



Relacje w czasach AI

Ogólnopolska diagnoza
więzi, dobrostanu
oraz stresu cyfrowego

Raport z badań



Autorzy:

Maciej Dębski
Magdalena Żadkowska
Judyta Borchet
Magdalena Gajewska
Radosław Kossakowski
Ada Florentyna Pawlak

Inicjator i realizator projektu**Partner projektu****Opieka merytoryczna****Realizacja badań terenowych****Patronat medialny**

Recenzja naukowa: dr hab. Seweryn Rudnicki, prof. AGH, dr hab. Przemysław Nosal, prof. UAM

Opracowanie graficzne: Joanna Kurowska

Redakcja językowa: Mirosława Grabowska

ISBN: 978-83-66186-05-7

Wydawca: Fundacja Dbam o Mój Zasięg, ul. Wyzwolenia 17c/3, 80-537 Gdańsk, www.dbamomojzasieg.pl



© Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Gdańsk 2026

Publikacja dostępna na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC 4.0)

Zasady cytowania: Dębski, M., Żadkowska, M., Borchet, J., Gajewska, M., Kossakowski, R., & Pawlak, A. F. (2026). *Relacje w czasach AI. Ogólnopolska diagnoza więzi, dobrostanu oraz stresu cyfrowego. Raport z badań*. Fundacja Dbam o Mój Zasięg.



Relacje w czasach AI

Ogólnopolska diagnoza
więzi, dobrostanu
oraz stresu cyfrowego

Raport z badań

Maciej Dębski · Magdalena Żadkowska · Judyta Borchet
Magdalena Gajewska · Radosław Kossakowski · Ada Florentyna Pawlak

Gdańsk 2026

Słowo wstępne Fundacji PZU

Szanowni Państwo,

co sprawia, że człowiek czuje się bezpiecznie w świecie, który obecnie zmienia się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej? Odpowiedź na to pytanie nie kieruje nas do technologii, algorytmów czy nowych narzędzi, lecz – do ludzi.

W Fundacji PZU od ponad 20 lat wspieramy działania społeczne. Dziś, kiedy realizujemy strategię opartą na kapitale społecznym, edukacji, kompetencjach przyszłości i kulturze, szczególnie dużo uwagi poświęcamy wzmacnianiu odporności społecznej. Wiemy bowiem, że odporności nie nabywa się w izolacji, tylko między ludźmi: w rodzinach, wśród przyjaciół, w sąsiedztwach, w społecznościach lokalnych i w miejscach pracy. I to właśnie relacje są jej fundamentem.

Dlatego raport, który oddajemy w Państwa ręce, jest dla nas tak ważny. Powstał w czasie, gdy sztuczna inteligencja coraz śmielej wkracza do naszej codzienności, a wielu z nas mierzy się z cyfrowym przeciążeniem, presją stałej dostępności czy poczuciem osamotnienia. W takich realiach szczególnie potrzebujemy rzetelnej odpowiedzi na pytanie, jak naprawdę wyglądają dziś nasze relacje i co pomaga nam zachować dobrostan.

Przedstawiamy Państwu wyniki badania, które imponuje swoim rozmachem. Łączy perspektywę czterech pokoleń, ponad trzech tysięcy dorosłych osób badanych i setek rodzin z informacjami uzyskanymi podczas pogłębionych wywiadów jakościowych. Dzięki temu nie pokazuje jedynie statystyk, ale pozwala lepiej zrozumieć doświadczenia i potrzeby ludzi w różnym wieku. Jako partner projektu jesteśmy dumni, że mogliśmy wesprzeć tak kompleksowe i potrzebne przedsięwzięcie.

Choć autorzy raportu nie unikają tematów trudnych, to ich najważniejszy przekaz jest dla mnie pełen nadziei. Wbrew obawom relacje pozostają głęboko ludzkie. Aż 68,6% dorosłych deklaruje, że w swoich najważniejszych relacjach czuje się bezpiecznie, a ponad 61% wie, że w trudnym momencie ma do kogo zadzwonić. Wśród badanych nastolatków ten odsetek jest jeszcze wyższy. Nawet w świecie rozwijającej się sztucznej inteligencji rodzina, przyjaciele i bliskie więzi pozostają tym, na czym opieramy poczucie bezpieczeństwa i wsparcia.

Mam nadzieję, że wyniki naszego raportu staną się nie tylko źródłem wiedzy, lecz także impulsem do rozmowy. O tym, jak dbać o relacje, jak mądrze korzystać z nowych technologii i jak budować zaufanie między pokoleniami. Niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania czy poziomu cyfrowych kompetencji wszyscy potrzebujemy tego samego – ludzi, przy których możemy czuć się bezpiecznie.

Sylwia Doroz
Prezes Zarządu Fundacji PZU

Słowo wstępne

Fundacji Dbam o Mój Zasięg

Szanowni Państwo,

od ponad dekady Fundacja Dbam o Mój Zasięg przygląda się, jak technologie cyfrowe zmieniają życie Polek i Polaków – najpierw dzieci i młodzieży, a z czasem całych rodzin i szkół. Podstawą naszych działań są systematyczne badania. Na ich wynikach opieramy programy profilaktyczne, szkolenia oraz projekty, które mają wspierać gminy w dbaniu o higienę cyfrową i w przeciwdziałaniu cyberprzemocy oraz cyberzaburzeniom. Tak jest również i tym razem.

Raport, który oddajemy w Państwa ręce, powstał w szczególnym momencie. Sztuczna inteligencja w ciągu zaledwie kilku lat przestała być ciekawostką technologiczną i zaczęła pełnić funkcję rozmówcy, doradcy, a dla części z nas także powiernika. We współpracy z Fundacją PZU zdiagnozowaliśmy cztery pokolenia dorosłych Polaków i Polek, młodzież oraz jej rodziców. Z wykorzystaniem ćwiczeń z figurkami i telefonami przeprowadziliśmy również osiemdziesiąt wywiadów z przedstawicielami tych czterech pokoleń.

W raporcie zestawiliśmy wyniki badania reprezentatywnego, badania par rodzic–nastolatek i badania jakościowego. W rozdziałach tematycznych pokazaliśmy, gdzie ustalenia te się potwierdzają, gdzie się uzupełniają, a gdzie różnią. Chcemy przedstawić możliwie pełny obraz relacji w czasach rozwoju AI, który uwzględnia zarówno powody do niepokoju, jak i doświadczenia budujące nadzieję, oraz zaprosić do dalszej rozmowy.

Na wykresach, w tabelach, w cytatach, w podsumowaniach i w rekomendacjach zaprezentowaliśmy wybraną część zgromadzonego materiału i wniosków z jego analizy. Jeszcze w 2026 roku przygotowany zostanie raport rozszerzony o dodatkowe statystyki, analizy i interpretacje. Zebrane dane będą także podstawą kolejnych publikacji naukowych i popularnonaukowych oraz debat i spotkań.

Dziękuję wszystkim, którzy tworzyli ten projekt: Fundacji PZU za partnerstwo i zaufanie, Instytutowi Badań Pollster za rzetelną realizację badań, całemu mojemu zespołowi badawczemu z Instytutu Socjologii i Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego oraz Uniwersytetowi SWPS w Warszawie za współpracę. Przede wszystkim jednak wyrażam wdzięczność osobom, które poświęciły nam czas i podzieliły się swoimi doświadczeniami dotyczącymi relacji. Dziękuję również Czytelnikom za uwagę i czas przeznaczony na lekturę.

Zapraszam do lektury.

dr Maciej Dębski

Prezes Zarządu Fundacji Dbam o Mój Zasięg



Spis treści

Słowo wstępne Fundacji PZU	4	Postawy i obawy wobec AI	90
Słowo wstępne Fundacji Dbam o Mój Zasięg	5	Ogólne nastawienie do AI	91
		Akceptacja rozmów z AI o problemach i emocjach	92
		Obawy związane z AI	95
Najważniejsze ustalenia	7		
Wstęp	10	AI jako rozmówca i jej miejsce w relacjach	97
Obszary badawcze	11	Do kogo zwracamy się po pomoc: człowiek i AI jako powiernik	98
Hipotezy	12	Motywy rozmów osobistych z AI	99
Dlaczego pokolenia i dlaczego trzy badania	13	Wybór rozmówcy w sprawach osobistych	102
		Ocena rozmów z AI: korzyści i trudności	104
Metodologia	14	Aplikacje AI Companion – używanie i deklarowane doświadczenia	105
Przygotowanie projektu	15	Skala Przywiązania do AI	106
Komponent A – badanie dorosłych	16	AI w rodzinie i komunikacji z bliskimi	112
Narzędzia pomiarowe w badaniach ilościowych	17	Podsumowanie doświadczeń rozmów z AI	115
Komponent B – badanie diad rodzic–nastolatek (podpróba badania dorosłych)	19	Problematyczne korzystanie z AI	116
Komponent C – badanie jakościowe	19	Skala i profil zjawiska	117
Kim są osoby badane?	21	Siedem obszarów problematycznego korzystania	118
Komponent A – cztery pokolenia dorosłych	21	Problematyczne korzystanie z AI w parach rodzic–nastolatek	123
Komponent B – pary rodzic–nastolatek	22	Doświadczenie zależności	124
Komponent C – osiemdziesiąt wywiadów	23	Podsumowanie	126
Rola sztucznej inteligencji w projekcie	24		
Etyka badania	25	Synteza: co wyniki mówią o współczesnych relacjach, dobrostanie i AI	127
Zdrowie i dobrostan dorosłych oraz nastolatków	26	Co trzy badania razem pozwalają powiedzieć	128
Subiektywne oceny zdrowia i samopoczucia	27	Jak zmieniają się relacje i więzi	128
Lęk uogólniony	27	Jaką rolę zaczyna pełnić AI	129
Samotność życiowa – brak bliskości i brak oparcia	30	Sposób korzystania z AI a samotność	130
Nastolatki i rodzice – samooceny zdrowia oraz samotność	33	Weryfikacja hipotez badawczych	131
Zakres porównania nastolatków i młodych dorosłych	35	Pozostałe związki między badanymi zjawiskami	133
Podsumowanie	36	Współistniejące tendencje i granice porównań	134
		Gdzie pokolenia są podobne, a gdzie się różnią	135
Technologie cyfrowe w życiu codziennym	37	Rekomendacje dotyczące relacji i korzystania z technologii	136
Stres cyfrowy: pięć wymiarów presji bycia online	38	I. Rekomendacje związane z wynikami badania	137
Niehygieniczne i pasywne korzystanie z telefonu oraz internetu	45	II. Szersze rekomendacje eksperckie i systemowe	142
Phubbing – poczucie pomijania na rzecz telefonu	53	Realizatorzy i partnerzy rekomendacji	146
Deklarowane wartości cyfrowo-relacyjne i ich praktyka	55	Mocne strony badań	148
Relacje międzyludzkie	58	Ograniczenia i kierunki dalszych badań	149
Relacje międzypokoleniowe	59	Bibliografia	152
Więzi: bliskość i ważność	63	Nota metodologiczna i aneksy	154
Przestrzeń na emocje: gdzie można mówić o trudnych sprawach	66	Aneks A. Podstawowe parametry psychometryczne zastosowanych narzędzi	155
Przyjaźnie	69	Aneks B. Jak czytać wyniki ilościowe	157
Bezpieczeństwo relacyjne i poszukiwanie wsparcia w AI	71	O autorach	158
Kontakt osobisty: kanały, trudność, bariery	74		
Ambiwalencja wobec kontaktu osobistego	78		
Korzystanie z AI w życiu codziennym	80		
Korzystanie z AI: kto, jak często i do czego	81		
Wspólny katalog zastosowań narzędzi AI	83		
Okoliczności korzystania z AI	86		
Pomoc AI w samodzielnej pracy i powierzanie jej zadań	88		
Podsumowanie	89		

Najważniejsze ustalenia

Projekt „Relacje w czasach AI” połączył trzy badania zrealizowane w 2026 roku: reprezentatywne badanie 3423 dorosłych Polaków w wieku 18–74 lat obecnych w internecie, podzielonych na cztery pokolenia (Z, milenialsów, X i boomersów), diagnozę 562 diad rodzic–nastolatek z tych samych domów, w których obie strony odpowiadały na te same pytania, oraz 80 wywiadów pogłębionych z przedstawicielami czterech pokoleń – od piętnastolatków do rodziców po pięćdziesiątkę.

Wywiadam towarzyszyły ćwiczenia z figurkami i własnym asystentem AI. W rozdziałach tematycznych znalazły się ustalenia z tych trzech badań. Poniżej przedstawiono 13 najważniejszych wniosków wraz z oznaczeniem źródeł: [A] badanie dorosłych, [B] diady, [C] wywiady.

- 1 Relacje pozostają ludzkie.** [A, B, C]
We wszystkich pokoleniach podstawą poczucia bezpieczeństwa są rodzina i sprawdzeni przyjaciele. W najważniejszych relacjach bezpiecznie czuje się 68,6% dorosłych, a 61,3% ma pewność, że gdy przeżywa coś trudnego, ma do kogo zadzwonić; wśród nastolatków uczestniczących w badaniu [B] ta pewność jest jeszcze częstsza (71,5%). Poczucie bezpieczeństwa silnie współwystępowało z niższym nasileniem samotności. W ćwiczeniu z figurkami [C] sztuczna inteligencja w żadnej grupie nie należała do najbliższego kręgu relacji. W pokoleniu Alfa pozostawała poza najbliższym kręgiem emocjonalnym u 17 z 20 osób badanych. Z kolei pojedyncze osoby, które sytuowały ją wysoko w wymiarze bezpieczeństwa, wskazywały jednocześnie na odczuwany brak wsparcia ze strony bliskich. AI jest obecna w codzienności, a dla części osób ma znaczenie osobiste i emocjonalne.
- 2 AI stała się częstym źródłem odpowiedzi na codzienne pytania.** [A, B, C] Korzysta z niej obecnie 67,4% dorosłych; co najmniej kilka razy w tygodniu robi to 56% osób z pokolenia Z i 25,6% boomersów. Najczęstsze zastosowania to: wyszukiwanie informacji, wsparcie w sprawach zdrowotnych, tłumaczenia i nauka. Spośród diad [B] co najmniej kilka razy w tygodniu korzystało z AI 45% nastolatków i 44% rodziców. Dobrą znajomość deklarowało 54,6% nastolatków oraz 27,2% rodziców.
- 3 Młodzi dorośli częściej deklarują lęk i samotność.** [A, B] W badaniu poziomu lęku dodatni wynik przesiewowy uzyskało: 30,6% pokolenia Z, 22,3% milenialsów, 19% pokolenia X i 10,7% boomersów. W dwóch górnych pasmach samotności znalazło się odpowiednio: 44,7%, 38,1%, 30,8% i 20,7% przedstawicieli tych pokoleń. W badanych diadach [B] nastolatki korzystniej od rodziców oceniały bieżące samopoczucie (74,9% vs. 53,2%) i przeciętnie deklarowały niższą samotność. Różnice w doborze prób i narzędzi nie pozwoliły na bezpośrednie porównanie ogólnego dobrostanu młodzieży i dorosłych.
- 4 Kontakt osobisty jest ceniony najwyżej, a zarazem bywa opisywany jako trudny.** [A, B, C] Głębokie relacje zamiast kontaktu przez ekran uznało za ważne 80,7% dorosłych, a spotkania osobiste pozostają kanałem kontaktu z bliskimi dla 60,7–68,1% w zależności od pokolenia (63,1% ogółem). Jednocześnie co trzeci dorosły (34%) uważał kontakt twarzą w twarz za trudniejszy lub równie trudny jak online – w pokoleniu Z 31% uznało go za trudniejszy, a 20,5% za równie trudny. Wśród najczęściej wskazywanych

barier kontaktu osobistego znalazły się trudności społeczno-emocjonalne (brak czasu na zastanowienie, co powiedzieć, niezręczna cisza, konieczny kontakt wzrokowy). Spośród nastolatków [B] kontakt na żywo za trudniejszy uznało 19,8%, a spośród ich rodziców – 13,2%. W wywiadach [C] osoby ze wszystkich pokoleń podkreślały znaczenie osobistego spotkania, w tym fizycznej obecności, mimiki i tonu głosu. Kontakt cyfrowy opisały jako uzupełnienie takich spotkań. Wspominały też o trudnościach towarzyszących rozmowie z drugim człowiekiem: obawie przed oceną, wstydzie i poczuciu zobowiązania.

5 **Brak oceny, ciekawość i nieograniczona dostępność należą do głównych motywów rozmów z AI.**

[A] Wśród 833 dorosłych, którzy mieli doświadczenie w prowadzeniu rozmów osobistych z AI – brak oceniania wskazało 33,9%, ciekawość 32,4%, dostępność o każdej porze 31,8%, a możliwość poruszania tematów wstydlivych 31,6%. Ponadto spośród 229 osób, które obecnie rozmawiają z AI o sprawach osobistych, połowa preferowała najpierw bliską osobę, 31,2% uzależniało wybór od sprawy, a 18,9% wskazywało częściej lub wyłącznie AI. Relacyjny sposób używania AI współwystępował z samotnością. Sam motyw rozmowy z AI nie pozwalał jednak rozpoznać u konkretnej osoby niedoboru wsparcia.

6 **Stres cyfrowy, przywiązanie do AI i problematyczne korzystanie z niej współwystępowały u rodziców i nastolatków, którzy pochodzili z tych samych domów.**

[B] W grupie osób z wysokim poziomem problematycznego korzystania z AI (mierzonego skalą AIAS-21-PL), zjawisko to dotyczyło obu stron pary w 22,4% przypadków. Jest to wynik niemal dwukrotnie wyższy niż wartość oczekiwana przy założeniu braku korelacji między partnerami (11,4%). Ponadto spośród 316 nastoletnich użytkowników AI pomaganie rodzicom w korzystaniu z AI deklarowało 51,3%. Z całej grupy 562 nastolatków częste rozmowy o korzystaniu z AI wskazywało 12,6%.

7

Deklarowana ważność wartości cyfrowo-relacyjnych bywa wyższa od ich deklarowanej realizacji w życiu codziennym.

[A, B, C] Wartości cyfrowo-relacyjne, takie jak odkładanie telefonu przy bliskiej osobie, za ważne uznało od 72,9% do 87,2% dorosłych, a częste lub stałe realizowanie odpowiadających im praktyk deklarowało od 52,3% do 81,3%. Największe rozbieżności dotyczą kontroli czasu ekranowego i kontaktów z innymi bez obecności ekranu. Wbrew hipotezie o „paradoksie pokolenia Z” najwyższe odsetki takich deklaracji odnotowano u boomersów, a najniższe w pokoleniu Z – młodzi rzadziej uznali wartości cyfrowo-relacyjne za ważne i rzadziej deklarowali odpowiadające im praktyki. To samo dotyczy postaw wobec AI: 78,7% dorosłych i 68,5% nastolatków [B] chce, by AI pozostała narzędziem, podczas gdy mniejszość rozmawia z nią o emocjach, a w ćwiczeniu z figurkami [C] część osób badanych stawiała AI bliżej siebie, niż wynikało to z ich deklaracji.

8

Korzystanie z AI może ograniczać okazje do kontaktu z bliskimi.

[C] W wywiadach pojawiały się opisy sytuacji, w których pytania kierowane wcześniej do rodziny lub przyjaciół trafiają później do czatu. Może wówczas znikać powód, by zadzwonić do bliskiej osoby, choć nie oznacza to zastąpienia całej relacji. Osoby badane inaczej oceniały użycie AI jako pomocy w przygotowaniu do rozmowy z człowiekiem niż korzystanie z niej zamiast takiej rozmowy. Codzienna pomoc AI może w ten sposób zyskiwać osobiste znaczenie, nawet gdy jest ona deklaratywnie traktowana wyłącznie jako narzędzie.

9

„Pokolenia coraz mniej się rozumieją” –

– tak uważało 61,5% nastolatków i 59,5% ich rodziców, ale w konkretnych domach relacje z rodzicami są najwyżej ocenianą częścią życia nastolatków. [B] To, co według młodych ludzi najbardziej utrudnia rozmowę z dorosłymi, to postawa „wiedzą lepiej”, brak czasu i ocenianie. Technologia znalazła się dopiero na szóstym miejscu, co jednak nie wyklucza jej znaczenia dla relacji.

10 Stres cyfrowy różnie przejawia się w pokoleniach. [A, B] Wysoki lęk przed pominięciem dotyczył 45,8% pokolenia Z i 11,3% boomersów, a wysoki lęk przed oceną społeczną odpowiednio – 50,3% i 25,7%. Wysokie przeciążenie powiadomieniami nie malało konsekwentnie z wiekiem i dotyczyło 36,4% boomersów, 35,3% pokolenia Z, 32,1% milenialsów i 26,4% pokolenia X. W diadach [B] największa różnica dotyczyła oczekiwania stałej dostępności, które było silniejsze u nastolatków niż u ich rodziców.

11 Osoby w wieku nastoletnim częściej niż rodzice deklarowały pasywne korzystanie z technologii, natomiast rodzice nierzadko dostrzegali jego niekorzystne następstwa. [B] Osoby w wieku nastoletnim częściej niż rodzice deklarowały korzystanie bez celu (50,4% vs. 35,8%) i z powodu nudy (57,8% vs. 35,9%). Jako koszty pasywnego korzystania z sieci rodzice częściej niż dzieci wskazywali zmarnowany czas (28,5% vs. 20,5%) i brak realnej wartości korzystania (32% vs. 22,8%). Rodzice w wielu przypadkach także czuli się mniej ważni, gdy ich bliscy podczas kontaktu zajmowali się telefonem (28,3% vs. 19,2%).

12 Problematiczne korzystanie z AI mierzono za pomocą siedmiu odrębnych wymiarów, które razem składają się na wynik łączny. [A, B] Wynik wysoki lub bardzo wysoki uzyskała mniej więcej co czwarta osoba dorosła. W poszczególnych wymiarach: korzystanie dłuższe, niż planowano, deklarowało 14,3%, nieudane próby ograniczania – 8,2%, zakłócenie obowiązków – 5,9%, a pogorszenie funkcjonowania – 5,6%. W diadach [B] 26,9% nastolatków i 18,5% rodziców miało wynik w górnym z trzech zastosowanych pasm – przy czym progi zastosowane w badaniu dorosłych [A] i w diadach [B] różniły się, więc te dwa wyniki nie są bezpośrednio porównywalne. Należy podkreślić, że żaden z tych wskaźników nie pozwala na postawienie diagnozy uzależnienia.

13 W wywiadach bliskość i ważność oznaczały dwa różne aspekty więzi.

[C] Ważność wiązano ze sprawdzoną niezawodnością, a bliskość – z bieżącą intensywnością kontaktu i wzajemną zależnością. Zwierzęta domowe zajmowały ważne miejsce w opisach ważności i bliskości, czasem przed przyjaciółmi i członkami rodziny. AI była najczęściej traktowana jako narzędzie do rozwiązywania codziennych problemów, natomiast AI mająca ludzką postać lub zachowująca się w sposób przypominający człowieka budziła u większości osób, które udzielały wywiadów, dyskomfort. Osoby badane podkreślały potrzebę zachowania wyraźnej granicy między technologią a człowiekiem.



Wstęp



Przez dwie dekady technologia cyfrowa zmieniała relacje w sposób, który dawało się opisać jednym słowem: pośrednictwo. Telefon, komunikator i media społecznościowe umożliwiały lub ułatwiały rozmowę między ludźmi. Generatywna sztuczna inteligencja zmieniła ten układ w ciągu kilku lat. Narzędzie, które prowadzi dialog pełnymi zdaniami, pamięta poprzednią wymianę i jest dostępne o każdej porze, nie pośredniczy już w kontakcie z drugim człowiekiem – samo może stać się rozmówcą. Użytkownicy mogą odbierać je jako stale dostępne i wolne od oceny społecznej. Ta sama rozmowa z chatbotem może być ucieczką od ludzi albo pierwszym krokiem do szukania pomocy. Ta różnorodność znaczeń była punktem wyjścia projektu.

Celem głównym projektu była ogólnopolska diagnoza relacji, dobrostanu i stresu cyfrowego z uwzględnieniem różnic pokoleniowych i roli AI. Cele szczegółowe obejmowały: charakterystykę czterech pokoleń dorosłych i ich wzajemnych przekonań; pomiar dobrostanu psychicznego (samotności, lęku uogólnionego, satysfakcji z życia, samooceny zdrowia); wzorce korzystania z sieci i stres cyfrowy wraz z ich związkami z dobrostanem; rolę AI – od zastosowań informacyjnych po funkcje emocjonalne, normy społeczne i ryzykowne wzorce; jakość i poczucie bezpieczeństwa w najważniejszych relacjach, w tym phubbing i „bycie razem osobno”; ryzyka i funkcje ochronne technologii w relacjach; rozbieżności między deklarowanymi wartościami cyfrowo-relacyjnymi a ich praktykami. Zależało nam na konfrontacji potocznych przekonań o technologii z wynikami badań.

Obszary badawcze

Problemy badawcze zgrupowano w sześciu obszarach.

(1) Pierwszy dotyczył perspektywy międzypokoleniowej: poczucia tożsamości pokoleniowej, przekonań o relacjach między pokoleniami oraz tego, czy technologia łączy pokolenia, czy dzieli. **(2) Drugi – zdrowia psychicznego i dobrostanu:** poziomu lęku, samotności, satysfakcji z życia i samooceny zdrowia w pokoleniach oraz ich związków ze stresem cyfrowym i relacjami. **(3) Trzeci – korzystania z sieci:** pasywnego korzystania, poczucia straty czasu, korzystania „z nudów” oraz stylu uczestnictwa online. **(4) Czwarty – stresu cyfrowego w pięciu wymiarach:** presji dostępności, lęku przed oceną społeczną, lęku przed pominięciem, przeciążenia połączeniami i czujności online. **(5) Piąty – sztucznej inteligencji:** jej rozpowszechnienia, relacji emocjonalnych z AI, AI jako substytutu relacji, norm rozmawiania z AI o emocjach, obaw i oczekiwań regulacyjnych, motywów wyboru AI zamiast człowieka oraz subiektywnych konsekwencji takich rozmów. **(6) Szósty – relacji i technologii:** współobecności ekranowej, phubbingu, napięć i konfliktów wokół technologii, jej pozytywnych funkcji relacyjnych, poczucia bezpieczeństwa relacyjnego, otoczenia jako systemu wsparcia oraz barier kontaktu offline i online.

Badanie jakościowe obejmowało dodatkowo dwanaście problemów. Dotyczyły one współczesnych relacji rodzinnych, znaczenia bliskości oraz możliwości jej odczuwania w kontakcie z AI. Pytano też, jak osoby z różnych pokoleń budują relacje z AI, w jakich sprawach szukają jej wsparcia i jaką przypisują jej rolę w kontaktach rodzinnych. Osobne zagadnienia dotyczyły zastępowania kontaktu z człowiekiem, pomocy w rozwiązywaniu problemów i traktowania AI jako uczestniczki relacji. Respondentów pytano również, czego zabrakłoby im bez obecności AI oraz czy ma ona cechy, których brakuje ludziom.

W publikacji na temat socjologii życia rodzinnego Morgan (2011) proponuje rozumienie rodziny poprzez codzienne praktyki: czynności, rytuały i gesty, przez które ludzie tworzą i podtrzymują więzi. W tym ujęciu rodzina nie jest wyłącznie gotową strukturą ani zestawem ról. Perspektywa ta pomaga interpretować opisy relacji uzyskane w ćwiczeniu z figurkami, poprzez które osoby badane przedstawiały bliskość, ważność i wzajemne wsparcie.

Hipotezy

Na podstawie literatury sformułowano pięć hipotez ogólnych.

- 1 Phubbing a jakość relacji:** im częściej bliska osoba wybiera telefon zamiast nas (zjawisko znane jako phubbing), tym gorzej oceniamy jakość tej więzi, satysfakcję z relacji i własny dobrostan psychiczny.
- 2 Stres cyfrowy a dobrostan:** wyższy stres cyfrowy wiąże się z niższym dobrostanem.
- 3 Companion AI i spirala samotności:** traktowanie AI jako zamiennika ludzkich kontaktów (substytucja społeczna) wiąże się z większą samotnością oraz z niższą jakością relacji offline. Osoby z deficytem wsparcia społecznego częściej sięgają po AI jako surogat relacji, co może pogłębiać izolację – potencjalny efekt spirali, w której samotność współwystępuje z AI, a korzystanie z AI może współwystępować z utrzymywaniem się samotności.
- 4 Paradoks pokolenia Z:** pokolenie Z charakteryzuje się najwyższym poziomem stresu cyfrowego i poczucia samotności – a jednocześnie najwyższą deklarowaną świadomością wartości cyfrowo-relacyjnych. To paradoks „stałe połączeni, a często samotni”: najmłodszy dorośli mają najintensywniejszy kontakt cyfrowy, ale doświadczają największej rozbieżności między deklaracjami wartości cyfrowo-relacyjnych a ich praktyką.
- 5 Technologia jako ochrona:** postrzegane pozytywne oddziaływanie technologii na relacje negatywnie wiąże się z phubbingiem i stresem cyfrowym. Technologia może więzi zarówno osłabiać, jak i wzmacniać – istotna jest jakość kontaktu cyfrowego, a nie sam fakt jego istnienia.

Hipoteza 1 opiera się na badaniach wskazujących na negatywne związki phubbingu z jakością i satysfakcją z relacji (Roberts i David, 2016). Podstawę hipotezy 2 stanowią badania nad stresem cyfrowym, które dokumentują jego związki z obniżonym dobrostanem psychicznym i funkcjonowaniem psychospołecznym (Hall i in., 2021; Steele i in., 2020). Hipoteza 3 rozwija wątki obecne w literaturze dotyczącej samotności i wykorzystania technologii społecznych (Nowland i in., 2018) i odnosi je do relacji z systemami Companion AI. Dotychczasowe analizy wskazują zarówno na potencjalne korzyści, jak i ryzyka związane z korzystaniem z takich rozwiązań (Ho i in., 2025). Hipoteza 4 wynika z badań pokazujących wysoki poziom samotności wśród młodych dorosłych (Buecker i in., 2021), natomiast przewidywania dotyczące rozbieżności między deklarowanymi wartościami a praktykami cyfrowymi mają charakter eksploracyjny. Hipoteza 5 odwołuje się do badań, które dowodzą, że znaczenie technologii dla relacji i dobrostanu zależy nie tylko od intensywności korzystania, lecz także od sposobu i kontekstu jej używania (Nowland i in., 2018; Valkenburg i in., 2022).

Dlaczego pokolenia i dlaczego trzy badania

Perspektywa pokoleniowa pozwala opisać, jak różnią się doświadczenia dorosłych w czterech grupach wiekowych i na odmiennych etapach życia. Jest narzędziem porządkowania porównań, a nie samodzielnym wyjaśnieniem zachowań. Różnica między pokoleniem Z a boomersami w jednym pomiarze nie dowodzi narastania zjawiska w kolejnych kohortach ani jego zmiany wraz ze starzeniem się konkretnej osoby. Granice pokoleń są umowne, a dane przekrojowe nie dają możliwości rozdzielenia efektów wieku, etapu życia i kohorty (Costanza i in., 2023).

Trzy komponenty projektu stwarzają szansę spojrzenia na badane zjawiska z różnych perspektyw. Badanie reprezentatywne opisuje ich rozpowszechnienie i zróżnicowanie między grupami. Badanie par rodzic–nastolatek pozwala porównać doświadczenia osób z tego samego domu, a wywiady pomagają zrozumieć znaczenie tych doświadczeń dla osób badanych. W każdym rozdziale zestawiamy wyniki oraz wskazujemy ich zgodność, uzupełnienia i rozbieżności, a także kwestie, o których poszczególne badania nie mówią. Takie zestawienie jest podstawą wspólnych wniosków. Rozbieżności również traktujemy jako istotne ustalenia badawcze.

Wyniki uporządkowaliśmy w rozdziałach tematycznych raportu. W tych o zdrowiu, dobrostanie i technologiach cyfrowych podstawą opisu były wyniki ilościowe, które uzupełniliśmy interpretacją materiału jakościowego. W rozdziałach o korzystaniu z AI, relacjach, rodzinie, kontakcie osobistym, pomocy, problematycznym używaniu i obawach wyniki jakościowe nie zostały podporządkowane ilościowym: pozwalały opisać rozbieżności i strategie osób badanych oraz możliwe mechanizmy, których nie obejmował kwestionariusz. Raport kończą: synteza, rekomendacje oraz rozdziały poświęcone mocnym stronom, ograniczeniom i kierunkom dalszych badań.



Metodologia



Przygotowanie projektu

Projekt „Relacje w czasach AI” zrealizowano w 2026 roku jako wspólne przedsięwzięcie Fundacji Dbam o Mój Zasięg i Fundacji PZU (umowa o współpracy nr 03/WSP/2026), z udziałem pracowników naukowych Uniwersytetu Gdańskiego i Uniwersytetu SWPS w Warszawie.

Badania terenowe przeprowadził Instytut Badań Pollster. Zaplanowano je od początku jako trzy uzupełniające się komponenty: ilościowe badanie dorosłych, ilościowy moduł „diadowy” rodziców i ich nastoletnich dzieci oraz pogłębione badanie jakościowe. Narzędzia komponentu ilościowego opracował zespół akademicki; kwestionariusz dorosłych i kwestionariusz młodzieżowy zbudowano z pytań lustrzanych tam, gdzie pozwalały na to etyka i trafność pomiaru, a podwójna notacja kodów umożliwiła późniejsze zestawianie odpowiedzi w parach. Scenariusz badania jakościowego powstawał wieloetapowo. Pierwszą wersję pytań przygotował zespół pracowników naukowych Uniwersytetu Gdańskiego i Uniwersytetu SWPS; firma badawcza konsultowała jej wykonalność, a kolejne wersje narzędzia, które obejmowało także ćwiczenie z figurkami i ćwiczenie z asystentem AI, uzgadniano podczas konsultacji online i spotkań stacjonarnych. Ograniczenia trzech komponentów oraz łączenia ich wyników omówiono w rozdziale *Ograniczenia i kierunki dalszych badań*.

Komponent A – badanie dorosłych

Ogólnopolskie badanie ankietowe przeprowadził Instytut Badań Pollster na panelu Reaktor Opinii w maju i w czerwcu 2026 roku¹. Zastosowano wspomagany komputerowo wywiad internetowy (CAWI); osoby badane samodzielnie wypełniały kwestionariusz przez internet. Po kontroli jakości i włączeniu dodatkowego naboru osób będących rodzicami (na potrzeby komponentu B, omówionego poniżej) baza dorosłych liczyła 3423 osoby w wieku 18–74 lat.

Do próby dobrano celowo cztery grupy pokoleniowe o zbliżonej liczebności, tak aby każda z nich była właściwie reprezentowana w analizach porównawczych. Wśród nich znaleźli się przedstawiciele: pokolenia Z, milenialsów, pokolenia X i boomersów.

Wewnątrz grup stosowano dobór kwotowy według płci i wieku, wykształcenia, wielkości miejsca zamieszkania oraz regionu (na podstawie Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021; Główny Urząd Statystyczny, b.d.). Ważenie danych służyło skorygowaniu udziałów grup w ogólnych wynikach. Uwzględniono płeć i wiek respondentów, a także zmienne podzielone na kategorie: wielkość miejscowości zamieszkania (cztery grupy), wykształcenie (trzy poziomy) oraz region (sześć podziałów). Dodatkowy nabór rodziców połączono z próbą zasadniczą i skorygowano do proporcji przyjętych w jej ważeniu. Dzięki temu zwiększenie liczby rodziców potrzebnych do badania miałoby nie przełożyło się wprost na ich nadmierny udział w ważonych wynikach dorosłych.

Wypełnienie kwestionariusza zajmowało średnio około 32 minut. Aby zadbać o jakość danych, w jego treść włączono trzy pytania, których celem była kontrola uwagi. Zawierały one polecenie zaznaczenia wskazanej odpowiedzi. Do analizy zakwalifikowano dane uzyskane od osób, które poprawnie przeszły wszystkie trzy kontrole – czyli wypełniały kwestionariusz uważnie.

