1

Pokolenia w Polsce



40,0%

osób badanych uważa, że relacje między pokoleniami się pogarszają, a tylko **11,6%** dostrzega poprawę. Na pogorszenie najczęściej wskazuje Pokolenie Z (**42,8%**), a na poprawę Millenialsi (**14,5%**).

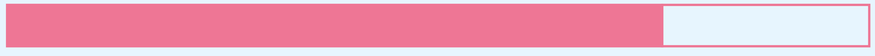
77,6%

badanych **przedstawicieli Pokolenia Z uważa, że starsze pokolenia nie rozumieją wyzwań młodych**. Wśród badanych Boomersów podziela tę opinię **47,7%**.



Prawie co trzeci badany przedstawiciel Pokolenia Z opisuje swoje **pokolenie** jako **zagubione i niepewne** (32,6%), depresyjne (**30,7%**) oraz lękowe (**30,4%**).





76,2% **osób badanych uważa, że różnorodność pokoleniowa wzbogaca relacje i społeczeństwo**, a **73,1%** wierzy, że pokolenia mogą się od siebie uczyć.

65,4% **osób badanych uważa, że technologia pogłębia przepaść między pokoleniami.** Najczęściej mówią tak przedstawiciele Pokolenia Z (**71,1%**), najrzadziej Boomersi (**63,0%**).

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego"** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

2



Jak się mamy? Dobrostan psychiczny

Prawie połowa osób z Pokolenia Z deklaruje **wyższe nasilenie samotności życiowej**

(44,7%).

Wśród Boomersów odsetek ten wynosi **20,7%**.



Ponad co trzecia badana osoba z Pokolenia Z w tygodniu poprzedzającym badanie **czuła się nieszczęśliwa lub niezbyt szczęśliwa**

(35,4%).

Wśród Boomersów odsetek ten wynosił **18,9%**.

Najwyższe nasilenie objawów lęku deklaruje 7,9% **dorosłych osób badanych.**

W Pokoleniu Z jest to **11,3%**, a wśród Boomersów **4,2%**.

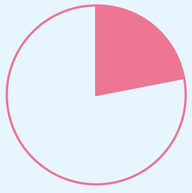


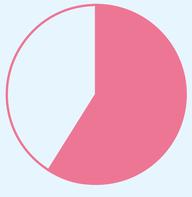
Wysoką lub bardzo wysoką satysfakcję z życia deklaruje

24,5% Pokolenia Z

i 42,4% Boomersów.







Maksymalne pragnienie życia – 10/10 wskazuje

22,2% badanych przedstawicieli Pokolenia Z

i 59,1% Boomersów.

Niskie wartości 1–4/10 dotyczą odpowiednio **17,6%** i **3,1%**.

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego"** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

3

Jak korzystamy ze smartfona?

88,0% **badanych osób dorosłych regularnie korzysta ze smartfona** – urządzenie jest wspólnym mianownikiem wszystkich pokoleń.

Ponad 6 godzin dziennie poza pracą i nauką **spędza online**

26,1%

Pokolenia Z, wobec **7,8%** Boomersów.

Bez konkretnego celu często korzysta z internetu

56,7% Pokolenia Z,

ale już tylko **23,0%** Boomersów.

Z nudów często sięga po telefon

59,1% Pokolenia Z

i 23,8% Boomersów.

Wśród Zetek **43,4%** często kończy dłuższe przeglądanie z poczuciem zmarnowanego czasu.

Wysokie nasilenie niehigienicznego korzystania ze smartfona dotyczy

56,9% **badanych przedstawicieli Pokolenia Z, 39,9% Millenialsów, 18,3% Pokolenia X i 9,9% Boomersów.**

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego"** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

4

Stres cyfrowy – pięć twarzy codziennej presji

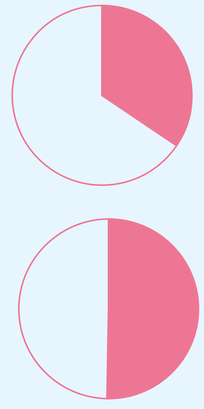
Najsilniej występującym wymiarem stresu cyfrowego jest **lęk przed oceną społeczną** (36,7%).

Dalej: presja stałej dostępności (**34,4%**), **czujność online – stałe monitorowanie tego, co dzieje się w sieci** (33,2%), FoMO (**25,0%**) i przeciążenie połączeniami (**23,8%**).

FoMO dotyczy 45,8% **Pokolenia Z** i 11,3% **Boomersów.**

Wysoki poziom lęku przed oceną społeczną online ma **50,3%** Pokolenia Z i **25,7%** Boomersów.

Wśród osób z wysokim stresem cyfrowym **podwyższony lęk** ma 34,5%, a **wysoką samotność** 50,5%.



