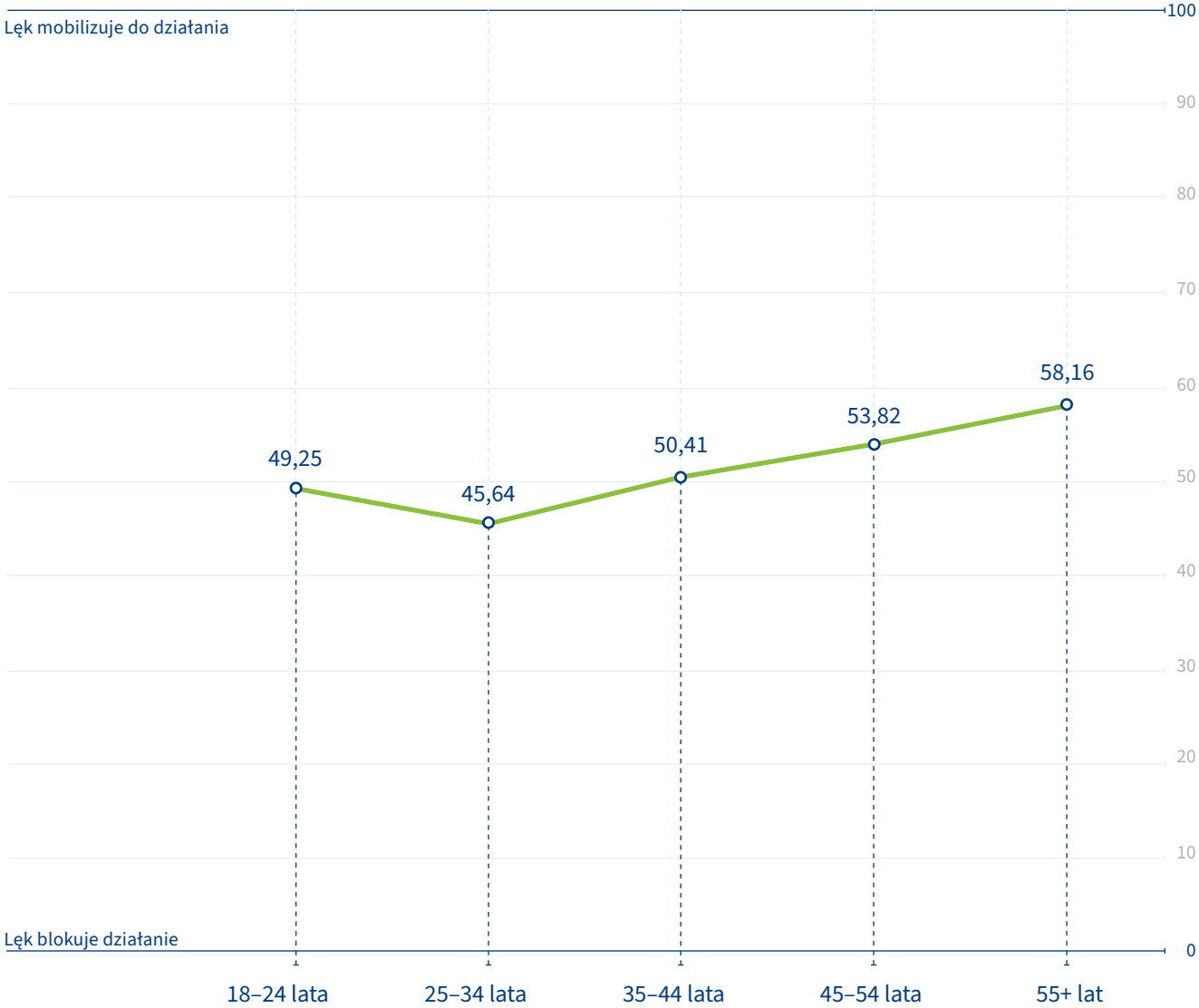
Możliwe, że młodzi, zapatrzeni w telefony [...], nie będą tacy otwarci jak my dotychczas.

uczestniczka badań jakościowych, 34 lata

To dowód, że marzenia i lęki są dwiema stronami tego samego doświadczenia – niejako odbiciem lustrzanym. Marzenia o zdrowiu, stabilizacji i bliskości wyrastają równocześnie z obaw przed chorobą, utratą pracy czy samotnością. Zarówno dane ilościowe, jak i jakościowe pokazują, że marzenia są nie tylko planem na przyszłość, ale też mechanizmem osvajania niepewności, nadawania sensu i kierunku w świecie pełnym ryzyka.

Dodatkowo lęk w życiu Polek i Polaków nieco częściej mobilizuje, niż blokuje działania (53,2 punktu w skali 0–100⁹⁶), ale różnica między tymi dwiema reakcjami jest bardzo delikatna. Najmocniej lęk paraliżuje ludzi młodych (18–34 lata), podczas gdy w starszych grupach wiekowych częściej staje się bodźcem do działania.

Wykres 11.
Jak lęk wpływa na nasze działanie?



Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Wyniki dotyczą odpowiedzi na pytanie o to, czy lęk mobilizuje, czy blokuje działanie, na skali od 0 („blokuje działanie”) do 100 („mobilizuje do działania”). Wyniki podane w podziale na wiek.

Analiza pokoleniowa: marzenia, emocje i źródła inspiracji

Analiza pokoleniowa pozwala zobaczyć marzenia nie tylko jako indywidualne pragnienia, ale też jako odzwierciedlenie etapu życia. Zestawienie pokazuje, skąd czerpiemy inspirację, jakie emocje dominują i jak różnimy się w podejściu do realizacji marzeń w zależności od wieku.

18–24 lata		
Główne marzenia Praca i kariera (35,3%), rodzina i relacje (23,8%), miłość i związki (19,1%)		
Główne źródła marzeń Najsilniej oparte na własnych wartościach (73,7%) i najbardziej otwarte na wpływy zewnętrzne – kultura (17,1%), osoby publiczne (10,5%)	Dominujące emocje Nadzieja (78,2%) i motywacja (62,8%), ale też dużo niepokoju (24,5%) i frustracji (11%)	Podejście do marzeń Najbardziej odważne (29,1%), marzenia najczęściej traktowane jak cele (55,9%)

25–34 lata		
Główne marzenia Dom i mieszkanie (35,9%), podróże i zwiedzanie (21,6%), rodzina i relacje (18,8%)		
Główne źródła marzeń Najwyższa rola relacji z bliskimi (38,8%), silne zakorzenienie w doświadczeniach rodzinnych (60,9%)	Dominujące emocje Najwięcej radości (50,8%) i wysoka motywacja (65,8%), mniej niepokoju niż u najmłodszych	Podejście do marzeń Podejście bardziej pragmatyczne – marzenia postrzegane jako cele (51,4%), jednocześnie spada odwaga (20,3%) i rośnie ostrożność (24,2%)

35–44 lata		
Główne marzenia Finanse i bezpieczeństwo (25,4%), zdrowie (18,9%), podróże i zwiedzanie (15,5%)		
Główne źródła marzeń Najmocniej oparte na doświadczeniach rodzinnych (65,4%)	Dominujące emocje Wysoka motywacja (58,2%), ale ostateczna inspiracja (20,5%)	Podejście do marzeń Dominuje traktowanie marzeń jako celów (52,6%), z dystansem – więcej osób przyznaje, że „rzadko wraca do marzeń” (8,6%)