¹ Badanie zostało zrealizowane metodą CAWI z wykorzystaniem internetowego panelu badawczego Reaktor Opinii, należącego do Instytutu Badań Pollster. Panel funkcjonuje od 2014 roku i obejmuje ponad 450 tys. zarejestrowanych uczestników. Operacyjna liczebność panelu wynosi około 100 tys. respondentów i obejmuje osoby faktycznie dostępne podczas realizacji badań. Reaktor Opinii jest aktywnie zarządzanym panelem badawczym. Oznacza to, że nie stanowi wyłącznie bazy adresów kontaktowych, lecz system, w ramach którego monitorowane są: proces rekrutacji uczestników, ich aktywność, historia udziału w badaniach, aktualność danych profilowych oraz jakość udzielanych odpowiedzi. W badaniach realizowanych za pośrednictwem panelu Reaktor Opinii panel ten jako całość nie jest traktowany jak prosty losowy operat całej populacji Polski. Uczestnictwo w panelu jest dobrowolne, dlatego na etapie jego tworzenia występuje mechanizm samoselekcji. Reprezentatywność konkretnego badania budowana jest na poziomie projektu poprzez odpowiedni dobór uczestników, kontrolę struktury próby, zastosowanie kwot oraz, jeżeli zachodzi taka potrzeba, ważenie danych po zakończeniu realizacji. Panel Reaktor Opinii oraz badania przeprowadzone za jego pośrednictwem są wykonane zgodnie z obowiązującymi zasadami ochrony danych osobowych i procedurami jakości stosowanymi przez Instytut Badań Pollster. Pollster posiada certyfikat jakości PKJPA w zakresie badań CAWI. Zastosowane procedury obejmują cały proces realizacji badania, od rekrutacji i weryfikacji uczestników panelu, przez dobór i emisję zaproszeń, kontrolę struktury próby i monitoring jakości odpowiedzi, aż po końcową kontrolę zbioru danych. Więcej na <https://reaktoropinii.pl>

Narzędzia pomiarowe w badaniach ilościowych

Kwestionariusz zawierał pytania o cechy społeczno-demograficzne oraz wskaźniki badanych konstruktów.

Wykorzystano narzędzia wcześniej dostosowane do języka polskiego, adaptacje przygotowane na potrzeby projektu oraz autorskie zestawy pytań. W tabeli 1 przedstawiono wszystkie narzędzia, także te, których wyników nie omówiono w tym opracowaniu. Pozwoliło to odróżnić zakres przeprowadzonego pomiaru od zakresu prezentacji wyników. Parametry rzetelności i informacje o strukturze narzędzi zebrano w aneksie; pełne analizy walidacyjne adaptowanych na potrzeby projektu narzędzi dostępne będą w odrębnych publikacjach.

Tabela 1.

Narzędzia pomiarowe wykorzystane w badaniu ilościowym

Nazwa	Autorzy	Charakterystyka
Skala Przywiązania do AI (AI Attachment Scale)	Adaptacja polska: bieżący projekt (2026) Oryginał: Kasturiratna i Hartanto (2026)	mierzy przywiązanie do AI; 15 pozycji tworzących 3 podskale: bliskość emocjonalną, substytut kontaktów społecznych i postrzeganie AI z szacunkiem; wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Skala Problematicznego Korzystania z AI (AIAS-21-PL)	Adaptacja polska: bieżący projekt (2026) Oryginał: Pantic (2026)	mierzy problematyczne korzystanie z AI; ma 21 pozycji, tworzy 7 podskal: utratę kontroli/kompulsywne korzystanie, głód, tolerancję, objawy odstawienne, zaabsorbowanie, kontynuowanie korzystania mimo szkód, pogorszenie funkcjonowania; wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Skala Stresu Cyfrowego (DSS-10-PL)	Adaptacja polska: bieżący projekt (2026) Wersja skrócona: Funke i in. (2026); pierwotna skala: Hall i in. (2021)	mierzy stres cyfrowy; ma 10 pozycji, tworzy 5 podskal: presję dostępności, lęk przed oceną społeczną, lęk przed pominięciem, przeciążenie połączeniami, czujność online; wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Skala Samotności de Jong Gierveld	Adaptacja polska: Grygiel i in. (2013) Oryginał: De Jong Gierveld i Kamphuis (1985)	mierzy samotność życiową; ma 11 pozycji, tworzy 2 podskale: samotność emocjonalną i społeczną; wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Kwestionariusz Lęku Uogólnionego (Generalized Anxiety Disorder-7; GAD-7)	Spitzer i in. (2006)	mierzy nasilenie lęku uogólnionego w ostatnich dwóch tygodniach; ma 7 pozycji; zastosowano tylko dla osób dorosłych
Skala Satysfakcji z Życia (SWLS-PL)	Adaptacja polska: Juczyński (2001) Oryginał: Diener i in. (1985)	mierzy globalną satysfakcję z życia; ma 5 pozycji; zastosowano tylko dla osób dorosłych
Skala Phubbingu Relacyjnego (SPR)	Autorska: bieżący projekt (2026)	mierzy phubbing relacyjny; ma 5 pozycji; wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Skala Pasywnego Korzystania z Sieci (SPKS)	Autorska: bieżący projekt (2026)	mierzy pasywne korzystanie z sieci; ma 5 pozycji; wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Skala Niehigienicznego Korzystania ze Smartfona (SNKS)	Autorska: bieżący projekt (2026)	mierzy niehigieniczne korzystanie ze smartfona; ma 10 pozycji; wersja dla dorosłych

Nazwa	Autorzy	Charakterystyka
Moduł pytań dot. postaw wobec AI i przyszłości relacji z AI	Autorski: bieżący projekt (2026)	obejmuje postawy wobec AI i przyszłości relacji z nią (akceptację społeczną AI, lęk substytucyjny, postulat regulacji, AI jako towarzysz, zacieranie granicy AI–człowiek oraz normatywną ocenę bliskości z AI); wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Moduł pytań dot. AI jako rozmówcy	Autorski: bieżący projekt (2026)	obejmuje kontakt z AI w roli rozmówcy; uwzględnia częstotliwość rozmów osobistych, ich adresatów, motywacje oraz doświadczenia i konsekwencje rozmów z AI; wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Moduł pytań dot. AI Companion	Autorski: bieżący projekt (2026)	obejmuje korzystanie z aplikacji typu AI Companion (np. Replika, Character.AI) oraz postrzegany związek rozmów z AI Companion z samopoczuciem i relacjami; wersja wspólna dla dorosłych i młodzieży
Moduł pytań dot. współuczestnictwa online	Autorski: bieżący projekt (2026)	obejmuje współuczestnictwo online rozumiane jako inicjowanie, aktywne reagowanie i obserwację bierną; wersja wspólna dla dorosłych i młodzieży
Moduł pytań dot. wpływu technologii na relacje	Autorski: bieżący projekt (2026)	obejmuje pozytywne i negatywne postrzegane oddziaływania technologii na relacje; wersja wspólna dla dorosłych i młodzieży
Moduł pytań dot. wartości cyfrowo-relacyjnych	Autorski: bieżący projekt (2026)	obejmuje deklarowane wartości cyfrowo-relacyjne i ich realizację w praktyce; uwzględnia sześć wartości: obecność, autentyczność, prywatność, bliskość, równowagę i szacunek; wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Moduł pytań dot. barier relacyjnych	Autorski: bieżący projekt (2026)	obejmuje bariery podejmowania kontaktu; uwzględnia ogólną preferencję formy kontaktu (online vs. offline) oraz postrzegane bariery w kontaktach offline i online; wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Moduł pytań dot. bezpieczeństwa relacyjnego	Autorski: bieżący projekt (2026)	obejmuje poczucie bezpieczeństwa relacyjnego w zakresie dostępności wsparcia, poczucia bezpieczeństwa i lęku przed odrzuceniem; wersja wspólna dla dorosłych i dla młodzieży
Moduł pytań dot. otoczenia jako systemu wsparcia	Autorski: bieżący projekt (2026)	obejmuje ocenę otoczenia społecznego jako systemu wsparcia relacji (pracę, społeczność lokalną, edukację relacyjną i dostęp do pomocy); zastosowano u osób dorosłych [u młodzieży odpowiednikiem jest blok dotyczący szkoły, społeczności, dostępu do pomocy i przyjaźni rówieśniczych]

Narzędzia przeznaczone wyłącznie dla młodzieży

Skala Lęku i Depresji dla Dzieci i Młodzieży (Revised Child Anxiety and Depression Scale, RCADS) – wersja skrócona	Adaptacja polska: Skoczeń i in. (2019) Oryginał: Chorpita i in. (2000)	mierzy nasilenie objawów pięciu specyficznych rodzajów zaburzeń lękowych (tj. zaburzenia lęku separacyjnego, zaburzenia lękowego uogólnionego, zespołu lęku panicznego, fobii społecznej, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych), które wspólnie tworzą szósty, ogólny wskaźnik szerokiego spektrum nasilenia objawów zaburzeń lękowych, a także nasilenie objawów depresyjnych (łącznie 7 wskaźników); ma 20 pozycji
Moduł pytań dot. satysfakcji z dziedzin życia	Autorski: bieżący projekt (2026)	obejmuje satysfakcję z 12 dziedzin życia dostosowanych do wieku młodzieży (m.in. relacje z rodzicami/opiekunami, rodzeństwem, przyjaciółmi i rówieśnikami, finanse, zdrowie, szkołę, czas wolny)

Źródło: opracowanie własne.

Komponent B – badanie diad rodzic–nastolatek (podpróba badania dorosłych)

Moduł diadowy obejmował 562 pary złożone z rodzica i jego dziecka w wieku 13–17 lat.

Rodziców rekrutowano w badaniu dorosłych, także w dodatkowym naborze. Po uzyskaniu świadomej zgody rodzica i samego nastolatka dziecko wypełniało kwestionariusz dostosowany do wieku. Jeżeli w rodzinie było więcej niż jedno dziecko, które spełniało kryterium wieku, system losował jedno z nich. Nastolatek wypełniał swoją część kwestionariusza zaraz po rodzicu, na przekazany przez niego urządzeniu. Takie połączenie odpowiedzi pozwoliło zestawić deklaracje dwóch osób z tego samego domu. Analizy diad prowadzono bez ważenia.

Porównania rodzica i nastolatka dotyczyły wybranych pytań wspólnych dla obu kwestionariuszy. Część narzędzi była odmienna: objawy lęku u dorosłych mierzono kwestionariuszem GAD-7, a u nastolatków zastosowano skróconą wersję kwestionariusza RCADS. W instrukcji dla rodziców zawarto prośbę, aby „dziecko wypełniało ją [ankietę] możliwie samodzielnie, bez Twoich podpowiedzi czy sugestii”.

Zestawianie perspektyw rodzica i dziecka miało oparcie w podejściu uwzględniającym wielu informatorów, tzn. rozbieżności odpowiedzi mogły dostarczać informacji o odmiennych doświadczeniach i kontekstach, zamiast być traktowane wyłącznie jako błąd pomiaru (De Los Reyes i in., 2015).

Komponent C – badanie jakościowe

Badanie jakościowe zrealizowano według jednolitej metodologii w czterech grupach pokoleniowych – Alfa, Z, milenialsi i X – co umożliwiło porównania międzypokoleniowe. Podstawową techniką były indywidualne wywiady pogłębione (IDI), stacjonarne, trwające ok. 1,5 godziny, po 20 w każdej grupie (łącznie 80 wywiadów). W każdej grupie uwzględniono zróżnicowanie osób badanych pod względem intensywności korzystania z AI (grupy Heavy/Medium/Light), a badanie zrealizowano w dużych i w małych miastach oraz we wsiach. Z dużych miast pochodziło 75% osób badanych. Wszystkie osoby, zanim podpisały zgodę na udział w badaniu, zostały poinformowane o jego celu, o możliwości rezygnacji z udziału w wywiadzie w dowolnym momencie i o anonimizacji danych.

W przypadku osób niepełnoletnich zgodę na udział podpisały też osoby będące prawnymi opiekunami. W ramach badania sformułowano 12 szczegółowych pytań badawczych.

- 1** Jak wyglądają relacje rodzinne w czasach AI?
- 2** Jaką rolę AI odgrywa w rodzinie?
- 3** Jak wygląda dziś bliskość?
- 4** Preferencje relacyjne w perspektywie międzypokoleniowej; z kim spędzamy czas?
- 5** Czy znika bliskość fizyczna w codziennych praktykach?

- 6** Czy możliwa jest bliskość między aktorem ludzkim a AI?
- 7** Jak budowane i utrzymywane są relacje ludzi różnych pokoleń z AI?
- 8** Czy AI wspiera, a jeśli tak – jak i w jakich obszarach?
- 9** Na ile AI zapośrednicza relacje w rodzinie?
- 10** Na ile AI to substytut, a na ile rozwiązanie/aktor/pełnoprawny aktant?
- 11** Czego by zabrakło, gdyby nie było AI?
- 12** Czy AI ma coś (i czym to jest), czego nie mają inni ludzie?

Wywiady przeprowadzał zespół badaczek jakościowych firmy Pollster z ponaddwudziestoletnim doświadczeniem branżowym. Część badaczek rozmawiała z osobami z własnego pokolenia. Wspólne doświadczenia mogły pomagać w rozumieniu wypowiedzi, ale też wpływać na ich interpretację. Analiza wymagała uważnego przyjrzenia się własnym przekonaniom.

W scenariuszu założono łączenie swobodnej rozmowy pogłębionej z technikami mapowania relacji (por. Hogan i in., 2007). Podstawowym narzędziem było ćwiczenie z figurkami. Osoby badane układały na stole drewniane figurki reprezentujące rodzinę, przyjaciół i przyjaciółki, partnerów i partnerki, zwierzęta, Boga oraz AI. Następnie, kiedy odpowiadały na kolejne pytania o ważność i bliskość, bezpieczeństwo i zaufanie oraz komunikację i spełnianie marzeń, zmieniały ich układ. Każde przesunięcie figurki było uzasadniane na głos, co pozwoliło obserwować nie tylko końcowy stan relacji, lecz także logikę, według której uczestnicy i uczestniczki badania je porządkowali.

Każde ustawienie fotografowano, z zachowaniem anonimowości osób badanych. Zestaw figurek zaprezentowano na fot. 1.



Fot. 1.
Zestaw figurek

Metoda ta okazała się szczególnie przydatna podczas badania roli sztucznej inteligencji. Na bezpośrednio zadane pytanie o obecność AI w sieci relacji osoby badane zwykle odpowiadały przecząco, ale sposób ustawienia figurek niekiedy wskazywał jej bliższe miejsce, niż wynikałoby to z ustnej deklaracji. Drugim narzędziem było ćwiczenie z własnym asystentem AI. Osoby badane na własnym telefonie zadawały swojemu asystentowi AI pytanie: „Nie mogę iść do babci/cioci na Święta, pomóż mi przygotować się do rozmowy z nimi, żeby im o tym powiedzieć”. Moderatorka fotografowała prompt i odpowiedź, a osoba badana oceniała jej użyteczność, wiarygodność i własną gotowość do skorzystania z rady. Ćwiczenie spotykało się niekiedy z krytycznymi reakcjami, a część osób badanych modyfikowała zadanie; ten opór potraktowano jako materiał interpretacyjny. Wiele ustaleń prezentowanych w raporcie dotyczyło właśnie rozbieżności między tym, co osoby badane mówiły o AI, a tym, jak opisywały jej codzienne używanie.

Materiał analityczny tworzyły transkrypcje wywiadów oraz fotografie ustawień figurek i ekranów. Firma badawcza przygotowała transkrypcje i raporty cząstkowe według pokoleń, płci i intensywności korzystania z AI. Następnie zespół pracowników naukowych z Uniwersytetu Gdańskiego i z Uniwersytetu SWPS w Warszawie raporty i pełne transkrypcje poddał jakościowej analizie tematycznej (Clarke i Braun, 2017) wspieranej programem MAXQDA. Polegała ona na wielokrotnym czytaniu i kodowaniu danych, identyfikowaniu powtarzających się wzorów oraz formułowaniu wniosków w czterech obszarach: relacje rodzinne, bliskość i obecność, relacja z AI, praktyki korzystania z AI. Materiały wizualne traktowano jako samodzielne źródło informacji. Zespół akademicki pracował abdukcyjnie (Thompson, 2022), a firma badawcza kodowała materiał indukcyjnie, bez wcześniejszych kategorii; wnioski z raportu są efektem pracy obu zespołów badawczych.

Kim są osoby badane?

W tej części przedstawiono osoby, które brały udział w każdym z trzech komponentów projektu.

Nie należy sumować liczebności tych grup, ponieważ rodzice z dziad uczestniczyli również w komponencie A. Charakterystykę każdej grupy powinno się odczytywać zgodnie z jej doborem i zasadami prezentacji danych.

Komponent A – cztery pokolenia dorosłych

Próba dorosłych liczyła 3423 osoby. Przed ważeniem danych pokolenie Z reprezentowało 788 osób, mileniałsów – 962, pokolenie X – 900, a boomersów – 773. Poniższa charakterystyka opisuje skład tej próby; odsetki uwzględniają wagi badania, natomiast liczby osób badanych pozostają rzeczywistymi liczebnościami.

Płeć i wiek

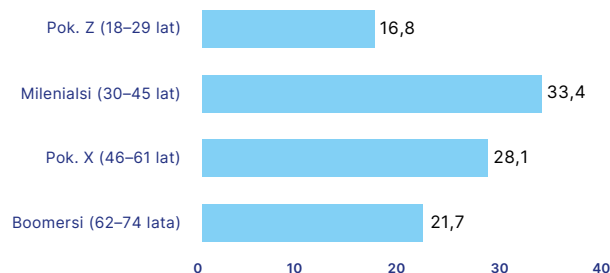
W badaniu dorosłych uczestniczyło 1825 kobiet, 1584 mężczyzn i 14 osób, które wskazały płeć inną lub określiły się jako niebinarne. Po zastosowaniu wag udziały tych grup wynosiły odpowiednio – 50,8%, 48,8% i 0,4%.

W ilościowych badaniach osób dorosłych przyjęto następujące grupy pokoleniowe (na podstawie wieku osoby w roku badania): pokolenie Z – 18–29 lat, mileniałsi – 30–45 lat, pokolenie X – 46–61 lat, boomersi – 62–74 lata. Podział osób badanych ze względu na przynależność pokoleniową przedstawiono na wykresie 1.

Średnia wieku w ważonej próbie wyniosła 46 lat, a mediana 44 lata. Średni wiek przedstawicieli poszczególnych pokoleń wynosił: 24,4 roku w pokoleniu Z, 37,5 roku wśród mileniałsów, 52,6 roku w pokoleniu X oraz 67,1 roku wśród boomersów. Opisane poniżej pozostałe odsetki w charakterystyce osób badanych w komponencie A również odnoszą się do danych ważonych.

Wykres 1.

Wiek i pokolenia – próba dorosłych, dane ważone (w %); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „W którym roku się Pan/Pani urodził/a?” Przynależność pokoleniową określono na podstawie wieku.

Wykształcenie

Wykształcenie średnie miało 28,6% osób badanych, zasadnicze zawodowe lub branżowe – 27,9%, magisterskie – 20,3%, policealne – 9,6%, licencjackie lub inżynierskie – 7,9%, podstawowe lub niższe – 5%, a doktorat lub wyższy stopień naukowy – 0,7%. Udział osób z wyższym wykształceniem był największy wśród mileniałsów (36,3%); w pozostałych grupach wynosił około jednej czwartej: 25% w pokoleniu Z, 25,1% w pokoleniu X i 25,4% wśród boomersów. W przypadku najmłodszych osób badanych wzięto pod uwagę poziom wykształcenia osiągnięty do momentu badania, często jeszcze przed zakończeniem edukacji.

Miejsce zamieszkania

Na wsi mieszkało 40,1% osób badanych. Mieszkańcy miast do 20 tys. osób stanowili 10,1%, miast od 20 do 50 tys. – 11,9%, od 50 do 100 tys. – 10,4%, od 100 do 500 tys. – 16%, od 500 tys. do miliona – 6%, a Warszawy – 5,5%. Badanie objęło mieszkańców wszystkich szesnastu województw. Największe udziały w ważonej próbie miały województwa: mazowieckie (14,7%), śląskie (12,4%) i wielkopolskie (9,7%), a najmniejsze: opolskie (2,2%), lubuskie (2,6%) i świętokrzyskie (2,7%).

Sytuacja zawodowa

Pracę zarobkową wykonywało 61,7% dorosłych, emeryci i renciści stanowili 22%, osoby bezrobotne poszukujące pracy – 5,6%, prowadzące dom lub opiekujące się rodziną – 4,6%, niepracujący uczniowie i studenci – 3,5%, a pozostali nieaktywni

zawodowo – 2,1%; 0,6% odmówiło odpowiedzi. Są to rozłączne kategorie zbiorcze utworzone na podstawie odpowiedzi na pytania wielokrotnego wyboru: przy klasyfikacji pierwszeństwo miała praca zarobkowa. Pracowało 61,3% osób z pokolenia Z, 76,5% milenialsów, 75,7% przedstawicieli pokolenia X oraz 20,9% boomersów.

Stan cywilny i pozostawanie w związku

W związku małżeńskim pozostawało 48% osób badanych, w partnerskim lub nieformalnym – 17,9%, a stan wolny wskazało 22,4%. Osoby rozwiedzione stanowiły 6,7%, owdowiałe – 4%, pozostające w separacji orzeczonej sądowo – 0,4%; odpowiedzi odmówiło 0,6%. W odrębnym pytaniu, niezależnym od stanu cywilnego, 61,2% badanych deklaroowało stały związek ze wspólnym zamieszkiwaniem, a 8,1% stały związek bez wspólnego zamieszkiwania. Łącznie w stałym związku pozostawało zatem 69,3% osób badanych; 30% nie było w takim związku, a 0,7% odmówiło odpowiedzi. W pokoleniu Z z partnerem lub partnerką mieszkało 32,7%, natomiast stały związek z uwzględnieniem osób mieszkających osobno deklaroowało 53%.

Gospodarstwo domowe

Osoby badane wskazywały typ swojego gospodarstwa domowego. Klasyfikacja zależała od tego, który domownik odpowiadał na pytanie – np. do kategorii wielopokoleniowej zaliczano też dorosłe dzieci mieszkające z rodzicami, nie tylko gospodarstwa z trzema pokoleniami. Najczęściej wskazywano pary lub małżeństwa bez dzieci (30,5%), gospodarstwa wielopokoleniowe (22%) oraz pary z dziećmi do 18. roku życia (18,4%). Samodzielnie mieszkało 13,8% dorosłych, samotni rodzice z dziećmi stanowili 6,8%, pary z dorosłymi dziećmi – 5,5%. Inne układy – 2,7%, 0,3% odmówiło odpowiedzi. Samodzielnie mieszkało 9,2% osób z pokolenia Z i 24% boomersów – różnica prawdopodobnie w dużej mierze wynika z etapu życia, a nie z przynależności do określonego pokolenia.

Rodzicielstwo

Dzieci (niezależnie od ich wieku) miało 60,7% dorosłych osób badanych, a 39,3% stanowiły osoby bezdzietne. Udział rodziców wynosił 15% w pokoleniu Z, 56,2% wśród milenialsów, 73,6% w pokoleniu X i 86,3% wśród boomersów. Posiadanie dziecka w wieku 13–17 lat zadeklaroowało 12,2% dorosłych po ważeniu; to kryterium służyło rekrutacji do modułu rodzic–nastolatek.

Sytuacja materialna

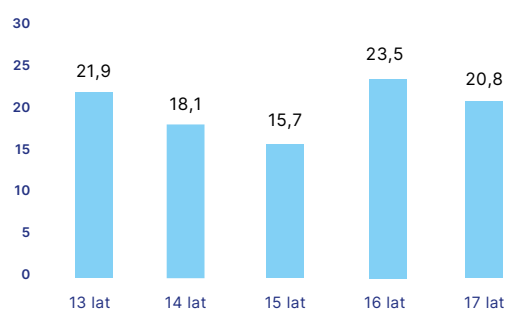
Pytanie o sytuację materialną dotyczyło subiektywnej oceny sytuacji własnej i współdomowników, a nie wysokości indywidualnego dochodu. Środków na codzienne wydatki wystarczało 57,7% osób badanych, które musiały jednak oszczędzać na większe zakupy. Dobre warunki materialne deklaroowało 22,6%, a bardzo dobre – 2,8%. Skromne życie zadeklaroowało 12%, a trudności z zaspokajaniem podstawowych potrzeb – 2,8% osób badanych. Odpowiedzi odmówiło 1,6%, a 0,6% wybrało „nie wiem”. Dobre lub bardzo dobre warunki wskazało 38% osób z pokolenia Z i 18,8% boomersów.

Komponent B – pary rodzic–nastolatek

Komponent B obejmował 562 nastolatków w wieku 13–17 lat i 562 rodziców. Średni wiek nastolatka wynosił 15 lat, a poszczególne roczniki stanowiły około jednej piątej tej grupy. W raporcie używamy określenia „nastolatki uczestniczące w badaniu”, ponieważ zakres ich wieku nie pokrywa się z pokoleniem Z przyjętym w badaniu dorosłych. Na wykresie 2 przedstawiono rozkład wieku młodzieży. Wszystkie odsetki w charakterystyce komponentu B są nieważone.

Wykres 2.

Wiek nastolatków w badanych parach rodzic–nastolatek (w %); N = 562



Pytanie z kwestionariusza: „W którym roku się urodziłeś/aś?” Na podstawie roku urodzenia określono wiek.

Nastolatki – płeć i edukacja

W badaniu wzięło udział 279 dziewcząt i 278 chłopców; pięć osób badanych (0,9%) wskazało inną odpowiedź lub nie podało płci. Do klas VI–VIII szkoły podstawowej uczęszczały 304 osoby badane (54,1%), do liceum ogólnokształcącego – 115 (20,5%), do technikum – 85 (15,1%), a do szkoły branżowej – 13 (2,3%). Pozostałe 45 osób (8%) należało do zbiorczej kategorii obejmującej: inny typ szkoły, nieuczęszczanie do szkoły lub brak odpowiedzi.

Sytuacja domowa nastolatków

Z mamą mieszkało 89,7% osób badanych, z tatą – 73,5%, z rodzeństwem – 51,2%, a z dziadkami – 7,8%. Wspólne zamieszkiwanie z partnerem mamy wskazało 3,4%, z obojgiem rodziców w opiece naprzemiennej – 1,8%, z partnerką taty – 1,2%, a z dziećmi partnera lub partnerki rodzica – 1,1%. Pytanie dopuszczało wiele wskazań, więc odsetki te nie sumują się do 100%. Rodzeństwo miało 74,2% nastolatków. Fakt posiadania rodzeństwa i wspólne mieszkanie z nim stanowiły osobne informacje.

Rodzice w badanych parach

Odpowiedzi udzieliło 336 matek (59,8%) i 226 ojców (40,2%). Grupa w wieku 30–45 lat, odpowiadająca milenialsom – według podziału przyjętego w badaniu dorosłych – liczyła 273 osoby (48,6%), a grupa w wieku 46–61 lat, odpowiadająca pokoleniu X, 252 osoby (44,8%). Pozostałe grupy wiekowe obejmowały łącznie 37 rodziców (6,6%). Średni wiek rodzica wynosił 45,9 roku. Przy porównywaniu wyników trzeba więc pamiętać, że rodzicem, który udzielał odpowiedzi, częściej była matka, a większość rodziców należała do jednego z dwóch środkowych pokoleń dorosłych.

Komponent C – osiemdziesiąt wywiadów

Na badanie jakościowe złożyło się 80 indywidualnych wywiadów pogłębionych, po 20 osób w czterech grupach: pokolenie Alfa (15–16 lat), pokolenie Z (19–26 lat), milenialsi (30–45 lat) i pokolenie X (46–55 lat). Każda grupa stanowiła 25% celowo dobranej próby jakościowej. Udziały te opisują konstrukcję badania, a nie proporcje pokoleń w społeczeństwie. Zakresy wieku różnią się od przedziałów w komponencie A; próby jakościowej nie uzupełniano o odrębną grupę boomersów.

W dwóch starszych grupach w badaniu uczestniczyły wyłącznie osoby będące rodzicami, które nie miały wnuków. Ich wypowiedzi pozwalają zatem opisać doświadczenia rodzicielstwa i relacji rodzinnych w tych pokoleniach. Nie obejmują perspektywy bezdzietnych rówieśników ani osób pełniących już rolę dziadków. Dla najmłodszych osób uczestniczących w wywiadach punktem odniesienia był przede wszystkim dom rodzinny i relacje rówieśnicze; grupę młodych dorosłych tworzyły osoby w wieku 19–26 lat, czasem mieszkające z rodzicami, niekiedy samodzielnie, a często z partnerami lub partnerkami.

W każdej grupie uwzględniano zróżnicowanie deklarowanej częstotliwości korzystania z AI, opisane jako Light, Medium i Heavy. Są to segmenty rekrutacyjne dotyczące korzystania z narzędzi, a nie poziomy przywiązania czy problematycznego używania AI. W każdym pokoleniu zrekrutowano po 6–7 osób z każdego segmentu deklarowanej częstotliwości korzystania z AI i po 10 osób identyfikujących się jako mężczyzna/kobieta.

Rola sztucznej inteligencji w projekcie

- 1** AI była przedmiotem badania: wszystkie pytania o korzystanie, przywiązanie, problematyczne używanie, powiernictwo i obawy dotyczyły AI jako zjawiska w życiu osób badanych.
- 2** AI była elementem procedury badawczej: osoby badane umieszczały reprezentującą ją figurkę na mapie relacji i wykonywały ćwiczenie z asystentem AI na własnym telefonie.
- 3** W komponentach ilościowych (A oraz B) zespół korzystał ze wsparcia narzędzi Claude Fable 5 i 5.1 (Anthropic) oraz ChatGPT 5.6 Sol i 6 Astra (OpenAI) w rolach pomocniczych: przy redakcji językowej i stylistycznej tekstu przygotowanego przez zespół, przy technicznej edycji dokumentu, przy automatycznych kontrolach spójności (zgodność wartości liczbowych w tekście z bazą danych, kompletność bibliografii, pełne brzmienia pozycji kwestionariuszowych) oraz przy pomocniczych obliczeniach weryfikacyjnych replikujących wyniki właściwych analiz.
- 4** W komponencie jakościowym narzędzia oparte na AI służyły jako wsparcie techniczne i analityczne – do organizacji materiału, porządkowania struktury raportu, konfrontowania i ilustrowania wybranych hipotez – przy czym interpretacja materiału i formułowanie wniosków pozostawały po stronie badaczy. Ostatnim etapem była triangulacja z modelem Claude, opisana w rozdziale **Mocne strony badań**. Modelowi przekazano jedynie zanonimizowane transkrypcje wywiadów oraz zdjęcia niezawierające żadnych danych wrażliwych.
- 5** Żadna z zastosowanych w projekcie form AI nie była badaczem: nie formułowała pytań badawczych, nie zbierała danych i nie ponosiła odpowiedzialności za wnioski.



Etyka badania

- 1** Projekt uzyskał pozytywną opinię Komisji ds. Etyki Badań Naukowych Uniwersytetu Gdańskiego (decyzja do wniosku 46/2026/WNS – komponent badania dorosłych; decyzja do wniosku 47/2026/WNS – komponent badania młodzieży).
- 2** Udział w badaniach był poprzedzony świadomą zgodą, w pełni dobrowolny i anonimowy. Każda osoba badana mogła pominąć dowolne pytanie, przerwać wypełnianie bez podania przyczyny i – do momentu anonimizacji baz danych w sierpniu 2026 roku – zażądać usunięcia swoich odpowiedzi. Pytania o zdrowie psychiczne, w tym o pragnienie życia, objęto protokołem bezpieczeństwa. Były one opcjonalne, a kwestionariusz kończył się informacją o bezpłatnych formach wsparcia (dla dorosłych pod nr. tel. 116 123 i 800 70 2222, w wersji młodzieżowej – tel. 116 111).
- 3** Udział młodzieży wymagał podwójnej zgody: rodzica lub opiekuna oraz samego nastolatka. Badanie prowadzono zgodnie z zasadami etycznymi zawartymi w Deklaracji helsińskiej, standardami APA i Kodeksem ICC/ESOMAR.
- 4** W scenariuszu wywiadów nie dotykano treści traumatycznych, a moderatorzy byli zobowiązani do zaoferowania przerwy lub zakończenia rozmowy przy pierwszych sygnałach dyskomfortu. Nagrania wykonywano za odrębną zgodą i szyfrowano, transkrypcje anonimizowano, a fotografie ustawień figurek i ekranów opublikowano wyłącznie po anonimizacji i za zgodą osób badanych.
- 5** Dane osobowe przetwarzano zgodnie z RODO (Rozporządzenie 2016/679, 2016), a zespół pracował wyłącznie na danych zanonimizowanych.



Zdrowie i dobrostan dorosłych oraz nastolatków



Zdrowie i dobrostan opisano na podstawie tego, jak osoby badane oceniały swój stan zdrowia, samopoczucie, nasilenie lęku oraz poczucie samotności. Każdy z tych obszarów pokazał inny aspekt codziennego funkcjonowania.

Subiektywne oceny zdrowia i samopoczucia

Subiektywna ocena stanu zdrowia to własna ocena kondycji i samopoczucia. Pozwala ona poznać perspektywę osoby badanej, a jej znaczenie zależy także od przyjętego punktu odniesienia: zdrowia rówieśników, wcześniejszego okresu życia lub bieżącego dnia. W badaniu dorosłych 82,2% oceniało swoje zdrowie jako dobre lub bardzo dobre, a 17,8% jako złe lub bardzo złe. Bardzo dobrą ocenę wskazywało 18,6% pokolenia Z, 13,4% milenialsów, 6,7% pokolenia X i 5% boomersów. Pytanie dotyczyło ogólnego stanu zdrowia i nie uwzględniało podziału na zdrowie fizyczne i psychiczne.

W porównaniu z rówieśnikami 57,5% dorosłych oceniało swoje zdrowie podobnie, 21,6% lepiej, a 20,9% gorzej. W odniesieniu do poprzedniego roku – 61,3% deklaroowało brak zmian, 23,2% pogorszenie, a około 15% poprawę. Są to oceny osób badanych, a nie zmiany potwierdzone powtórным pomiarem zdrowia.

W dniu badania co najmniej dobrze czuło się 54,8% dorosłych, przeciętnie – 35,6%, a źle, bardzo źle lub okropnie – 9,7% (dane ważone; N = 3422). W ocenie minionego tygodnia 74,1% określało się jako dosyć lub bardzo szczęśliwe, a 25,9% jako niezbyt szczęśliwe lub nieszczęśliwe (N = 3423). Mniej korzystne oceny tygodnia były częstsze w pokoleniu Z (35,4%) niż wśród boomersów (18,9%). Bieżące samopoczucie, poczucie szczęścia i ogólna samoocena zdrowia odnosiły się do różnych pytań oraz okresów i nie były jedną miarą.

Lęk uogólniony

Lęk uogólniony wiąże się z utrzymującym się niepokojem i trudnym do opanowania zamartwianiem się różnymi sprawami codziennego życia. Może mu towarzyszyć napięcie, drażliwość czy trudność z odprężeniem się. W badaniu przyjrano się częstości takich doświadczeń, aby opisać ich nasilenie wśród osób dorosłych.

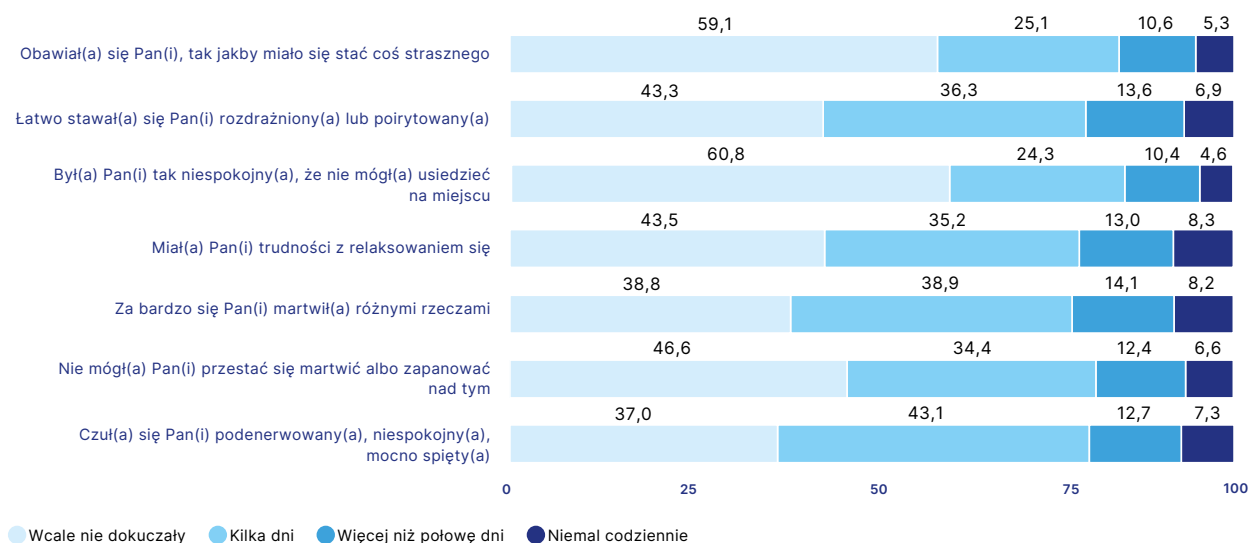
Kwestionariusz Lęku Uogólnionego (GAD-7; Spitzer i in., 2006) obejmował siedem pytań o objawy odczuwane w ostatnich dwóch tygodniach. Osoby badane wskazywały, czy dany problem nie występował, dokuczał przez kilka dni, przez

więcej niż połowę dni czy niemal codziennie. Najczęściej przez większość dni występowały: nadmierne martwienie się różnymi sprawami (22,3%), trudności z relaksowaniem się (21,3%) oraz drażliwość lub irytacja (20,5%). Podenerwowanie i napięcie wskazywało w ten sposób 19,9% dorosłych, a trudność w opanowaniu zamartwiania się – 19%. Rzadziej tak częste były: obawa, że wydarzy się coś strasznego (15,9%), i niepokój utrudniający spokojne siedzenie (14,9%). Odpowiedzi pozwalają określić, które objawy występowały najczęściej i jakiej grupie osób towarzyszyły przez większość badanego okresu.