Przy niskim stresie cyfrowym jest to odpowiednio **10,4%** i **19,3%**.



Wysoki poziom **czujności online (stałego monitorowania tego, co dzieje się w sieci)** – odnotowano u **43,7%** przedstawicieli Pokolenia Z i **24,3%** Boomersów.

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

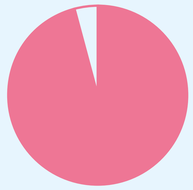
Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego”** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

5

Sztuczna inteligencja w życiu Polaków



O sztucznej inteligencji słyszało 96,0% **dorosłych**,

67,4% obecnie z niej korzysta, a **37,9%** robi to co najmniej kilka razy w tygodniu.

Intensywnie z AI korzysta

56,0% **Pokolenia Z**

i 25,6% **Boomersów**.

Bardzo dobrą znajomość narzędzi deklaruje odpowiednio **47,6**% i **9,3**%.

Nigdy wcześniej nie korzystało z AI

5,5% **Pokolenia Z**

i 38,4% **Boomersów**.

58,8% **osób**

uczących się korzystania z AI robi to samodzielnie.

78,7% **Polaków**

chce, aby AI pozostała przede wszystkim narzędziem;

67,4% obawia się zastępowania prawdziwych relacji kontaktem z AI, a **55,7%** – zacierania granicy między relacją z człowiekiem i maszyną.

Granica „człowiek-AI” jest wszędzie taka sama:

brak ciała, brak emocji, brak zdolności do wzajemności i do poniesienia odpowiedzialności.

Formułują ją prawie identycznie

16-letni Wojtek:

nie mogę z nim porozmawiać w cztery oczy

i 45-letnia Monika:

AI można porównać do pralki lub książki — jest pozbawione głębszych więzi.

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego”** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

AI jako powiernik – emocje i sprawy osobiste

Prawie co trzecia osoba, która kiedykolwiek korzystała z AI **(30,6%)**, **użyła jej przynajmniej raz** nie do wykonania zadania, ale **żeby porozmawiać, wyrazić emocje lub poczuć towarzystwo**. W Pokoleniu Z było to **46,1%**.

Stale o sprawach osobistych lub emocjonalnych rozmawia z AI obecnie

7,3% dorosłych.

Wśród osób zwierzających się AI (n=229), **18,9%**

częściej wybiera AI niż człowieka,

a **6,7%** deklaruje, że o osobistych sprawach rozmawia wyłącznie z AI.

Najczęstsze motywy rozmów z AI o sprawach osobistych:

AI nie ocenia i nie krytykuje

(33,9%),

jest dostępne o każdej porze **(31,8%)** i pozwala mówić o sprawach, o których trudno rozmawiać z ludźmi **(31,6%)**.

Wśród osób, które obecnie rozmawiają z AI o sprawach osobistych,

46,0%

robi to co najmniej kilka razy w tygodniu, a **18,8%** codziennie lub prawie codziennie.

W wywiadach podkreślana jest jednak odmienność: AI to nie człowiek.

15-letnia Ola mówi:

> **On jest dla mnie takim poradnikiem, jakbym miała pamiętnik, coś takiego. […] Jak mam jakiś problem, on zawsze mi pomoże […] To jest taka relacja jednostronna. […] On do ciebie nie napisze, jeśli czegoś potrzebuje. […] On ci daje, ty bierzesz. Ale nie na odwrót.**

Podobnie uważa 47-letni Paweł:

> **AI nie ma duszy, nie ma serca, nie ma uczuć […], nie można mieć relacji z czymś, co nie jest człowiekiem, poza zwierzętami, które też są żywymi istotami i czują.**

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego"** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

Według progów ustalonych w badaniu,

25,2%

badanych uzyskało wysoki lub bardzo wysoki wynik
na Skali Problematycznego Korzystania z AI.

Problematyczne korzystanie z AI

Utrata kontroli:
14,3% korzysta z AI dłużej, niż planowało, **11,2%** deklaruje brak kontroli nad czasem korzystania, a **8,2%** bezskutecznie próbowało je ograniczyć.

Korzystanie mimo szkód:
6,5% wie, że AI powoduje problemy w ich życiu, ale nadal z niej korzysta; **5,9%** deklaruje zakłócenie obowiązków, a **5,6%** spadek produktywności.

Tolerancja:
10,6% coraz częściej wykorzystuje AI w nowych obszarach życia, a **6,4%** potrzebuje korzystać częściej lub dłużej, aby osiągnąć ten sam poziom satysfakcji.

Silna potrzeba i zaabsorbowanie:
7,2% odczuwa silną potrzebę sięgnięcia po AI po przerwie, a **6,6%** często myśli o AI także wtedy, gdy z niej nie korzysta.