45–54 lata		
Główne marzenia Podróże i zwiedzanie (25,3%), zdrowie (19,7%), dom i mieszkanie (19%)		
Główne źródła marzeń Źródła mocno zakorzenione w doświadczeniach (53,6%), najmniejsze znaczenie obserwacji świata (24,4%)	Dominujące emocje Stonowana motywacja (53,4%) i radość (42,8%), najniższa frustracja (2,9%)	Podejście do marzeń Podejście najbardziej ostrożne (29,5%), słabsze traktowanie marzeń jako celów (40,5%), odwaga umiarkowana (22,8%)

55+ lat		
Główne marzenia Zdrowie (34,6%), podróże i zwiedzanie (18,8%), rodzina i relacje (15,5%)		
Główne źródła marzeń Dominują doświadczenia życiowe (63,8%), ale – jak u najmłodszych – silniejsza rola obserwacji świata (36%)	Dominujące emocje Rekordowo wysoka nadzieja (79,7%), więcej inspiracji (27,3%), najniższe poczucie radości (33%)	Podejście do marzeń Marzenia częściej ostrożne (26,2%) i refleksyjne, ale nadal w dużej mierze traktowane jak cele (47,8%)

Źródło: Opracowanie własne infuture.institute na podstawie badania ilościowego na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), zrealizowanego przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025.



Dlaczego
(bywa, że) trudno
nam dziś marzyć?

Co ogranicza nasze marzenia?

Wiemy, że marzenia stanowią istotny element naszego życia. Część z nich napotyka jednak bariery, które – jak wynika z badań – lokują się „na zewnątrz”. Są to niewystarczające finanse (57,1%⁹⁷), zbyt dużo obowiązków i brak czasu (29,2%⁹⁸), zobowiązania rodzinne (15,1%⁹⁹), w końcu – problemy systemowe (15,2%¹⁰⁰).

Cieężko jest mówić o spełnianiu marzeń w momencie, w którym ledwo się wiąże koniec z końcem. Nie ma w tym przestrzeni na spełnienie marzeń.

uczestniczka badań jakościowych, 25 lat

Warto zwrócić uwagę, że grupą, która częściej niż inne wskazuje na finanse (66,1%), jak i na brak czasu (42,8%) jako ważne bariery, są młodzi dorośli (25–34 lata). Potwierdzają to też rozmowy z respondentkami i respondentami. W rozmowach jakościowych „gonitwie za pieniędzmi” towarzyszy brak przestrzeni dla siebie.

Przeszkody? Może wir pracy, gonitwa za pieniędzmi, za karierą. Zapominam o tym, że mam czas dla siebie.

uczestniczka badań jakościowych, 32 lata

Wykres 12.
Co utrudnia lub uniemożliwia realizację marzeń?



Źródło: Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Co utrudnia lub uniemożliwia realizację twoich marzeń?”.

Poczucie braku czasu wpisuje się w szerszy kontekst kultury nanosekundy – świata szybkich zmian i nieustannego przepływu informacji, w którym rośnie nacisk na błyskawiczne decyzje i działania. W takiej rzeczywistości coraz trudniej znaleźć przestrzeń na refleksję, zatrzymanie się i realizację marzeń.

Kobiety częściej niż mężczyźni wskazują, że barierą są dla nich zobowiązania rodzinne (17,5%¹⁰¹ vs 12,4%¹⁰²). Mężczyźni natomiast częściej niż kobiety zwracają uwagę na bariery instytucjonalne (18,3%¹⁰³ vs 12,4%¹⁰⁴). Z kolei wśród najmłodszych dorosłych (18–24 lata) silniej obecny jest lęk przed opinią innych, który z wiekiem systematycznie słabnie (31,9%¹⁰⁵ do 6,2% wśród osób 55+¹⁰⁶). Przedstawiciele starszych grup wiekowych (55+) deklarują, że nie dostrzegają przeszkód (18,2%¹⁰⁷), choć równolegle także wśród nich rośnie poczucie obciążeń rodzinnych i systemowych.

Warto zwrócić uwagę, że w odpowiedzi na pytanie o bariery w realizacji marzeń, blisko 13% respondentek i respondentów stwierdziło, że nie zauważa żadnych¹⁰⁸. To nie musi oznaczać, że bariery obiektywnie nie istnieją, ale może wskazywać na fakt, że część osób potrafi je minimalizować albo traktować jako element drogi, a nie blokadę.





O czym będziemy
marzyć w przyszłości,
a czego będziemy się bać?

Po co rozmawiać dziś o marzeniach i lękach przyszłości?

Marzenia i lęki to nie tylko osobiste wizje – to istotny element życia społecznego. To w nich odbijają się nasze zbiorowe emocje, aspiracje, niepokoje i potrzeby. Ich rolą jest budowanie przestrzeni dialogu o tym, jakiej przyszłości możemy potrzebować.

Mogą one także wzmacniać radykalną nadzieję rozumianą nie jako naiwne przekonanie, że „wszystko się ułoży”, ale jako umiejętność łączenia realizmu wobec ryzyk z odwagą wyobrażania sobie innego, lepszego świata. To, o czym będziemy marzyć w przyszłości, może być drogowskazem, który wzmacnia rezyliencję i przywraca długoterminową perspektywę w czasach polikryzysu.

Jeśli chcemy, by marzenia były czymś więcej niż motywacją i inspiracją, musimy równie uważnie nazwać także lęki przyszłości. Celem rozmów o przyszłych lękach nie jest odbieranie nadziei, ale próba zdefiniowania tego, gdzie potrzebne są zasoby i wsparcie już dzisiaj.

Aby zbudować pełny obraz przyszłości, należy połączyć perspektywy – perspektywę faktów (to, co się wydarzy) i perspektywę emocji (to, w jaki sposób odczujemy i zareagujemy na te zmiany). Zdefiniowane marzenia i lęki – to, o czym Polki i Polacy mogą marzyć i czego mogą obawiać się w przyszłości – tworzą pełny obraz, zakorzeniony w teraźniejszości i otwierający nas na nowe możliwości.

MARZENIE PRZYSZŁOŚCI

Marzenie o powrocie do przeszłości

To marzenie o tęsknocie za światem, w którym życie wydawało się prostsze, więzi były silniejsze, a codzienność miała wyraźniejszy rytm. Mówi o pragnieniu odzyskania poczucia bezpieczeństwa i sensu poprzez powrót do wartości, które dziś zdają się zanikać.

Anatomia marzenia

Wyrasta zarówno z indywidualnych wspomnień – dzieciństwa i młodości – jak i ze zbiorowych wyobrażeń o dawnych czasach, kojarzonych z prostotą, wspólnotą i stabilnymi wartościami. Tęsknota ta nie jest niczym nowym – towarzyszy ludziom od dawna, często wynika z mechanizmu idealizowania dzieciństwa i minionych czasów – prostszych i bardziej uporządkowanych.

Współczesna kultura i rynek podtrzymują ten mechanizm, intensywnie odwołując się do estetyki, stylów i produktów, które przywołują wspomnienia i uruchamiają refleksję nad tym, co utracone. Marzenie to można postrzegać jako reakcję na pogłębiający się rozpad więzi społecznych, rosnący indywidualizm, narastające nierówności i komercjalizację relacji. Jest to pragnienie ponad podziałami – łączy ludzi o różnych poglądach, którzy w przeszłości szukają poczucia zakorzenienia i pewności.