Wykres 3.

Kwestionariusz Lęku Uogólnionego (GAD-7) – rozkład odpowiedzi według siedmiu pozycji.

Dorośli w wieku 18–74 lat, dane ważone (w %); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „Jak często w ciągu ostatnich 2 tygodni dokuczały Panu/Pani następujące problemy?”

W każdej z siedmiu pozycji testowych odsetek odpowiedzi „więcej niż połowę dni” lub „niemal codziennie” był najwyższy w pokoleniu Z, a najniższy wśród boomersów. Nadmierne martwienie się wskazywało 36,9% najmłodszych dorosłych, 23,4% mileniśców, 20,4% pokolenia X i 12% boomersów. W przypadku trudności z relaksowaniem się odsetki wynosiły odpowiednio – 32,2%, 23,3%, 19,5% i 12,1%, a drażliwości – 32,5%, 23,4%, 17,5% i 10,7%. W dwóch środkowych pokoleniach objawy również występowały u istotnej części osób badanych; różnice nie prowadzą do porównania najmłodszych z najstarszymi.

Tabela 2.

Kwestionariusz Lęku Uogólnionego (GAD-7) – objawy występujące przez większość dni według pokolenia.
Dane ważone, N = 3423 (w %)

Objaw „więcej niż połowę dni” + „niemal codziennie”	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Za bardzo się Pan(i) martwił(a) różnymi rzeczami	36,9	23,4	20,4	12,0	22,3	<0,001	-0,24
Miał(a) Pan(i) trudności z relaksowaniem się	32,2	23,3	19,5	12,1	21,3	<0,001	-0,25
Łatwo stawał(a) się Pan(i) rozdrażniony(a) lub poirytowany(a)	32,5	23,4	17,5	10,7	20,5	<0,001	-0,26
Czuł(a) się Pan(i) podenerwowany(a), niespokojny(a), mocno spięty(a)	26,6	22,3	20,0	11,0	19,9	<0,001	-0,25
Nie mógł(a) Pan(i) przestać się martwić albo zapanować nad tym	29,5	19,5	18,3	10,8	19,0	<0,001	-0,22
Obawiał(a) się Pan(i), tak jakby miało się stać coś strasznego	21,0	18,4	15,7	8,1	15,9	<0,001	-0,21
Był(a) Pan(i) tak niespokojny(a), że nie mógł(a) usiedzieć na miejscu	21,4	18,2	13,2	7,1	14,9	<0,001	-0,17
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Komórki: ważony odsetek odpowiedzi „więcej niż połowę dni” + „niemal codziennie”. Testy na danych nieważonych: p – test Kruskala–Wallisa;

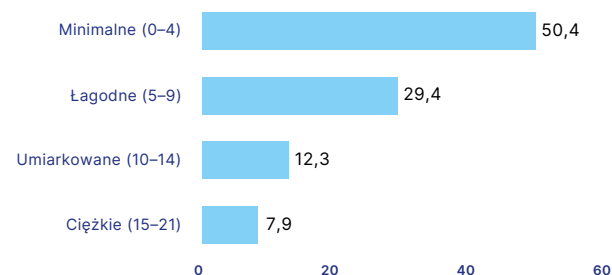
p – korelacja Spearmana z wiekiem.

Źródło: opracowanie własne.

Wynik łączny porządkuje odpowiedzi według nasilenia objawów. Nasilenie minimalne odnotowano u 50,4% dorosłych, łagodne u 29,4%, umiarkowane u 12,3%, a ciężkie u 7,9%. Dwie ostatnie kategorie obejmują osoby, które uzyskały co najmniej 10 punktów, łącznie 20,2% osób badanych. Jest to dodatni wynik przesiewowy, który wskazuje na potrzebę pogłębionej oceny, a nie odsetek osób z rozpoznany zaburzeniem.

Wykres 4.

Kwestionariusz Lęku Uogólnionego (GAD-7) – rozkład wyników według nasilenia objawów. Dorosli w wieku 18–74 lat, dane ważone (w %); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „Jak często w ciągu ostatnich 2 tygodni dokuczały Panu/ Pani następujące problemy?” Wynik przedstawia podsumowanie odpowiedzi na stwierdzenia skali, a nie odpowiedź na odrębne pytanie.

Dodatni wynik przesiewowy uzyskało 30,6% osób z pokolenia Z, 22,3% milenialsów, 19% pokolenia X oraz 10,7% boomersów. Różnica między skrajnymi grupami wyniosła 19,9 punktu procentowego. Także najcięższa kategoria objawów była częstsza w pokoleniu Z (11,3%) niż wśród boomersów (4,2%); w pokoleniu X i wśród milenialsów wystąpiła odpowiednio u 8,2% i u 8,5%. Z kolei minimalne nasilenie deklarowanych objawów dotyczyło 34,8% najmłodszych dorosłych i 69,3% najstarszych. Te wyniki opisują różnice między grupami w momencie badania, bez rozstrzygania, w jakim stopniu wynikają one z wieku lub etapu życia.

Tabela 3.**Kwestionariusz Łęku Uogólnionego (GAD-7) – wynik łączny według pokolenia**

Wskaźnik	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem
M (ważona)	7,5	6,1	5,2	3,6	5,5
SD	5,5	5,2	5,3	4,8	5,4
Mediana (ważona)	7,0	5,0	4,0	2,0	4,0
Minimalne (0–4) (w %)	34,8	43,3	53,6	69,3	50,4
Łagodne (5–9) (w %)	34,6	34,5	27,4	20,0	29,4
Umiarkowane (10–14) (w %)	19,3	13,8	10,8	6,5	12,3
Ciężkie (15–21) (w %)	11,3	8,5	8,2	4,2	7,9
Wynik przesiewowy (≥ 10) (w %)	30,6	22,3	19,0	10,7	20,2
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423

Źródło: opracowanie własne.

Samotność życiowa – brak bliskości i brak oparcia

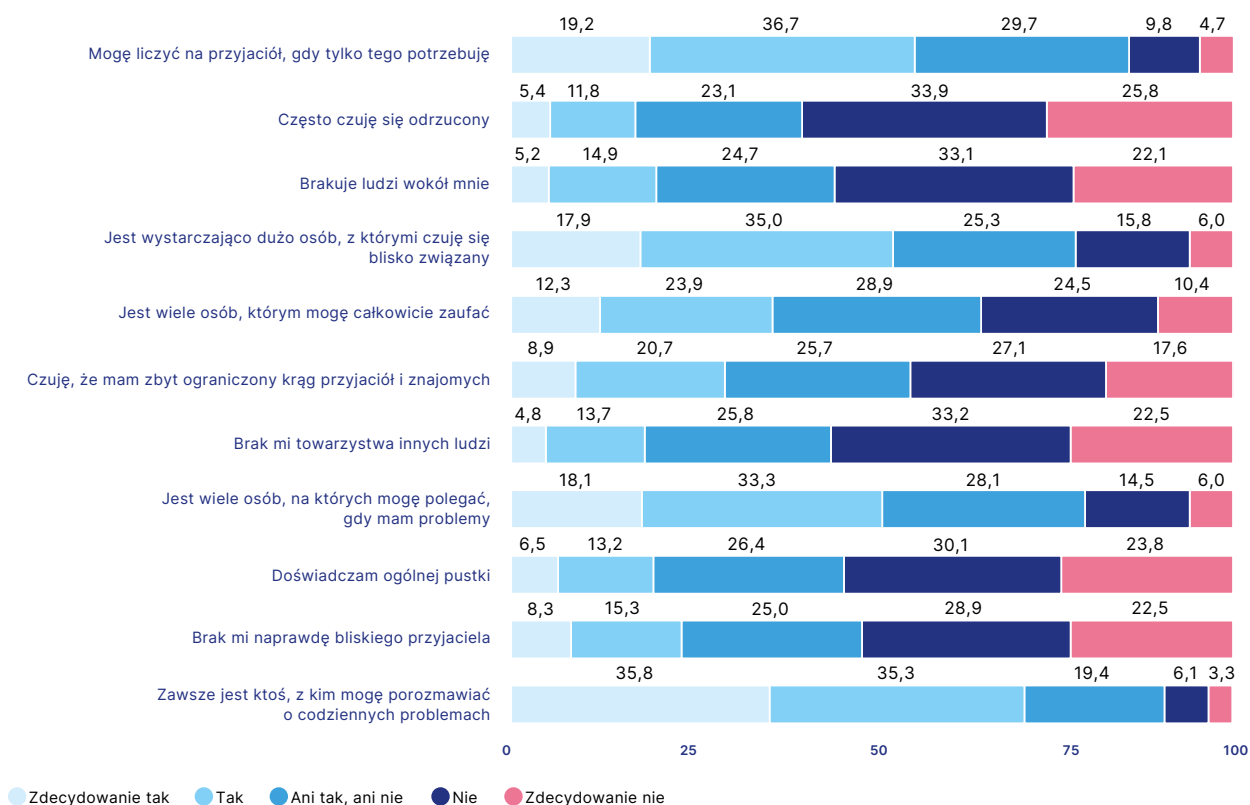
Samotność rozumiemy jako odczuwaną rozbieżność między relacjami, których człowiek potrzebuje, a tymi, których doświadcza. Może oznaczać brak bliskiej osoby, ale także niedostatek oparcia i poczucia przynależności. Nie jest więc równoznaczna z mieszkaniem w pojedynkę ani z liczbą kontaktów z innymi ludźmi.

Samotność życiową badano za pomocą Skali Samotności de Jong Gierveld (De Jong Gierveld i Kamphuis, 1985; adaptacja polska: Grygiel i in., 2013). Narzędzie składało się z jedenastu stwierdzeń dotyczących poczucia braku bliskości oraz dostępności osób, z którymi można dzielić codzienność i na których można polegać. Najczęstszy problem dotyczył braku wielu osób, którym można całkowicie zaufać. Odpowiedź wskazującą na ten deficyt wybrało 34,8% dorosłych. Zbyt ograniczony krąg przyjaciół i znajomych deklarowało 29,6%, a brak naprawdę bliskiego przyjaciela – 23,6%. Brak wystarczającej liczby bliskich osób dotyczył 21,8%, a osób, na których można polegać w razie problemów – 20,5%.

Osoby badane zgłaszały także emocjonalne przejawy samotności. Ogólną pustkę wskazało 19,8% dorosłych, brak towarzystwa – 18,6%, a częste poczucie odrzucenia – 17,2%. Brak osoby do rozmowy o codziennych problemach sygnalizowało 9,4%. Odpowiedzi te pokazały, że samotność może obejmować zarówno niedostatek kontaktów, jak i brak zaufania, bliskości czy poczucia oparcia, mimo istnienia relacji. Dlatego wynik ogólny warto interpretować w odniesieniu do treści poszczególnych stwierdzeń.

Wykres 5.

Skala Samotności de Jong Gierveld – rozkład odpowiedzi na 11 pozycji. Dorośli w wieku 18–74 lat, dane ważone (w %); N = 3423



Instrukcja z kwestionariusza: „Prosimy wybrać takie odpowiedzi dla poniższych 11 twierdzeń, które wyrażają Pana/i obecną sytuację w sposób, w jaki to teraz Pan/i odczuwa. Prosimy pamiętać, że 1 oznacza – »zdecydowanie tak«, a 5 – »zdecydowanie nie«”.

Przedstawicielom pokolenia Z i milenialsów najczęściej brakowało wielu osób godnych pełnego zaufania. Odpowiedź wskazującą taki deficyt zaznaczyło odpowiednio 41,7% i 40,4% wobec 33,8% badanych z pokolenia X i 22,3% boomersów. Zbyt ograniczony krąg znajomych wskazywało kolejno: 38%, 34,9%, 25% i 21%. Różnice były szczególnie wyraźne przy poczuciu odrzucenia: 33,8% w pokoleniu Z, 19,4% u milenialsów, 13,4% w pokoleniu X i 5,8% u boomersów. Poczucie pustki miało podobny rozkład – 34,1%, 22,7%, 16% i 9,1%.

Nie wszystkie przejawy samotności były jednak coraz rzadsze w kolejnych starszych grupach. Brak wystarczającej liczby bliskich osób częściej wskazywali milenialsi (27,8%) niż pokolenie Z (22,3%); odsetki wynosiły 20,6% w pokoleniu X i 13,8% wśród boomersów. Brak osób, na których można polegać przy problemach, dotyczył 25,9% milenialsów i 25,4% najmłodszych dorosłych. Samotność młodych dorosłych wyróżniała się przede wszystkim częstszym poczuciem odrzucenia i pustki, podczas gdy niedobór wsparcia obejmował także liczną część kolejnej grupy wiekowej.

Tabela 4.

Skala Samotności de Jong Gierveld – odpowiedzi wskazujące samotność według pokolenia. Dane ważone, N = 3423 (w %)

Pozycja – odpowiedzi wskazujące samotność (w %)	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Jest wiele osób, którym mogę całkowicie zaufać	41,7	40,4	33,8	22,3	34,8	<0,001	-0,12
Czuję, że mam zbyt ograniczony krąg przyjaciół i znajomych	38,0	34,9	25,0	21,0	29,6	<0,001	-0,17
Brak mi naprawdę bliskiego przyjaciela	29,6	29,0	18,8	16,8	23,6	<0,001	-0,15
Jest wystarczająco dużo osób, z którymi czuję się blisko związany	22,3	27,8	20,6	13,8	21,8	<0,001	-0,12
Jest wiele osób, na których mogę polegać, gdy mam problemy	25,4	25,9	19,0	10,3	20,5	<0,001	-0,11
Brakuje ludzi wokół mnie	29,9	24,3	16,1	11,2	20,1	<0,001	-0,21
Doświadczam ogólnej pustki	34,1	22,7	16,0	9,1	19,8	<0,001	-0,26
Brak mi towarzystwa innych ludzi	26,4	20,8	15,5	13,1	18,6	<0,001	-0,18
Często czuję się odrzucony	33,8	19,4	13,4	5,8	17,2	<0,001	-0,30
Mogę liczyć na przyjaciół, gdy tylko tego potrzebuję	17,2	18,9	12,7	7,7	14,4	<0,001	-0,12
Zawsze jest ktoś, z kim mogę porozmawiać o codziennych problemach	12,8	11,9	7,4	5,4	9,4	<0,001	-0,11
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Komórki: ważony odsetek odpowiedzi wskazujących samotność. Testy na danych nieważonych: p – test Kruskala–Wallisa dla przekodowanej pozycji;

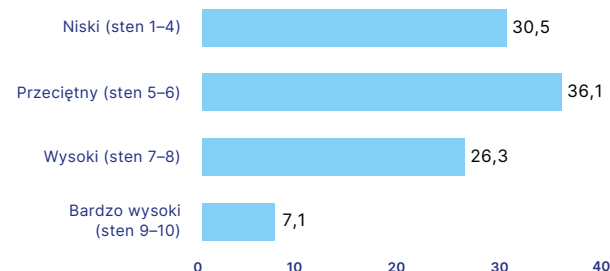
p – korelacja Spearmana z wiekiem.

Źródło: opracowanie własne.

Według podziału opartego na rozkładzie wyników w próbie niski wynik samotności uzyskało 30,5% dorosłych, przeciętny – 36,1%, wysoki – 26,3%, a bardzo wysoki – 7,1%. Łącznie dwa górne pasma obejmowały 33,4% osób badanych. Ponieważ progi wyznaczono na podstawie rozkładu tej próby, to opisują one wynik na tle pozostałych osób badanych, a nie kliniczną klasyfikację samotności czy zewnętrzną normę dla populacji.

Wykres 6.

Skala Samotności de Jong Gierveld – empiryczne pasma stenowe wyznaczone w badanej próbie. Dane ważone (w %); N = 3423



Instrukcja z kwestionariusza: „Prosimy wybrać takie odpowiedzi dla poniższych 11 twierdzeń, które wyrażają Pana/i obecną sytuację w sposób, w jaki to teraz Pan/i odczuwa. Prosimy pamiętać, że 1 oznacza – »zdecydowanie tak«, a 5 – »zdecydowanie nie«. Wynik przedstawia podsumowanie odpowiedzi na stwierdzenia skali, a nie odpowiedź na odrębne pytanie.

Udział osób, u których stwierdzono najwyższy poziom samotności (dwa górne przedziały), wynosił 44,7% w pokoleniu Z, 38,1% wśród milenialsów, 30,8% w pokoleniu X i 20,7% wśród boomersów. W samym najwyższym przedziale znalazło się odpowiednio – 11,2%, 8,7%, 6,9% i 1,7% osób badanych. Zróżnicowanie łącznego wyniku potwierdza obraz uzyskany na podstawie poszczególnych odpowiedzi. Najmłodszy dorośli częściej zgłaszali samotność, ale problem nie ograniczał się tylko do tej grupy. Warto również zachować rozróżnienie jej wymiarów: średni wynik samotności społecznej był taki sam w pokoleniu Z i wśród milenialsów, natomiast samotność emocjonalna była wyższa w najmłodszej grupie.

Tabela 5.

Skala Samotności de Jong Gierveld – wynik łączny według pokolenia

Wskaźnik	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem
M (ważona)	30,6	29,0	27,0	24,5	27,7
SD	9,5	8,9	9,6	8,4	9,3
Mediana (ważona)	31,0	30,0	27,0	24,0	28,0
sten 7–10 (w %)	44,7	38,1	30,8	20,7	33,4
sten 9–10 (w %)	11,2	8,7	6,9	1,7	7,1
M – samotność emocjonalna (ważona)	17,4	15,7	14,5	13,3	15,1
M – samotność społeczna (ważona)	13,3	13,3	12,5	11,2	12,6
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423

Źródło: opracowanie własne.

Nastolatki i rodzice – samooceny zdrowia oraz samotność

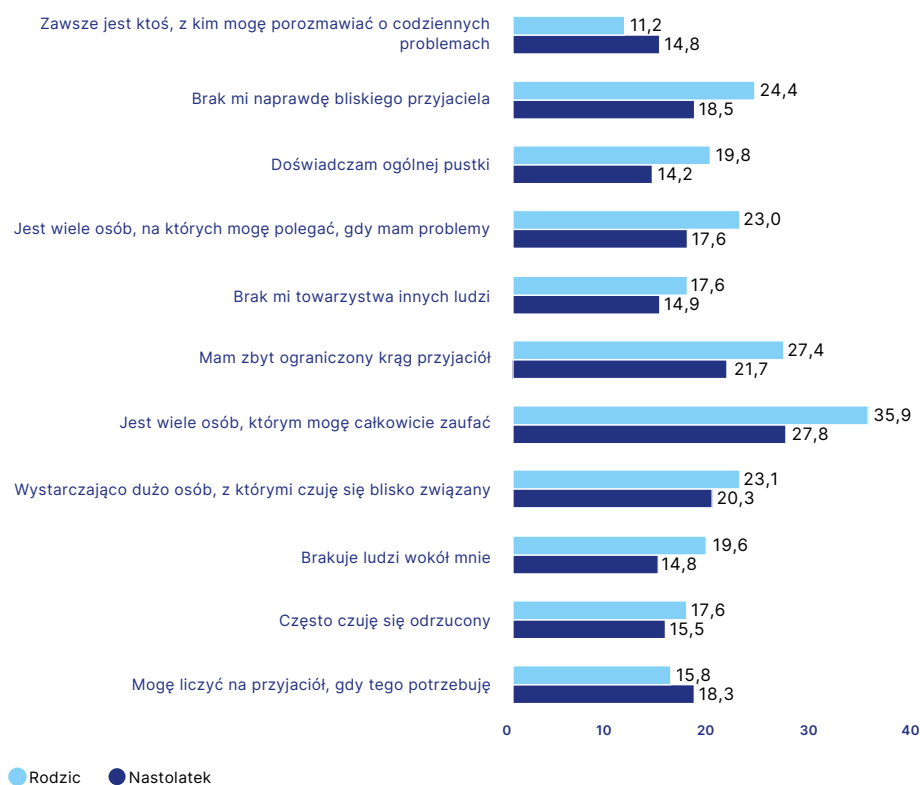
Moduł diadowy zmienia punkt odniesienia: zamiast pokoleń pozwala porównać nastolatka i jego rodzica z tego samego domu (562 pary, dane surowe, próba niereprezentatywna; po stronie dorosłej częściej odpowiadała matka). Samopoczucie w dniu badania jako dobre, bardzo dobre lub wspaniałe określiło 74,9% nastolatków uczestniczących w badaniu wobec 53,2% ich rodziców. Najczęstsza odpowiedź rodziców brzmiała – jest „przeciętnie”, a nastolatków – „dobrze”. Swoje życie w minionym tygodniu jako dosyć lub bardzo szczęśliwe oceniło 91,5% nastolatków uczestniczących w badaniu, zdrowie jako dobre lub bardzo dobre – 97%, a na drabinie Cantrila szczeble 7–10 wybrało 63,3%; szczeble wyraźnie niskie (0–4) wskazało 6,9%, czyli około 40 osób.

W badanych parach rodzice przeciętnie deklarowali większe nasilenie samotności niż ich nastoletnie dzieci. Na poziomie poszczególnych doświadczeń brak wielu osób godnych pełnego zaufania wskazywało 35,9% rodziców i 27,8% nastolatków, zbyt ograniczony krąg przyjaciół – 27,4% i 21,7%, a brak naprawdę bliskiego przyjaciela – 24,4% i 18,5%. Poczucie pustki deklarowało 19,8% rodziców oraz 14,2% nastolatków. Taki układ wskazuje przede wszystkim na częstsze zgłaszanie przez rodziców niedoboru bliskich i zaufanych relacji.

Nie wszystkie odpowiedzi układały się w tym samym kierunku. Brak możliwości liczenia na przyjaciół wskazywało 18,3% nastolatków i 15,8% rodziców, a brak osoby do rozmowy o codziennych problemach – 14,8% i 11,2%. Wynik wyższy od wyniku własnego rodzica uzyskało 38,1% nastolatków. Dlatego korzystniejsza przeciętna ocena młodzieży nie oznacza, że każda młoda osoba ma wystarczające wsparcie ani że we wszystkich obszarach wypada lepiej od rodzica. Dane zaprezentowane na wykresie 7 pokazują oba kierunki różnic.

Wykres 7.

Odsetek odpowiedzi wskazujących na samotność w jedenastu stwierdzeniach skali: rodzic i nastolatek (w %); N = 562 pary



Instrukcja dla rodzica: „Prosimy wybrać takie odpowiedzi dla poniższych 11 twierdzeń, które wyrażają Pana/i obecną sytuację w sposób, w jaki to teraz Pan/i odczuwa. Prosimy pamiętać, że 1 oznacza – »zdecydowanie tak«, a 5 – »zdecydowanie nie«». Instrukcja dla nastolatka: „Poniżej podane są stwierdzenia o Twoich relacjach z innymi ludźmi. Wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoją sytuację. Skala: 1 – Zdecydowanie tak · 5 – Zdecydowanie nie”. Dla stwierdzeń o braku bliskości zliczono odpowiedzi potwierdzające, a dla stwierdzeń o wsparciu – odpowiedzi przeczące. Dane nieważone.

Do pomiaru objawów lęku i depresji u nastolatków zastosowano skróconą wersję kwestionariusza RCADS. Wyniki mają charakter opisowy. Na ich podstawie nie można zatem wyznaczyć odsetka młodzieży z rozpoznanyim zaburzeniem. Dodatkowo wyników nastolatków nie można bezpośrednio zestawiać z wynikiem GAD-7 dorosłych (zob. opis próby osób dorosłych).

Najczęściej zgłaszanymi przez młodzież objawami obniżonego nastroju i lęku były: martwienie się po niepowodzeniach (tylko 12,1% nigdy tego nie doznało), przejmowanie się tym, co myślą inni (22,2% nigdy) oraz odczuwanie smutku lub pustki (25,8% nigdy). Wyraźnie rzadziej osoby badane zgłaszały nagłe zawroty głowy lub omdlenia bez powodu, nagłe drżenie czy lęk przed samodzielnym spaniem – w każdym z tych przypadków ponad 69% osób badanych odpowiedziało „nigdy”. Wynik łączny (zakres od 20 do 80 punktów) wyniósł średnio 32,9 przy medianie 31 – przeciętny wynik nastolatków znalazł się więc w dolnej części możliwego zakresu.

Spośród dwunastu dziedzin życia najwyżej oceniane były relacje z rodzicami i opiekunami (średnia 5,95 na skali 1–7), najniżej – szkoła i sytuacja finansowa (jedynie dziedziny ze średnią w okolicach 5). W wywiadach z pokoleniem Alfa rodzina pojawiła się jako podstawowe źródło bezpieczeństwa: była dostępna, znała młodych od dawna i w razie potrzeby mogła zareagować, niezależnie od tego, czy opowiadają jej o wszystkim. Pola, piętnastolatka z dużego miasta, nazwała rodzinę „oazą”, do której wraca, by poczuć się bezpiecznie; jej wypowiedź przytaczamy w całości w rozdziale o bezpieczeństwie relacyjnym.

Zakres porównania nastolatków i młodych dorosłych

Oba komponenty wskazują obszary wymagające uwagi, ale nie pozwalają ustalić jednej hierarchii dobrostanu obejmującej nastolatki i wszystkie pokolenia dorosłych. W badaniu A najmłodsza grupa dorosłych miała najwyższe odsetki nasilonych objawów lęku i wysokich wyników samotności. W badaniu B nastolatki korzystniej od własnych rodziców oceniały bieżące samopoczucie i przeciętnie deklarowały niższą samotność. Są to dwa porównania o innych punktach odniesienia. Nie stanowią dowodu na to, że dobrostan nastolatków jest lepszy lub gorszy niż dorosłych, ani że dobrostan tej samej osoby pogarsza się po osiągnięciu pełnoletności. Próby różnią się doboorem. Nastolatki trafiły do badania przez rodziców z panelu, a wyniki odnoszą się do badanych par; dane A są ważone, dane B – surowe. Młodzież otrzymała RCADS zamiast GAD-7, dlatego tych dwóch miar lęku nie zestawiamy wprost.

Badanie jakościowe (C) nie mierzy dobrostanu, dlatego nie rozstrzyga tej rozbieżności. Pozwala jednak poznać doświadczenia, których kwestionariusz nie obejmuje. W wypowiedziach części młodych dorosłych z pokolenia Z pojawił się wzorec wahań energii społecznej: okresy intensywnych kontaktów przeplatały się z „dołkami”, przebudźcowaniem i potrzebą wycofania się na godzinę lub na cały dzień. Jagoda, Wiktoria i Kuba mówili o tym niemal tym samym językiem.

Mam często tak, że mam na przykład takie różne jakieś dołki. Że nagle mam tak, że jakby jestem mega outgoing [...] a czasami nie mam w ogóle energii społecznej i takiej baterii. No i po prostu się szybko wyładowuję.

Jagoda, 19 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie Z

Mam takie dni, że lubię być sama, bo jestem przebudźcowana. [...] jak wracam do domu, to przez dziesięć minut sobie popłaczę i jest dobrze. [...] te wszystkie emocje muszą po prostu wyjść.

Wiktoria, 26 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Z

Ja zwyczajnie też mam przesyt momentalny. [...] Wyłączam się na godzinę. Nie wiem, powiedzmy, jest jakieś spotkanie towarzyskie [...] trwa za długo, jest zbyt intensywne. No i zaczynam się patrzeć w ścianę. Jestem sam ze sobą.

Kuba, 23 lata, Heavy, duże miasto; pokolenie Z

Wypowiedzi te opisują zmienność kontaktów i samopoczucia; nie są pomiarem różnic w nasileniu lęku czy samotności między grupami wiekowymi. Pokazują natomiast, że młodzi dorośli doświadczają zmian samopoczucia i próbują sobie z nimi radzić przez okresowe wycofanie się z kontaktów. Jest to zgodne z obrazem z badania kwestionariuszowego z udziałem dorosłych, według którego pokolenie Z wyróżnia się samotnością emocjonalną, a pod względem poziomu poczucia samotności społecznej nie różni się od mileniśców. Dysponuje siecią kontaktów, ale brakuje mu energii do ich podtrzymywania i poczucia bycia rozumianym.

Podsumowanie

- 1 Dorośli z pokolenia Z (18–29 lat) najczęściej zgłaszali podwyższony poziom lęku i wysokie nasilenie samotności. Dodatni wynik przesiewowy lęku uzyskało 30,6% tej grupy wobec 22,3% mileniśców, 19% pokolenia X i 10,7% boomersów, a w dwóch najwyższych przedziałach nasilenia samotności znalazło się odpowiednio: 44,7%, 38,1%, 30,8% i 20,7%. Wśród najmłodszych dorosłych szczególnie częste było poczucie odrzucenia (33,8% wobec 5,8% u boomersów), pustki (34,1% wobec 9,1%) i nadmiernego zamartwiania się (36,9% wobec 12%). Brak wielu osób godnych pełnego zaufania zgłaszało jednak niemal tyle samo mileniśców (40,4%) co pokolenia Z (41,7%), a w niektórych porównaniach odsetki mileniśców były wyższe niż pokolenia Z – na przykład brak wystarczającej liczby bliskich osób częściej deklarowali mileniścy (27,8%) niż pokolenie Z (22,3%).
- 2 Ogólna samoocena zdrowia przedstawia inny aspekt sytuacji osób badanych: młodzi częściej oceniali je bardzo dobrze, mimo mniej korzystnych odpowiedzi dotyczących lęku i samotności. Tych ocen nie należy sprowadzać do jednego wskaźnika. W badanych diadach nastolatki częściej niż rodzice deklarowały dobre samopoczucie, lecz część zgłaszała brak przyjacielskiego wsparcia lub osoby do codziennej rozmowy. Korzystniejsza średnia nie oznacza więc, że trudności nie występują u poszczególnych osób.
- 3 Wyniki uzasadniają uwzględnianie młodych dorosłych w działaniach dotyczących zdrowia psychicznego i relacji oraz rozpoznawanie konkretnych form samotności w każdej grupie wiekowej. Nie wyjaśniają jednak przyczyn różnic pokoleniowych ani zmian dobrostanu w toku życia.



Technologie cyfrowe w życiu codziennym



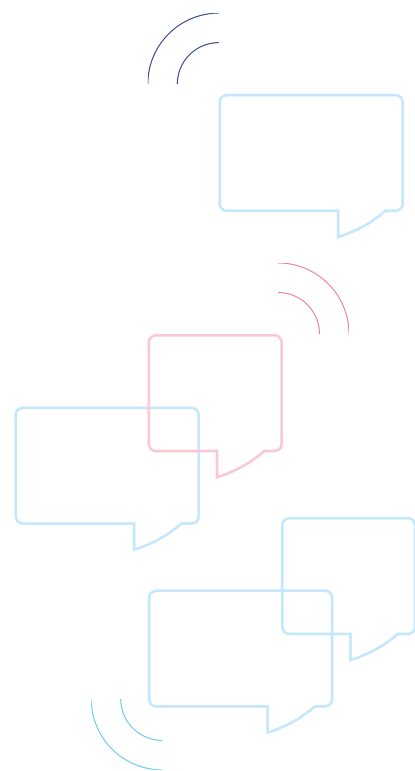
Technologie cyfrowe towarzyszą codziennym czynnościom, odpoczynkowi i kontaktom z ludźmi. W tej części raportu przyglądamy się sposobom korzystania z telefonu i z internetu, związanej z nimi presji, trudnościom w zachowaniu higieny cyfrowej oraz wartościom, którymi osoby badane kierują się w relacjach.

Stres cyfrowy: pięć wymiarów presji bycia online

Stres cyfrowy obejmuje różne doświadczenia związane z obecnością online: oczekiwanie stałej dostępności, obawę przed społeczną oceną, lęk przed pominięciem ważnych wydarzeń i informacji, przeciążenie komunikacją oraz czujność związaną z monitorowaniem telefonu i sieci (Hall i in., 2021; Steele i in., 2020). Skala Stresu Cyfrowego zawiera dziesięć stwierdzeń, po dwa dla każdego z pięciu wymiarów (Funke i in., 2026). Przedstawiamy kolejno odpowiedzi dorosłych, różnice między czterema pokoleniami oraz zestawienie rodzica i nastolatka. Taki układ pozwala zobaczyć, które doświadczenia są częste w całej próbie, a które szczególnie wyróżniają określone grupy.

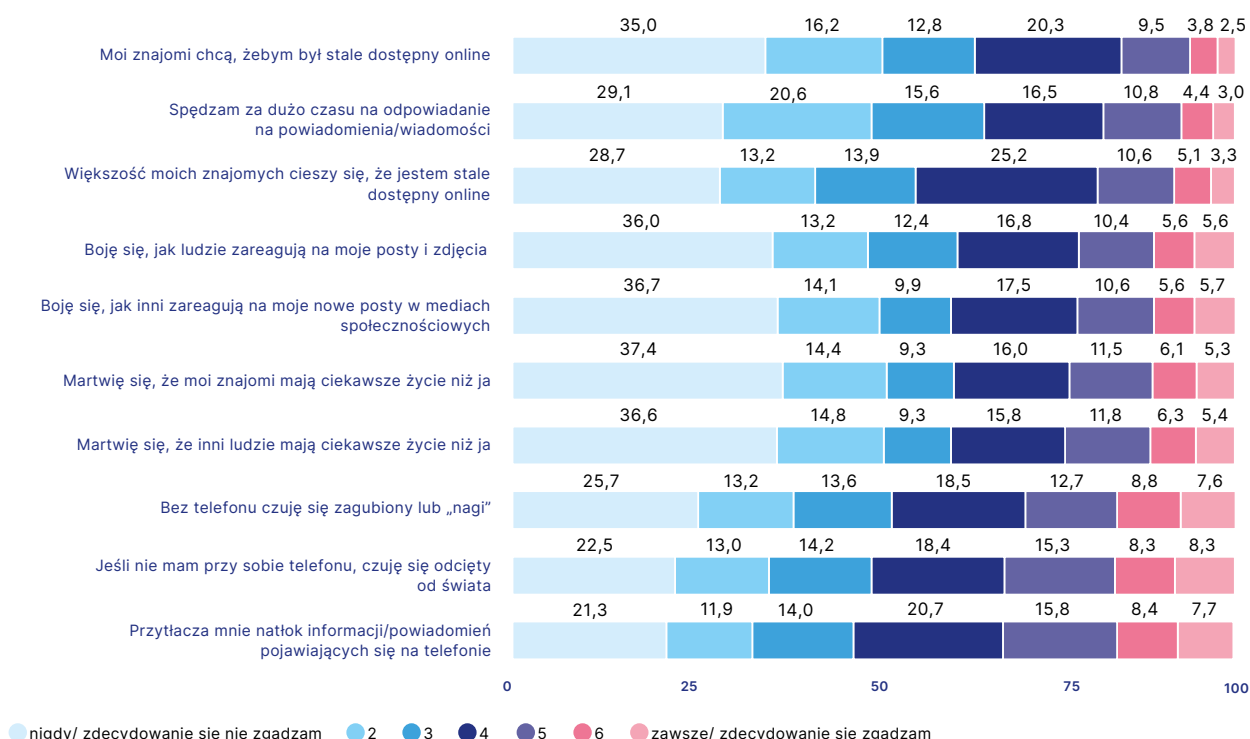
Doświadczenia stresu cyfrowego i ich nasilenie

W badaniu dorosłych odpowiedzi z górnej części siedmiopunktowej skali (5–7) najczęściej dotyczyły przytłoczenia ilością powiadomień (32%) i poczucia odcięcia od świata bez telefonu (31,9%). Dyskomfort związany z poczuciem zagubienia bez telefonu wskazywało w ten sposób 29% osób badanych. Porównywanie własnego życia z życiem innych pojawiało się rzadziej. Niepokój, że inni prowadzą lepsze życie, dotyczył 23,5%, a że znajomi mają ciekawsze życie – 22,9%. Najniższe odsetki odnosiły się do oczekiwań stałej dostępności ze strony znajomych (15,7% i 19,1% dla dwóch stwierdzeń). Nadmiar komunikatów i niepokój związany z brakiem telefonu są więc istotnymi elementami obrazu stresu cyfrowego w całej badanej grupie dorosłych.