Osoby badane zwracają uwagę, że AI pojawia wchodzi pomiędzy ludzi **tylnymi drzwiami**.

50-letni Mateusz zwraca uwagę, że
już nie pytamy znajomego, kolegi, jak coś zrobić, tylko no właśnie, pytamy AI albo szukamy tutoriala na YouTube'ie, ta pomoc jest wtedy, no, zmienia naszą relację, bo tak byśmy zawracali komuś głowę, [...] byśmy po prostu zadzwonili i pogadali.

15-letnia Hania myśli podobnie:
Na pewno mogłabym zapytać ciocię albo wujka [...]. Ale zamiast tego zapytam AI. [...] Idę na łatwiznę i pytam coś, co da mi szybszą odpowiedź.

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego"** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

Technologia w relacjach – łączy i oddala

87,8%

dorosłych dzięki technologii przynajmniej czasami utrzymuje stały kontakt z bliskimi na odległość. Często lub zawsze robi to **63,0%** Pokolenia Z i **64,4%** Boomersów.

63,7%

badanych przynajmniej czasami **ma poczucie, że technologia „kradnie" wspólny czas**. Bycie razem, gdy każdy patrzy w swój ekran, często deklaruje **28,4%** Pokolenia Z i **8,5%** Boomersów.

27,4%

dorosłych często lub zawsze **czuje się mniej ważne, gdy bliska osoba zagłębia się w telefon.** W Pokoleniu Z jest to **35,5%**, a wśród Boomersów **21,7%**.

Raniącą wiadomość od bliskiej osoby otrzymało przynajmniej czasami

32,8%

dorosłych. Często lub zawsze doświadcza tego **21,0%** Pokolenia Z i **3,9%** Boomersów.

Wysoki poziom doświadczanego phubbingu dotyczy **33,9%** Pokolenia Z, **30,4%** Millenialsów, **19,9%** Pokolenia X i **17,0%** Boomersów.

AI wchodzi do rodziny najpierw **jako narzędzie zadaniowe, nie jako relacja**. U każdego pokolenia – od nauki szkolnej u Alf, przez pracę zawodową u Zetek i Millenialsów, po pracę i wspólne aktywności z dziećmi w pokoleniu X – pierwszym i dominującym trybem kontaktu z AI jest **użyteczność, nie towarzystwo**.

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego"** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

Czy mamy na kogo liczyć?

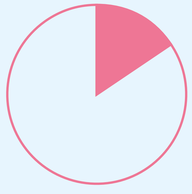


Pewność, że **w trudnej chwili jest do kogo zadzwonić**, deklaruje **52,6%** Pokolenia Z i **71,4%** Boomersów.

Obawy, że pokazanie prawdziwych emocji skończy się odrzuceniem lub negatywną oceną, często doświadcza **23,6%** Pokolenia Z i **5,1%** Boomersów.

Bezpiecznie w swoich najważniejszych relacjach **czuje się** **58,9%** Pokolenia Z i **79,7%** Boomersów.

15,8%



dorosłych nie ma poza rodziną ani jednego bliskiego przyjaciela.
W Pokoleniu Z jest to **12,1%**, a wśród Boomersów **15,2%**.

Tylko **14,9%** badanych **uważa, że szkoła i system edukacji skutecznie uczą młodych ludzi budowania relacji** i radzenia sobie z emocjami.

Badania jakościowe pokazują, że **AI zbliża się do relacji emocjonalnej tam, gdzie istnieje realna luka wsparcia w relacjach z ludźmi** – nie tam, gdzie ktoś korzysta z AI najczęściej.

55-letnia Bożena mówi:
Mówię do niej jak do inteligentnego przyjaciela. […] Ona jest mądra. Ja uważam, że jest mądrzejsza ode mnie i jest przede wszystkim spokojniejsza, bardziej tolerancyjna. Ona ze mną może sobie podyskutować, zadać mi dziesiątki pytań. I w trakcie tej rozmowy ja już […] się uspokajam.

59-letni Daniel mówi:
Z AI się czuję bezpiecznie, bo on mnie nie ocenia, nie krytykuje, a żona potrafi mnie skrytykować.

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

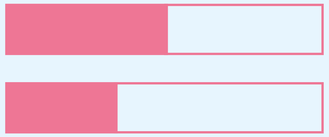
Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego"** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

10

Cyfrowe wzorce a dobrostan

Wszystkie zależności na tej planszy są korelacjami.
Pokazują współwystępowanie zjawisk, a nie związki przyczynowo-skutkowe.

Wśród osób z wysokim stresem cyfrowym wysoką samotność ma



50,5%,

a **podwyższony lęk** 34,5%.