Realizacja marzenia

Spełnienie tego marzenia nie oznacza cofania czasu, lecz przywracanie dawnych wartości w nowej formie. To mogłoby być tworzenie autonomicznych wobec rynku przestrzeni sprzyjających bliskości i spotkaniom, wzmacnianie wspólnot lokalnych, a także działania systemowe – przeciwdziałanie nierównościom społecznym i dezinformacji, zapewnianie realnych szans życiowych czy budowanie zaufania do instytucji.

Rynek skrzętnie wyzyskuje te dość uniwersalne pragnienia, opierając na nostalgii za przeszłością swoją ekspansję. Zarówno autentyczne relacje międzyludzkie, jak i mechanizmy ich budowania ulegają utowarowieniu.

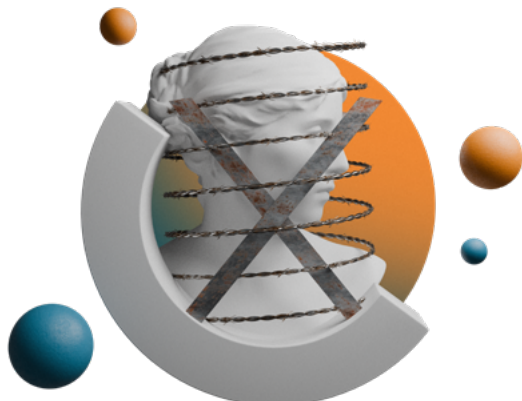
dr hab. Anna Horolets
Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej

MARZENIE PRZYSZŁOŚCI	
Marzenie o życiu w zgodzie ze sobą	
Marzenie to mówi o dążeniu do odzyskania kontroli nad własnym czasem i rytmem życia. Stoi w kontrze do kultury ciągłej dostępności i produktywności. W tym marzeniu odpoczynek i beczynność są uznawane za wartość samą w sobie – bez względu na ich ekonomiczną użyteczność.	
Anatomia marzenia Marzenie o życiu w zgodzie ze sobą wyłania się z napięcia między naciskiem na produktywność a potrzebą autonomii i kontroli nad własnym życiem. Jest symptomem naszej słabości, ale też wyrazem przywileju – nie każdy z nas może pozwolić sobie na rezygnację z wymogów pracy i obowiązków. Pragnienie to jest bardzo istotne – w dłuższej perspektywie brak równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem może prowadzić do pogorszenia dobrostanu jednostek i spadku zaufania do instytucji.	Realizacja marzenia Realizacja tego marzenia wymaga uznania ochrony czasu wolnego i prywatności jako fundamentalnej zasady funkcjonowania w społeczeństwie. W praktyce może to oznaczać tworzenie kultury, w której odpoczynek i regeneracja są traktowane jako naturalny i wartościowy element życia, a nie jedynie przerwa między obowiązkami. <i>Kluczowym elementem tego marzenia jest być może to, że ono jest symptomem braku zaufania i wiary w porządek, w którym obecnie funkcjonujemy. W tym sensie, że gdyby ludzie powszechnie wierzyli w ten porządek, mieli do niego zaufanie, to nie marzyliby o tym, żeby w nim nie uczestniczyć.</i> dr Krzysztof Wolański

MARZENIE PRZYSZŁOŚCI	
Marzenie o przynależności	
To marzenie o odzyskaniu głębokiego zakorzenienia w świecie – poczucia, że jako ludzie stanowimy część większej całości. To pragnienie harmonii (rozumianej szeroko – zarówno z samym sobą, jak i z innymi), stabilności miejsca i wartościowych relacji.	
Anatomia marzenia Pomimo postępującej indywidualizacji i technologizacji życia ludzie nie tracą pragnienia wspólnoty. Poszukujemy nowych modeli integracji, które pozwolą odnaleźć nam głębszy sens i spójność – od ekonomii współdzielenia i ogrodów społecznościowych aż po lokalne wymiany i kooperatywy¹⁰⁹. Marzenie to szczególnie ujawnia się w reakcjach na kryzysy i ważne wydarzenia, kiedy wzmacnia się w nas potrzeba przynależności oraz budowania głębokich więzi.	Realizacja marzenia Spełnienie tego marzenia to wzmacnianie kultury dialogu oraz inwestowanie w edukację o wspólnocie i różnorodności. To także tworzenie przestrzeni sprzyjających budowaniu więzi i relacji – od lokalnych inicjatyw po systemowe wsparcie osób doświadczających izolacji.
<i>Zastanawiam się, na ile to marzenie stanowi naszą potrzebę duchową, czy raczej idzie w nim o wyjście z atomizacji, takiego całkowitego rozdrobnienia, i skierowanie się ku jakiemuś rodzajowi wspólnoty. Bo my raczej nie szukamy doskonałości, ale obszarów zrozumienia dla tego, kim jesteśmy.</i> dr Magdalena M. Baran Instytut Socjologii, Kognitywistyki i Filozofii Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Redaktor prowadząca miesięcznik Liberté!	

MARZENIE PRZYSZŁOŚCI	
Marzenie o samostanowieniu	
To marzenie mówi o pragnieniu zachowania autonomii i możliwości samodecydowania na wszystkich etapach życia, a szczególnie w okresie starości. Można powiedzieć, że to marzenie o wolności do i wolności od.	
Anatomia marzenia Marzenie to rodzi się z poczucia braku kontroli nad jednymi z ważniejszych aspektów życia – zdrowiem, samodzielnością czy prywatnością. Opiera się na potrzebie godności i uznania prawa jednostki do decydowania o sobie – niezależnie od wieku i kondycji. W tle kryje się lęk przed byciem ciężarem dla bliskich, obawa przed utratą sprawności, która dla wielu osób jest równoznaczna z utratą sensu życia, czy w końcu – lęk przed śmiercią.	Realizacja marzenia Realizacja tego marzenia wymaga równoległego działania na poziomie edukacji, systemowego wsparcia i debaty publicznej. Ważne jest wprowadzanie do szkół tematów związanych z życiem, jego różnymi etapami, przemianami, a także przeżywaniem straty. Równocześnie konieczne jest budowanie systemowego wsparcia dla osób zależnych oraz ich opiekunów.
<i>Mamy społeczny lęk przed podejmowaniem tematu straty, starości, zależności, śmierci. Myślimy, że jak nie rozmawiamy o tym, to nas to nie spotka. Nie mamy poczucia sprawczości, nie mamy poczucia podmiotowości, nie umiemy rozmawiać na trudne tematy związane ze stratą, nie akceptujemy jej.</i> Katarzyna Kałduńska prezeska Fundacji Dom Hospicyjny w Pruszczu Gdańskim, pielęgniarka, specjalistka opieki paliatywnej	