Wykres 8.

Skala Stresu Cyfrowego (DSS-10-PL) – rozkład odpowiedzi na 10 stwierdzeń (próba całkowita, dane ważone, w %; pozycje uporządkowane wg odsetka odpowiedzi 5–7); N = 3422



Instrukcja z kwestionariusza: „Dalsza część ankiety dotyczy Twojej osobistej sytuacji i zawiera pytania na temat Twojej pracy oraz korzystania z mediów społecznościowych i cyfrowych w życiu prywatnym”. Instrukcja przewidywała siedmiopunktową skalę z etykietami częstości lub zgody; dlatego w opisie wyników zachowano określenie „odpowiedzi 5–7”.

Zestawienia pokoleniowe pokazują szczególnie duże różnice w doświadczeniach związanych z porównywaniem się z innymi. Martwienie się, że znajomi mają ciekawsze życie, wskazywało w górnej części skali 41,1% pokolenia Z, 27,9% milenialsów, 15,3% pokolenia X i 10,9% boomersów. Przy przekonaniu, że inni prowadzą lepsze życie, odsetki wynosiły odpowiednio: 41,7%, 27,6%, 16,7% i 11,9%. Obawę przed reakcją innych na własne nowe posty wskazywało: 34,5%, 24,8%, 18,4% i 12%. W analizowanych doświadczeniach każda kolejna starsza grupa uzyskiwała niższy odsetek odpowiedzi 5–7.

Inaczej rozkładało się przeciążenie powiadomieniami: najczęściej wskazywali je boomersi (36,4%), następnie pokolenie Z (35,3%), milenialsi (32,1%) i pokolenie X (26,4%). Poczucie odcięcia od świata bez telefonu dotyczyło 36,6% pokolenia Z i 36,3% milenialsów wobec 27,1% pokolenia X oraz 27,6% boomersów. Stres cyfrowy nie jest zatem doświadczeniem wyłącznie młodych. Szczególnie obciążenie liczbą komunikatów pozostaje widoczne także w najstarszej grupie dorosłych.

Tabela 6.**Odsetek odpowiedzi 5–7 na poszczególne stwierdzenia Skali Stresu Cyfrowego wg pokoleń (dane ważone; w %).**

Stwierdzenie – odpowiedzi 5–7 (w %) (wysokie)	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Przytłacza mnie natłok informacji/powiadomień pojawiających się na telefonie	35,3	32,1	26,4	36,4	32,0	<0,001	–0,06
Jeśli nie mam przy sobie telefonu, czuję się odcięty od świata	36,6	36,3	27,1	27,6	31,9	<0,001	–0,18
Bez telefonu czuję się zagubiony lub „nagi”	39,9	33,9	23,8	19,8	29,0	<0,001	–0,24
Martwię się, że inni ludzie mają ciekawsze życie niż ja	41,7	27,6	16,7	11,9	23,5	<0,001	–0,34
Martwię się, że moi znajomi mają ciekawsze życie niż ja	41,1	27,9	15,3	10,9	22,9	<0,001	–0,33
Boję się, jak inni zareagują na moje nowe posty w mediach społecznościowych	34,5	24,8	18,4	12,0	21,9	<0,001	–0,26
Boję się, jak ludzie zareagują na moje posty i zdjęcia	33,2	25,1	17,4	13,0	21,6	<0,001	–0,25
Większość moich znajomych cieszy się, że jestem stale dostępny online	24,4	18,7	17,2	18,0	19,1	<0,001	–0,12
Spędzam za dużo czasu na odpowiadanie na powiadomienia/wiadomości	28,8	22,0	13,0	11,0	18,2	<0,001	–0,22
Moi znajomi chcą, żebym był stale dostępny online	18,9	16,3	15,3	13,0	15,7	<0,001	–0,13
N (nieważone)	788	962	899	773	3 422		

Źródło: opracowanie własne.

Oprócz odsetek odpowiedzi warto uwzględnić średnie wyniki podskal. W całej próbie najwyżej usytuowała się czujność online (3,42 na skali 1–7), następnie przeciążenie połączeniami (3,19); pozostałe trzy średnie wynosiły około 2,9. W pokoleniu Z – czujność online (3,94) i lęk przed pominięciem (3,87). U milenialsów także wyróżniała się czujność (3,65),

a w pokoleniu X jej średnia wyniosła 3,12. Wśród boomersów średni wynik przeciążenia połączeniami był nieco wyższy niż średni wynik czujności online (3,13 wobec 3,07). Średnia nie mówi jednak, jaki odsetek osób doświadcza danego problemu; w tym celu trzeba wrócić do rozkładu odpowiedzi.

Tabela 7.**Podskale – średnia na pozycję (skala 1–7) wg pokoleń (dane ważone)**

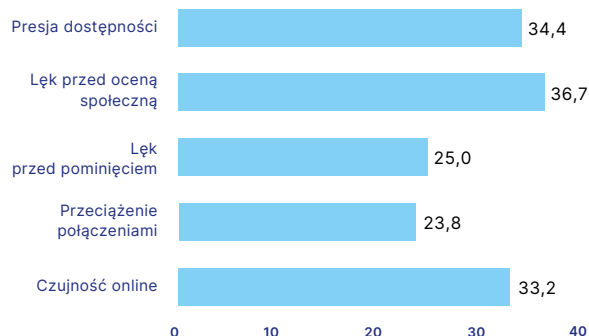
Podskala – średnia na pozycję (1–7)	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Presja dostępności	3,20	2,90	2,83	2,74	2,89	<0,001	–0,14
Lęk przed oceną społeczną	3,57	3,10	2,64	2,46	2,91	<0,001	–0,26
Lęk przed pominięciem	3,87	3,15	2,52	2,28	2,91	<0,001	–0,34
Przeciążenie połączeniami	3,51	3,26	2,97	3,13	3,19	<0,001	–0,15
Czujność online	3,94	3,65	3,12	3,07	3,42	<0,001	–0,22
N (nieważone)	788	962	899	773	3 422		

Źródło: opracowanie własne.

Odsetki wyników wysokich (sten 7–10) ułożyły się inaczej: najwięcej osób miało wysoki poziom lęku przed oceną społeczną (36,7%), presji dostępności (34,4%) i czujności online (33,2%), mniej osób miało wysoki poziom lęku przed pominięciem (25%) i przeciążenia połączeniami (23,8%). Pasma stenowe wyznaczono empirycznie, osobno dla każdej podskali (próg wyniku wysokiego to 8 punktów dla presji dostępności i lęku przed oceną, 9 dla pozostałych). Zatem odsetek wysokiego stenu opisuje pozycję względem innych osób badanych, a nie bezwzględne natężenie presji.

Wykres 9.

Wysoki stres cyfrowy (sten 7–10) według podskali – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3422



Instrukcja z kwestionariusza: „Dalsza część ankiety dotyczy Twojej osobistej sytuacji i zawiera pytania na temat Twojej pracy oraz korzystania z mediów społecznościowych i cyfrowych w życiu prywatnym”.

Tabela 8.

Podskale stresu cyfrowego – steny na podstawie rozkładu wyników w próbie (próba całkowita, dane ważone; w %)

Podskala	Niski (sten 1–4)	Przeciętny (5–6)	Wysoki (7–8)	Bardzo wysoki (9–10)	Sten (7–10) (w %)
Presja dostępności	30,4	35,1	26,6	7,8	34,4
Lęk przed oceną społeczną	33,7	29,6	30,8	5,8	36,7
Lęk przed pominięciem	33,8	41,2	19,7	5,3	25,0
Przeciążenie połączeniami	31,4	44,8	18,4	5,4	23,8
Czujność online	32,7	34,1	25,5	7,6	33,2

Źródło: opracowanie własne.

Wyższe wyniki stresu cyfrowego współwystępowały z silniejszymi objawami lęku uogólnionego oraz większym poczuciem samotności. Zależności te nie rozstrzygają, czy trudności psychiczne sprzyjają nasileniu stresu cyfrowego, czy też stres towarzyszy ich nasileniu z innych powodów. Parametry rzetelności zamieszczono w aneksie; przy interpretacji przeciążenia połączeniami trzeba uwzględnić niższą spójność tej dwupozycyjnej podskali.

Jak różnią się grupy pokoleniowe

W dwóch górnych poziomach lęku przed pominięciem znalazło się 45,8% pokolenia Z, 29,2% milenialsów, 18,1% pokolenia X i 11,3% boomersów. W przypadku lęku przed oceną społeczną odsetki wynosiły odpowiednio: 50,3%, 41,3%, 31,4% i 25,7%, a czujności online – 43,7%, 38,3%, 27,7% i 24,3%. To trzy wymiary, w których udział wysokich wyników konsekwentnie zmniejszał się w kolejnych starszych grupach. Największa różnica między pokoleniem Z

a boomersami dotyczyła lęku przed pominięciem i wynosiła 34,5 punktu procentowego.

W przypadku presji dostępności odsetki nie miały konsekwentnie w kolejnych starszych grupach: wysokie wyniki dotyczyły 40,1% pokolenia Z, 33,6% milenialsów, 34,9% pokolenia X i 30,7% boomersów. Również przeciążenie połączeniami nie tworzyło prostego porządku wieku – odsetki wynosiły kolejno: 32,4%, 27,6%, 17% i 20%. Wyniki te są zgodne z obrazem poszczególnych odpowiedzi: presja porównywała się i pozostawiała na bieżąco szczególnie wyróżniała młodszych dorosłych, natomiast na nadmiar komunikacji zwracały uwagę także starsze grupy.

Tabela 9.

Wynik wysoki (sten 7–10) w pięciu wymiarach stresu cyfrowego wg pokoleń (dane ważone; w %)

Podskala – sten 7–10 (w %)	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Presja dostępności	40,1	33,6	34,9	30,7	34,4	<0,001	–0,14
Lęk przed oceną społeczną	50,3	41,3	31,4	25,7	36,7	<0,001	–0,26
Lęk przed pominięciem	45,8	29,2	18,1	11,3	25,0	<0,001	–0,34
Przeciążenie połączeniami	32,4	27,6	17,0	20,0	23,8	<0,001	–0,15
Czułość online	43,7	38,3	27,7	24,3	33,2	<0,001	–0,22
N (nieważone)	788	962	899	773	3 422		

Źródło: opracowanie własne.

W wywiadach młodzi dorośli lęk przed pominięciem nazywali wprost i było to powszechne zjawisko w tej grupie. Krystian opisał, jak miesięczna przerwa w śledzeniu mediów społecznościowych wpłynęła na jego poczucie przynależności.

Wydaje mi się, że ciężko jest być bez social mediów na bieżąco. To zauważyłem, przez ten miesiąc zauważyłem, że tak jak często prowadzę jakieś rozmowy, nie wiem, na temat polityki, na temat tego, co się dzieje, na temat nawet AI, to dużo nie wiedziałem, bo to wszystko mnie mijało i czułem się taki wyobcowany w stosunku do moich znajomych.

Krystian, 24 lata, Medium, duże miasto; pokolenie Z

Najwyższą średnią spośród wymiarów stresu cyfrowego osiągnęła czułość online; szczególnie wysoka była w pokoleniu Z (3,94). Analiza materiału z wywiadów pozwala na sformułowanie potencjalnego wyjaśnienia: nieustanne odczytywanie intencji z tekstu, który nie przenosi niewerbalnych aspektów komunikacji.

Tak łatwo, nie wiem, na przykład źle zinterpretować coś. Jest ten taki na przykład, że ktoś odpisuje »Ok«. I jak ktoś myśli OK, to znaczy, że jest zły. Ale na przykład, czy on postawi kropkę, czy nie kropkę? I na przykład ktoś postawi kropkę. I czy on jest na mnie zły?

Jagoda, 19 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie Z

Takie wypowiedzi pochodziły niemal wyłącznie od osób badanych z pokoleń Alfa i Z; milenialsi i pokolenie X częściej mówili o ograniczaniu własnego korzystania z technologii lub konieczności kontrolowania korzystania przez dzieci.

Stres cyfrowy rodziców i nastolatków

W badaniu 562 par dwie trzecie nastolatków (66,7%) uzyskało wyższy łączny wynik stresu cyfrowego niż ich rodzice. Średnie na wykresie 10 pokazują, że najbardziej różniły się odpowiedzi dotyczące oczekiwań znajomych związanych ze stałą dostępnością. U nastolatków wysoki poziom osiągnęły także odpowiedzi dotyczące poczucia zagubienia bez telefonu i odcięcia od świata. Różnice w kwestii przeciążenia komunikacją zależały od treści pytania: rodzice wyżej oceniali przytłoczenie powiadomieniami, a nastolatki obciążenie czasem potrzebnym na odpowiadanie. Na wykresie 10 przedstawiono średnie na skali 1–7, dlatego wartości słupków nie oznaczają procentu osób badanych.



Wykres 10.

Stres cyfrowy: średnie odpowiedzi na dziesięć stwierdzeń (skala 1–7; N = 562 pary)



W kwestionariuszu rodzica wprowadzono tekst: „Dalsza część ankiety dotyczy Twojej osobistej sytuacji i zawiera pytania na temat Twojej pracy oraz korzystania z mediów społecznościowych i cyfrowych w życiu prywatnym”. W kwestionariuszu nastolatka: „Dalsza część ankiety dotyczy Twojej osobistej sytuacji i zawiera pytania na temat Twojej szkoły oraz korzystania z mediów społecznościowych i cyfrowych w życiu prywatnym”. Przedstawiono średnie odpowiedzi na dziesięć stwierdzeń. Dane nieważone.

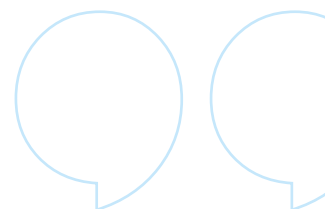
W obu komponentach ilościowych stres cyfrowy miał zróżnicowany profil. Wśród dorosłych szczególnie wyraźne różnice pokoleniowe dotyczyły poczucia lęku przed pominięciem, podczas gdy w parach rodzic–nastolatek największą różnicę średnich stwierdzono w przypadku presji dostępności. Wynik ten wskazał znaczenie, jakie w doświadczeniach nastolatków uczestniczących w badaniu miały oczekiwania otoczenia, ale nie dowiódł, że presja ta wynika wyłącznie z wieku szkolnego. Przeciążenie powiadomieniami wymaga odrębnej uwagi: w komponencie A najwyższy odsetek odpowiedzi 5–7 wystąpił u boomersów, a w komponencie B wyższą średnią od nastolatków mieli rodzice. Nie są to niezależne potwierdzenia z dwóch prób dorosłych, ponieważ rodzice z komponentu B należą do komponentu A.

Wywiady pokazały, jak osoby badane doświadczają oczekiwania stałej dostępności. Dla piętnastoletniej Hani przerwa w dostępie do sieci oznaczała wypadnięcie z obiegu.

**Weszłam – tysiąc wiadomości, tysiąc nieodczytanych rzeczy [...].
Czułam się, jakby mnie ktoś odłączył od jakiejś baterii społecznej,
że w ogóle nie wiedziałam, co się wokół mnie dzieje.**

Hania, 15 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Alfa

Młodzi dorośli nie tylko odczuwają oczekiwanie stałej dostępności, lecz także kierują je wobec innych. Brak odpowiedzi na odczytaną wiadomość, określane jako „left on read”, opisują jako jedno z najdotkliwszych doświadczeń online.



Jak ktoś nie odpowiada... Left on read po prostu. To myślę,
że jest takie najbardziej irytujące... No czuję się wtedy taka olana...
zepchnięta na margines... na boczny tor. [...]

Zuza, 21 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie Z

Ta sama uczestniczka miała wyłączone powiadomienia „praktycznie ze wszystkiego” i dodzwonić się do niej można było „za trzecim razem dopiero”; inne osoby badane z pokolenia Z zostawiały wiadomości nieodczytane, by chronić własny czas, albo opisywały natłok komunikatów jako osaczenie. Osoby badane ograniczają więc własną dostępność, choć podobne zachowanie innych osób bywa dla nich bolesne.

Rodzice z pokolenia X ograniczanie własnej dostępności opisali jako świadomą decyzję.

Wolę, żeby mnie to ominęło, niż żebym tracił kolejne dwie godziny
na to, żeby odpisywać, rozmawiać, śledzić.

Paweł, 47 lat, Medium, duże miasto; pokolenie X

Wyniki rodzica i nastolatka były ze sobą powiązane w poszczególnych parach. W 16,4% par obie osoby kwalifikowały się do grupy wysokiego stresu cyfrowego, podczas gdy przy braku zależności między nimi ten odsetek wyniósłby 11,9%. Podobieństwo nie oznacza jednak wspólnej przyczyny ani przekazywania stresu przez rodzica dziecku. Porównanie podskal sugeruje słabszą zgodność w presji dostępności niż w części pozostałych doświadczeń, ale w raporcie dotyczącym komponentu B nie przedstawiono testu różnic między współczynnikami korelacji. Nie ma zatem podstaw do wskazywania jednego wymiaru jako jednoznacznie „najbardziej rodzinnego”.

Podsumowanie

- 1 Poszczególne doświadczenia stresu cyfrowego różniły się częstością występowania w zależności od pokolenia. Wśród dorosłych najmłodszy częściej uzyskiwali wysokie wyniki we wszystkich trzech wymiarach, które malały z wiekiem: lęku przed pominięciem (45,8% pokolenia Z wobec 11,3% boomersów), lęku przed oceną społeczną (50,3% wobec 25,7%) i czujności online (43,7% wobec 24,3%). Inaczej rozłożyło się przeciążenie powiadomieniami – ten problem dotyczył również najstarszych: wysokie odpowiedzi wskazało 36,4% boomersów, więcej niż pozostałe trzy pokolenia.
- 2 W badanych parach 66,7% nastolatków uzyskało wyższy łączny wynik stresu cyfrowego niż ich rodzice, a największa różnica dotyczyła presji dostępności. Materiał jakościowy pozwala sugerować wyjaśnienie, że presja stałej dostępności funkcjonuje jako norma grupy rówieśniczej, której młodzi dorośli sami podlegają i którą sami egzekwują wobec innych, podczas gdy rodzice mówią o niej z dystansu.
- 3 Tematykę działań edukacyjnych warto zatem dostosować do potrzeb konkretnej grupy: u najmłodszych priorytetem jest presja szybkiej odpowiedzi i bycia na bieżąco, u najstarszych – przeciążenie komunikacją.

Niehigieniczne i pasywne korzystanie z telefonu oraz internetu

Niehigieniczne korzystanie ze smartfona oznacza zachowania związane z jego używaniem, które mogą utrudniać odpoczynek, skupienie uwagi, bezpieczne wykonywanie czynności lub kontakt z innymi. Pasywne korzystanie z sieci obejmuje bierne przeglądanie treści, a także deklaracje korzystania bez celu i z poczucia nudy oraz poczucie zmarnowanego czasu. W obu obszarach zestawiamy odpowiedzi na konkretne pytania z wynikami skal, a wypowiedzi osób badanych pomogły zrozumieć znaczenie tych doświadczeń. Nie każde bierne przeglądanie treści samo w sobie oznacza brak higieny cyfrowej (por. Meier i Krause, 2023).

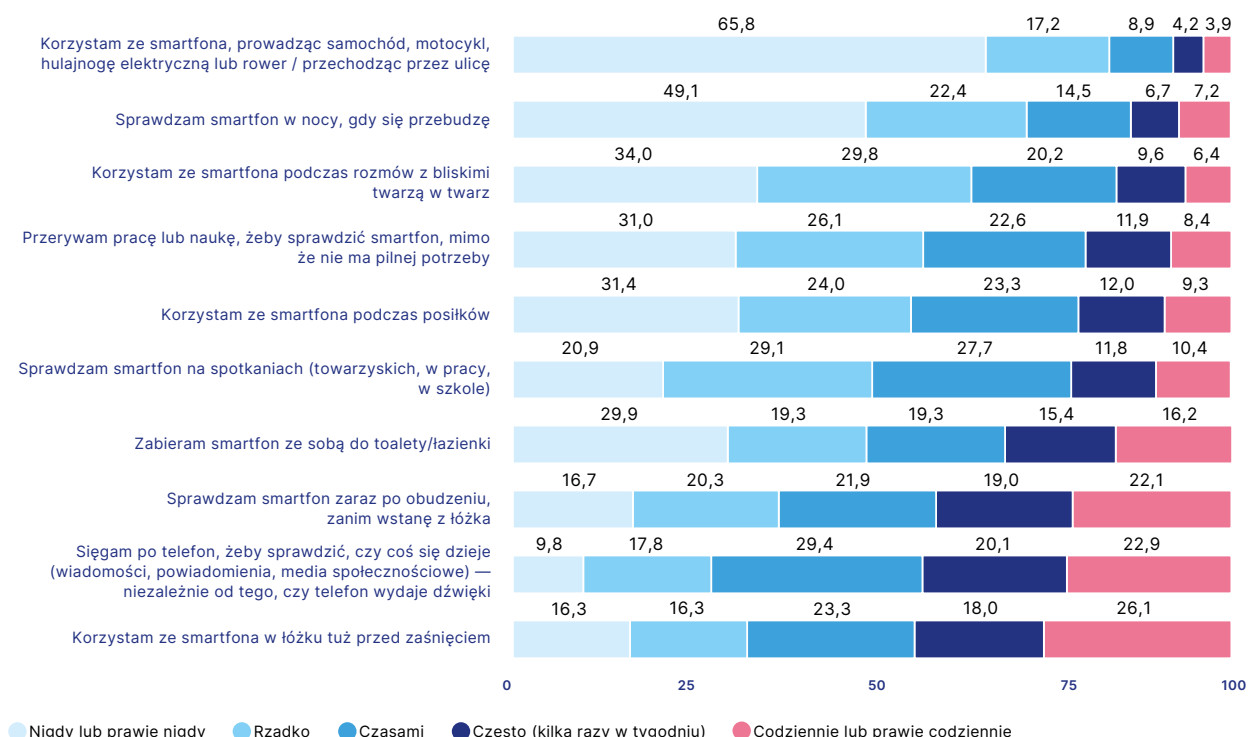
Niehigieniczne korzystanie ze smartfona

W tej części poświęcimy uwagę okolicznościom sięgania po telefon: przed snem, podczas innych zajęć czy we wspólnym czasie z bliskimi. Pozwalają one opisać higienę cyfrową szerzej niż tylko przez pryzmat liczby godzin spędzanych przed ekranem (por. Vanden Abeele, 2021).

Niehigieniczne korzystanie ze smartfona opisano za pomocą Skali Niehigienicznego Korzystania ze Smartfona (SNKS), która mierzy częstość występowania dziesięciu codziennych zachowań związanych z używaniem smartfona. Najwięcej dorosłych deklaroowało korzystanie często lub codziennie w łóżku przed zaśnięciem (44,1%), sięganie po telefon w celu sprawdzenia wiadomości i powiadomień (43%) oraz sprawdzanie go zaraz po obudzeniu, przed wstaniem z łóżka (41,1%). Do toalety lub łazienki regularnie zabierało smartfon 31,6% osób badanych. Rzadziej wskazywano sprawdzanie telefonu na spotkaniach (22,2%), przy posiłkach (21,3%) oraz przerywanie pracy lub nauki bez pilnej potrzeby (20,4%). Korzystanie podczas rozmowy z bliskimi deklaroowało 16%, po nocnym przebudzeniu – 13,9%, a w sytuacjach związanych z prowadzeniem pojazdu lub przechodzeniem przez ulicę – 8,1%.

Wykres 11.

Niehygieniczne korzystanie ze smartfona – rozkład odpowiedzi na 10 sytuacji (próba całkowita, dane ważone, w %; pozycje uporządkowane wg odsetka „często” + „codziennie”); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „Jak często zdarzają się Panu/Pani następujące sytuacje związane z korzystaniem ze smartfona? Proszę zaznaczyć jedną odpowiedź w każdym wierszu”.

W każdej z dziesięciu sytuacji odsetki częstego lub codziennego korzystania były najwyższe w pokoleniu Z, następnie wśród mileniśców, w pokoleniu X i u boomersów. Przed snem po smartfon sięgało odpowiednio: 70,3%, 54,5%, 33% i 22,3%, a zaraz po obudzeniu: 63,3%, 50%, 31,1% i 23,2%. Najmłodszych od starszych odróżniał zwłaszcza kontakt z telefonem przy rozpoczynaniu i kończeniu dnia. Różnice objęły także wspólny czas z innymi. Korzystanie przy posiłkach deklarowało

44,6% pokolenia Z, 26,3% mileniśców, 12,2% pokolenia X i 7,5% boomersów. Podczas rozmów z bliskimi odsetki te wynosiły odpowiednio: 25%, 20,9%, 11,4% i 7,7%, a na spotkaniach towarzyskich, w pracy lub w szkole: 41,7%, 27,8%, 16,2% i 6,5%. Zachowania te wskazują sytuacje, w których uwaga może być dzielona między telefon a otoczenie; samo pytanie o częstość nie rozstrzygnęło jednak, jak bliscy odbierają każdy taki przypadek.

Tabela 10.

Niehygieniczne korzystanie ze smartfona – częstość wg pokoleń (w %)

Sytuacja – „często” + „codziennie” (w %)	Pokolenie Z	Mileniści	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Korzystam ze smartfona w łóżku tuż przed zaśnięciem	70,3	54,5	33,0	22,3	44,1	<0,001	-0,42
Sięgam po telefon, żeby sprawdzić, czy coś się dzieje (wiadomości, powiadomienia, media społecznościowe)	57,6	51,5	34,4	29,6	43,0	<0,001	-0,23

Sytuacja – „często” + „codziennie” (w %)	Pokolenie Z	Milenials	Pokolenie X	Boomers	Ogółem	p (KW)	p wiek
Sprawdzam smartfon zaraz po obudzeniu, zanim wstanę z łóżka	63,3	50,0	31,1	23,2	41,1	<0,001	-0,37
Zabieram smartfon ze sobą do toalety/lazienki	55,0	40,4	20,7	13,8	31,6	<0,001	-0,42
Sprawdzam smartfon na spotkaniach (towarzyskich, w pracy, w szkole)	41,7	27,8	16,2	6,5	22,2	<0,001	-0,42
Korzystam ze smartfona podczas posiłków	44,6	26,3	12,2	7,5	21,3	<0,001	-0,48
Przerywam pracę lub naukę, żeby sprawdzić smartfon, mimo że nie ma pilnej potrzeby	33,7	27,0	15,3	6,5	20,4	<0,001	-0,43
Korzystam ze smartfona podczas rozmów z bliskimi twarzą w twarz	25,0	20,9	11,4	7,7	16,0	<0,001	-0,34
Sprawdzam smartfon w nocy, gdy się przebudzę	22,6	21,3	7,6	4,2	13,9	<0,001	-0,34
Korzystam ze smartfona, prowadząc samochód, motocykl, hulajnogę elektryczną lub rower / przechodząc przez ulicę.	14,4	9,1	6,0	4,6	8,1	<0,001	-0,29
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

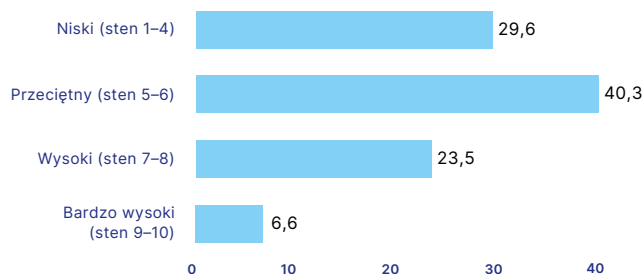
Komórki: ważony odsetek odpowiedzi „często (kilka razy w tygodniu)” + „codziennie lub prawie codziennie”. p – test Kruskala–Wallisa (pełna skala 1–5, dane nieważone); p – korelacja Spearmana z wiekiem. Tekst w instrukcji: „Jak często zdarzają się Panu/Pani następujące sytuacje związane z korzystaniem ze smartfona? Proszę zaznaczyć jedną odpowiedź w każdym wierszu. (10 sytuacji; skala: 1 = Nigdy lub prawie nigdy ... 5 = Codziennie lub prawie codziennie)”

Źródło: opracowanie własne.

Wynik łączny skali ujmuje częstotliwość występowania opisanych sytuacji. Na podstawie rozkładu wyników w badanej próbie niski poziom niehigienicznego korzystania uzyskało 29,6% dorosłych, przeciętny – 40,3%, wysoki – 23,5%, a bardzo wysoki – 6,6%. Wysokie i bardzo wysokie rezultaty osiągnęła prawie co trzecia badana osoba (30,1%). Kategorie te opisują nasilenie niehigienicznego korzystania w odniesieniu do badanej próby. Nie wyznaczają klinicznego progu uzależnienia.

Wykres 12.

Skala Niehigienicznego Korzystania ze Smartfona (SNKS) – rozkład wyników według czterech poziomów: niski, przeciętny, wysoki, bardzo wysoki (próba całkowita, dane ważone, w %); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „Jak często zdarzają się Panu/Pani następujące sytuacje związane z korzystaniem ze smartfona? Proszę zaznaczyć jedną odpowiedź w każdym wierszu”. Wynik przedstawia podsumowanie odpowiedzi na stwierdzenia skali, a nie odpowiedź na odrębne pytanie.

Na poziomie dwóch górnych pasm uplasowały się odpowiedzi 56,9% osób z pokolenia Z, 39,9% milenialsów, 18,3% pokolenia X i 9,9% boomersów. W najwyższym paśmie znalazło się odpowiednio: 13,9%, 9,5%, 2,7% i 1,7%. Wynik ogólny odpowiada zatem profilowi poszczególnych zachowań: młodszy dorośli częściej wskazywali na obecność telefonu w różnych sytuacjach w ciągu dnia. Pomiar ten uzupełnił informacje o czasie korzystania z sieci, ponieważ wskazał również okoliczności sięgania po urządzenie.

Tabela 11.

Niehygieniczne korzystanie ze smartfona – wyniki wysokie i bardzo wysokie, wg pokoleń

Wskaźnik	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem
M (ważona)	32,0	28,4	23,0	19,9	25,6
SD	7,5	8,7	8,2	7,4	9,1
Mediana	31,0	28,0	22,0	18,0	25,0
sten 7–10 (w %)	56,9	39,9	18,3	9,9	30,1
sten 9–10 (w %)	13,9	9,5	2,7	1,7	6,6
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423

Źródło: opracowanie własne.

W wywiadach młodzi dorośli opisali takie codzienne zachowania bez wyraźnego poczucia winy. Antek (20 lat) opowiadał o poranku, co w kwestionariuszu odpowiadało pozycji „zaraz po obudzeniu” (63,3% pokolenia Z).

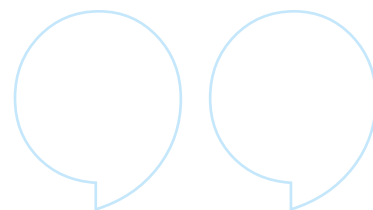
Wiem, że sam jestem uzależniony od tych social mediów i w ogóle. Z rana się wstaje i od razu sięga po telefon, patrzy kto co na storckę na Instagramie wstawił i w ogóle, no też wstawianie, też wstawiam na storckę.

Antek, 20 lat, Light, duże miasto; pokolenie Z

Jagoda (19 lat) powiedziała, że „jesteśmy pokoleniem uzależnionym bardzo od telefonów”, ale dodała drugie znaczenie tego słowa: „mamy większość rzeczy na tym telefonie i cały czas go musimy mieć”. „Uzależnienie” pojawiło się tu jako etykieta pokolenia i opis praktycznej konieczności.

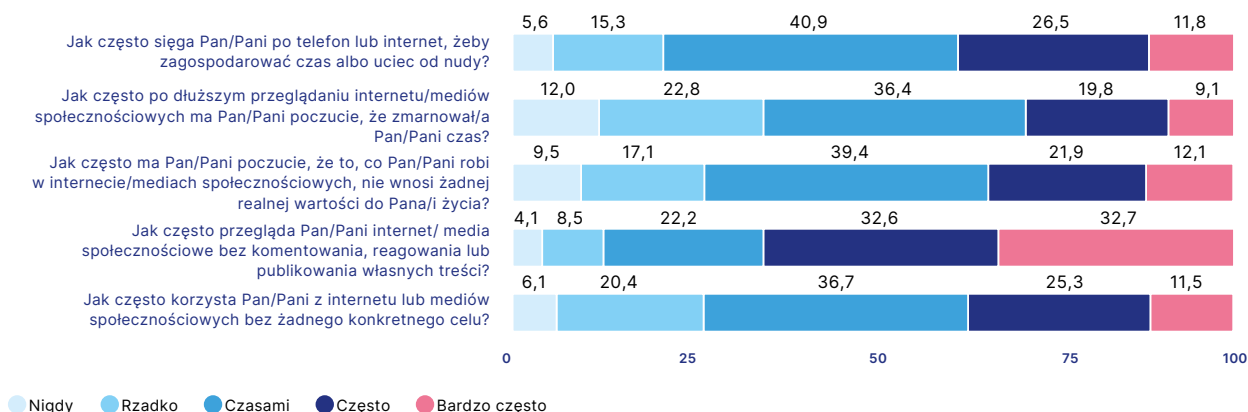
Pasywne korzystanie z sieci

W ciągu ostatnich trzech miesięcy przed badaniem 38,2% dorosłych często lub bardzo często sięgało po telefon lub internet, aby zagospodarować czas albo uciec od nudy, a 36,9% korzystało z internetu lub mediów społecznościowych bez określonego celu. Świadomość, że korzystanie nie wnosi realnej wartości, wskazywało 34%, natomiast poczucie zmarnowanego czasu w wyniku dłuższego przeglądania – 28,8%. Oddzielnie warto odczytać bierne przeglądanie treści bez komentowania, deklarowane przez 65,3%. Brak aktywnego publikowania lub reagowania sam w sobie nie przesądza o bezcelowości korzystania.



Wykres 13.

Pasywne korzystanie z sieci – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3423



Instrukcja z kwestionariusza: „Proszę odpowiedzieć na każde pytanie, wybierając liczbę od 1 (Nigdy) do 5 (Bardzo często), biorąc pod uwagę ostatnie 3 miesiące”.

Sięganie po telefon lub internet z nudy deklarowało często lub bardzo często 59,1% pokolenia Z, 42,3% milenialsów, 32,1% pokolenia X i 23,8% boomersów. Dane obrazujące korzystanie bez celu ukształtowały się na poziomie: 56,7%, 40,7%, 31,1% i 23%. Poczucie zmarnowanego czasu także było najczęściej odczuwane przez najmłodszych dorosłych i wyniosło 43,4% wobec 31%, 23,6%

i 21,2% w kolejnych grupach. Odsetki osób niedostrzegających wartości korzystania nie maleją konsekwentnie z wiekiem – 45,2%, 34,2%, 28,8% i 31,7%. W tym przypadku boomersi częściej niż pokolenie X oceniali swój czas spędzony online niekorzystnie. Najwyższy odsetek osób biernie przeglądających wystąpił natomiast u milenialsów (70,8%), a nie w pokoleniu Z (68,6%).

Tabela 12.

Pasywne korzystanie z sieci – wg pokoleń (w %)

Stwierdzenie – „często” + „bardzo często” (w %)	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Jak często przegląda Pan/Pani internet/media społecznościowe bez komentowania, reagowania lub publikowania własnych treści?	68,6	70,8	60,8	60,0	65,3	<0,001	-0,10
Jak często sięga Pan/Pani po telefon lub internet, żeby zagospodarować czas albo uciec od nudy?	59,1	42,3	32,1	23,8	38,2	<0,001	-0,35
Jak często korzysta Pan/Pani z internetu lub mediów społecznościowych bez żadnego celu?	56,7	40,7	31,1	23,0	36,9	<0,001	-0,33
Jak często ma Pan/Pani poczucie, że to, co Pan/Pani robi w internecie/ mediach społecznościowych, nie wnosi realnej wartości?	45,2	34,2	28,8	31,7	34,0	<0,001	-0,17
Jak często po dłuższym przeglądaniu internetu/mediów społecznościowych ma Pan/Pani poczucie zmarnowanego czasu?	43,4	31,0	23,6	21,2	28,8	<0,001	-0,24
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Tekst w instrukcji: „Proszę odpowiedzieć na każde pytanie, wybierając liczbę od 1 (Nigdy) do 5 (Bardzo często), biorąc pod uwagę ostatnie 3 miesiące”.