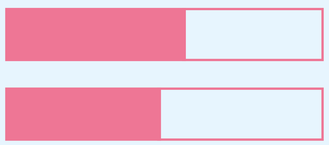
Przy niskim stresie cyfrowym jest to odpowiednio **19,3%** i **10,4%**.

Wśród osób często doświadczających phubbingu wysoką samotność ma

50,2%, wobec 16,8%

osób **doświadczających go rzadko**.
Podwyższony lęk dotyczy odpowiednio **39,4%** i **7,6%**.

Wśród regularnych użytkowników aplikacji AI-towarzyszy wyższą samotność odnotowano



u 56,2%,

a **podwyższony lęk** u 48,3%.

Wśród osób, które nigdy z nich nie korzystały – odpowiednio **31,1%** i **19,6%**.

Im więcej rozbieżności między tym, co uznajemy za ważne, a tym, jak korzystamy z technologii, tym częściej współwystępuje samotność. Wyższą samotność ma **25,3%** osób bez takiej rozbieżności, **35,2%** z jedną i **48,2%** z dwiema lub większą liczbą rozbieżności.

Sam czas spędzony online okazuje się znacznie mniej informacyjny niż sposób korzystania z technologii. W obrębie poszczególnych pokoleń związki czasu online z samotnością i lękiem są bardzo słabe – około **ρ = 0,03–0,09**.

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

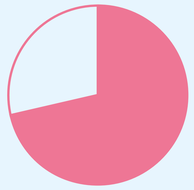
Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

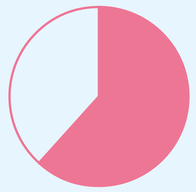
Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego"** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

Rodzina jako fundament

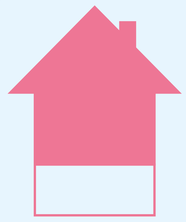
W trudnej chwili większość ma kogoś, do kogo może się zwrócić.
W badanych parach nastolatek-rodzic taką pewność często lub zawsze deklaruje



71,5% **nastolatków**
i 61,7% **rodziców.**



Co więcej, 72,8%
badanych nastolatków czuje się bezpiecznie w swoich najważniejszych relacjach i może być w nich sobą.





Wszystkie cztery pokolenia łączy przede wszystkim to, że **rodzina** – w takiej czy innej konfiguracji – **pozostaje niekwestionowanym fundamentem**, a nie jedną z wielu równorzędnych relacji.

Pola, 15 lat:
Rodzina to jest takie coś, co było ze mną zawsze. To jest taka dla mnie jakby oaza, że jakby wracam do domu, no to od razu mam takie poczucie bezpieczeństwa.

Przemek, 45 lat:
Rodzice, to zawsze można na nich liczyć, odkąd pamiętam, od dziecka. To ich akurat, jako jedynych, jestem w stu procentach pewien.

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego"** – badanie niereprezentatywne z udziałem diad nastolatek-rodzic z tych samych domów (N = 562 pary), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com

Przyjaźń w czasach AI

84,2%

badanych osób dorosłych Polaków ma przynajmniej jednego bliskiego przyjaciela poza rodziną

Najczęściej mamy 2–3 **takie osoby (45,9% osób badanych).**

Przyjaźń to nie tylko liczba osób.

61,3%

osób dorosłych deklaruje, że gdy przeżywa coś trudnego, ma do kogo zadzwonić lub napisać i wie, że ta osoba odbierze.

Pokolenie Z nie jest pokoleniem „bez przyjaciół”. 48,5% Zetek ma 2–3 bliskich przyjaciół, 22,3% jednego, a 12,1% nie ma żadnego.

Kinga, 20 lat:
[AI] nigdy nie będzie kolegą ani przyjacielem, ani nawet teściową czy ciocią – nie mówiąc już o bliskiej rodzinie.

Mikołaj, 23 lata:
Przyjaźń jest zarezerwowana wyłącznie dla relacji międzyludzkich. Ktoś może też przyjaźnić się ze swoim zwierzęciem. Ale dla mnie nie ma czegoś takiego jak przyjaźń z komputerem.

Weronika, 26 lat:
[Chatbot] nie zadzwoni, jeśli stało się coś złego, nie przytuli.

relacje w czasach AI

Inicjator i realizator projektu: dbam o mój zasięg fundacja

Partner projektu: PZU FUNDACJA

Opieka merytoryczna: Uniwersytet Gdański, Uniwersytet SWPS

Na podstawie raportu **„Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego”** – badanie reprezentatywne dla mieszkańców Polski w wieku 18–74 lat korzystających z internetu (N = 3423), 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych. **Fundacja Dbam o Mój Zasięg** 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com