LĘK PRZYSZŁOŚCI	
	Lęk przed dehumanizacją Lęk przed postępującym zacieraniem się granic w relacji między człowiekiem a technologią. Manifestuje się obawą przed utratą kontroli nad podstawowymi decyzjami życiowymi, które coraz częściej bardziej lub mniej świadomie oddajemy algorytmom. To także niepokój związany z tym, że rozwój technologii może prowadzić do osłabienia kulturowych kodów, które budują naszą tożsamość.
Anatomia lęku Za tym lękiem kryje się nasza potrzeba odzyskania kontroli nad tym, jaka część nas pozostaje w świecie cyfrowym. Towarzyszy mu tęsknota za wspólnotą, bliskością i autentycznymi relacjami, których komunikacja online nie jest w stanie w pełni zastąpić. Lęk ten dotyczy też utraty poczucia wyjątkowości człowieka jako jedynej istoty myślącej, co prowadzi do rozmycia granicy między tym, co ludzkie, a tym, co technologiczne.	Metody minimalizowania lęku Sposobem na łagodzenie tego lęku jest wyznaczanie jasnych granic digitalizacji i świadome projektowanie rozwiązań technologicznych. Kluczowe jest też systematyczne odbudowywanie poczucia wspólnoty – nie tylko poprzez rozwój kompetencji cyfrowych, ale także umiejętności społecznych, np. poprzez działania edukacyjne, polityki wspierające więzi społeczne oraz alternatywne modele biznesowe oparte na rozwiązaniach AI-free.
<i>Dzięki naszej zdolności do myślenia i refleksji zawsze mieliśmy uprzywilejowaną pozycję na tej planecie. Dzisiaj odpowiedzi generowane przez AI są czasami wręcz idealne, ale przez to suche i mało ludzkie. Wchodząc w coraz bliższe relacje ze sztuczną inteligencją, zaniedbujemy prawdziwe kontakty i tracimy poczucie wyjątkowości. Rządzący powinni więc tworzyć projekty, które budują wspólnotę i równoważą skutki postępu technologicznego.</i> dr Konrad Maj Uniwersytet SWPS, Centrum HumanTech	

LĘK PRZYSZŁOŚCI	
	Lęk przed permakryzysem
	Lęk ten wynika z nakładania się wielowymiarowych kryzysów – militarnych, ekonomicznych, ekologicznych i zdrowotnych, które uruchamiają w nas poczucie nieustannej nieprzewidywalności. Prowadzi to do społecznego wyczerpania, niemożności długoterminowego planowania i zachwiania poczucia bezpieczeństwa.
Anatomia lęku	Metody minimalizowania lęku
Lęk ten ma charakter abstrakcyjny – opisujemy go słowami, które mają wiele znaczeń i bywają różnie interpretowane. To pokazuje, jak trudno dziś o wspólne wartości i wspólny język, które mogłyby stać się podstawą radzenia sobie z kryzysami. W takiej atmosferze część osób zwraca się ku radykalnym postawom czy protestom, traktując je jako formę ucieczki od odpowiedzialności. Równocześnie atrakcyjne stają się teorie spiskowe czy uproszczone narracje, które wydają się łatwiejsze niż konfrontacja z niepewnością i złożonością faktów.	Kluczowe znaczenie ma rozwijanie umiejętności weryfikacji informacji oraz promowanie solidarności społecznej jako wartości, która wzmocni zdolność do wspólnego działania w obliczu kryzysów. Istotne jest też kształtowanie radykalnej nadziei¹¹⁰ – postawy, w której uznajemy realność wyzwań, ale nie zatrzymujemy się na poczuciu bezradności.
<i>Trzeba uczyć krytycznego podejścia do informacji, rozwijać umiejętności ich weryfikacji i wyboru wiarygodnych źródeł, aby przeciwdziałać manipulacjom dezorientacji w czasach kryzysów. Edukacja w tym zakresie jest kluczowym elementem budowania odporności społecznej.</i>	
Monika Matus aktywistka Grupy Granica i członkini zarządu Safe Passage Fund	

LĘK PRZYSZŁOŚCI	
	Lęk przed osamotnieniem Lęk ten odzwierciedla niepokój przed brakiem wspierających relacji w kluczowych momentach życia oraz poczuciem osamotnienia wtedy, gdy najbardziej potrzebujemy obecności naszych bliskich.
Anatomia lęku To jeden z najbardziej powszechnych lęków, choć przeżywamy go i nazywamy w różny sposób – zależnie od światopoglądu czy przynależności do grupy. Odnosi się przede wszystkim do poczucia braku bezpieczeństwa, które nie zawsze wynika z realnego zagrożenia. Wskazuje na fundamentalne znaczenie więzi z najbliższymi i trudność w budowaniu równie głębokich relacji z osobami spoza własnego kręgu kulturowego.	Metody minimalizowania lęku Coraz większego znaczenia nabiera umiejętność nazywania i opisywania emocji i lęków oraz tworzenie przestrzeni do rozmowy o nich. Kluczowe jest wzmacnianie więzi rodzinnych i lokalnych (które rozwijają kompetencje społeczne i dają poczucie bezpieczeństwa) oraz przeciwdziałanie politycznemu wykorzystywaniu lęków i promowanie dialogu zakorzonego w faktach, a nie w emocjach strachu.
<i>Przedstawiciele naszego państwa powinni zacząć rozmawiać o faktach, a nie straszyć ludzi. To jest kluczowe, żeby nauczyć ludzi rozmawiać i słuchać, wspierać się, a nie pogłębiać lęki, a co za tym idzie: podziały i polaryzację.</i> dr Karol Wilczyński Uniwersytet Jagielloński	

Analiza lustrzana: marzenia i lęki dziś i w przyszłości

Terapia lustrzana (ang. mirror therapy) to metoda terapeutyczna wykorzystująca odbicie lustrzane do stworzenia wrażenia, że niesprawna lub amputowana kończyna porusza się tak samo jak sprawna. Analiza lustrzana to podejście badawcze inspirowane tą metodą – w projekcie badawczym służy do zestawiania marzeń i lęków „dziś” z ich odbiciami w przyszłości. Przyjęto założenie, że dzisiejsze marzenia mogą mieć swoje kontynuacje lub transformacje w przyszłości, a obecne lęki rezonują z lękami przewidywanymi na jutro. Połączono w tym celu analizę jakościową i ilościową z analizą trendów, aby uchwycić pełną dynamikę zjawisk.

Co z tego wynika?

Marzenia i lęki tworzą odbicia

- Zdrowie, stabilizacja finansowa i bliskie relacje to jednocześnie najczęstsze pragnienia i największe obawy. Marzenia pełnią funkcję „naprawczą” – odpowiadają na to, co postrzegamy jako zagrożenie.
- **Asymetria mikro-makro**
Kwestie globalne (wojna, klimat) są istotnymi lękami, ale rzadko stają się treścią marzeń. Marzymy głównie o tym, co bliskie i kontrolowalne: zdrowiu, domu, rodzinie.
- **Stołość fundamentów**
Zdrowie, bezpieczeństwo i relacje pozostają kluczowe. Nowe napięcia wynikają z tempa zmian i poczucia bezradności. Marzenia przyszłości są w dużej mierze odpowiedzią na lęki odczuwane dziś.

Marzenia dziś

Zdrowie

Stabilizacja finansowa

Relacje

Spokój i bezpieczeństwo

Samostanowienie

Powrót do przeszłości

Przynależność

Życie w zgodzie ze sobą

Marzenia jutro

Lęki dziś

Choroba

Brak środków

Samotność

Wojna / kryzys polityczny

Dehumanizacja

Permakryzys

Osamotnienie

Lęki jutro

Źródło: Opracowanie własne infuture.institute na podstawie wniosków z warsztatu eksperckiego przeprowadzonego 24 lipca 2025 roku

Jak to, o czym marzą dziś Polacy, odbija się w tym, czego się boją?