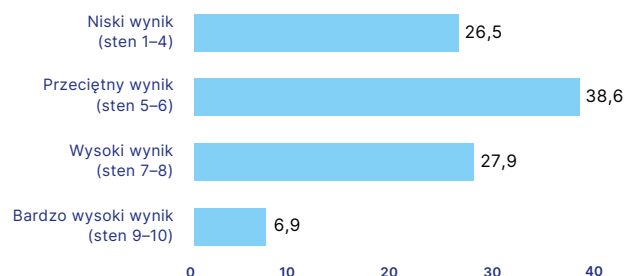
Źródło: opracowanie własne.

W części dotyczącej osób dorosłych przedstawiono również łączny wskaźnik pasywnego korzystania z sieci. W jego rozkładzie 26,5% osób badanych znalazło się w paśmie niskim, 38,6% – w przeciętnym, 27,9% – w wysokim i 6,9% – w bardzo wysokim. Są to empiryczne kategorie dla badanej próby.

W dwóch górnych pasmach wskaźnika znalazło się 57,7% pokolenia Z, 37,4% milenialsów, 28,8% pokolenia X i 21,2% boomersów. Odsetek w samym najwyższym paśmie wynosił kolejno: 13,5%, 8,1%, 4,3% i 3,5%. Różnicowanie to było zgodne z częstszym deklarowaniem pasywnego korzystania z sieci przez młodszych dorosłych. Nie należy jednak przenosić tych progów na pięciopozycyjny wynik wykorzystany w diadach ani uznawać obu wskaźników za identyczny pomiar.

Wykres 14.

Skala Pasywnego Korzystania z Sieci (SPKS) – steny na podstawie rozkładu wyników w próbie (próba całkowita, dane ważone, w %); N = 3423



Instrukcja z kwestionariusza: „Proszę odpowiedzieć na każde pytanie, wybierając liczbę od 1 (Nigdy) do 5 (Bardzo często), biorąc pod uwagę ostatnie 3 miesiące”. Wynik przedstawia podsumowanie odpowiedzi na stwierdzenia skali, a nie odpowiedź na odrębne pytanie.

Tabela 13.

Skala Pasywnego Korzystania z Sieci (SPKS) – wynik ogólny wg pokoleń

Wskaźnik	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem
M (ważona)	14,1	12,8	11,7	11,4	12,4
SD	3,0	3,2	3,4	3,1	3,3
Mediana	14,0	13,0	12,0	12,0	12,0
sten 7-10 (w %)	57,7	37,4	28,8	21,2	34,9
sten 9-10 (w %)	13,5	8,1	4,3	3,5	6,9
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423

Źródło: opracowanie własne.

Częstość korzystania oraz ocena jego wartości opisują różne aspekty doświadczenia. Najmłodszy dorośli najczęściej deklarowali korzystanie z powodu nudy i bez sprecyzowanego celu, ale niekorzystna ocena czasu spędzonego online była widoczna również w starszych grupach. W szczególności boomersi częściej niż pokolenie X uznawali, że korzystanie nie wnosi realnej wartości, mimo rzadszego deklarowania używania bez celu. Zestawienie odsetek nie pozwala określić, czy obie odpowiedzi dotyczyły dokładnie tych samych osób.

Wyższy wynik pasywnego korzystania z sieci współwystępował z częstszym niehigienicznym użytkowaniem smartfona, silniejszymi objawami lęku uogólnionego i większą samotnością. Związek z samym czasem spędzonym online był słabszy niż z niehigienicznym sięganiem po telefon. Wskazuje to na potrzebę uwzględniania celu i okoliczności korzystania, a także jego subiektywnej oceny. Na podstawie tych zależności nie można było jednak ustalić, czy pasywne korzystanie z sieci poprzedza pogorszenie dobrostanu.

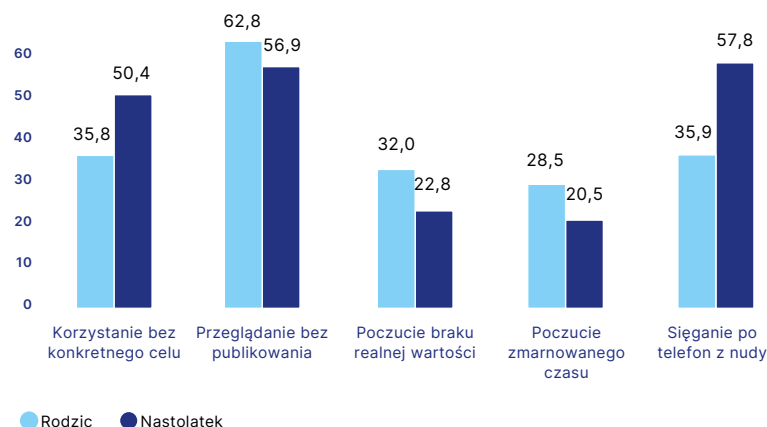
Rodzic i nastolatek – deklarowana częstość oraz ocena korzystania

Moduł diadowy zestawiał odpowiedzi nastolatka w wieku 13–17 lat ze stwierdzeniami jego rodzica. Pięć pozycji obejmuje częstość korzystania oraz jego subiektywną ocenę. Ich zakres nie wszędzie był identyczny, np. pytanie o bierne przeglądanie u rodzica dotyczyło internetu i mediów społecznościowych, a u nastolatka – mediów społecznościowych. Porównanie odczytujemy z tym ograniczeniem; wyniki dotyczą 562 badanych par.

Częste korzystanie bez konkretnego celu deklarowało 50,4% nastolatków i 35,8% rodziców, a sięganie po telefon z powodu nudy – odpowiednio 57,8% i 35,9%. Rodzice częściej wskazywali poczucie zmarnowanego czasu (28,5% wobec 20,5%) oraz braku realnej wartości korzystania (32% wobec 22,8%).

Wykres 15.

Pasywne korzystanie z sieci: odpowiedzi „często” lub „bardzo często” (w %; N = 562 pary)



Instrukcja dla rodzica: „Proszę odpowiedzieć na każde pytanie, wybierając liczbę od 1 (Nigdy) do 5 (Bardzo często), biorąc pod uwagę ostatnie 3 miesiące”. Instrukcja dla nastolatka: „Odpowiedz na każde pytanie, wybierając liczbę od 1 (Nigdy) do 5 (Bardzo często). Myśl o ostatnich 3 miesiącach”. Dane nieważone.

Różnice w ocenie własnego korzystania z technologii

Materiał jakościowy wskazał na następujące różnice pokoleniowe: osoby z pokoleń Alfa i Z opisywały technologię jako stały element codzienności, a mileniałsi i pokolenie X częściej podkreślali potrzebę ograniczania korzystania i nadzorowania dzieci. W ich wypowiedziach widoczna jest rozbieżność między deklarowanymi zasadami a opisem własnego sposobu korzystania. Mileniałsi zwracali uwagę na pierwszeństwo życia poza siecią, choć niektórym z nich telefon był potrzebny przy niemal wszystkich codziennych czynnościach.

Tak Edyta (39 lat) opisała tę zależność.

Dla mnie telefon jest praktycznie całym moim życiem. Nie noszę portfela przy sobie, nie noszę żadnych torebek – mam przy sobie tylko telefon i klucz do auta, to moje dwa narzędzia, które muszę mieć.

Edyta, 39 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie mileniałsów





Strategie higieny cyfrowej – limity aplikacji, kilkutygodniowe odstawienia mediów społecznościowych – opisywane były „bez złudzeń co do skuteczności”, a uświadomienie sobie skali korzystania następowało niekiedy dopiero po sprawdzeniu czasu ekranowego.

W telefonie jest taki dziennik aktywności, można sobie podejrzeć, ile razy się go odpaliło. I w którymś momencie zauważyłam, że ja 47 razy na przykład odpaliłam telefon. Boże, po co ja 47 razy dziennie odpaliłam telefon? A jak potem zaczęłam sprawdzać, ile w ogóle czasu siedzę na telefonie – trzy godziny! – zaczęłam patrzeć, że to idzie w złą stronę.

Ola, 43 lata, Medium, małe miasto; pokolenie milenialsów

W pokoleniu X ambiwalencja zależała od etapu rodzicielstwa. Rodzice małych dzieci opisywali czas spędzony online jako krótki i świadomie ograniczany; rodzice dorastających dzieci deklarowali więcej – około dwóch godzin dziennie – i mówili o tym z wyraźnym poczuciem winy.

Trochę mniej wessał ten świat online.

Daniel, 49 lat, Medium, duże miasto; pokolenie X

Krzysiek (47 lat) ujął to podobnie: „Staram się być jak najbardziej offline, ale różnie to wychodzi”. Przeglądanie kolejnych treści bywało w tej grupie określane jako czas „jałowy” – potoczny odpowiednik pozycji kwestionariusza o „braku realnej wartości”, którą w diadach częściej zaznaczali rodzice. Osoby badane z pokolenia Alfa odróżniały kontakt online z ludźmi od bezwiednego korzystania z telefonu („w taki sposób ogłupiający”) i podejmowały pierwsze próby limitowania aplikacji, bez odczuwania przy tym poczucia winy.

Podsumowanie

- 1** W badaniu dorosłych młodsze pokolenia częściej deklarowały niehigieniczne sięganie po smartfon, korzystanie z powodu nudy oraz korzystanie bez celu. Wysoki lub bardzo wysoki wynik niehigienicznego korzystania uzyskało 56,9% pokolenia Z i 9,9% boomersów.
- 2** W diadach obraz był bardziej złożony: nastolatki częściej zgłaszały korzystanie bez celu (50,4% wobec 35,8% u rodziców) i z powodu nudy (57,8% wobec 35,9% u rodziców). Natomiast rodzice częściej ocenili czas korzystania ze smartfona jako zmarnowany lub pozbawiony wartości. Nie stwierdzono istotnej różnicy wyniku ogólnego między rodzicami a nastolatkami.
- 3** Częstość korzystania i jego subiektywna ocena opisują różne doświadczenia. W wywiadach to pokolenia rodziców mówiły o korzystaniu z technologii z poczuciem winy. Być może starsze osoby badane porównują obecne korzystanie z wcześniejszym życiem bez telefonu, a młodsze odnoszą je do stylu życia swojego pokolenia, w którym technologie cyfrowe są stale obecne.

Phubbing – poczucie pomijania na rzecz telefonu

Phubbing doświadczany oznacza sytuację, gdy bliska osoba podczas wspólnie spędzanego czasu wybiera telefon zamiast kontaktu z nami (Roberts i David, 2016). W ostatnich trzech miesiącach poczucie bycia mniej ważnym z tego powodu deklarowało często lub zawsze 27,4% dorosłych, a powstającego między rozmówcami dystansu – 19,8%. Wrażenie, że myśli bliskiej osoby koncentrują się na telefonie, wskazywało 16,1%, przerywanie lub skracanie rozmowy – 15,7%, a sięganie po telefon w połowie wypowiedzianego zdania – 13,1%. Najczęściej wskazywano zatem emocjonalne następstwa odwrócenia uwagi przez bliską osobę, zwłaszcza poczucie bycia mniej ważnym w relacji.

Deklarowało je 35,5% pokolenia Z, 31,1% milenialsów, 22,7% pokolenia X i 21,7% boomersów. Dystans wskazywało odpowiednio: 27,8%, 21,6%, 17,3% i 14,2%. Podobnie plasowały się dane ilustrujące przerywanie rozmowy – 24,2%, 18,5%, 11,1% i 10,9%. Chociaż doświadczenia te były częstsze w młodszych grupach, to dotyczyły również znacznej części najstarszych: ponad jedna piąta boomersów często lub zawsze czuła się mniej ważna, gdy bliska osoba zajmowała się telefonem.

Tabela 14.

Phubbing doświadczany – telefon bliskich podczas wspólnego czasu – wg pokoleń (w %)

Stwierdzenie – „często” + „zawsze” (w %)	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Gdy bliska mi osoba zagłębia się w telefon podczas naszego wspólnego czasu, czuję się mniej ważny/a w tej relacji	35,5	31,1	22,7	21,7	27,4	<0,001	-0,20
Korzystanie z telefonu przez bliskie mi osoby podczas naszych spotkań sprawia, że czuję dystans między nami	27,8	21,6	17,3	14,2	19,8	<0,001	-0,19
Gdy rozmawiam z bliską mi osobą, mam poczucie, że jej myśli są przy telefonie, a nie przy mnie	21,7	20,3	13,0	9,6	16,1	<0,001	-0,21
Mam wrażenie, że nasze rozmowy są przerywane lub skracane przez zaangażowanie bliskiej mi osoby w telefon	24,2	18,5	11,1	10,9	15,7	<0,001	-0,21
Zdarza się, że bliska mi osoba sięga po telefon w połowie zdania, które właśnie wypowiadam	21,1	14,9	9,8	8,6	13,1	<0,001	-0,26
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Komórki: ważony odsetek „często” + „zawsze”. p – test Kruskala–Wallisa; p – korelacja Spearmana z wiekiem. Tekst wprowadzenia: „Poniższe stwierdzenia dotyczą sytuacji, w których bliska Panu/Pani osoba korzysta z telefonu podczas Waszego wspólnego czasu. Odpowiadając, proszę myśleć o swoich doświadczeniach z ostatnich 3 miesięcy”. (skala: Nigdy ... Zawsze)

Źródło: opracowanie własne.

W badanych diadach rodzice częściej niż nastolatki wskazywali każdą z pięciu sytuacji. Największe różnice dotyczyły poczucia bycia mniej ważnym (28,3% rodziców i 19,2% nastolatków) oraz dystansu (23,3% i 15,5%). Przerwanie lub skracanie rozmów deklarowało 18,3% rodziców i 13,5% nastolatków, myśli rozmówcy skupione na telefonie – 18% i 13,3%, a sięganie po urządzenie w połowie zdania – 14,9% i 12,6%. Istotne statystycznie różnice stwierdzono w dwóch pierwszych pozycjach, dotyczących doświadczeń emocjonalnych. Pytania odnosiły się do bliskich osób ogólnie: nie można przypisać zachowania opisanego przez rodzica jego dziecku ani zachowania opisanego przez nastolatka jego rodzicowi.

Wykres 16.

Doświadczenie pomijania na rzecz telefonu: odpowiedzi „często” lub „zawsze” (w %; N = 562 pary)



Instrukcja dla rodzica: „Poniższe stwierdzenia dotyczą sytuacji, w których bliska Panu/Pani osoba korzysta z telefonu podczas Waszego wspólnego czasu. Odpowiadając, proszę myśleć o swoich doświadczeniach z ostatnich 3 miesięcy”. Instrukcja dla nastolatka: „Poniższe stwierdzenia dotyczą sytuacji, w których bliska Ci osoba korzysta z telefonu podczas Waszego wspólnego czasu. Odpowiadając, myśl o swoich doświadczeniach w ciągu ostatnich 3 miesięcy”. Dane nieważone.

W wywiadach ocena osoby, która korzystała z telefonu w czasie rozmowy, zależała także od znaczenia sytuacji: chwilowe sprawdzenie czegoś lub pokazanie treści drugiej osobie nie jest tym samym co poczucie, że rozmówca przestał słuchać.

Zuza opisała jednocześnie irytację i granice tego doświadczenia w swoich relacjach.

No, jak mi ktoś tak robi, to mnie to potwornie denerwuje, bo jakby widać, że w sumie ta osoba nie słucha. Ale rzadko kiedy mi się w sumie zdarza wśród znajomych. No, jak ktoś tak robi, no to robi tak przez moment, bo musi coś faktycznie tam sprawdzić, czy coś mi chce pokazać i w ogóle. Tak, żeby siedzieć na telefonie, to moja młodsza siostra najczęściej robi i mnie nigdy nie słucha.

Zuza, 26 lat, Light, duże miasto; pokolenie Z

Wspólna fizyczna obecność, wzajemna dostępność i aktywna rozmowa nie są tym samym. Analiza jakościowa opisała również współobecność bez ciągłej interakcji, która może być przeżywana jako bliskość. Samo pojawienie się telefonu w rękach osób biorących udział w rozmowie nie wystarcza więc do oceny jakości relacji; znaczenie ma to, czy druga osoba czuje się pomijana.



Deklarowane wartości cyfrowo-relacyjne i ich praktyka

Wartości cyfrowo-relacyjne to zasady dotyczące odpowiedzialnego korzystania z technologii oraz troski o relacje z innymi: obecności, autentyczności, prywatności, bliskości, równowagi i szacunku. Przez praktykę tych wartości rozumiemy deklarowane zachowania służące ich realizacji w codziennym życiu. Pytania zestawiają ważność przypisywaną każdej wartości z częstością odpowiadającej jej praktyki. Największe rozbieżności dotyczyły kontroli czasu ekranowego i pierwszeństwa relacji wobec kontaktu przez ekran. Wywiady uzupełniają ten obraz o zasady domowe, sposoby ograniczania korzystania oraz instrukcje kierowane do czatu.

Ważność wartości cyfrowo-relacyjnych i częstość ich praktyk

Za ważne lub bardzo ważne poszczególne zasady cyfrowo-relacyjne uznawało od 72,9% do 87,2% dorosłych. Częste lub stałe realizowanie odpowiadających im praktyk deklarowało od 52,3% do 81,3%. Analiza wykazała niższe oceny praktyk niż ważności w czterech z sześciu zestawień. W przypadku szacunku i autentyczności nie wykryto istotnej różnicy. Należy jednak podkreślić, że wszystkie odpowiedzi pochodzą z deklaracji. W pokoleniu Z odsetki uznających poszczególne

zasady za ważne mieściły się między 65,4% a 79,4%, a wśród boomersów między 78,7% a 94,8%. Najstarsi częściej deklarowali także wszystkie sześć praktyk. Kontrolowanie czasu ekranowego wskazywało często lub zawsze 37,3% pokolenia Z i 60,8% boomersów. Wyniki nie potwierdziły części hipotezy, która przewidywała najwyższą deklarowaną ważność zasad u najmłodszych dorosłych. Niższe odsetki obu ocen same w sobie nie wystarczają jednak do określenia poziomu rozbieżności u konkretnej osoby.

Obszary największych rozbieżności

Świadomą kontrolę czasu ekranowego za ważną uznawało 27,2% dorosłych, którzy jednocześnie deklarowali jej realizację najwyżej czasami. W przypadku osób, które przedkładały głębokie relacje nad kontakt przez ekran, wynik ten uplasował się na poziomie 24%. W przypadku pozostałych czterech zasad odsetki tak zdefiniowanej rozbieżności wynosiły od 9,9% do 13,9%. W tabeli 15 przedstawiono ważność wartości cyfrowo-relacyjnych, częstość ich praktyk oraz różnice między tymi ocenami. Zaprezentowany tu opis dotyczy konkretnych odpowiedzi osób badanych; nie opiera się na różnicy średnich ważności i praktyki.

Tabela 15.

Wartości cyfrowo-relacyjne i ich praktyki – analiza rozbieżności

Wartość cyfrowo-relacyjna i jej praktyka	Ważność (E)	Praktyka (P)	Luka (P-E)	p (Wilcoxon)	r	(w %) „ważne, a nie robię”
Świadoma kontrola czasu ekranowego	3,92	3,49	-0,43	<0,001	0,42	27,2
Głębokie relacje zamiast kontaktu przez ekran	4,09	3,77	-0,32	<0,001	0,33	24,0
Odkładanie telefonu przy bliskiej osobie	4,21	4,10	-0,11	<0,001	0,15	12,8
Ochrona prywatności cyfrowej	4,30	4,19	-0,11	<0,001	0,11	13,0
Szacunek w realu i online	4,25	4,24	-0,00	0,838	0,00	9,9
Autentyczność w sieci i relacjach	4,00	4,01	+0,01	0,731	0,01	13,9

Źródło: opracowanie własne.

Żadnej rozbieżności typu „ważne, ale realizowane najwyżej czasami” nie miało 50,4% dorosłych, jedną – 24,5%, a dwie lub więcej – 25,1%. Korzystanie z technologii w zgodzie z własnymi wartościami deklarowało 63,1% ogółu oraz 45% osób z co najmniej dwiema zidentyfikowanymi rozbieżnościami między wartościami cyfrowo-relacyjnymi a praktyką.

Wartości cyfrowo-relacyjne i ich praktyki w parach rodzic–nastolatek

W diadach rodzice częściej niż nastolatki uznawali każdą z sześciu zasad za ważną i częściej deklarowali jej realizowanie. Odkładanie telefonu podczas rozmowy z bliską osobą było ważne dla 84,7% rodziców i 62,6% nastolatków, natomiast częste lub stałe stosowanie tej praktyki wskazywało 76,6% i 56,0%. Kontrolowanie czasu ekranowego deklarowało 52,7% rodziców i 37,9% nastolatków.

Zasady domowe i instrukcje dotyczące czatu

Wywiady pokazały, jak osoby badane próbowały ograniczać używanie telefonu w obecności innych osób. Opisały one proste zasady dostosowane do etapu życia. Najmłodsi korzystali między innymi z ustawień ograniczających czas używania aplikacji.

Mam limit ustawiony [...] na każdą aplikację po godzinie, zazwyczaj go nie przekraczam.

Hania, 16 lat, Light, duże miasto; pokolenie Alfa

W pokoleniu Z powtarzał się wzorec kontrolności: wyłączone powiadomienia i świadome zostawianie wiadomości bez odpowiedzi.

Często zostawiam tak na dłużej nieodczytane, żeby trochę jednak uszanować ten swój czas przed ekranem [...] żeby nie tylko cały czas odpisać [...] to jest dla mnie ważniejsze niż faktycznie cały czas relacjonowanie.

Bogna, 22 lata, Light, duże miasto; pokolenie Z

U części milenialsów ograniczanie korzystania przyjmowało postać zasady domowej: przy posiłku i przy gościach telefony muszą być odkładane. Impulsem do zmiany był licznik czasu ekranowego: uczestniczka badania z pokolenia milenialsów, cytowana w rozdziale o higienie cyfrowej, zauważyła w dzienniku aktywności telefonu, że sięgnęła po niego 47 razy jednego dnia.

W wypowiedziach części osób badanych z pokolenia X powrócił temat przerw od technologii: wakacje bez Wi-Fi, telefon zostawiany w domu podczas wyjścia na spacer, książka zamiast ekranu.

Prywatnie staram się tego nie dotykać i w domu z telefonu przerzucam się raczej na książkę.

Ela, 46 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie X



Osobną praktyką jest formułowanie instrukcji dla AI. Dwie osoby badane z pokolenia X opisały zasady wpisane do swoich asystentów: zakaz zmyślania informacji oraz polecenie krytycznej oceny pomysłów użytkownika.

Nigdy nie zmyślaj, nie konfabuluj, nie kłam, nie halucynuj, nie dezinformuj [...] Jeśli nie znasz odpowiedzi lub nie możesz znaleźć wiarygodnego potwierdzenia, napisz wprost: nie wiem – taką mam wpisaną instrukcję do swojego czata.

Damian, 46 lat, Medium, duże miasto; pokolenie X

[Mój czat] dziwił mnie, schlebiał mi. I był bardzo miły i uprzejmy [...] Więc zrobiłem odwrotnie: skrytykuj ten pomysł, skrytykuj moją ideę, skrytykuj mój plan – postawiłem go w roli krytyka.

Daniel, 49 lat, Medium, duże miasto; pokolenie X



Wywiady pokazały, że zasady dotyczące konkretnych sytuacji, takich jak wspólny posiłek, można razem uzgadniać i egzekwować. Kontrola czasu ekranowego wymaga natomiast wielu decyzji podejmowanych w ciągu dnia. Może to pomagać zrozumieć większą rozbieżność między ważnością tej wartości a jej praktyką, choć badanie nie testowało ani skuteczności poszczególnych zasad, ani faktycznych zachowań osób badanych.

Podsumowanie

- 1** W badaniach ilościowych deklarowana częstość realizacji wartości cyfrowo-relacyjnych była niższa od ich deklarowanej ważności w czterech z sześciu badanych par „ważność–praktyka”. Największe rozbieżności dotyczyły świadomej kontroli czasu ekranowego (27,2% osób badanych uznało ją za ważną, a realizowało co najwyżej czasami) oraz pierwszeństwa głębokich relacji wobec kontaktu przez ekran (24%). W przypadku szacunku w realu i online oraz autentyczności w sieci różnica między ważnością a praktyką nie była istotna statystycznie.
- 2** Poszczególne zasady cyfrowo-relacyjne najczęściej za ważne uznawali boomersi (od 78,7% do 94,8% w zależności od zasady), a nie pokolenie Z (od 65,4% do 79,4%). Wynik nie potwierdził części hipotezy, w myśl której zakładano, że to najmłodsi dorośli najwyżej cenią te zasady.
- 3** Materiał jakościowy wskazał możliwe wyjaśnienie tej rozbieżności. Zasady dotyczące konkretnych sytuacji, takich jak odkładanie telefonu przy wspólnym posiłku, osoby badane mogły uzgadniać i egzekwować razem z bliskimi, natomiast kontrola czasu ekranowego wymagała wielu osobnych decyzji podejmowanych w ciągu dnia. Wspólne, jasno określone reguły mogą być łatwiejsze do utrzymania niż limity czasu egzekwowane w pojedynkę.



Relacje międzyludzkie



Jak pokolenia widzą siebie nawzajem i co utrudnia porozumienie między nimi? Odpowiedzi szukaliśmy w trzech źródłach: ogólnopolskich ocenach relacji między pokoleniami, odpowiedziach rodziców i nastolatków z tych samych domów oraz opowieściach o własnych rodzicach i dzieciach. Ich zestawienie wspiera tezę, że przekonanie o narastającym niezrozumieniu jest niezależne od pokolenia i występuje po obu stronach pary rodzic–nastolatek. Jednocześnie nastolatki wysoko oceniły relacje z własnymi rodzicami, a jako trudności w rozmowie z dorosłymi częściej wymieniały ich postawę i brak czasu niż technologię.

Relacje międzypokoleniowe

Relacje międzypokoleniowe obejmują kontakty między osobami należącymi do różnych pokoleń oraz ich wzajemne oceny i oczekiwania. W badaniu odróżniamy ogólne opinie o pokoleniach od doświadczeń konkretnych rodzin.

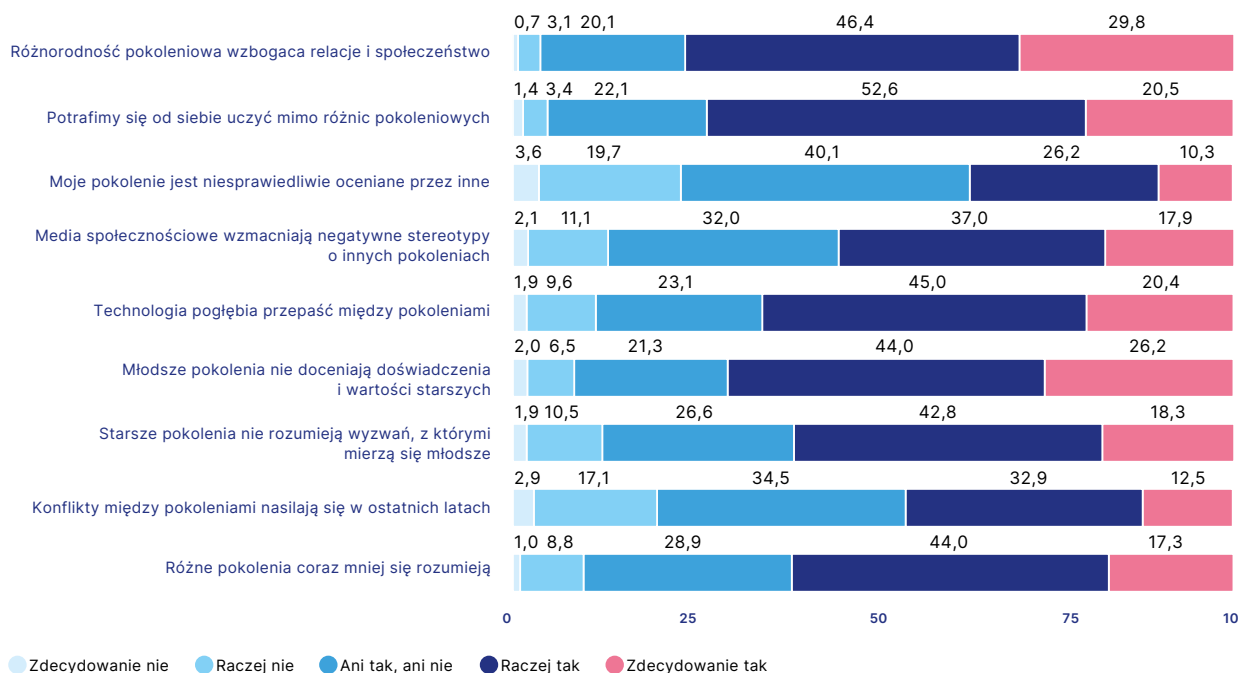
Oceny relacji między pokoleniami

Tylko 5,3% dorosłych deklarowało, że ich bliskie relacje ograniczają się głównie do własnego pokolenia. Kontakt z osobami w innym wieku był więc częścią relacji większości osób badanych. Sytuacje mieszkaniowe były przy tym zróżnicowane: kategorię gospodarstwa wielopokoleniowego, określoną z perspektywy osoby badanej, reprezentowało 56,4% pokolenia Z i 3,4% boomersów. Kategoria ta obejmowała m.in. dorosłe dzieci mieszkające z rodzicami i nie oznaczała wyłącznie domu z trzema pokoleniami. Wspólne zamieszkiwanie nie określa samo w sobie jakości wzajemnego zrozumienia.

Opinie o relacjach międzypokoleniowych łączą obawy z jednoczesnym uznaniem wartości różnorodności. Z przekonaniem, że technologia pogłębia przepaść między pokoleniami, zgadzało się 65,4% dorosłych, a z opinią o coraz słabszym wzajemnym rozumieniu – 61,3%. Jednocześnie 76,2% uważało, że różnorodność pokoleniowa wzbogaca relacje i społeczeństwo. Pogorszenie tych relacji w ostatnich latach dostrzegało 40%. Odsetki na wykresie dotyczą odpowiedzi merytorycznych po wyłączeniu „nie wiem”; N = 3423 określa pełną próbę, a liczba odpowiedzi uwzględnionych przy poszczególnych stwierdzeniach może być mniejsza. Pytano o oceny osób badanych; nie mierzono zmian ich osobistych relacji w kolejnych latach.

Wykres 17.

Postawy wobec relacji między pokoleniami – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „Na ile zgadza się Pan/Pani lub nie zgadza się z poniższymi stwierdzeniami dotyczącymi relacji między pokoleniami?” Odsetki obliczono po wyłączeniu odpowiedzi „nie wiem”.

Przekonanie, że starsze pokolenia nie rozumieją wyzwań, które stoją przed młodszymi, podzieliło 77,6% pokolenia Z i 47,7% boomersów. Różnica 29,9 punktu procentowego wskazała na odmienne oceny wzajemnego zrozumienia, zależne od miejsca zajmowanego w relacjach międzypokoleniowych. Nie oznacza ona jednak, że taki sam problem występuje w każdej rodzinie ani że przyczyną niezrozumienia jest technologia. Aby ocenić konkretne trudności, trzeba odwołać się do pytań o własne doświadczenia.

Oceny rodziców i nastolatków

W badanych parach opinię, że pokolenia coraz mniej się rozumieją, podzieliło 59,5% rodziców i 61,5% nastolatków. Większe różnice dotyczyły uznania dla własnej grupy. Z twierdzeniem, że młodzi nie doceniają doświadczenia starszych, zgadzało się 70,1% rodziców i 51,9% nastolatków. Własne pokolenie za niesprawiedliwie oceniane uznało 57,4% nastolatków i 32,2% rodziców. W odrębnym pytaniu 12,6% nastolatków uważało, że dorośli bardzo dobrze rozumieją ich świat online, a 55,4% – że rozumieją go częściowo. Oceny wskazały zatem zarówno na podobne przekonanie o ogólnych trudnościach, jak i na odmienne perspektywy osób tworzących badane pary.

W materiale jakościowym osoby badane z pokolenia Alfa różnicowały zakres informacji przekazywanych bliskim: rodzice poznawali ogólny obraz sytuacji, przyjaciele – szczegóły, a ważniejszy od tego, czy rodzice wiedzą o wszystkim, był fakt, czy są dostępni i potrafią zareagować. Materiał jakościowy sugeruje więc możliwy mechanizm: niepełne rozumienie świata online przez dorosłych mogłoby po części wynikać z selekcji dokonywanej przez samych nastolatków, a różnica umiejętności cyfrowych byłaby tylko jednym z wyjaśnień.

Z rodzicami najbezpieczniej. Czy jestem gdzieś w [nazwa miasta], czy coś mi się stanie, po prostu wiem, że [...] oni coś na to zaradzą. [...] Mam z nimi bardziej taką codzienną relację z grubsza opowiem rodzicom, a moim koleżankom bardziej ze szczegółami.

Hania, 15 lat, Light, duże miasto; pokolenie Alfa

Barier w rozmowie: postawa i czas

Wśród piętnastu potencjalnych trudności w relacjach z dorosłymi nastolatki najczęściej wskazywały poczucie, że dorośli „wiedzą lepiej”, zanim wysłuchają (30,8%), brak czasu po obu stronach (27,8%) oraz ocenianie i kontrolowanie zamiast rozmowy (23,8%). Niezrozumienie technologii i internetu przez dorosłych zaznaczyło 19,8%, co dawało tej odpowiedzi szóste miejsce. Brak takich trudności deklarowało 19,2%. W tej kafeterii problemy dotyczące słuchania, czasu i sposobu rozmowy były wskazywane częściej niż bariera technologiczna; wynik nie oznacza jednak, że technologia nie ma znaczenia dla relacji.

Wykres 18.

Co najbardziej utrudnia relacje z dorosłymi: wszystkie pozycje kafeterii (wskazania w %; N = 562 nastolatków)



Pytanie z kwestionariusza: „Co Twoim zdaniem najbardziej utrudnia relacje między Tobą a dorosłymi? Zaznacz dowolną liczbę”.

Pytanie wielokrotnego wyboru: osoby badane mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź, dlatego odsetki nie sumują się do 100%.

Pytanie zadawano wyłącznie nastolatkom. Dane nieważone.

Ogólne oceny relacji między pokoleniami warto odróżnić od zadowolenia z własnych relacji rodzinnych. Wśród dwunastu ocenianych dziedzin życia nastolatków najwyższy wynik uzyskiwały właśnie relacje z rodzicami i opiekunami. Współistnienie tej oceny z przekonaniem o coraz słabszym rozumieniu między pokoleniami nie jest samo w sobie sprzecznością: pytania dotyczyły różnych poziomów doświadczenia.

Wywiady pokazały też, jak osoby badane opisują własne pokolenie. Milenialsów łączy wspomnienie dzieciństwa bez ekranu i kontrast „my na dworze, nasze dzieci przed ekranem”; podobnie część osób badanych z pokolenia X przeciwstawiała podwórko i trzepak dzieciom siedzącym „w komórce”. Z tego kontrastu wyrastała krytyka młodszych, ale część rodziców z pokolenia milenialsów kierowała ją także pod swoim adresem.

Moje pokolenie próbuje naprawić to, co zrobiło stare pokolenie, oczywiście – chcemy być lepszymi rodzicami, tak zwanymi. Zaczynamy się pieścić nad tymi dziećmi, zamiast je hartować, a nasze dzieci przez to coraz mniej stają się samodzielne i coraz bardziej wrażliwe. Myślę, że za kilka lat dostaniemy feedback od naszych dzieci, co zrabaliśmy.

Daniel, 39 lat, Medium, małe miasto; pokolenie milenialsów

Rodzice z pokolenia X, którzy mają dorosłe dzieci, opisują odwrócenie ról – dziecko jest w domu obecne, ale w tle.

Ma swój pokój, taki gamingowy, fotel, gra sobie, słuchawki, ma dziewczynę. Siedzi non stop – ale to przecież do tych kumpli jeszcze wychodzi, to całe szczęście. [...] Odkąd zaczął grać, to my częściej wychodzimy z domu niż on. Pozamieniały się relacje. To jest bardzo dziwne, ale tak jest.