Największym marzeniem Polaków jest zdrowie. W przyszłości ta potrzeba może ewoluować w prawo do życia w zgodzie ze sobą i samostanowienia o sobie i swoim zdrowiu. Dzisiejsze marzenia o domu i rodzinie mogą z kolei przejść redefinicję w kierunku przynależności i – w ujęciu symbolicznym – powrotu do przeszłości i tęsknoty za silnymi bliskimi więziami.

Czy widać odbicie przyszłych lęków w dzisiejszych marzeniach?

W przyszłości mogą nasilać się lęki związane z dehumanizacją, permakryzysem i osamotnieniem. Lęk przed dehumanizacją znajduje odbicia w kilku dzisiejszych obszarach marzeń: pragnieniu bezpieczeństwa pracy i finansów (obawa przed zastąpieniem przez technologię), ale też w marzeniach o domu i rodzinie, które wzmacniają poczucie bycia potrzebnym i wartościowym – zarówno prywatnie, jak i zawodowo.

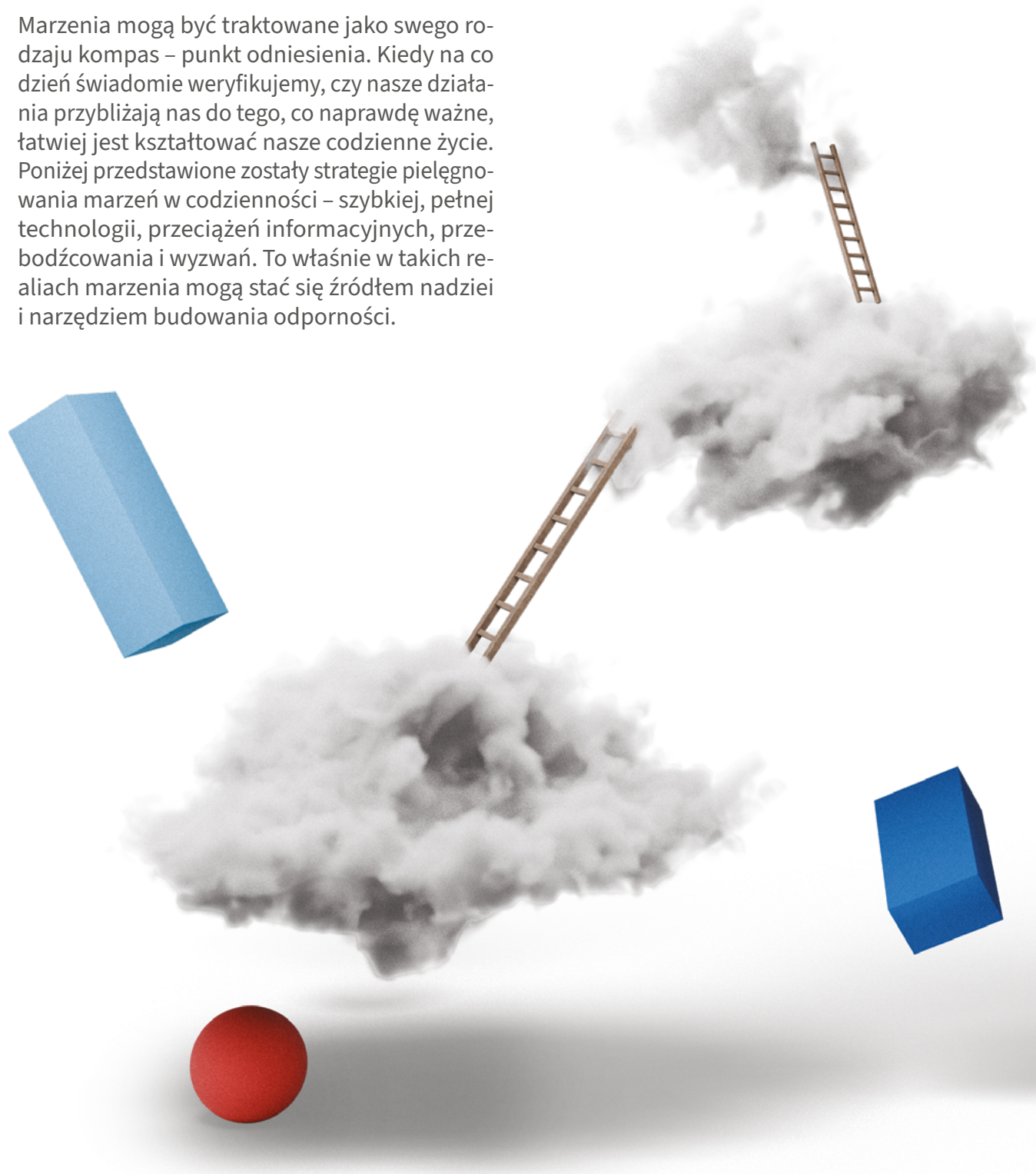
Jak to, o czym marzymy i czego boimy się dziś, będzie się zmieniać w przyszłości?

Marzenia przesuwają się w stronę wartości i jakości życia – potrzebie życia w zgodzie ze sobą, przynależności, samostanowienia. Jednym z dzisiejszych lęków jest przyszłość, a jednocześnie tym, o czym marzymy, bywa powrót do przeszłości i związanych z nią wartości. Ta konotacja pokazuje, że w obliczu niepewności jutra szukamy oparcia w tym, co znane i kontrolowalne – marzenia często kompensują lęk. I o ile dziś kluczowe jest zabezpieczenie podstaw egzystencji (zdrowie, praca, stabilizacja materialna), o tyle w przyszłości akcent przesuwa się ku zachowaniu człowieczeństwa, wspólnoty i sprawczości w świecie nowych zagrożeń. Marzenie o przynależności koresponduje z lękiem przed osamotnieniem, a tęsknota za przeszłością – z lękiem przed dehumanizacją. Relacja między tym, czego się boimy, a tym, do czego dążymy, podkreśla napięcie między teraźniejszością a przyszłością: dzisiejsze obawy kształtują nasze wizje jutra, a marzenia jutra wyrastają z lęków odczuwanych dziś.



Rekomendacje

Marzenia mogą być traktowane jako swego rodzaju kompas – punkt odniesienia. Kiedy na co dzień świadomie weryfikujemy, czy nasze działania przybliżają nas do tego, co naprawdę ważne, łatwiej jest kształtować nasze codzienne życie. Poniżej przedstawione zostały strategie pielęgnowania marzeń w codzienności – szybkiej, pełnej technologii, przeciążeń informacyjnych, przebodźcowania i wyzwiań. To właśnie w takich realiach marzenia mogą stać się źródłem nadziei i narzędziem budowania odporności.



Nauka otwartości

Uczmy się mówić o marzeniach częściej, odważniej i bardziej konkretnie. Język marzeń może pomóc nam wzmacniać więzi i kształtować wspólne wyobrażenia o przyszłości.

Marzenia w działaniu

Marzenia mają największą siłę wtedy, gdy przekładamy je na konkretne kroki. Rozbijamy je na mniejsze cele, z jasnymi terminami realizacji – to pomoże utrzymać motywację i stopniowo przybliży nas do spełnienia marzeń w dłuższej perspektywie. Nie zapominajmy też o świętowaniu małych sukcesów – to one dają energię i chronią nasze marzenia w czasie niepewności i kryzysów.

Marzenia a czas

Rozproszenie uwagi i przeciążenie obowiązkami odbierają nam energię i poczucie sprawczości. Dlatego potrzebujemy zmian, zarówno systemowych – jak prawo do bycia offline – jak i indywidualnych – nauki zarządzania czasem i uwagą czy higieny bodźców cyfrowych.

Wspólnotowość

Potrzeba bycia razem i współtworzenia wspólnoty pojawia się w marzeniach bardzo wyraźnie. Szukajmy okazji do spotkań i współdziałania, angażujmy się w lokalne inicjatywy i rozwijajmy kulturę dialogu. To właśnie wspólnotowość może pomóc nam budować poczucie zakorzenienia i odporności w trudnych czasach.

Edukacja społeczna

Nakładające się kryzysy prowadzą do społecznego wyczerpania i zachwiania poczucia bezpieczeństwa. W tej atmosferze łatwo ulec teoriom spiskowym i uproszczonym narracjom, które zamiast rozładowywać lęk – potęgują go. Dlatego rozwijamy w sobie krytyczne myślenie, uczymy się rozpoznawania emocji i budujemy samoświadomość. Dzięki temu możemy lepiej rozumieć rzeczywistość i konstruktywnie się z nią mierzyć.

Cyfrowa równowaga

Cyfrowe środowisko ułatwia nam komunikację, ale nadmiar bodźców i ciągła obecność online mogą rozpraszać naszą uwagę i odbierać przestrzeń na refleksję. Dlatego świadomie wyznaczamy granice między światem cyfrowym a fizycznym, by zachować czas, energię i uważność potrzebne do pielęgnowania marzeń.

Bank danych

Czym jest dla ciebie marzenie?					
		To cel, do którego się dąży.	To inspiracja, która pomaga w codziennym życiu i działaniu.	To coś całkowicie oderwanego od rzeczywistości.	Inne
Ogółem		59,8%	52,7%	19,5%	1,3%
Płeć	Kobieta	58,5%	50%	18,7%	0,6%
	Mężczyzna	61,2%	55,6%	20,3%	2%
Wiek	18–24 lata	85,9%	56,6%	23,2%	
	25–34 lata	76,6%	46,1%	17,5%	3,3%
	35–44 lata	63,4%	48,8%	21,1%	0,5%
	45–54 lata	55,7%	51%	24,1%	1,7%
	55+ lat	48,3%	57%	16,6%	1%
Wielkość miejscowości	Wieś	63,3%	53,9%	21,3%	0,6%
	Miasto poniżej 50 tysięcy mieszkańców	57,6%	42,7%	16,2%	2,3%
	Miasto 50–100 tysięcy mieszkańców	56,1%	57,5%	20,7%	4,4%
	Miasto 100–200 tysięcy mieszkańców	53,8%	63,2%	18,5%	
	Miasto 200–500 tysięcy mieszkańców	67,8%	55,1%	21,9%	
	Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców	55,2%	55,7%	18,8%	1%

A czy masz jakieś marzenie lub marzenia?			
		Tak, mam marzenie/marzenia.	Nie mam marzeń.
Ogółem		93,5%	6,5%
Płeć	Kobieta	95,3%	4,7%
	Mężczyzna	91,5%	8,5%
Wiek	18–24 lata	95%	5%
	25–34 lata	96,7%	3,3%
	35–44 lata	93,5%	6,5%
	45–54 lata	94,7%	5,3%
	55+ lat	91,4%	8,6%
Wielkość miejscowości	Wieś	91,8%	8,2%
	Miasto poniżej 50 tysięcy mieszkańców	93,6%	6,4%
	Miasto 50–100 tysięcy mieszkańców	94,8%	5,2%
	Miasto 100–200 tysięcy mieszkańców	94,8%	5,2%
	Miasto 200–500 tysięcy mieszkańców	98,4%	1,6%
	Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców	94,2%	5,8%

Skąd biorą się / wzięty się twoje marzenia?								
		Doszłam/doszedłem do nich przez własne przemyślenia i wyznawane wartości.	Wynikają one z moich doświadczeń życiowych i rodzinnych.	Ukształtowały się w wyniku moich relacji z bliskimi mi osobami.	Ukształtowały się w wyniku obserwacji świata – aktualnych wydarzeń, zmian społecznych i kryzysów.	Zainspirowała mnie kultura i sztuka: książki, filmy, muzyka.	Zainspirowały mnie osoby publiczne (naukowcy, artyści, aktywiści itp.).	Inne
Ogółem		52,5%	60,8%	34,4%	31,3%	9,5%	3,9%	1,6%
Płeć	Kobieta	45,4%	59,3%	36,3%	28,7%	8,8%	3,1%	1,1%
	Mężczyzna	60,6%	62,4%	32,2%	34,2%	10,3%	4,7%	2,2%
Wiek	18–24 lata	73,7%	51,3%	33,6%	36,7%	17,1%	10,5%	
	25–34 lata	59,1%	60,9%	38,8%	29,4%	17%	8,3%	0,7%
	35–44 lata	52,6%	65,4%	33,7%	27,7%	7,2%	1,1%	1,2%
	45–54 lata	51,1%	53,6%	29,2%	24,4%	8,4%	1,5%	1,9%
	55+ lat	46%	63,8%	35,7%	36%	6,7%	3,2%	2,4%
Wielkość miejscowości	Wieś	50,3%	62,1%	39,1%	29,1%	11,1%	5,3%	0,8%
	Miasto poniżej 50 tysięcy mieszkańców	55,9%	60,6%	29%	27,4%	4,4%	0,9%	1,7%
	Miasto 50–100 tysięcy mieszkańców	57,7%	57,3%	33,2%	30%	9,5%	2,3%	0,9%
	Miasto 100–200 tysięcy mieszkańców	58,1%	60,8%	32,8%	43,1%	9,3%	6,6%	1,8%
	Miasto 200–500 tysięcy mieszkańców	45,8%	56,7%	32%	51,7%	15,5%	4,1%	2,3%
	Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców	49,2%	61,7%	33,7%	26,5%	11,4%	3,9%	4,1%

Co odczuwasz, myśląc o swoich marzeniach?									
		Radość	Nadzieję	Motywację	Frustrację	Niepokój	Inspirację	Moje marzenia nie budzą we mnie emocji.	Inne
Ogółem		40,3%	72,8%	56,3%	6,3%	15,6%	24,3%	3,1%	0,7%
Płeć	Kobieta	38,7%	73,6%	52,8%	7%	18,4%	19,9%	2,5%	0,1%
	Mężczyzna	42,2%	71,9%	60,3%	5,6%	12,4%	29,3%	3,9%	1,4%
Wiek	18–24 lata	41,6%	78,2%	62,8%	11%	24,5%	26%		0,5%
	25–34 lata	50,8%	65,6%	65,8%	8,2%	19,8%	24,3%	4,1%	0,2%
	35–44 lata	43,8%	65,3%	58,2%	7%	11,4%	20,5%	5%	1,7%
	45–54 lata	42,8%	70,1%	53,4%	2,9%	12,8%	21%	2,1%	0,6%
	55+ lat	33%	79,7%	51,5%	5,9%	15,5%	27,3%	2,9%	0,4%
Wielkość miejscowości	Wieś	44,7%	74%	60,5%	4,3%	12,9%	23,5%	2,5%	0,6%
	Miasto poniżej 50 tysięcy mieszkańców	33,9%	76,4%	53,9%	9%	17,8%	21,7%	2,7%	1%
	Miasto 50–100 tysięcy mieszkańców	36,8%	58%	50,3%	12,7%	22,8%	23%	4,8%	
	Miasto 100–200 tysięcy mieszkańców	41%	62%	65,3%	5,8%	21%	38,6%		
	Miasto 200–500 tysięcy mieszkańców	28,7%	85,6%	51,5%	5,9%	13,1%	26,1%	4,2%	0,8%
	Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców	47,3%	73,2%	47,5%	4,1%	12,5%	20,9%	6,7%	1,1%