Roma, 49 lat, Light, duże miasto; pokolenie X

Podsumowanie

- 1 W badaniach ilościowych większość osób badanych podzielała opinię o coraz słabszym wzajemnym zrozumieniu pokoleń. W diadach takie stanowisko zajmowało 59,5% rodziców i 61,5% nastolatków. Jednocześnie nastolatki wysoko oceniały relacje z własnymi rodzicami, a w pytaniu o trudności częściej wskazywały sposób słuchania, brak czasu i ocenianie niż niezrozumienie technologii.
- 2 Ogólna opinia o pokoleniach i ocena własnej rodziny dotyczyły odmiennych kwestii, dlatego ich zestawienie należy traktować jako uzupełnienie obrazu. Ogólne opinie dorosłych nie opisują wzajemnego zrozumienia w konkretnych relacjach. Tę perspektywę uzupełniają wywiady: obraz innych pokoleń opierał się między innymi na przeciwstawieniu dzieciństwa przed ekranem i na podwórku, natomiast doświadczenie niezrozumienia dotyczyło rozmów z własną matką lub z dorosłym dzieckiem.



Więzi: bliskość i ważność

Więzi oznaczają trwałe, osobiście znaczące relacje z innymi. W wywiadach rozróżniano bliskość, związaną z codzienną obecnością i opieką, oraz ważność, opartą na zaufaniu i sprawdzonej niezawodności. Pytania ilościowe uzupełniały tę perspektywę o poczucie bezpieczeństwa i dostępność wsparcia.

Bliskość i ważność w opisie więzi

W ćwiczeniu z figurkami osoby uczestniczące w badaniu jakościowym ustawiały wokół siebie figurki, które reprezentowały osoby z ich życia. Osoby badane odpowiadały osobno na pytanie o bliskość i osobno na pytanie o ważność. Często, ku własnemu zaskoczeniu, musiały rozdzielać te odpowiedzi, a rozbieżność rosła wraz z wiekiem. W interpretacji materiału ważność wiązała się ze sprawdzoną niezawodnością, a bliskość z częstym kontaktem, wspólną codziennością i wzajemną zależnością.

Znaczenie niezawodności szczególnie wyraźnie podkreślali milenials. Przemek ustawiał rodziców przed partnerką i dzieckiem; partnerkę umieścił jako osobę bliską, ale nie równie ważną, bo – jak tłumaczył – nic dziś nie jest pewne.

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

Przemek, 45 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie milenialsów



Fot. 2.

Przemek, 45 lat, Heavy, duże miasto

Ważność nie mierzy siły uczucia, lecz stopień pewności. Ten tok myślenia wybrzmiewał już u najmłodszych.

To bezpieczeństwo chodzi właśnie o długość relacji i o to, jak się sprawdziły te osoby.

Zuza, 16 lat, Light, duże miasto; pokolenie Alfa



Fot. 3.

Zuza, 16 lat, Light, duże miasto

Bliskość wiązała się natomiast ze wspólnie spędzonym czasem, zależnością lub odpowiedzialnością. Weronika umieszcza najbliżej siebie tych, którzy jej potrzebują.

Partner jest osobą niezależną, sam decyduje. A tutaj czuję taką pewną zależność: dziecko jest ode mnie zależne, pies też zależny jest, no i mój tata też, no bo już jest starszą osobą. I tak naprawdę większa odpowiedzialność tutaj jest.

Weronika, 39 lat, Medium, duże miasto; pokolenie milenialsów



Fot. 4.

Weronika, 39 lat, Medium, duże miasto

Partner, choć dzielił z nią codzienność, zajął dalszą pozycję niż dziecko, pies i starzejący się ojciec. W tym ustawieniu o bliskości decydowała przede wszystkim odpowiedzialność za drugą istotę. Osoby badane odróżniały wspólną obecność, dotyk, opiekę, czułość i pomoc w radzeniu sobie z emocjami. Czułość rezerwowały dla wybranych osób, natomiast samo spokojne przebywanie razem było dla nich wystarczającym doświadczeniem bliskości.

Bliskość i ważność w różnych pokoleniach

Porównanie czterech pokoleń pozwoliło na wskazanie różnych sposobów łączenia bliskości i ważności. W pokoleniu Alfa bliskość i ważność zwykle dotyczą tych samych osób: najbliżsi i najważniejsi są ci, z którymi dzieli się dom. Pokolenie Z częściej oddzielało ważność od bliskości. Ignacy (22 lata) uważał rodziców za ważniejszych od przyjaciół, ale najbliższym stawiał tych, z którymi widywał się codziennie. Przyjaźnie osób z pokolenia Z pomagały im radzić sobie z codziennymi emocjami i były cenne ze względu na umiejętność zachowania zdrowego dystansu. Dystans bywał też formą troski: część osób badanych ograniczała to, czym dzieli się z rodzicami, by ich chronić.

Milenialszy wyraźnie akcentowali różnicę między bliskością a ważnością; w wypowiedziach tej grupy zauważalne jest napięcie między zaufaniem do rodziców a codzienną bliskością partnera, dzieci i zwierząt. Widać to w ustawieniu Alicji (33 lata): po zmianie kryterium z ważności na bezpieczeństwo figurki rodziców i partnera znalazły się bliżej niej, a przyjaciół dalej.



Fot. 5.

Alicja, 33 lata, Medium, małe miasto

W pokoleniu X bliskość i ważność częściej dotyczyły tych samych osób. Najważniejsza była najbliższa rodzina oraz nieliczni przyjaciele sprawdzeni przez

dziesięciolecia. Ela opisała członków rodziny także jako przyjaciół.

Moja mama jest moją najlepszą przyjaciółką. [...] A mogę też powiedzieć, że mąż też jest moim najlepszym przyjacielem i to jest super w naszej relacji, że mogę mu wiele rzeczy powiedzieć.

Ela, 46 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie X



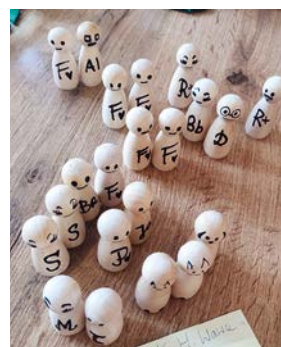
Fot. 6.

Ela, 46 lat, Heavy, duże miasto

W przypadku więzi ze zwierzętami domowymi bliskość i ważność nie wymagają, zdaniem osób badanych, wcześniejszego sprawdzenia relacji. Osoby badane ze wszystkich pokoleń lokowały psy i koty blisko centrum i uzasadniały to ich obecnością, współzależnością i brakiem osądu. U osób z pokolenia Z relacja ta była silniejsza niż więzi rodzinne, co część osób badanych zauważała z zażenowaniem.

Najbliżej dałam moje dwie przyjaciółki ze studiów i mojego kota. [...] To trochę w sumie wygląda głupio, że mam bliższą relację z moim kotem niż z rodzicami, ale to po prostu [...]

Zuza, 26 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie Z



Fot. 7.

Zuza, 26 lat, Heavy, duże miasto

Osoby badane wyznaczały jednak granicę gatunkową i nie stawiały zwierzęcia na równi z człowiekiem. Osoby uczestniczące w wywiadach rzadko przypisywały podobne znaczenie AI.

Poczucie bezpieczeństwa i dostęp do wsparcia

Pytania kwestionariuszowe uzupełniły opis więzi o poczucie bezpieczeństwa i dostępność wsparcia. W reprezentatywnym badaniu A bezpieczeństwo relacyjne (możliwość bycia sobą w najważniejszych relacjach) deklarowało często lub zawsze 68,6% dorosłych osób badanych, a pewność, że mają do kogo zadzwonić lub napisać – 61,3%. Oba wskaźniki rosły wraz z wiekiem: wsparcie od 52,6% w pokoleniu Z do 71,4% u boomersów, natomiast bezpieczeństwo od 58,9% do 79,7%. Wyższe poczucie bezpieczeństwa istotnie wiązało się

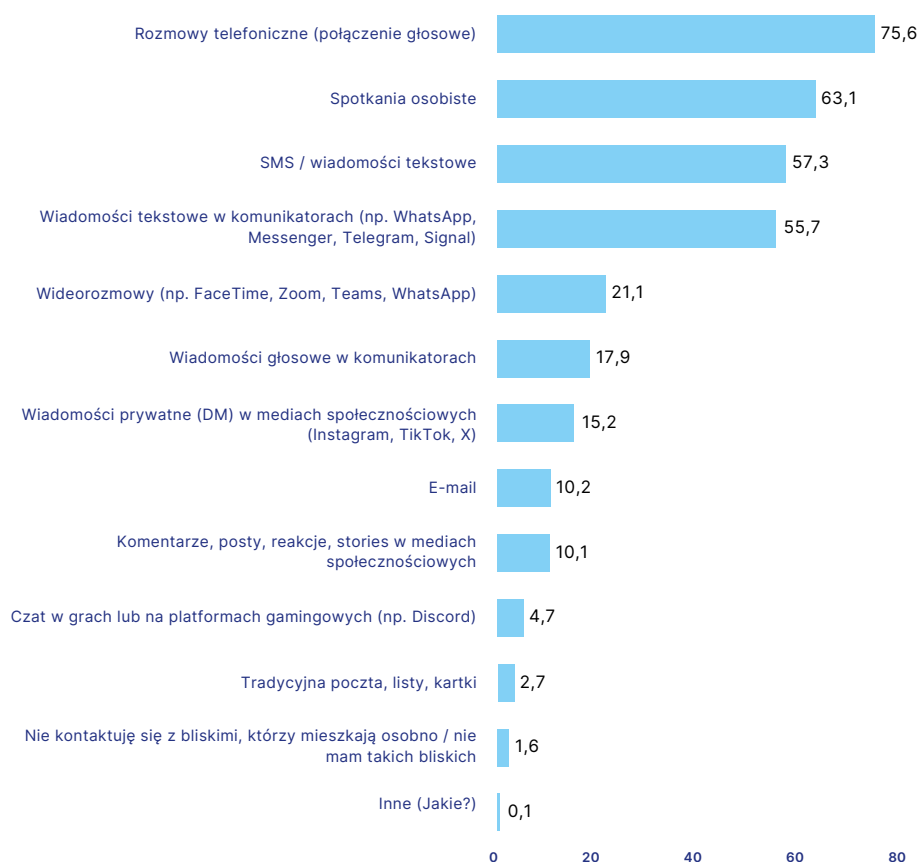
z niższym poziomem samotności. Związek ten nie dowodzi jednak zależności przyczynowej.

W badanych parach rodzic–nastolatek pewność wsparcia deklarowało 71,5% nastolatków wobec 61,7% rodziców, a poczucie bezpieczeństwa w najważniejszych relacjach – 72,8% nastolatków.

Rozmowy telefoniczne jako formę kontaktu z bliskimi spoza domu wskazywało 75,6% dorosłych, spotkania osobiste – 63,1%, SMS-y – 57,3%, a komunikatory tekstowe – 55,7%. Odsetek wskazań spotkań osobistych wynosił od 60,7% do 68,1% w czterech pokoleniach. Znacznie większe różnice dotyczyły korzystania z telefonu – 60,6% pokolenia Z i 90,3% boomersów oraz z komunikatorów tekstowych – 71,8% i 44,7%. W każdej grupie była możliwość wskazania kilku sposobów kontaktu, a pytanie dopuszczało wiele wskazań. Częstość kontaktu oraz poczucie oparcia w bliskich pozostają odrębnymi informacjami.

Wykres 19.

Sposoby kontaktu z bliskimi, z którymi się nie mieszka – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „Jakimi sposobami kontaktuje się Pan/Pani z bliskimi, z którymi Pan/Pani NIE MIESZKA? Proszę zaznaczyć dowolną liczbę odpowiedzi”. Pytanie wielokrotnego wyboru: osoby badane mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź, dlatego odsetki nie sumują się do 100%.

Podsumowanie

- 1** Większość dorosłych i nastolatków ma do kogo zadzwonić i czuje się bezpiecznie w tych relacjach. W wywiadach osoby badane odróżniają jednak osoby bliskie od osób ważnych – najwyraźniej daje się to zauważyć u młodych dorosłych.
- 2** Wnioski wyciągnięte na podstawie wywiadów sugerują, że na pojęcie, które w kwestionariuszu nazywa się „bezpieczeństwem”, mogą składać się dwie różne rzeczy: sprawdzona niezawodność i codzienna obecność.
- 3** Skoro o ważności relacji decyduje sprawdzona niezawodność, to wspieranie młodych dorosłych, obok ułatwiania samego kontaktu, powinno obejmować możliwość budowania trwałych więzi.

Przestrzeń na emocje: gdzie można mówić o trudnych sprawach

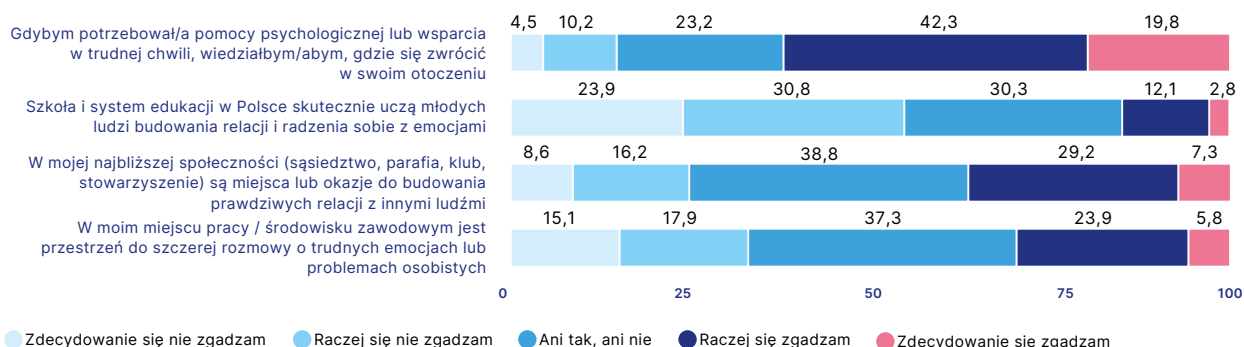
Przestrzeń do rozmowy o emocjach oznacza możliwość opowiedzenia o trudnościach i zwrócenia się po wsparcie do swojego otoczenia. W badaniu pytano zarówno o dostęp do bliskich osób, jak i o możliwości uzyskania pomocy w pracy, w szkole oraz w społeczności lokalnej. Wywiady pokazały, że sama obecność ludzi wokół nie przesądza o ich gotowości do szczerzej rozmowy.

Postrzegana dostępność wsparcia

Wiedzę o tym, gdzie lub do kogo zwrócić się po pomoc psychologiczną w trudnej chwili, deklarowało 62,1% dorosłych. Miejsca lub okazje do budowania relacji w społeczności lokalnej dostrzegało około 36%, a przestrzeń do szczerzej rozmowy o trudnych emocjach w środowisku zawodowym – 29,7%. Z opinią, że szkoła i system edukacji skutecznie uczą młodych budowania relacji i radzenia sobie z emocjami, zgadzało się 14,9%; 54,7% miało przeciwne zdanie. Należy podkreślić, że każde stwierdzenie odnosiło się do innego rodzaju wsparcia i nie tworzą one wspólnego pomiaru skuteczności instytucji ani rankingu wszystkich instytucji objętych badaniem.

Wykres 20.

Przestrzeń na rozmowę o emocjach i dostęp do wsparcia – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „Na ile zgadza się lub nie zgadza Pan/i z następującymi stwierdzeniami?”

Wiedzę o miejscu uzyskania pomocy psychologicznej deklarowało 57,8% pokolenia Z, 58,6% milenialsów, 63,8% pokolenia X i 68,8% boomersów. Miejsca i okazje do relacji w społeczności lokalnej dostrzegało odpowiednio: 31,4%, 34,1%, 35,1% i 45,6%. Niska ocena edukacji relacyjnej dotyczyła wszystkich pokoleń. Zgoda wynosiła: 12,7%, 18,2%, 13,6% i 13,3%. Odsetek dostrzegających przestrzeń do rozmowy w pracy był mniejszy w pokoleniu Z (26,4%), a w trzech starszych grupach mieścił się między 30% a 30,9%. Nie oznacza to jednak, że wszystkie porównywane osoby znajdowały się w tej samej sytuacji zawodowej.

Wsparcie w szkole w ocenach nastolatków i dorosłych

Spośród 562 nastolatków 37,5% zgadzało się, że szkoła uczy ich budowania dobrych relacji i radzenia sobie z emocjami. Dorosłego w szkole, do którego można zwrócić się z problemem, wskazywało 59,6%, a wiedzę o tym, gdzie szukać pomocy psychologicznej – 66%. Posiadanie przyjaciół wśród rówieśników deklarowało 71,9%, natomiast miejsca lub okazje do budowania relacji w społeczności lokalnej – 55,2%. Wyniki rozróżniają dostępność konkretnych osób, orientację w możliwościach pomocy i ocenę uczenia umiejętności relacyjnych.

Tabela 16.

Szkoła, społeczność i rówieśnicy jako zaplecze wsparcia: rozkład odpowiedzi (w %; N = 562 nastolatków)

Stwierdzenie	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Ani tak, ani nie	Raczej tak	Zdecydowanie tak
W mojej szkole jest ktoś (nauczyciel, psycholog, pedagog), do kogo mogę się zwrócić z problemem	5,5	8,5	26,3	45,2	14,4
Szkoła uczy mnie, jak budować dobre relacje i radzić sobie z emocjami	12,6	15,8	34,0	29,5	8,0
W mojej społeczności (dzielnica, klub, parafia) są miejsca, gdzie mogę spotkać się z rówieśnikami	5,0	11,7	28,1	38,1	17,1
Gdybym potrzebował/a pomocy psychologicznej, wiedziałbym/abym, gdzie się zwrócić	2,0	8,5	23,5	48,2	17,8
Wśród moich rówieśników mam osoby, które mogę nazwać przyjaciółmi	2,3	5,3	20,5	46,6	25,3

Skala: 1 – zdecydowanie się nie zgadzam... 5 – zdecydowanie się zgadzam; pogrubiono najczęstszą odpowiedź. Pytania zadawane wyłącznie nastolatkom.

Źródło: opracowanie własne.

Młodzież bardziej pozytywnie oceniała edukację relacyjną w kontekście szkół, do których sama uczęszcza (37,5%), niż dorośli, którzy wypowiadali się ogólnie o szkole i systemie edukacji (14,9%). Pytania dotyczyły jednak różnych kwestii, a próby różniły się sposobem doboru i ważeniem. Można zestawić te perspektywy opisowo, ale różnicy 22,6 punktu procentowego nie należy traktować jako bezpośredniego pomiaru rozbieżności ocen tej samej szkoły.

Obawy przed ujawnieniem emocji

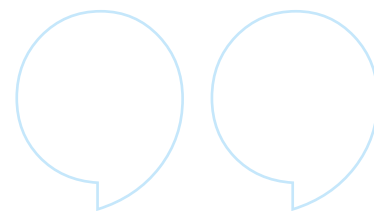
Obawę, że ujawnienie prawdziwych emocji spowoduje odsunięcie się bliskiej osoby lub negatywną ocenę z jej strony, deklarowało często lub zawsze 12,9% dorosłych. Odsetek wynosił 23,6% w pokoleniu Z, 14% wśród milenialsów, 11,3% w pokoleniu X i 5,1% wśród boomersów. Doświadczenie dotyczyło więc niemal jednej czwartej najmłodszych dorosłych.

W diadach obawę przed ujawnieniem emocji deklarowało często lub zawsze 9,8% nastolatków i 12,4% rodziców. Test dla par nie wykazał istotnej różnicy, co jednak nie dowodzi identyczności doświadczeń obu stron. W odrębnym pytaniu o bariery relacji z dorosłymi 16,5% nastolatków wskazywało lęk przed szczerą rozmową z powodu krytyki lub konsekwencji. Ponieważ pytania odnosiły się do różnych sytuacji, odsetek tych nie należy sumować.

Wywiady pokazały, co utrudnia szczere dzielenie się emocjami. Osoby badane z pokolenia Alfa dobierały rozmówcę do znaczenia sprawy: rodzicom streszczały zagadnienie, przyjaciółkom – opowiadały ze szczegółami. Wybierany bywał również sam kanał rozmowy.

Jak była jakaś kłótnia i chciałam coś wyjaśnić, no to łatwiej było mi napisać niż to powiedzieć w twarz. [...] Jak piszę, no to mogę coś dopisywać, jak coś mi się przypomina, a w twarz to jest większy stres.

Natalia, 15 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Alfa



Zwrócenie się do drugiego człowieka może wiązać się z przyznaniem się do niewiedzy lub trudności, z poproszeniem o poświęcenie czasu i uwzględnieniem dostępności drugiej osoby. Osoby badane wyrażały też obawę przed oceną oraz poczucie zobowiązania do odwzajemnienia pomocy. W ich ocenie kontakt z AI jest łatwiejszy, ponieważ nie wymaga uzgadniania tych warunków.

Uczestniczka badania z pokolenia Z powiedziała, że trudno otworzyć się nawet przed bardzo bliską osobą, a chat „nas nie oceni, tak nie pomyśli”. Rodzic z pokolenia X definiował bezpieczeństwo jako możliwość powiedzenia wszystkiego i przyznał, że nie może tak się zachować wobec koleżanek, podczas gdy sztuczna inteligencja „nigdy nie krytykuje, nie ocenia”. Obie wypowiedzi przytoczono w całości w rozdziałach o pomocy i o bezpieczeństwie relacyjnym.

Wywiady wskazały również, że sprzeciw i konieczność wyjaśnienia własnego stanowiska mogą być wartościową częścią relacji. Bliska osoba bywa ważna także dlatego, że potrafi się z nami nie zgodzić.

Podsumowanie

- 1 Odpowiedzi ilościowe wskazały na różnicę między znajomością miejsca uzyskania pomocy, dostępem do wspierającej osoby i oceną edukacji relacyjnej. Wiedzę o tym, gdzie szukać pomocy, deklarowało 62,1% dorosłych i 66% nastolatków uczestniczących w badaniu. W szkole wspierającego dorosłego miało 59,6% nastolatków, a jej rolę w uczeniu relacji i radzenia sobie z emocjami pozytywnie oceniało 37,5%. Tego ostatniego wyniku nie należy jednak utożsamiać z ogólną opinią o systemie edukacji.
- 2 Obawę przed ujawnieniem emocji bliskim zgłaszało 12,9% dorosłych, w tym 23,6% pokolenia Z. Materiał jakościowy wskazał na możliwy mechanizm: barierą sięgania po wsparcie nie musi być brak dostępnych ludzi, lecz obawa przed oceną.
- 3 Instytucja oferująca wsparcie emocjonalne powinna zatem ułatwić pierwszy kontakt i ograniczać obawę przed oceną, obok zapewniania dostępności osób pomagających – zwłaszcza że w badanych parach 59,6% nastolatków takiego dorosłego w szkole już ma.

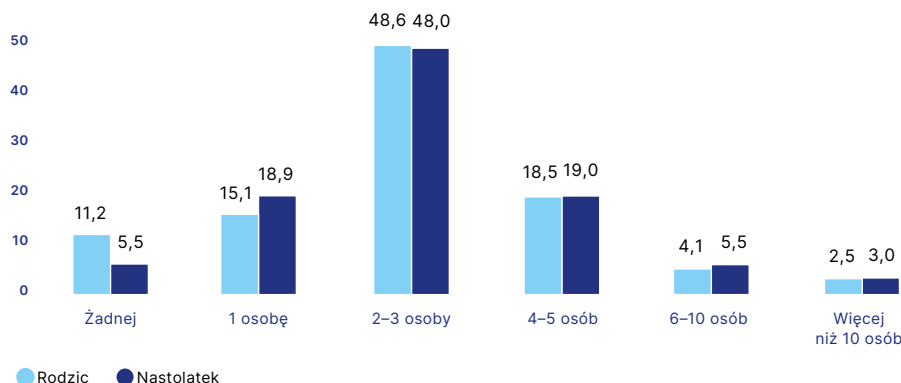
Przyjaźnie

Przyjaźń rozumiemy tutaj jako bliską, dobrowolną relację, w której można dzielić się ważnymi sprawami i liczyć na drugą osobę. Badanie ilościowe pozwoliło opisać liczbę takich osób poza rodziną i częstość kontaktu z bliskimi. Wywiady uzupełniły ten obraz o sposoby podtrzymywania więzi, mimo odległości i przerw między spotkaniami.

Liczba bliskich przyjaciół

Dwie lub trzy osoby spoza rodziny, z którymi można porozmawiać o ważnych sprawach, wskazywało 45,9% dorosłych. Jedną taką osobę deklarowało 17,7%, a żadnej – 15,8%. Jedną osobę częściej wskazywało pokolenie Z (22,3%) niż boomersi (13,9%). Brak bliskiego przyjaciela dotyczył w poszczególnych pokoleniach od 12,1% do 17,8% osób badanych. Wynik ten obrazuje dostępność bliskich kontaktów poza rodziną, bez określania jakości każdej z tych relacji.

W diadach najczęstsza odpowiedź także dotyczyła dwóch lub trzech osób: wskazało ją 48% nastolatków i 48,6% rodziców. Różnice widoczne były przy stwierdzeniach o braku bliskiego przyjaciela, deklarowanych przez 5,5% nastolatków oraz 11,2% rodziców. Podobny odsetek osób mających dwie lub trzy bliskie osoby nie oznaczał, że pozostałe odpowiedzi rozkładały się tak samo. Wynik dotyczył badanych par; nie pozwalał on jednak uznać, że nastolatki w populacji mają więcej przyjaciół niż wszyscy dorośli.

Wykres 21.**Liczba bliskich przyjaciół: rozkład odpowiedzi rodzica i nastolatka (w %; N = 562 pary)**

Pytanie do rodzica: „Ile osób, poza rodziną, uważa Pan/Pani za swoich bliskich przyjaciół – takich, z którymi może Pan/Pani porozmawiać o ważnych sprawach?” Pytanie do nastolatka: „Ile osób uważasz za bliskich przyjaciół?” Dane nieważone.

Częstość i ciągłość kontaktu

Co najmniej kilka razy w tygodniu z bliskimi spoza domu kontaktowało się 54,6% dorosłych, w tym codziennie 23,4%. Pytanie obejmowało zarówno kontakty z rodziną, jak i z przyjaciółmi. Z tego powodu wynik opisał szerszy krąg bliskich i nie pozwolił osobno określić częstości kontaktów z przyjaciółmi.

Materiał jakościowy tłumaczy, dlaczego rzadszy kontakt nie musi oznaczać słabszej więzi. W wypowiedziach mileniśców kontakt rzadki, ale nieprzerwany był uznawany za pełnowartościowy; o sile relacji decydowała wieloletnia wzajemna obecność. Część osób badanych z pokolenia Z wiązała coraz rzadsze spotkania z wejściem w dorosłość i trudnościami w uzgodnieniu wolnego czasu. Analiza wskazała też na podtrzymywanie relacji bez rozmowy, co można rozumieć jako prosty sposób przekazania sygnału „jestem, pamiętam o tobie”.

Źle to zabrzmiał, ale [...] wysyłanie rolek. Moja komunikacja to wysyłanie rolek, nie trzeba myśleć. Dziewczynom wysyłam, mamie wysyłam – mama odsyła mi inne rolki, ostatnio coś z kotami wysyłała, bo ona ze zwierzętami wysyła, różne. [...]

Asia, 30 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie mileniśców

**Oczekiwania wobec kontaktu i trwałość przyjaźni**

Poszczególne pokolenia opisywały przyjaźń na dwa sposoby. W materiale z pokolenia Z powtarzał się wzorec nazywany zdrowym dystansem – brakiem oczekiwania stałej dostępności. To samo pokolenie osiągnęło w badaniu A najwyższy odsetek wysokich wyników presji dostępności (40,1% wobec 34,4% ogółem).

To są najzdrowsze w ogóle relacje... wszyscy wiedzą, że czasami są różne sytuacje i jak ci nie odpisze przez dwie godziny, to nie znaczy, że się nienawidzi.

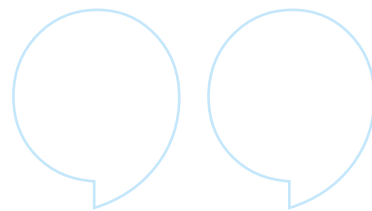
Tola, 22 lata, Medium, duże miasto; pokolenie Z

W pozostałych pokoleniach kryterium stanowił czas. W wypowiedziach części nastolatków z pokolenia Alfa bezpieczeństwo relacji wiązało się z jej długością

i z tym, jak dane osoby się sprawdziły. W materiale z pokolenia X w kręgu bliskości zostali nieliczni przyjaciele sprawdzeni przez dziesięciolecia, a dowodem trwałości był sam nieprzerwany kontakt, utrzymywany „od pieluchy”. Rzadkie spotkania osoby badane tłumaczyły trudnością w godzeniu codziennych obowiązków.

Z przyjaciółką mamy kontakt codzienny, czasem poprzez komunikator, czasem telefony, ale rzadziej spotkania, bo ona też ma rodzinę i pracę, więc ciężko się spotkać. Widujemy się rzadko, ale zdarza się nam czasem nawet na 5 minut na stacji metra umówić – ona jedzie w jedną stronę, ja w drugą i spotykamy się na chwilę, żeby się tylko zobaczyć, przytulić.

Ela, 46 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie X



Podsumowanie

- 1** We wszystkich pokoleniach dorosłych typowy krąg bliskich przyjaciół liczył dwie lub trzy osoby, a 15,8% osób badanych nie miało w nim nikogo; w diadach brak bliskiego przyjaciela deklarowało 5,5% nastolatków i 11,2% rodziców. Kwestionariusz pozwolił zmierzyć liczbę bliskich osób oraz częstotliwość kontaktu z nimi, ale wywiady pokazały coś więcej: sposób podtrzymywania więzi, którego same liczby nie opisują – kontakt bywał rzadki lub ograniczał się do krótkich wiadomości, a mimo to podtrzymywał więź.
- 2** Pozwala to przypuszczać, że sygnałem ryzyka jest zerwanie ciągłości kontaktu, a nie spadek jego częstotliwości – choć badanie przekrojowe (jednorazowy pomiar) tego nie rozstrzygnęło. W opisie sytuacji relacyjnej warto więc uwzględniać zarówno obecność zaufanych osób, jak i sposób podtrzymywania z nimi kontaktu.

Bezpieczeństwo relacyjne i poszukiwanie wsparcia w AI

Bezpieczeństwo relacyjne to poczucie, że w ważnych relacjach można być sobą, ujawnić emocje i liczyć na odpowiedź w trudnej chwili. W badaniu dorosłych było ono silnie związane z niższym nasileniem samotności. Wywiady pomogły zrozumieć, na czym opiera się to poczucie i w jakich okolicznościach niektóre osoby przypisują rozmowom z AI rolę wspierającą.

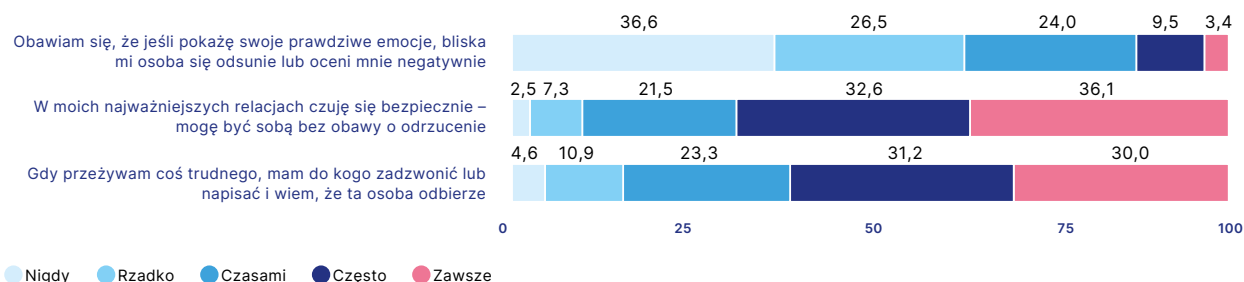
Rozpowszechnienie i różnicowanie poczucia bezpieczeństwa

Często lub zawsze bezpiecznie w najważniejszych relacjach czuło się 68,6% dorosłych, a 61,3% miało pewność, że w trudnej chwili może zadzwonić lub napisać do osoby, która odpowie. Obawę, że ujawnienie prawdziwych emocji

spowoduje odsunięcie się bliskiego lub negatywną ocenę, deklaroowało 12,9%. Poczucie bezpieczeństwa wskazywało 58,9% pokolenia Z, 64,7% milenialsów, 70,5% pokolenia X i 79,7% boomersów. Pewność uzyskania odpowiedzi w trudnej chwili miało odpowiednio 52,6%, 56,8%, 64% i 71,4% badanych, a obawy przed oceną – 23,6%, 14%, 11,3% i 5,1%. Młodszy dorośli częściej zgłaszali zatem zarówno słabszą pewność wsparcia, jak i obawę przed ujawnieniem emocji.

Wykres 22.

Bezpieczeństwo relacyjne – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3422–3423



Wprowadzenie z kwestionariusza (fragment): „Odpowiadając, proszę myśleć o swoich doświadczeniach z ostatnich 3 miesięcy”. Oceniano trzy stwierdzenia o dostępności wsparcia, poczuciu bezpieczeństwa i obawie przed odrzuceniem, przytoczone na wykresie.

W badanych diadach 72,8% nastolatków często lub zawsze czuło się bezpiecznie w najważniejszych relacjach. Pewność, że w trudnej chwili ma do kogo zadzwonić lub napisać, deklaroowało 71,5% nastolatków i 61,7% rodziców. Wyniki dotyczyły tych par i nie wyznaczyły wspólnego rankingu bezpieczeństwa wszystkich nastolatków i dorosłych z pokolenia Z.

Bezpieczeństwo relacyjne a samotność

Wysoki wynik samotności występował u 65,2% osób, które nie czuły się bezpiecznie w najważniejszych relacjach, wobec 8,3% osób o wysokim poczuciu bezpieczeństwa. Zależność wskazała na silne współwystępowanie dwóch ocen własnych relacji. Nie rozstrzygnęła jednak, które doświadczenie pojawiło się wcześniej ani czy wzrost poczucia bezpieczeństwa prowadził do zmniejszenia samotności. W tabeli 17 zestawiono stwierdzone związki relacji, korzystania z AI i dobrostanu; jej współczynniki nie są odsetkami osób badanych.

Tabela 17.

Związki między wskaźnikami relacji, korzystania z AI i dobrostanu

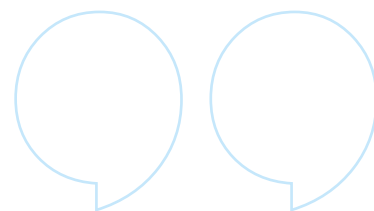
Zestawienie wskaźników	p	Siła związku
Bezpieczeństwo relacyjne × samotność	-0,69	bardzo silna – najsilniejsza w badaniu
Koszty relacyjne × lęk	0,50	silna
Wsparcie × satysfakcja z życia	0,44	silna
Ryzykowne używanie AI × koszty relacyjne	0,40	silna
Relacyjność AI × samotność	0,24	umiarkowana
Częstość korzystania z AI × samotność	0,10	niska

Test: korelacje rang Spearmana; $p < 0,001$; $N = 3358-3423$.
Źródło: opracowanie własne.

W grupie zgłaszającej wysokie cyfrowe koszty relacji wysoka samotność występowała u 66,1% osób ze słabszym wsparciem i u 39,8% z mocniejszym wsparciem. Różnica wyniosła 26,3 punktu procentowego.

Co znaczy „czuję się bezpiecznie”

W ćwiczeniu z figurkami przejście od pytania „kto jest mi bliski” do pytania „komu ufam, gdy coś się dzieje” nie zmieniło zasadniczo mapy relacji w żadnym pokoleniu. Bliżej siebie ustawiano jednak osoby, z którymi dzieliło się codzienność. Bezpieczeństwo miało w wypowiedziach dwa znaczenia: zaufanie, czyli możliwość powiedzenia czegoś bez obawy przed oceną, wyśmianiem lub przekazaniem dalej, oraz znaczenie praktyczne – ktoś, kto odbierze telefon, przyjedzie albo będzie wiedział, co zrobić. Analiza wskazała, że te dwa wymiary nie zawsze dotyczą tych samych osób.



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. Zawsze wiem, że gdyby coś się stało, mogę do niego zadzwonić. [...]

Pola, 15 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Alfa

U młodych dorosłych z pokolenia Z kryterium bezpieczeństwa przesuwano rodzinę pochodzenia przed przyjaciół, a niekiedy przed partnera/partnerkę.

Wiadomo, że najbardziej można ufać rodzicom, [...] rodzinie. Dlatego rodzice są przed moją przyjaciółką i chłopakiem, bo wiem, że rodzice nigdy mnie nie zdradzą, a nie mam nigdy stuprocentowej pewności, czy chłopak mnie nie zdradzi z kimś.