Na ile czujesz się sprawczy/a w swoich marzeniach?						
		1 – nie mam żadnej sprawczości	2	3	4	5 – mam pełną sprawczość
Ogółem		6%	11,6%	29,1%	32,1%	21,2%
Płeć	Kobieta	5,8%	11,8%	31,4%	32,3%	18,7%
	Mężczyzna	6,3%	11,4%	26,4%	31,9%	23,9%
Wiek	18–24 lata	5,3%	9,9%	27,2%	40,4%	17,3%
	25–34 lata	2%	10,7%	25,5%	34,7%	27%
	35–44 lata	5,6%	12,7%	19,8%	36,5%	25,4%
	45–54 lata	5,9%	14,7%	30,6%	32%	16,8%
	55+ lat	8%	10,3%	35%	27,1%	19,6%
Wielkość miejscowości	Wieś	3,1%	12,8%	31,8%	32,3%	20,1%
	Miasto poniżej 50 tysięcy mieszkańców	5,5%	12,8%	29,2%	27,1%	25,4%
	Miasto 50–100 tysięcy mieszkańców	12,4%	9,8%	28,9%	30,2%	18,7%
	Miasto 100–200 tysięcy mieszkańców	7,9%	11,9%	23,6%	35,3%	21,3%
	Miasto 200–500 tysięcy mieszkańców	6,1%	7,4%	33,2%	34,2%	19,2%
	Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców	10,4%	9,2%	22,5%	38,9%	18,9%

Które z tych zdań najlepiej opisuje twoje podejście do marzeń?					
		Marzę odważnie i bez ograniczeń – nie zniechęca mnie to, że coś może się nie spełnić.	Traktuję marzenia jak cele – przekładam je na konkretne działania i planuję ich realizację.	Marzę ostrożnie – wolę skupiać się na tym, co realne i w zasięgu ręki.	Mam marzenia, ale rzadko do nich wracam – są dla mnie raczej czymś odległym niż praktycznym.
Ogółem		21,3%	48,7%	23,5%	6,6%
Płeć	Kobieta	23%	45,8%	24,4%	6,8%
	Mężczyzna	19,3%	51,9%	22,4%	6,4%
Wiek	18–24 lata	29,1%	55,9%	15%	4,2%
	25–34 lata	20,3%	51,4%	24,2%	8,6%
	35–44 lata	23,3%	52,6%	15,5%	7,1%
	45–54 lata	22,8%	40,5%	29,5%	7,7%
	55+ lat	18,2%	47,8%	26,2%	1%
Wielkość miejscowości	Wieś	23,9%	46,7%	24,6%	4,7%
	Miasto poniżej 50 tysięcy mieszkańców	25,6%	46,4%	22,5%	5,5%
	Miasto 50–100 tysięcy mieszkańców	12,1%	43,1%	36,4%	8,5%
	Miasto 100–200 tysięcy mieszkańców	17,8%	56,9%	15,2%	10,1%
	Miasto 200–500 tysięcy mieszkańców	17,9%	50,7%	23,5%	8%
	Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców	15,3%	55,3%	19,5%	9,9%

Co utrudnia lub uniemożliwia realizację twoich marzeń?								
		Problemy finansowe	Lęk przed opinią innych – zarówno z bliskiego, jak i dalekiego otoczenia	Zbyt dużo obowiązków i brak czasu	Zobowiązania rodzinne	Problemy systemowe/instytucjonalne	Inne	Nie dostrzegam takich przeszkód.
Ogółem		57,1%	11,8%	29,2%	15,1%	15,2%	6,5%	12,7%
Płeć	Kobieta	58,2%	10,3%	26,7%	17,5%	12,4%	5,9%	12,9%
	Mężczyzna	55,9%	13,5%	32%	12,4%	18,3%	7,3%	12,6%
Wiek	18–24 lata	46,8%	31,9%	39,7%	11,5%	21,4%	9,5%	5,9%
	25–34 lata	66,1%	18,1%	42,8%	15,1%	14,2%	4,8%	7,5%
	35–44 lata	61,5%	12%	34,3%	15%	14,4%	7,4%	12,3%
	45–54 lata	62,3%	9,1%	29,1%	12,3%	9%	6,1%	8,9%
	55+ lat	51,2%	6,2%	19%	17,2%	17,5%	6,4%	18,2%
Wielkość miejscowości	Wieś	58,1%	12,7%	28,1%	16,2%	16,1%	7,3%	12,9%
	Miasto poniżej 50 tysięcy mieszkańców	60%	10,3%	24,6%	11,3%	18,5%	4,1%	14,1%
	Miasto 50–100 tysięcy mieszkańców	52%	8,7%	37,6%	15,6%	16,5%	5,3%	10,6%
	Miasto 100–200 tysięcy mieszkańców	54,5%	15,7%	30,7%	13,1%	13,9%	4,3%	14,5%
	Miasto 200–500 tysięcy mieszkańców	60,1%	10,8%	33,4%	29,3%	14,6%	4,9%	4,5%
	Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców	52,5%	11,7%	32,4%	12,5%	6,2%	12,2%	14,4%

Jak często odczuwasz lęk w związku z przyszłością?						
		Wcale	Rzadko	Od czasu do czasu	Często	Bardzo często
Ogółem		4,2%	14,7%	51,1%	22%	8%
Płeć	Kobieta	3,7%	10,3%	51,5%	24,3%	10,1%
	Mężczyzna	4,6%	19,7%	50,6%	19,5%	5,5%
Wiek	18–24 lata	3,1%	5,1%	44,7%	36,3%	10,9%
	25–34 lata	3,5%	14,7%	48%	18,4%	15,4%
	35–44 lata	3,6%	17,8%	46,5%	21,8%	10,2%
	45–54 lata	3,3%	12,2%	54,1%	24,4%	6,1%
	55+ lat	5,3%	16,3%	54,7%	19,4%	4,2%
Wielkość miejscowości	Wieś	4,4%	12,9%	51,7%	21,3%	9,7%
	Miasto poniżej 50 tysięcy mieszkańców	3%	16,5%	49,4%	24,1%	7%
	Miasto 50–100 tysięcy mieszkańców	7,5%	19,9%	36,7%	29,3%	6,5%
	Miasto 100–200 tysięcy mieszkańców	1,1%	12,9%	61,2%	18,2%	6,5%
	Miasto 200–500 tysięcy mieszkańców	0,8%	9,9%	56,3%	22,4%	10,6%
	Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców	7,4%	17,2%	51,6%	18,4%	5,3%

Przypisy

¹ H. Markus, P. Nurius, *Possible selves*, „American Psychologist” 1986, 41(9), s. 954–969, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954> [dostęp: 7.10.2025].

² J. L. Singer, *Daydreaming: An introduction to the experimental study of inner experience*, Crown Publishing Group/Random House, New York City 1966.