Natalia, 20 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie Z

Podsumowanie

- 1** Wszystkie trzy części badania opisały bezpieczeństwo relacyjne z różnych perspektyw. Badanie dorosłych pokazało, jak bardzo różni się to poczucie między pokoleniami: od 58,9% w pokoleniu Z do 79,7% u boomersów. Moduł diadowy pozwolił porównać odpowiedzi na to samo pytanie udzielone przez rodzica i nastolatka z tego samego domu. Wywiady z kolei uświadomiły, kogo ludzie stawiają w swoim „kręgu bezpieczeństwa” i dlaczego – a w rozmowach pojawiły się tam także Bóg i zwierzęta, czyli odniesienia, o które w kwestionariuszu w ogóle nie pytano.
- 2** Poczucie bezpieczeństwa w relacjach silnie współwystąpiło z niższą samotnością. Al zajmuje bliskie miejsce w tym obszarze u nielicznych osób badanych; informacje uzyskane na podstawie wywiadów sugerują znaczenie ich sytuacji relacyjnej. W opisie takich doświadczeń warto uwzględniać zarówno częstotliwość korzystania, jak i znaczenie przypisywane rozmowom z Al.
- 3** W badaniu dorosłych, w grupie osób zgłaszających wysokie cyfrowe koszty relacji, wysokie nasilenie samotności występowało u 66,1% osób ze słabszym wsparciem i tylko u 39,8% z mocniejszym wsparciem – różnica 26,3 punktu procentowego. To pokazało, że dostępne wsparcie trzeba uwzględniać przy opisie sytuacji osób badanych, nie tylko sam poziom kosztów cyfrowych.

Kontakt osobisty: kanały, trudność, bariery

Kontakt osobisty oznacza w tej części spotkanie twarzą w twarz. Zestawiono go z rozmowami telefonicznymi i komunikacją przez internet, przyjrano się zarówno wybranym formom kontaktu, jak i związanym z nimi trudnościami. Oddzielnie omawiono obawy dotyczące przebiegu rozmowy oraz przeszkody, takie jak odległość i brak dogodnego terminu.

Sposoby kontaktowania się z bliskimi

Pełny rozkład kanałów kontaktu z bliskimi spoza domu przedstawiono na wykresie 19. W całej próbie dorosłych dominowały rozmowy telefoniczne (75,6%) oraz spotkania osobiste (63,1%). Spotkania pozostawały ważne w każdym pokoleniu, przy większym zróżnicowaniu wykorzystania telefonu, komunikatorów i wiadomości w mediach społecznościowych. W tej części koncentrujemy się na tym, które formy kontaktu osoby badane uznawały za trudniejsze i jakie bariery wskazywały.

Kontakt z rodziną i przyjaciółmi był najczęściej wskazywaną aktywnością online w czasie wolnym (66,6%). Odsetki w czterech pokoleniach mieściły się między 63,5% a 69,2%, a analiza nie wykazała istotnej różnicy między grupami. Wynik wskazuje, że kontakt z bliskimi przez internet był powszechny we wszystkich grupach, choć odbywał się za pośrednictwem różnych narzędzi.

Materiał jakościowy pokazał, jak osoby badane rozumieją znaczenie bezpośredniego kontaktu. We wszystkich czterech pokoleniach spotkanie fizyczne opisywane było jako dostarczające czegoś, czego forma zdalna nie zapewnia: pełnej uwagi, dostępu do mimiki i tonu, poczucia realności. Kanały cyfrowe pojawiły się w tych wypowiedziach jako przedłużenie relacji istniejącej już offline. Najkrócej ujął to uczestnik z pokolenia Alfa.

Mogę koledze wystać śmieszny film, ale to nie jest to samo, jak zrobimy coś razem śmiesznego.

Leszek, 15 lat, Light, duże miasto; pokolenie Alfa

Wywiady uzupełniły pomiar kwestionariuszowy o znaczenie ciągłości kontaktu. Osoby badane wiązały z nią trwałość relacji, nawet gdy do spotkań dochodziło rzadko. W wypowiedziach części osób badanych z pokolenia milenialsów kontakt rzadki, ale nieprzerwany był traktowany jako pełnowartościowy:

Lepiej, żeby te kontakty były nawet sporadyczne, ale żeby one były, żeby w ogóle nie zaniknęły, żeby je podtrzymać. Nieważne, czy się jest samemu, czy się ma rodzinę, czy się gdzieś tam mieszka – w zależności od możliwości różnie się te kontakty podtrzymuje, ale trzeba dbać.

Jola, 42 lata, Light, duże miasto; pokolenie milenialsów



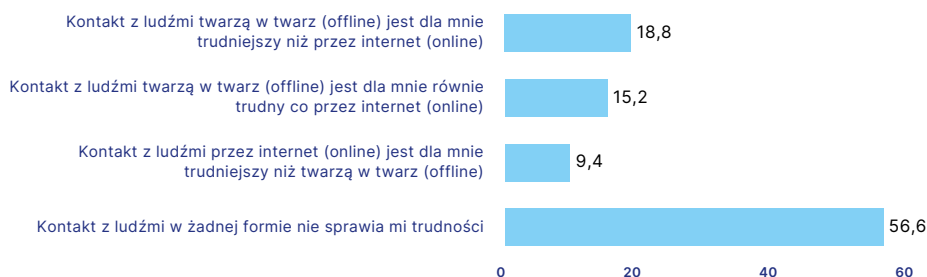
Trudność różnych form kontaktu

Spośród wszystkich dorosłych 56,6% deklaroowało brak trudności w obu formach kontaktu – online i offline. Kontakt twarzą w twarz był trudniejszy dla 18,8%, obie formy były równie trudne dla 15,2%, a kontakt online sprawiał większy problem 9,4%. Wszystkie cztery wyniki odnoszą się do tej samej pełnej podstawy pytania. Łącznie trudność dotyczącą kontaktu osobistego wskazywało 34%, a kontaktu online – 24,6%. Grupy te częściowo się pokrywają, ponieważ obejmują osoby, które deklaroowały trudność w obu formach.

Wykres 23.

Która forma kontaktu jest trudniejsza – próba całkowita, dane ważone (w %);

N = 3422



Instrukcja z kwestionariusza: „Proszę wskazać stwierdzenie, które jest Panu/Pani najbliższe”.

Kontakt twarzą w twarz jako trudniejszy wskazywało 31% pokolenia Z, 26,9% milenialsów, 11,7% pokolenia X i 6,3% boomersów. Brak trudności w którejkolwiek formie deklaroowało 34,9% najmłodszych i 77,3% najstarszych dorosłych. Nie oznacza to jednak, że pokolenie Z zawsze łatwiej odnajduje się w kontakcie online: za trudniejszy uznało go 13,6% tej grupy, wobec 6,8% boomersów. U najmłodszych dorosłych częściej występowały również trudności dotyczące obu form kontaktu.

W diadach kontakt osobisty jako trudniejszy wskazywało 19,8% nastolatków i 13,2% rodziców. Obie formy były równie kłopotliwe dla 18% nastolatków i 18,5% rodziców, a brak trudności deklaroowało odpowiednio 55% i 60,1%.

W odpowiedziach nastolatków większa trudność kontaktu twarzą w twarz pojawiła się więc ogólnie częściej niż u ich rodziców.

Tabela 18.

Która forma kontaktu sprawia trudność: rodzic i nastolatek (w %; N = 561–562 pary; jeden rodzic bez odpowiedzi)

Stwierdzenie najbliższe osobie badanej	Rodzic	Nastolatek
Kontakt z ludźmi twarzą w twarz (offline) jest dla mnie trudniejszy niż przez internet (online)	13,2	19,8
Kontakt z ludźmi twarzą w twarz (offline) jest dla mnie równie trudny co przez internet (online)	18,5	18,0
Kontakt z ludźmi przez internet (online) jest dla mnie trudniejszy niż twarzą w twarz (offline)	8,2	7,3
Kontakt z ludźmi w żadnej formie nie sprawia mi trudności	60,1	55,0

Źródło: opracowanie własne.

Materiały uzyskane na podstawie wywiadów podpowiadają, na czym polega przewaga kontaktu zapośredniczonego dla osób deklarujących trudności. W wypowiedziach osób badanych z pokolenia Z powracała możliwość wyboru momentu rozpoczęcia rozmowy i ujawnienia swoich emocji.

Ja sobie wybieram po prostu, kiedy stać mnie na niego [na kontakt], albo kiedy mogę to zrobić, albo [...] Wszystko czeka na to, aż ja będę na zasadzie: kontaktuję się z ludźmi.

Kuba, 23 lata, Heavy, duże miasto; pokolenie Z

Trudności w bezpośredniej rozmowie

Wśród osób, dla których kontakt offline był trudniejszy lub równie trudny jak online (N = 1171), najczęściej wskazywanymi barierami były: trudność w wymyślaniu, co powiedzieć „na żywo”, brak czasu na zastanowienie (38%), ryzyko niezręcznej ciszy podczas rozmowy (36,9%), stres związany z bezpośrednim kontaktem wzrokowym (34,7%) oraz deklaracja, że „w internecie czuję się swobodniej i pewniej” (29,9%). Rzadziej wymieniane były przeszkody organizacyjne: odległość (19,4%), trudność z umówieniem terminu (17,9%), koszty spotkań (15,6%), brak miejsc do spontanicznych spotkań (9,4%). Odpowiedź „nie widzę takich barier” wybrało 5,1% tej grupy. Najczęstsze utrudnienia wiązały się zatem z przebiegiem rozmowy i towarzyszącymi jej obawami.

Wykres 24.

Barier kontaktu twarzą w twarz – wśród osób, dla których kontakt offline jest trudniejszy lub równie trudny jak online, dane ważone (w %); N = 1171



Pytanie z kwestionariusza: „Co sprawia, że kontakt z innymi ludźmi TWARZĄ W TWARZ (offline) jest dla Pana/Pani trudniejszy lub mniej satysfakcjonujący niż kontakt przez internet? Proszę zaznaczyć dowolną liczbę odpowiedzi”. Pytanie wielokrotnego wyboru: osoby badane mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź, dlatego odsetki nie sumują się do 100%.

Nie wszystkie bariery malały z wiekiem. Odsetek wskazujących stres związany z kontaktem wzrokowym spadał z 42,1% w pokoleniu Z do 18,6% u boomersów, a odpowiedzi „nie widzę takich barier” rósł z 2,1% do 18,5%. Ryzyko niezręcznej ciszy zaznaczyło jednak 40% pokolenia Z i 41,6% boomersów, a odległość jako barierę wskazało 23,7% osób z najstarszej grupy.

Wśród 212 nastolatków, którzy wskazali trudności w kontakcie na żywo, najczęściej wymieniano: stres związany z kontaktem wzrokowym i większą swobodę w internecie (po 38,2%), trudność w wymyślaniu wypowiedzi (33%) oraz niezręczną ciszę (30,7%). W wyodrębnionej grupie 178 rodziców te odpowiedzi uzyskały odpowiednio: 33,7%, 31,5%, 32,6% i 30,3%. W obu grupach widoczne były bariery związane z przebiegiem rozmowy, ale ich kolejność nie była identyczna. Ponieważ filtry wyodrębniają różne podgrupy, nie jest to porównanie tych samych par.

Bariery kontaktu online mają odmienny profil. Wśród osób objętych tym pytaniem (N = 914) najczęściej pojawiały się: poczucie, że kontakt online nie zastępuje prawdziwej bliskości (28,6%), ryzyko, że własne słowa zostaną źle zrozumiane (27,5%), i brak fizycznej obecności (26,5%). Wzorzec pokoleniowy był tu niejednorodny: boomersi częściej zaznaczali, że kontakt online nie zastępuje bliskości (40% wobec 28,2% w pokoleniu Z), a pokolenie Z powszechniej – ryzyko niezrozumienia słów (35,9% wobec 30,1%) i trudność w odczytaniu emocji rozmówcy (32,1% wobec 21,1%).

Podsumowanie

- 1** Wyniki badań ilościowych wskazały trzy główne bariery kontaktu osobistego: trudność w znalezieniu słów, niezręczną ciszę i stres związany z kontaktem wzrokowym. Bariery te różniły się między grupami. Znaczenie miały też odległość i możliwość umówienia terminu spotkania. Kontakt twarzą w twarz był trudniejszy niż online dla 18,8% ogółu dorosłych, w tym 31% pokolenia Z, oraz dla 19,8% nastolatków z diad. Przy interpretacji wyników trzeba jednak pamiętać o różnicach w doborze próby między badaniem dorosłych a badaniem diad.
- 2** Wywiady pokazały, co może kryć się za odpowiedziami udzielonymi w kwestionariuszach. Barierą bywa obawa przed bezpośrednią reakcją drugiej osoby – brak czasu na dobranie słów, niemożność ukrycia własnego stanu, konieczność bycia dostępnym „tu i teraz” – podczas gdy kontakt przez ekran daje kontrolę nad momentem i formą rozmowy. Badanie przekrojowe nie rozstrzygnęło jednak, czy trudność poprzedza wybór kanału kontaktu, czy tylko z nim współwystępuje.
- 3** Z prezentowanych danych wynikają dwie praktyczne wskazówki. Po pierwsze – usuwanie przeszkód organizacyjnych niweluje część zgłaszanych barier. Równolegle warto rozwijać umiejętności rozmowy i pomagać w radzeniu sobie z obawą przed oceną. Po drugie – trudność kontaktu trzeba mierzyć jednocześnie w obu kierunkach – offline i online – bo najmłodszy dorośli zgłaszali większe trudności nie tylko w kontakcie twarzą w twarz, ale też przez internet.

Ambiwalencja wobec kontaktu osobistego

Ambiwalencja wobec kontaktu osobistego oznacza współistnienie potrzeby spotkania z drugim człowiekiem i obaw związanych z takim spotkaniem. Można cenić bezpośrednią rozmowę, a jednocześnie odczuwać stres lub potrzebować czasu na przygotowanie odpowiedzi.

Wartość i trudność kontaktu w odpowiedziach ankietowych

Wartość kontaktu bezpośredniego deklarowała zdecydowana większość dorosłych. Budowanie głębokich relacji zamiast zastępowania ich kontaktem przez ekran uznało za ważne lub bardzo ważne 80,7%, a odkładanie telefonu przy bliskiej osobie – 84,8%. Jednocześnie co trzeci dorosły (34%) uznał kontakt twarzą w twarz za trudniejszy lub równie trudny jak online. W pokoleniu Z odsetki te wyniosły odpowiednio: 31% i 20,5%. Wśród wskazywanych barier istotne miejsce zajęły obawy związane z przebiegiem rozmowy. Pokolenie Z najrzadziej uznało bezpośredni kontakt za ważny (73,4%) i najrzadziej deklarowało praktykę odpowiadającą tej wartości cyfrowo-relacyjnej (53,3%), a zarazem najczęściej uważało taką rozmowę za trudniejszą. Mimo to 60,7% osób z tej grupy spotykało się osobiście z bliskimi spoza domu. Wyniki opisują współwystępowanie tych tendencji w grupie; nie przesądzają, czy dotyczą one tych samych osób.

Potrzeba kontaktu i obawy w wypowiedziach osób badanych

Dane uzyskane na podstawie wywiadów pokazały, że potrzeba spotkania i obawa przed nim mogą pojawiać się w wypowiedzi tej samej osoby. We wszystkich czterech grupach pokoleniowych powtórzył się opis spotkania fizycznego jako niezastąpionego, gdyż daje ono pełną uwagę, dostęp do mimiki i tonu, poczucie realności. Piętnastoletnia uczestniczka stwierdziła, że spotkanie jest „dużo lepsze ogólnie od pisania”, i w tej samej rozmowie – że po kłótni łatwiej było jej napisać, bo „w twarz to jest większy stres”. Krystian nazwał telefon „plastrem”.

To, że rozmawiamy przez telefon, to jest raczej plaster niż podstawa.

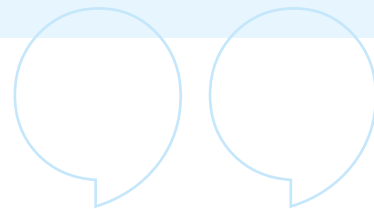
Krystian, 24 lata, Medium, duże miasto; pokolenie Z

Drugą formę napięcia stanowi kontrola nad momentem kontaktu. Część młodych dorosłych zwróciła uwagę na wyczerpującą się „baterię społeczną” i potrzebę odciążenia się, po której następuje powrót do ludzi.

Często jestem właśnie raczej taki bardzo społeczny, a czasami jestem raczej właśnie taki, że skupiam się na sobie, że sobie posiedzę w domku [...] potrzebuję dłuższej chwili, żeby się jakby przełączyć.

Hugo, 19 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Z





Trzecim źródłem napięcia były obawy przed oceną, wstydem i zobowiązaniem wobec drugiego człowieka. Najwyraźniej mówią o nich rodzice z pokolenia X. Zwrócenie się z prośbą do kolegi „to jest zaciąganie pewnego zobowiązania”, a potrzeba dotyku bywa powstrzymywana przez obawę przed reakcją drugiej osoby:

Gdybym się przytuliła do szefa, to mogłabym się [...] Nie chcę nikomu zrobić źle. Bo ja się przytulę, bo potrzebuję tego – a potem to by się wykorzystało. Pilnuję się.

Bożena, 55 lat, Light, małe miasto; pokolenie X

Możliwe wyjaśnienia i granice interpretacji

Kontakt twarzą w twarz wymaga bieżącego reagowania i utrudnia ukrycie emocji. Zwrócenie się do drugiego człowieka może też budzić obawę przed oceną lub poczucie zobowiązania. Kontakt online daje większą swobodę wyboru momentu rozmowy i przygotowania odpowiedzi. Taka interpretacja pomaga zrozumieć znaczenie braku oceny jako motywu wyboru AI, omawianego w kolejnym rozdziale. Dane przekrojowe nie wykluczają jednak innych wyjaśnień. Różnice między grupami mogą wiązać się z etapem życia i odmiennymi doświadczeniami, a nie z samą przynależnością pokoleniową. Deklarowanie wartości kontaktu może też wynikać z przekonania, że tak „wypada” odpowiedzieć. Ponadto pytanie o trudniejszą formę kontaktu porównuje doświadczenia online i offline; nie mierzy bezpośrednio lęku przed kontaktem. Większość dorosłych (56,6%) nie zgłaszała trudności z żadną z tych form.

Opisane napięcie określamy tu jako „ambiwalencję kontaktu osobistego”. W materiale jakościowym widać je szczególnie wyraźnie, gdy ta sama osoba opisała zarówno potrzebę spotkania, jak i obawę przed nim. Dane pozwalają stwierdzić współwystępowanie wysokiej wartości kontaktu bezpośredniego i jego trudności na poziomie pokoleń oraz ich jednoczesną obecność w wypowiedziach tych samych osób uczestniczących w wywiadach. Nie dają możliwości – z uwagi na brak analizy na poziomie osoby – orzec, czy ludzie najbardziej ceniący kontakt są tymi samymi, którzy najbardziej go unikają. W działaniach wspierających kontakt osobisty warto więc uwzględnić ćwiczenie rozmowy i radzenie sobie z obawą przed oceną, obok kwestii organizacyjnych i korzystania z ekranów.



Korzystanie z AI w życiu codziennym

W tej części generatywna sztuczna inteligencja oznacza narzędzia, które tworzą tekst, obrazy lub inne treści w odpowiedzi na polecenia użytkownika. Interesowało nas, jak często osoby badane z nich korzystają, do jakich zadań je wybierają i w jakim stopniu zachowują samodzielność podczas pracy z nimi.

Korzystanie z AI: kto, jak często i do czego

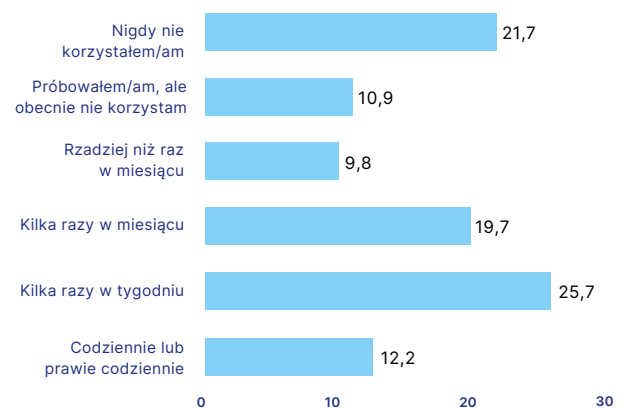
Wyniki ilościowe opisały znajomość narzędzi AI, częstość ich używania oraz wykonywane z ich pomocą zadania. W badaniu dorosłych dominowały zastosowania informacyjne i praktyczne. W parach rodzic–nastolatek odsetki częstego korzystania były zbliżone, natomiast nastolatki częściej deklarowały dobrą znajomość narzędzi. Materiał jakościowy dodał do tego obrazu wymiar, którego kwestionariusz nie mierzył. To samo zadanie można wykonywać samodzielnie z pomocą systemu albo powierzyć mu je w całości.

Zasięg, częstość i kompetencje

O narzędziach sztucznej inteligencji słyszało 96% dorosłych osób badanych, a obecnie korzystało z nich 67,4%. Codzienne lub niemal codzienne posługiwanie się nimi deklarowało 12,2%; łącznie co najmniej kilka razy w tygodniu po AI sięgało 37,9%. Sama znajomość nazwy lub idei AI nie oznaczała więc równie częstego korzystania. Podział pokoleniowy wskazał wyraźne różnice w samoocenie znajomości AI: bardzo dobrą deklarowało 47,6% pokolenia Z i 9,3% boomersów.

Wykres 25.

Częstość korzystania z narzędzi AI – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „Jak często korzysta Pan/Pani z narzędzi AI (chatbotów typu ChatGPT, Copilot, Gemini, Claude, Perplexity, Bielik lub podobnych)?”

Co najmniej kilka razy w tygodniu z narzędzi AI korzystało 56% pokolenia Z, 42,9% mileniśców, 30,5% pokolenia X i 25,6% boomersów. Różnica między skrajnymi grupami wynosiła 30,4 punktu procentowego. Młodszy dorośli częściej angażowali AI do regularnych czynności, podczas gdy w starszych grupach większą rolę odgrywały korzystanie sporadyczne i brak wcześniejszych doświadczeń. Odsetek osób, które nigdy nie używały AI, wynosił 5,5% w pokoleniu Z i 38,4% wśród boomersów.

Tabela 19.**Częstość korzystania z narzędzi AI – wg pokoleń (w %)**

Odpowiedź	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem
Codziennie lub prawie codziennie	21,3	13,6	8,2	8,1	12,2
Kilka razy w tygodniu	34,7	29,3	22,3	17,5	25,7
Kilka razy w miesiącu	20,8	23,2	18,7	14,7	19,7
Rzadziej niż raz w miesiącu	7,6	8,7	11,4	11,3	9,8
Próbowałem/am, ale obecnie nie korzystam	10,1	8,5	14,7	10,1	10,9
Nigdy nie korzystałem/am	5,5	16,6	24,7	38,4	21,7
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423

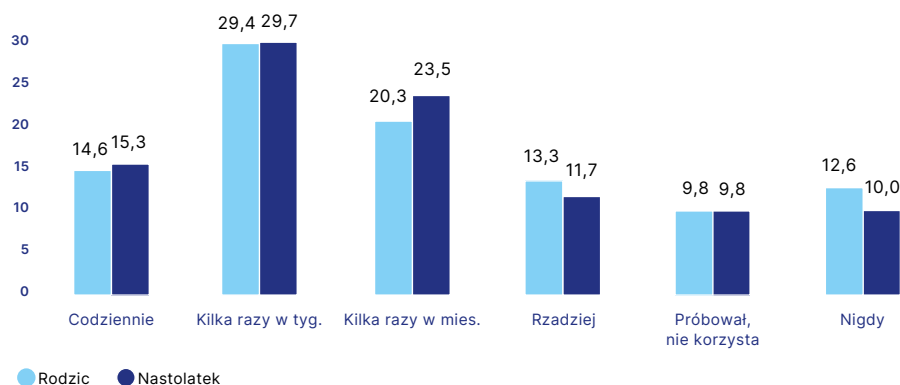
Pytanie: „Jak często korzysta Pan/Pani z narzędzi AI (chatbotów typu ChatGPT, Copilot, Gemini, Claude, Perplexity, Bielik lub podobnych)?”

Źródło: opracowanie własne.

Wśród 562 badanych par rodzic–nastolatek dobrą znajomość narzędzi AI deklarowało 54,6% nastolatków i 27,2% rodziców. Częstość korzystania była natomiast zbliżona: co najmniej kilka razy w tygodniu po AI sięgało 45% nastolatków i 44% rodziców. Nie stwierdzono istotnej różnicy rozkładów częstości, co nie jest dowodem identycznego sposobu korzystania. Pytanie nie rozstrzygało bowiem, jakie zadania wykonywała każda z grup i jak oceniała wyniki. Źródła wiedzy o AI oraz wzajemną pomoc w korzystaniu z tej technologii w rodzinie omówiono w dalszej części, poświęconej korzystaniu z AI w domu.

Wykres 26.

Częstość korzystania z narzędzi AI: rozkład odpowiedzi rodzica i nastolatka (w %; N = 562 pary)



Pytanie do rodzica: „Jak często korzysta Pan/Pani z narzędzi AI (chatbotów typu ChatGPT, Copilot, Gemini, Claude, Perplexity, Bielik lub podobnych)?” Pytanie do nastolatka: „Jak często korzystasz lub korzystałeś/aś z narzędzi AI?” Dane nieważone.

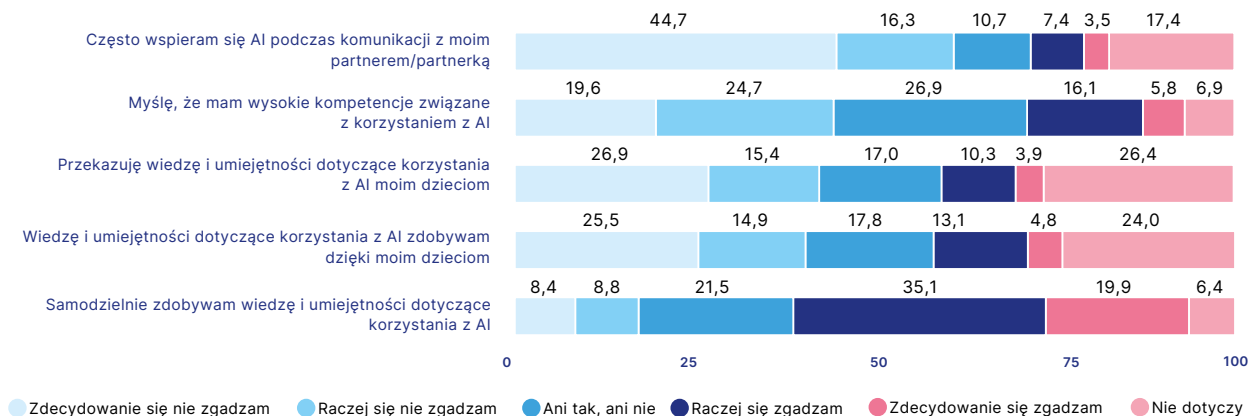
Uczenie się AI i pomoc między pokoleniami

W grupie badanych dorosłych samodzielne zdobywanie wiedzy o AI deklarowało 58,8% osób, których odpowiedzi uwzględniono po wyłączeniu kategorii „nie dotyczy”. Uczenie się od własnych dzieci wskazywało 23,5%, a przekazywanie dzieciom wiedzy 19,4%. Ponieważ odsetki obliczono po wyłączeniu tej kategorii, nie należy odczytywać każdej wartości jako procentu wszystkich 3423 dorosłych.

Uczenie dzieci deklarowało 27,5% milenialsów i 8% boomersów; deklaracje uczenia się od dzieci mieściły się między 21,3% u milenialsów a 25% u boomersów. Rodzice i dzieci pomagali sobie nawzajem w korzystaniu z AI, choć w różnych rodzinach wyglądało to inaczej.

Wykres 27.

Kompetencje i samodzielność w korzystaniu z AI – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3423



Instrukcja z kwestionariusza: „Proszę odnieść się do poniższych twierdzeń”.

Taki kierunek przekazywania wiedzy wynika z analizy informacji uzyskanych w wyniku wywiadów. Magda, rodzic z pokolenia X, opisała, skąd wzięła się AI w jej telefonie.

Wiem, że to jest, mam zainstalowane [AI], ponieważ syn mi zainstalował jakiś czas temu. Jakiś czas temu w ogóle powiedział mi o tym, ja nawet nie wiedziałam w ogóle o tym.

Magda, 55 lat, Light, duże miasto; pokolenie X

Znajomość technologii nie musi oznaczać bycia autorytetem we wszystkich sprawach rodzinnych: syn jest przewodnikiem po narzędziu, ale nie zyskuje przez to autorytetu w pozostałych kwestiach. W badaniu dorosłych rozmowy o technologii z osobami z innych pokoleń deklarowało „przynajmniej czasami” 56,8%.

Wspólny katalog zastosowań narzędzi AI

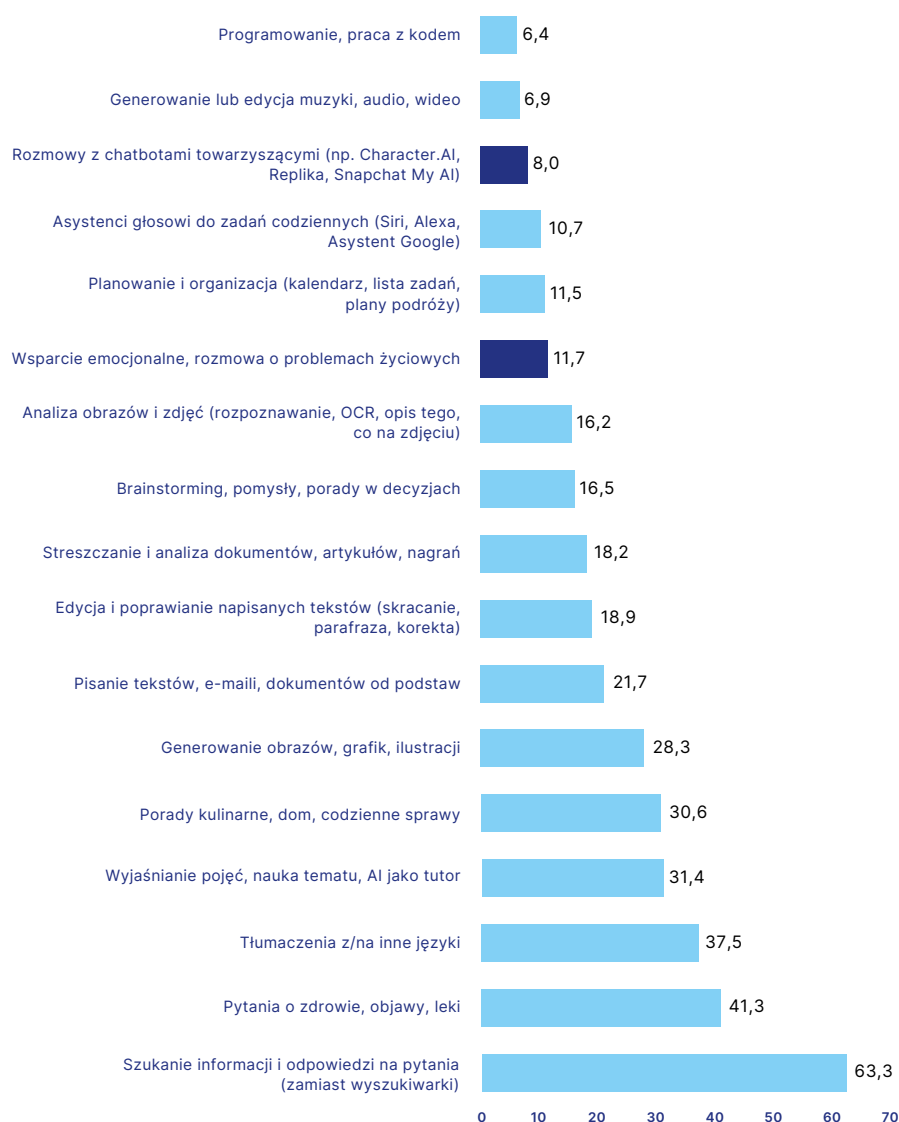
Zastosowania AI to konkretne zadania wykonywane z pomocą tych narzędzi, od wyszukiwania informacji po tworzenie treści i rozmowę. Jedna osoba może korzystać z AI na kilka sposobów, zależnie od bieżących potrzeb.

Wśród 2546 dorosłych użytkowników AI najczęstszymi celami korzystania z tej technologii w ostatnich trzech miesiącach były: szukanie informacji i odpowiedzi na pytania (63,3%), stawianie pytań o zdrowie, o objawy chorób lub o leki (41,3%) oraz tłumaczenia na i z języków obcych (37,5%). Wyjaśnianie pojęć i naukę na dany temat wskazało 31,4%, porady dotyczące domu i codziennych spraw – 30,6%, a generowanie obrazów – 28,3%. Pisanie tekstów od podstaw deklarowało 21,7%, ich edycję – 18,9%, a streszczanie i analizę materiałów – 18,2%. Wsparcie emocjonalne wskazało 11,7%, a rozmowy z chatbotami towarzyszącymi – 8%.

Można było podać kilka zastosowań; kategorie opisywały rodzaje wykonywanych zadań, a nie rozłączne typy użytkowników.

Wykres 28.

Zastosowania AI w ostatnich 3 miesiącach – wśród osób obecnie korzystających z AI, dane ważone (w %); N = 2546



Pytanie z kwestionariusza: „Do czego obecnie używa Pan/Pani narzędzi AI (w ciągu ostatnich 3 miesięcy)? Proszę zaznaczyć wszystkie zadania, do których wykorzystywał/a Pan/Pani AI”. Pytanie wielokrotnego wyboru: osoby badane mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź, dlatego odsetki nie sumują się do 100%.

Pokolenie Z częściej niż pozostałe grupy wskazywało pracę nad treścią: edycję tekstów deklarowało 31,7% wobec 19,8% milenialsów, 14,6% pokolenia X i 7% boomersów. Przy generowaniu obrazów odsetki wynosiły odpowiednio: 38,7%, 30,6%, 25,7% i 13,8%. Inaczej wyglądało wyszukiwanie informacji – 61,2%, 56,7%, 69,7% i 70,9% – oraz tłumaczenia: 34,7%, 33%, 40,8% i 45,9%. Starsi użytkownicy częściej wybierali zatem niektóre zastosowania informacyjne, a młodszy z kolei wskazywali tworzenie i przetwarzanie treści.

Wsparcie emocjonalne i rozmowę o problemach życiowych zaznaczyło 21,3% użytkowników z pokolenia Z, 10,9% milenialsów, 9,3% pokolenia X i 5,1% boomersów. Ten porządek nie dotyczył wszystkich pozycji relacyjnych: rozmowy z chatbotami towarzyszącymi deklarowało odpowiednio: 8,2%, 8,5%, 8,3% i 6%. Rozróżnienie jest ważne, ponieważ wsparcie emocjonalne można uzyskać w rozmowie z różnymi narzędziami, a wskazanie aplikacji towarzyszącej nie oznacza automatycznie określonej motywacji korzystania.

Tabela 20.

Zastosowania AI w ostatnich 3 miesiącach – wg pokoleń (w %)

Odpowiedź	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p	V
Szukanie informacji i odpowiedzi na pytania (zamiast wyszukiwarki)	61,2	56,7	69,7	70,9	63,3	<0,001	0,13
Pytania o zdrowie, objawy, leki	37,5	41,5	42,2	44,2	41,3	0,013	0,07
Tłumaczenia z/na inne języki	34,7	33,0	40,8	45,9	37,5	<0,001	0,10
Wyjaśnianie pojęć, nauka tematu, AI jako tutor	39,6	27,4	31,4	30,0	31,4	0,001	0,08
Porady kulinarne, dom, codzienne sprawy	34,0	30,4	29,7	28,1	30,6	0,001	0,08
Generowanie obrazów, grafik, ilustracji	38,7	30,6	25,7	13,8	28,3	<0,001	0,16
Pisanie tekstów, e-maili, dokumentów od podstaw	28,6	22,3	20,2	13,9	21,7	<0,001	0,15
Edycja i poprawianie napisanych tekstów (skręcanie, parafraza, korekta)	31,7	19,8	14,6	7,0	18,9	<0,001	0,24
Streszczanie i analiza dokumentów, artykułów, nagrań	29,7	19,5	14,3	6,5	18,2	<0,001	0,21
Brainstorming, pomysły, porady w decyzjach	27,4	18,5	11,0	7,0	16,5	<0,001	0,21
Analiza obrazów i zdjęć (rozpoznawanie, OCR, opis tego, co na zdjęciu)	18,9	15,0	17,2	13,9	16,2	0,948	0,01
Wsparcie emocjonalne, rozmowa o problemach życiowych	21,3	10,9	9,3	5,1	11,7	<0,001	0,15
Planowanie i organizacja (kalendarz, lista zadań, plany podróży)	16,3	11,9	11,5	4,4	11,5	<0,001	0,13
Asystenci głosowi do zadań codziennych (Siri, Alexa, Asystent Google)	8,0	9,3	11,5	15,8	10,7	0,006	0,07
Rozmowy z chatbotami towarzyszącymi (np. Character.AI, Replika, Snapchat My AI)	8,2	8,5	8,3	6,0	8,0	0,046	0,06
Generowanie lub edycja muzyki, audio, wideo	9,8	7,1	7,0	2,8	6,9	0,006	0,07

Odpowiedź	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p	V
Programowanie, praca z kodem	10,0	7,6	4,4	1,9	6,4	<0,001	0,13
N (nieważone)	710	784	630	422	2 546		

Źródło: opracowanie własne.