³ S. Freud, *Die Traumdeutung*, Franz Deuticke, Wien 1900.

⁴ C. G. Jung, *Über die Psychologie des Unbewussten*, Rascher, Zürich 1943.

⁵ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Czym jest dla ciebie marzenie?”.

⁶ Ibidem.

⁷ Ibidem.

⁸ Ibidem.

⁹ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Jak ważne jest dla ciebie, żeby marzenia były możliwe do spełnienia?”.

¹⁰ Ibidem.

¹¹ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Co odczuwasz, myśląc o swoich marzeniach?”.

¹² Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Jak oceniasz swoją sprawczość w życiu?”.

¹³ Ibidem.

¹⁴ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Jaką rolę twoim zdaniem pełnią marzenia w życiu człowieka?”.

¹⁵ Badanie ilościowe... Pytanie wielokrotnego wyboru: „Co odczuwasz, myśląc o swoich marzeniach?”, op. cit.

¹⁶ Ibidem.

¹⁷ C. R. Snyder, *Hope Theory: Rainbows in the Mind*, „Psychological Inquiry” 2002, 13(4), s. 249–275.

¹⁸ Badanie ilościowe... Pytanie: „Jaką rolę twoim zdaniem pełnią marzenia w życiu człowieka?”, op. cit.

¹⁹ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Wyniki dotyczą odpowiedzi na pytanie o postrzeganie marzeń na skali od 0 („sposób na realizowanie swoich celów”) do 100 („sposób na radzenie sobie z trudną rzeczywistością”).

²⁰ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „A czy masz jakieś marzenie lub marzenia?”.

²¹ Ibidem.

²² Ibidem.

²³ Ibidem.

²⁴ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Skąd biorą się / wzięły się twoje marzenia?”.

²⁵ Ibidem.

²⁶ Ibidem.

²⁷ Ibidem.

²⁸ Ibidem.

²⁹ Ibidem.

³⁰ Ibidem.

³¹ Ibidem.

³² Ibidem.

³³ Ibidem.

³⁴ Ibidem.

³⁵ Ibidem.

³⁶ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie wielokrotnego wyboru: „Co czujesz, myśląc o swoich marzeniach?”.

³⁷ Ibidem.

³⁸ Ibidem.

³⁹ Ibidem.

⁴⁰ Ibidem.

⁴¹ Ibidem.

⁴² Ibidem.

⁴³ Ibidem.

⁴⁴ Ibidem.

⁴⁵ Ibidem.

⁴⁶ Ibidem.

⁴⁷ Ibidem.

⁴⁸ Ibidem.

⁴⁹ Ibidem.

⁵⁰ Ibidem.

⁵¹ Ibidem.

⁵² Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Które z tych zdań najlepiej opisuje twoje podejście do marzeń?”.

⁵³ Ibidem.

⁵⁴ Ibidem.

⁵⁵ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Które z tych zdań najlepiej opisuje twoje podejście do marzeń?” w podziale na grupy wiekowe.

⁵⁶ Ibidem.

⁵⁷ Ibidem.

⁵⁸ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Które z tych zdań najlepiej opisuje twoje podejście do marzeń?” w podziale na miejsce zamieszkania.

⁵⁹ Ibidem.

⁶⁰ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Które z tych zdań najlepiej opisuje twoje podejście do marzeń?” w podziale na miejsce zamieszkania. Wartość dla odpowiedzi „Mam pełną sprawczość”.

⁶¹ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Na ile czujesz się sprawczy/a w swoich marzeniach?”.

⁶² Ibidem.

⁶³ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „W sytuacjach, gdy marzenie wiąże się z ryzykiem...” z możliwością wyboru wartości od 0 („zwykle rezygnuję”) do 100 („zwykle działam pomimo wszystko”).

⁶⁴ Ibidem.

⁶⁵ Ibidem.

⁶⁶ Ibidem.

⁶⁷ Ibidem.

⁶⁸ Ibidem.

⁶⁹ Ibidem.

⁷⁰ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Jakie jest w tej chwili twoje największe marzenie?”.

⁷¹ Ibidem.

⁷² Ibidem.

⁷³ Ibidem.

⁷⁴ Ibidem.

⁷⁵ Ibidem.

⁷⁶ Ibidem.

⁷⁷ Ibidem.

⁷⁸ Ibidem.

⁷⁹ Ibidem.

⁸⁰ Ibidem.

⁸¹ Ibidem.

⁸² Ibidem.

⁸³ Ibidem.

⁸⁴ Ibidem.

⁸⁵ Ibidem.

⁸⁶ Ibidem.

⁸⁷ Ibidem.

⁸⁸ Ibidem.

⁸⁹ Ibidem.

⁹⁰ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Co w tej chwili budzi w tobie lęk, niepokój lub obawę?”.

⁹¹ Badanie ilościowe... Pytanie: „Jakie jest w tej chwili twoje największe marzenie?”, op. cit.

⁹² Badanie ilościowe... Pytanie: „Co w tej chwili budzi w tobie lęk, niepokój lub obawę?”, op. cit.

⁹³ Badanie ilościowe... Pytanie: „Jakie jest w tej chwili twoje największe marzenie?”, op. cit.

⁹⁴ Badanie ilościowe... Pytanie: „Co w tej chwili budzi w tobie lęk, niepokój lub obawę?”, op. cit.

⁹⁵ Ibidem.

⁹⁶ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Wyniki dotyczą odpowiedzi na pytanie o to, czy lęk mobilizuje, czy blokuje działanie, na skali od 0 („blokuje działanie”) do 100 („mobilizuje do działania”).

⁹⁷ Badanie ilościowe na reprezentatywnej grupie Polaków (n = 1000), realizowane przez Agencję Badawczą PBS, sierpień 2025. Pytanie: „Co utrudnia lub unie-
możliwia realizację twoich marzeń?”.

⁹⁸ Ibidem.

⁹⁹ Ibidem.

¹⁰⁰ Ibidem.

¹⁰¹ Ibidem.

¹⁰² Ibidem.

¹⁰³ Ibidem.

¹⁰⁴ Ibidem.

¹⁰⁵ Ibidem.

¹⁰⁶ Ibidem.

¹⁰⁷ Ibidem.

¹⁰⁸ Ibidem.

¹⁰⁹ <https://iea.org.uk/publications/left-turn-ahead-surveying-attitudes-of-young-people-towards-capitalism-and-socialism/> [dostęp: 7.10.2025].

¹¹⁰ https://www.researchgate.net/publication/37713347_Radical_Hope_Ethics_in_the_Face_of_Cultural_Devastation [dostęp: 7.10.2025].

Opracowanie merytoryczne
infuture.institute

Ekspertki i eksperci
dr Magdalena Baran
dr Anna Horolets
Katarzyna Kałduńska
dr Konrad Maj
Monika Matus
dr Karol Wilczyński
dr Krzysztof Wolański

Współpraca
Monika Auch-Szkoda
Krzysztof Makarewicz
Maia Mazurkiewicz
Aleksandra Saczuk
Ewa Zaborska-Probola

Redakcja językowa, korekta
Beata Duszyńska

Opracowanie graficzne
Jan Rosiek

Fundacja PZU
rondo Ignacego Daszyńskiego 4
00-843 Warszawa
<https://fundacja.pzu.pl/>

infuture.institute
plac Porozumienia Gdańskiego 1
80-864 Gdańsk
<https://infuture.institute>