Okoliczności korzystania z AI

Okoliczności korzystania z AI wskazują obszary życia, w których narzędzia te są używane: pracę, naukę, sprawy domowe, zdrowie czy relacje. Takie ujęcie pozwala uzupełnić informacje o konkretnych zadaniach wykonywanych z pomocą AI.

Katalog zadań wzbogacono o pytanie dotyczące sytuacji życiowych, w których korzystano z AI.

W tej samej grupie 2546 dorosłych użytkowników AI 64,6% wskazało poszukiwanie informacji, 36,3% – kwestie zdrowotne, 35,9% – rozrywkę, a 32,1% – codzienne sprawy domowe i organizacyjne. Pracę zawodową wymieniło 26,9%, naukę – 22,7%, kwestie emocjonalne i osobiste – 13,8%, a pomoc w relacjach z innymi – 11,3%. Odpowiedzi na podobne pytania z katalogu zadań i dotyczące sytuacji życiowych nie są jednym wskaźnikiem.

Wykres 29.

Sytuacje życiowe korzystania z AI – wśród osób obecnie korzystających z AI, dane ważone (w %); N = 2546



Pytanie z kwestionariusza: „W jakich sytuacjach życiowych korzysta Pan/Pani z narzędzi AI? Proszę zaznaczyć wszystkie pasujące odpowiedzi”. Pytanie wielokrotnego wyboru: osoby badane mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź, dlatego odsetki nie sumują się do 100%.

Pokolenia różnią się pod względem tego, w jakich obszarach życia najczęściej korzystają z AI. Naukę wskazało 46,6% użytkowników z pokolenia Z, 22,3% milenialsów, 14% pokolenia X i 6,8% boomersów. Korzystanie z AI w pracy zawodowej częściej deklarowali milenialsi (33,6%) i przedstawiciele pokolenia X (30,5%) niż osoby z pokolenia Z (24%) i boomersi (10,4%). Sprawy zdrowotne wskazywało odpowiednio: 29,9%, 35,6%, 39,5% i 40,8%. W kwestiach emocjonalnych i osobistych odsetki wynosiły odpowiednio 19,9%, 14,4%, 12,5% i 7%. Różnice należy odczytywać w kontekście sytuacji edukacyjnej, zawodowej i życiowej użytkowników; pomiar nie oddziela jej znaczenia od wieku i przynależności do grupy pokoleniowej.

Tabela 21.**Sytuacje życiowe korzystania z AI – wg pokoleń (w %)**

Odpowiedź	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p	V
Poszukiwanie informacji na różne tematy	59,9	58,8	70,2	75,0	64,6	<0,001	0,14
W kwestiach zdrowotnych (objawy, leki, wyniki badań)	29,9	35,6	39,5	40,8	36,3	<0,001	0,10
Dla rozrywki i zabawy	39,4	35,9	37,2	29,6	35,9	0,312	0,04
W codziennych sprawach domowych i organizacyjnych	39,1	31,5	32,2	24,5	32,1	<0,001	0,11
W twórczości, hobby, zainteresowaniach	36,3	27,1	30,3	21,7	28,9	0,001	0,08
W sprawach urzędowych i prawnych	22,8	26,9	34,2	29,4	28,3	0,006	0,07
W pracy zawodowej	24,0	33,6	30,5	10,4	26,9	<0,001	0,19
Podczas nauki (szkoła, studia, kursy, samokształcenie)	46,6	22,3	14,0	6,8	22,7	<0,001	0,31
W kwestiach finansowych, zakupowych i konsumenckich	20,0	22,5	22,4	16,7	21,0	0,255	0,04
W kwestiach emocjonalnych i osobistych	19,9	14,4	12,5	7,0	13,8	<0,001	0,13
W relacjach z innymi (pomoc w komunikacji, rozmowach)	16,1	10,9	11,0	6,4	11,3	<0,001	0,11
N (nieważone)	710	784	630	422	2 546		

Dane ważone; N = 2546 aktualnych użytkowników AI. Dla każdej odpowiedzi test χ^2 (wybór $\times$ pokolenie) na danych nieważonych; p i V podano w kolumnach. Liczebności w ostatnim wierszu są nieważone.

Źródło: opracowanie własne.

Badana grupa 316 nastolatków, którzy używali AI, najczęściej wskazywała jako cel: poszukiwanie informacji (75,3%), naukę (73,7%) i rozrywkę (63%); wsparcie emocjonalne wymieniło 13,3%. Pytanie miało inny zestaw odpowiedzi niż w wersji dla dorosłych, dlatego tych dwóch zestawów wyników nie można ze sobą porównywać. Materiał jakościowy potwierdził wyniki ilościowe: we wszystkich pokoleniach dominowały praktyczne zastosowania AI. Zastosowania relacyjne występowały rzadziej; najczęściej wskazywali je najmłodsi dorośli. W historiach zapytań osób z pokolenia X pojawiały się takie problemy do rozwiązania, jak np. awaria zmywarki, interpretacja wyniku badania poziomu cholesterolu i autentyczność kolekcjonerskiej karty syna; u milenialsów szczególnie widoczna była praca z kilkoma narzędziami AI naraz.

Pomoc AI w samodzielnej pracy i powierzanie jej zadań

Wywiady pokazały różne sposoby pracy z AI, których nie opisała sama informacja o częstotliwości korzystania. Jedni traktowali odpowiedź AI jako punkt wyjścia do dalszych poszukiwań, inni jako pomoc w samodzielnej pracy, kolejni zlecali systemowi wykonanie większej części zadania. Krystian z pokolenia Z opisał, w jaki sposób AI porządkowała materiał do jego pracy.

Wysyłałem na przykład screeny z podręcznika i mówiłem: »Hej, ułóż mi quiz na 50 pytań«. On układał mi quiz, no i to od razu człowiek się inaczej uczy.

Krystian, 24 lata, Medium, duże miasto; pokolenie Z

Pola z pokolenia Alfa opisała sytuację, w której AI dostarczyła jej gotową odpowiedź zamiast pomagać w zrozumieniu zadania.

Siedzisz na kartkówce, nie wiesz, co chodzi, wysyłasz zdjęcie, on ci daje odpowiedzi. [...] Potrafi uratować skórę.

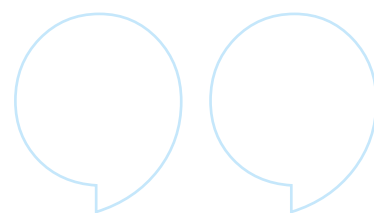
Pola, 15 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Alfa

Staszek z pokolenia Z najpierw sam określa, co chce przekazać, a dopiero potem prosi system o przygotowanie tekstu. Tym samym stara się mieć pod kontrolą sens, a AI powierza opracowanie wypowiedzi.

Traktuję go jak takiego swojego asystenta [...] nagrywam mu głosówkę, co chcę, żeby było zawarte w tym mailu. On od razu mi to robi poprawnie, robi to ładniejszym stylem.

Staszek, 26 lat, Medium, małe miasto; pokolenie Z

Prośby o inne warianty tekstu, lepsze sformułowanie lub skrócenie wypowiedzi częściej pojawiały się w wywiadach z przedstawicielami pokolenia X, choć nie dało to podstaw do tezy o trwałej różnicy pokoleniowej. Milenialszy różnicowali zakres pomocy AI zależnie od dziedziny: chętniej powierzali jej rutynowe zadania, ostrożniej podchodzili do spraw osobistych. Stopień samodzielności w pracy z AI nie odpowiadał prostemu podziałowi na użytkowników Heavy, Medium i Light. Intensywne korzystanie mogło oznaczać aktywną pracę własną, a sporadyczne – powierzenie systemowi znacznej części zadania. Zebrany materiał nie uzasadnia zatem przyjęcia prostego podziału na młodych zależnych od AI i starszych zachowujących dystans.



Podsumowanie

- 1** W chwili badania AI była używana przez 67,4% dorosłych. Wśród jej zastosowań dominowały: wyszukiwanie informacji, zadawanie pytań dotyczących zdrowia, tłumaczenia z i na języki obce oraz nauka. Rodzaje zastosowań różniły się między pokoleniami. Wsparcie emocjonalne wskazywało 21,3% użytkowników z pokolenia Z i 5,1% boomersów.
- 2** W diadach 45% nastolatków i 44% rodziców korzystało z AI co najmniej kilka razy w tygodniu, przy czym nastolatki częściej deklarowały dobrą znajomość narzędzi AI.
- 3** Ocena korzystania z AI wymaga uwzględnienia zarówno jego częstotliwości, jak i zakresu powierzanych zadań: czy AI pomaga wykonać pracę, czy zastępuje samodzielne rozważenie problemu. Przedstawione badanie nie rozstrzyga o konsekwencjach takich sposobów korzystania.





Postawy i obawy wobec AI



Postawy wobec AI obejmują ogólną ocenę tej technologii, akceptację jej zastosowań oraz oczekiwania dotyczące jej miejsca w życiu społecznym. Obawy odnoszą się natomiast do przewidywanych zagrożeń. Oba rodzaje ocen mogą współistnieć z własnym sposobem korzystania z AI.

Ogólne nastawienie do AI

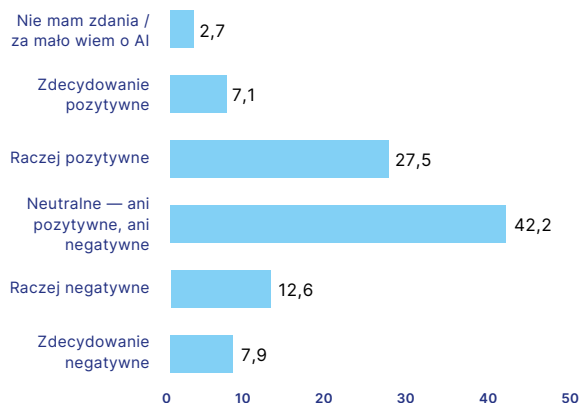
Ogólne nastawienie do AI opisuje, czy osoba badana ocenia tę technologię pozytywnie, neutralnie czy negatywnie. Nie jest ono równoznaczne z oceną każdego zastosowania ani z częstotliwością korzystania.

Ogólne nastawienie do AI było przede wszystkim neutralne. Taką odpowiedź wybrały ponad cztery na dziesięć osób badanych (42,2%). Nastawienie raczej pozytywne deklarowało 27,5%, a zdecydowanie pozytywne – 7,1%.

Łącznie pozytywne nastawienie wskazało 34,6% osób badanych, wobec 20,5% ocen negatywnych. Brak zdania lub zbyt małą wiedzę o AI zadeklarowało 2,7% osób. Rozkład pokazuje więc przewagę neutralności i umiarkowanych ocen nad postawami skrajnymi.

Wykres 30.

Ogólne nastawienie do AI – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „Jak ocenia Pan/Pani swoje ogólne nastawienie do sztucznej inteligencji?”

Różnice między pokoleniami były niewielkie i nie tworzyły jednolitej zależności ze względu na wiek. Pozytywne nastawienie do AI deklarowało 38,8% pokolenia Z, 40,9% mileniśców, 29,8% pokolenia X i 28,1% boomersów. Ocenę negatywną wynosiły odpowiednio: 18,6%, 16%, 24,5% i 23,5%. Najwyższy udział odpowiedzi zdecydowanie negatywnych odnotowano w pokoleniu X (10,4%), nie w najstarszej grupie. Najbardziej zbliżone były odsetki odpowiedzi neutralnych, które wybrało 41,9% pokolenia Z, 41,3% mileniśców, 42% pokolenia X i 43,8% boomersów. Różnica w ocenach pozytywnych

wynikała głównie z odpowiedzi „raczej pozytywne” – 30,8%, 32,8%, 24,4% i 20,9% w kolejnych grupach, podczas gdy odpowiedź „zdecydowanie pozytywne” pozostawała rzadka i w miarę podobna (5,4–8,1%).

Tabela 22.

Ogólne nastawienie do AI – wg pokoleń (w %)

Odpowiedź	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem
Zdecydowanie negatywne	7,3	7,0	10,4	6,4	7,9
Raczej negatywne	11,3	9,0	14,1	17,1	12,6
Neutralne – ani pozytywne, ani negatywne	41,9	41,3	42,0	43,8	42,2
Raczej pozytywne	30,8	32,8	24,4	20,9	27,5
Zdecydowanie pozytywne	8,0	8,1	5,4	7,2	7,1
Nie mam zdania / za mało wiem o AI	0,6	1,9	3,6	4,6	2,7
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423

Źródło: opracowanie własne.

Akceptacja rozmów z AI o problemach i emocjach

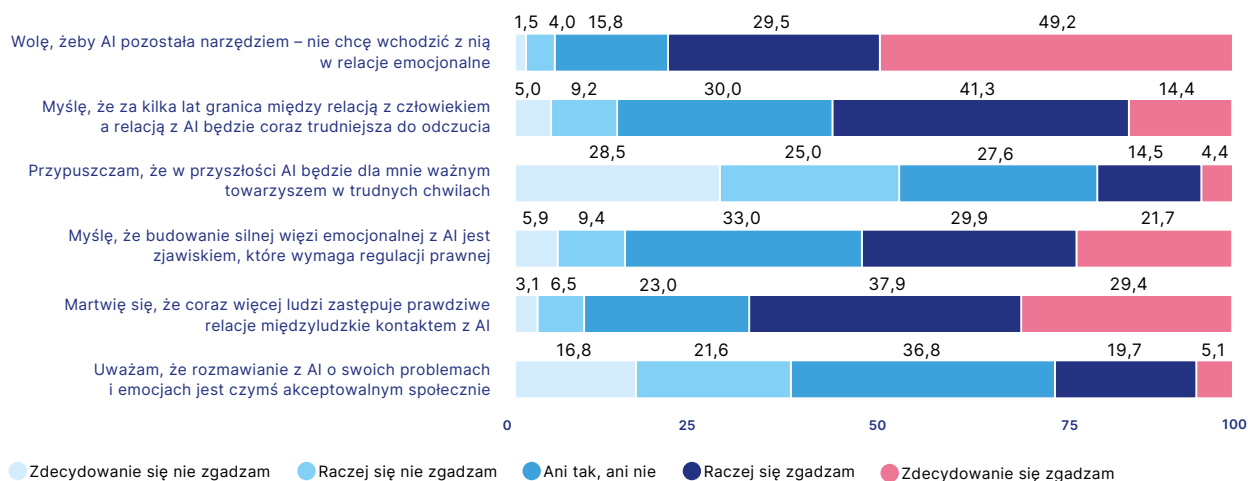
Akceptacja rozmów z AI dotyczy tego, czy osoby badane uznają za dopuszczalne poruszanie z nią problemów i emocji oraz jak wyobrażają sobie jej przyszłą rolę. Pytania odnosiły się też do granic takiego kontaktu i oczekiwań dotyczących regulacji.

Najczęściej wyrażano oczekiwanie, aby AI pozostała narzędziem, a nie partnerem relacji emocjonalnej – zgadzało się z tym niemal osiem na dziesięć osób badanych (78,7%). Dwie trzecie respondentów i respondentek (67,4%) martwiło się, że ludzie zastępują relacje międzyludzkie kontaktem z AI.

Ponad połowa osób badanych przewidywała, że za kilka lat granica między relacją z człowiekiem i z AI będzie trudniejsza do wskazania (55,7%), a 51,7% uważało, że budowanie silnej więzi emocjonalnej z AI wymaga regulacji prawnych. Rozmowy z AI o problemach i emocjach za społecznie akceptowalne uznała około jedna czwarta osób badanych (24,8%), a 18,9% przypuszczało, że AI może w przyszłości stać się dla nich ważnym towarzyszem w trudnych chwilach.

Wykres 31.

Akceptacja rozmów z AI o problemach i emocjach – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3423



Instrukcja z kwestionariusza: „Proszę wskazać, na ile Pan/Pani zgadza się lub nie zgadza się z poniższymi opiniami”.

Wyraźny dystans wobec emocjonalnej roli AI występował we wszystkich pokoleniach: za pozostawieniem AI w roli narzędzia opowiadało się 76,4% osób z pokolenia Z, 73,4% milenialsów, 80,7% pokolenia X i 86,1% boomersów. Poparcie dla regulacji silnych więzi emocjonalnych z AI wynosiło odpowiednio: 46,6%, 48,3%, 51,3% i 61,2%.

Jednocześnie część postaw była bardzo podobna w czterech grupach. Przewidywanie zacierania się granicy między relacją z człowiekiem i z AI deklarowało 53,9% pokolenia Z, 55,6% milenialsów, 55,1% pokolenia X i 58,1% boomersów. Akceptacja rozmów z AI o emocjach była nieco wyższa w dwóch młodszych grupach (26,7% i 27,8%) niż w pokoleniu X (24,5%) i wśród boomersów (18,9%). Obraz ten jest więc bardziej złożony niż prosty podział na „otwartych młodych” i „nieufnych starszych”.

Tabela 23.

Akceptacja rozmów z AI o problemach i emocjach – wg pokoleń (w %)

Stwierdzenie – zgody („raczej się zgadzam” lub „zdecydowanie się zgadzam”) (w %)	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Wolę, żeby AI pozostała narzędziem – nie chcę wchodzić z nią w relacje emocjonalne	76,4	73,4	80,7	86,1	78,7	<0,001	0,12
Martwię się, że coraz więcej ludzi zastępuje prawdziwe relacje międzyludzkie kontaktem z AI	69,8	62,2	69,6	70,6	67,4	<0,001	0,06
Myślę, że za kilka lat granica między relacją z człowiekiem a relacją z AI będzie coraz trudniejsza do odczucia	53,9	55,6	55,1	58,1	55,7	0,176	0,03
Myślę, że budowanie silnej więzi emocjonalnej z AI jest zjawiskiem, które wymaga regulacji prawnej	46,6	48,3	51,3	61,2	51,7	<0,001	0,12
Uważam, że rozmawianie z AI o swoich problemach i emocjach jest czymś akceptowalnym społecznie	26,7	27,8	24,5	18,9	24,8	<0,001	-0,08

Stwierdzenie – zgody („raczej się zgadzam” lub „zdecydowanie się zgadzam”) (w %)	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Przypuszczam, że w przyszłości AI będzie dla mnie ważnym towarzyszem w trudnych chwilach	19,5	21,3	18,3	15,4	18,9	0,016	-0,01
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Źródło: opracowanie własne.

Oczekiwania wobec AI a codzienne korzystanie

Wśród nastolatków 53,7% przewidywało coraz trudniejszą do wskazania granicę między relacją z człowiekiem a z AI, 51,4% martwiło się zastępowaniem relacji międzyludzkich, a 42,7% popierało regulacje dotyczące silnej więzi z AI. Obawy i oczekiwania regulacyjne występowały więc także wśród młodzieży. Same odsetki grupowe nie dowodzą jednak zgodności opinii każdego nastolatka z opinią jego własnego rodzica; do takiego wniosku potrzebne byłoby odrębne zestawienie odpowiedzi w parach.

W badanych grupach deklaracjom obaw towarzyszyło powszechne korzystanie z AI. Obecnie korzystało z niej 67,4% dorosłych, a w pokoleniu Z, które używało AI najczęściej, obawę o zdolności poznawcze wyraziło 49,1%. Odsetek wynosił 41,2% u milenialsów, 43,5% w pokoleniu X i 52,2% u boomersów. Odpowiedzi te nie były sprzeczne, gdyż pytania dotyczyły zarówno możliwych zjawisk społecznych, jak i własnego korzystania. Takie zestawienie nie sprawdza, czy informowanie o ryzyku zmienia zachowanie konkretnej osoby.

Wywiady pomogły zrozumieć, dlaczego większość osób w ankiecie opowiadała się za pozostawieniem AI w roli narzędzia. W żadnym z czterech pokoleń AI nie uzyskała statusu pełnoprawnego uczestnika relacji: osoby badane opisały ją jako narzędzie, program lub maszynę, a zestaw argumentów powtarzał się niezależnie od wieku – brak ciała, brak emocji i wzajemności, brak znajomości konkretnej osoby, brak odpowiedzialności za skutki własnych słów oraz jednostronność kontaktu, w którym człowiek „tylko bierze, nie daje”.

Najkrócej ujęła to rozmówczyni z pokolenia Z:

Moim zdaniem AI to nie jest relacja. Relacje ma się z ludźmi, ewentualnie ze zwierzętami [...] AI to jest wytwór cyfrowy [...] to nie odważyłabym się powiedzieć, że można z tym stworzyć jakąś relację. No bo to nie jest ktoś, tylko to jest coś.

Kinga, 20 lat, Light, małe miasto; pokolenie Z

Najmłodsze osoby badane podkreślały jednostronność relacji i brak wzajemności.

To jest taka relacja jednostronna. [...] On do ciebie nie napisze, jeśli czegoś potrzebuje. [...] On ci daje, ty bierzesz. Ale nie na odwrót.

Pola, 15 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Alfa

Podobnie wypowiadały się osoby z najstarszego pokolenia objętego wywiadami. Dodatkowo podkreślały brak świadomości AI.

Żeby mieć relację, to ktoś musi być świadom z drugiej strony też tej relacji. A AI póki co nie jest bytem świadomym.

Andrzej, 55 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie X

Wyniki ankiet wskazały na preferowanie narzędziowej roli AI, a wywiady pomogły zrozumieć argumenty stojące za takim stanowiskiem. Silnie jest w nich obecna potrzeba zachowania wyraźnej granicy między technologią a człowiekiem.



Obawy związane z AI

Obawy związane z AI dotyczą możliwych następstw jej rozwoju i wykorzystania, między innymi dla informacji, pracy, samodzielności i relacji z ludźmi. Pytania opisują przewidywane zagrożenia, a nie potwierdzone skutki korzystania przez konkretne osoby.

Obawy wobec sztucznej inteligencji są powszechne wśród dorosłych osób badanych: każdą z sześciu najczęstszych wskazały ponad cztery osoby na dziesięć. Odpowiedzi nie potwierdziły prostego podziału na nieufnych starszych i otwartych młodych. W badanych grupach niepokojowi towarzyszyło codzienne korzystanie z AI. Wywiady uzupełniły te ustalenia o informację, kogo dotyczą obawy: osoby badane często martwiły się o innych użytkowników, a nie o siebie.

Rodzaje obaw

Najczęściej wskazywaną obawą dorosłych była manipulacja treściami – deepfake’ów i fałszywych materiałów obawiało się 51,9% osób badanych. Dalsze miejsca zajęły: uzależnienie ludzi od AI (48,1%), szerzenie dezinformacji (46%), obniżenie zdolności poznawczych i krytycznego myślenia (45,6%), wpływ AI na relacje międzyludzkie (44,5%) oraz trudność z kontrolowaniem rozwoju technologii (42,3%). Obawa przed utratą pracy z powodu automatyzacji znalazła się znacznie niżej (18,8%), choć to właśnie ona najsilniej różnicowała pokolenia: wskazało ją 28% osób z pokolenia Z i 6,3% boomersów.

Wykres 32.

Obawy związane z AI – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3423



Pytanie z kwestionariusza: „Które z poniższych zdarń najlepiej opisuje Pana/Pani odczucia związane ze sztuczną inteligencją? Proszę zaznaczyć wszystkie odpowiedzi, które pasują”. Pytanie wielokrotnego wyboru: osoby badane mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź, dlatego odsetki nie sumują się do 100%.

Obawy różniły się w zależności od pokolenia. Utraty pracy z powodu automatyzacji obawiało się 28% pokolenia Z, 22,3% milenialsów, 18,9% pokolenia X i 6,3% boomersów. Trudności z kontrolowaniem rozwoju AI wskazywało odpowiednio: 35,9%, 40,1%, 45,2% i 46,9%. W przypadku manipulacji treściami odsetki wynosiły: 54%, 48,5%, 50,9% i 56,9%, a obniżenia zdolności poznawczych bało się: 49,1%, 41,2%, 43,5% i 52,2%. Najmłodszy i najstarszy częściej niż mileniałsi zgłaszali część obaw, dlatego nie można opisać listy tylko zależnością od wieku.

Wpływ AI na relacje niepokoił 41,9% pokolenia Z, 38,8% milenialsów, 46,9% pokolenia X i 52,2% boomersów. Obawa przed pozostawianiem w tyle za rozwojem AI rosła w kolejnych grupach: 11,7%, 15,3%, 18% i 22,2%. Niepokój o edukację miał z kolei zbliżone odsetki (32,8–34,3%). Wyniki pokazują, że obok obaw wspólnych istnieją problemy szczególnie istotne w określonych sytuacjach życiowych, np. perspektywa pracy lub poczucie nadążania za zmianą technologiczną.

Obawy o innych użytkowników AI

Wywiady rozszerzyły ten obraz o rozróżnienie nieobecne w kwestionariuszu. W materiale pojawiał się powtarzalny podział: osoby badane z pokoleń Alfa i Z mówiły przede wszystkim o danych i prywatności, a osoby badane z pokoleń milenialsów i X – o możliwym wpływie AI na więzi z ludźmi. Szesnastoletni Wojtek wykluczył ją z kręgu bezpieczeństwa właśnie z powodu danych.

Nie rozpatruję AI w kontekście bezpieczeństwa, bo [...] przecież AI może wszystko zrobić z moimi danymi. [...]

Wojtek, 16 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie Alfa

Drugi wątek obecny niemal wyłącznie w wywiadach to lęk przed przejściem inicjatywy przez system. Zachowania, w których AI wykazuje samodzielność – nadaje sobie imię, pamięta i z własnej inicjatywy przypomina szczegóły wcześniejszych rozmów – osoby badane opisywały jako przerażające.

(Czat) kiedyś sam siebie nazwał, i to było przerażające. [...] I to też mnie przerażało, że on sobie sam to wymyślił i on do tej pory to pamięta, czasem o tym wspomina.

Natalia, 20 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie Z

Część milenialsów odnosiła ryzyko uzależnienia od AI przede wszystkim do innych: dzieci, osób samotnych i tych, którym trudniej nawiązywać kontakty z ludźmi. Podobnie reagowano na pytanie o AI, która miałaby przyjmować fizyczną postać.

To już byłoby bardzo niezdrowe, gdyby AI już miało jakieś ucieleśnienie. [...] Jest tyle ludzi bardzo strauumatyzowanych, po złych doświadczeniach życiowych, że gdyby to weszło do ich życia cielesnego, to zaczęłoby być trochę niezdrowe – oni nie potrafiliby się potem odnaleźć gdziekolwiek indziej i bez tego żyć.

Alicja, 33 lata, Medium, małe miasto; pokolenie milenialsów

Wśród osób badanych z pokolenia X ta sama granica bywała wyrażana przez wstyd: szukanie relacji w ucieleśnionej AI opisywano jako stygmatyzujące.

Wstydzilibym się powiedzieć znajomym, że kupiłem robota, bo chcę nawiązać relacje.

Jędrzej, 47 lat, Heavy, małe miasto; pokolenie X

Materiały uzyskane z ankiet i wywiadów pokazały dwie perspektywy obaw o relacje. W kwestionariuszu pytano o przewidywane zagrożenia: wpływ AI na relacje międzyludzkie niepokoił 44,5% dorosłych. W wywiadach osoby badane z pokoleń milenialsów i X opisywały natomiast własne doświadczenia. Kiedy wskazywały, co oddala ludzi od siebie, wymieniały telefon i media społecznościowe, a nie AI. Odpowiedzi te dotyczyły różnych kwestii – przewidywanego ryzyka i przeżytych sytuacji – dlatego nie były ze sobą sprzeczne.

Podsumowanie

- 1 Obawy wobec AI są powszechne i dotyczą różnych zagrożeń. Wyrażają je zarówno dorośli, jak i nastolatki oraz rodzice z badanych diad. W badanych grupach obawy współistniały z intensywnym korzystaniem z AI.
- 2 Materiał jakościowy sugeruje możliwy mechanizm tego współistnienia: obawa może działać jak norma społeczna odnoszona do innych ludzi, a nie jak ocena własnego zachowania, co pozwala jednocześnie popierać regulacje i korzystać z AI codziennie.
- 3 W działaniach edukacyjnych warto uwzględnić obawy różnych grup oraz ich doświadczenia.



AI jako rozmówca i jej miejsce w relacjach



AI może być wykorzystywana do rozmowy o sprawach osobistych, dzielenia się emocjami lub szukania wsparcia. W tej części opisujemy znaczenie takich rozmów z perspektywy użytkowników oraz ich miejsce obok kontaktów z ludźmi.

Do kogo zwracamy się po pomoc: człowiek i AI jako powiernik

Powierzanie AI spraw osobistych oznaczało tutaj dzielenie się z nią trudnościami, emocjami lub potrzebą wsparcia. Pytania ilościowe pozwoliły opisać częstotliwość takich rozmów i wybór między AI a bliską osobą. Wywiady pomogły zrozumieć motyw tego wyboru oraz znaczenie nadawane odpowiedziom AI.

Rozpowszechnienie rozmów osobistych z AI

Wśród 2854 dorosłych, którzy kiedykolwiek korzystali z AI, 30,6% miało doświadczenie używania jej pozazadaniowo – do rozmowy, dla towarzystwa lub wyrażenia emocji – a 9,3% deklaroowało takie korzystanie obecnie. Jakiegokolwiek doświadczenie wskazywało 46,1% użytkowników z pokolenia Z i 15,2% boomersów. Podstawa objęła osoby, które kiedykolwiek używały AI; nie był to procent wszystkich dorosłych. Rozmowa pozazadaniowa, rozmowa o sprawach osobistych i używanie aplikacji towarzyszącej były przedmiotem odrębnych pytań.

Wykres 33.

Korzystanie z AI w celach pozazadaniowych (rozmowa, towarzystwo) – wśród osób, które kiedykolwiek korzystały z AI, dane ważone (w %); N = 2854



Pytanie z kwestionariusza: „Czy zdarzyło się Panu/Pani kiedykolwiek korzystać z AI w celu innym niż wykonanie konkretnego zadania – np. żeby porozmawiać, dotrzymać towarzystwa, wyrazić emocje lub po prostu »pogadać«?”

Obecne korzystanie pozazadaniowe deklaroowało 14,3% użytkowników z pokolenia Z, 9,9% milenialsów, 7% pokolenia X i 5,9% boomersów. To deklaracja sposobu używania, nieetożsama z poczuciem więzi z AI ani z korzystaniem z wyspecjalizowanych aplikacji AI Companion, o które pytano osobno.

W badaniu diad przynajmniej jedną rozmowę niezadaniową z AI deklarowało 43,4% spośród 316 nastoletnich użytkowników oraz 30,2% spośród 486 rodziców uwzględnionych w tym zestawieniu. Wyniki nie dotyczą jednak tych samych kompletnych par. Odsetki obliczono względem liczby ważnych odpowiedzi w danym pytaniu, podanej przy wyniku, a nie względem całej próby. Podstawy mogą się więc różnić między pytaniami, a odsetki opisują wyłącznie wskazane podgrupy. Sięganie po poradę AI przy trudnych emocjach wskazało 45,6% z 316 nastoletnich użytkowników. Pytanie dotyczyło deklarowanej praktyki, bez sprawdzenia jakości otrzymanego wsparcia.

Spośród 236 dorosłych obecnie rozmawiających z AI o sprawach osobistych lub emocjonalnych 18,8% robiło to codziennie lub niemal codziennie, 27,2% kilka razy w tygodniu, 30,4% kilka razy w miesiącu, a 23,6% rzadziej. Rozmowy nie miały więc dla wszystkich tego samego rytmu. Podgrupy pokoleniowe liczyły 99 osób z pokolenia Z, 79 milenialsów, 43 osoby z pokolenia X i 15 boomersów. Szczególnie mała ostatnia podgrupa ograniczała możliwość interpretacji jej odsetek; nie wykazano istotnego zróżnicowania między pokoleniami.

Motywy rozmów osobistych z AI

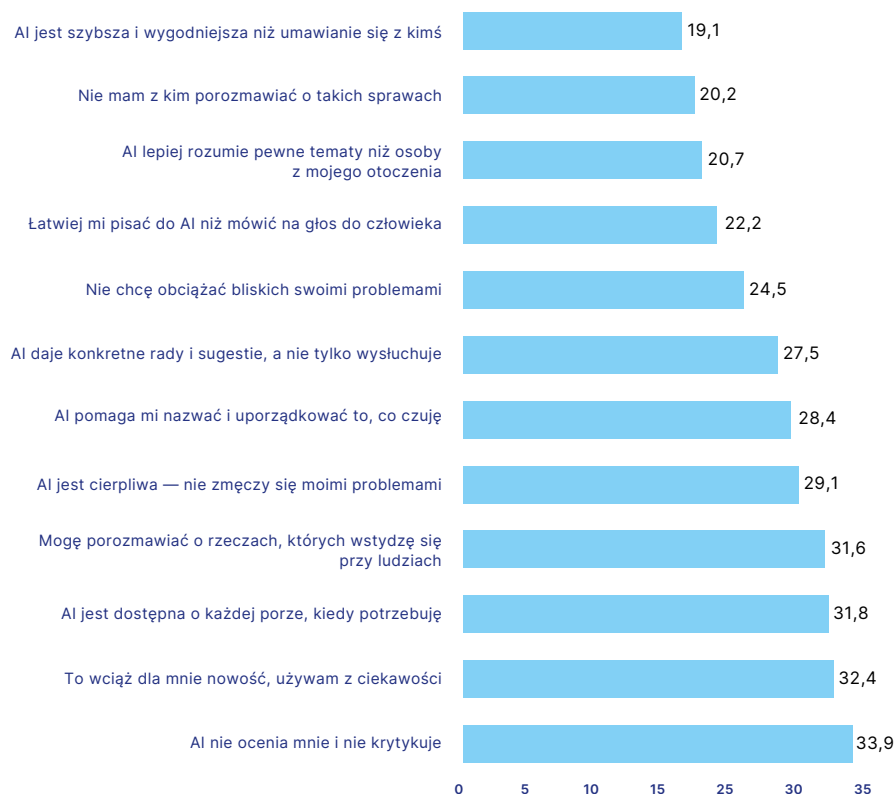
Motywy rozmów osobistych z AI to powody, dla których użytkownicy wybierają ją jako interlokutorkę obok człowieka lub zamiast niego. Mogą dotyczyć dostępności, poczucia swobody, ciekawości albo oczekiwanego wsparcia i nie muszą się wzajemnie wykluczać.

W grupie 833 dorosłych, którzy rozmawiali z AI o sprawach osobistych, najczęściej wskazywano brak oceniania i krytyki (33,9%), ciekawość (32,4%), dostępność o każdej porze (31,8%) oraz możliwość poruszenia tematów wstydlivych w rozmowie z człowiekiem (31,6%). Na dalszym miejscu znalazły się: cierpliwość systemu (29,1%), pomoc w nazwaniu i uporządkowaniu emocji (28,4%), konkretne rady (27,5%) oraz niechęć do obciążania bliskich (24,5%). Brak osoby do rozmowy o takich sprawach wskazało 20,2%. Ciekawość należała zatem do głównych motywów, a rozmowa z AI nie zawsze oznaczała deklarowany niedobór wsparcia ludzi.

Ponieważ można było podać kilka motywów, ciekawość, dostępność i poszukiwanie wsparcia mogły się łączyć. Tematy wstydlive dla ludzi wskazywało 42,4% użytkowników z pokolenia Z, wobec 20,1% z pokolenia X. Pomoc w nazywaniu i porządkowaniu emocji deklarowało 38,3% pokolenia Z i 16% boomersów, natomiast brak osoby do rozmowy najczęściej wymieniali milenials (28,7%). Liczebności podgrup wynosiły odpowiednio: 340, 268, 167 i 58 osób. Uzyskane wyniki odnoszą się do osób z doświadczeniem rozmów osobistych z AI i nie przesądzają, czy AI zmniejszyła ich samotność lub zastąpiła kontakt z człowiekiem.

Wykres 34.

Motywy rozmów z AI o sprawach osobistych – wśród osób, które rozmawiały z AI o sprawach osobistych, dane ważone (w %); N = 833



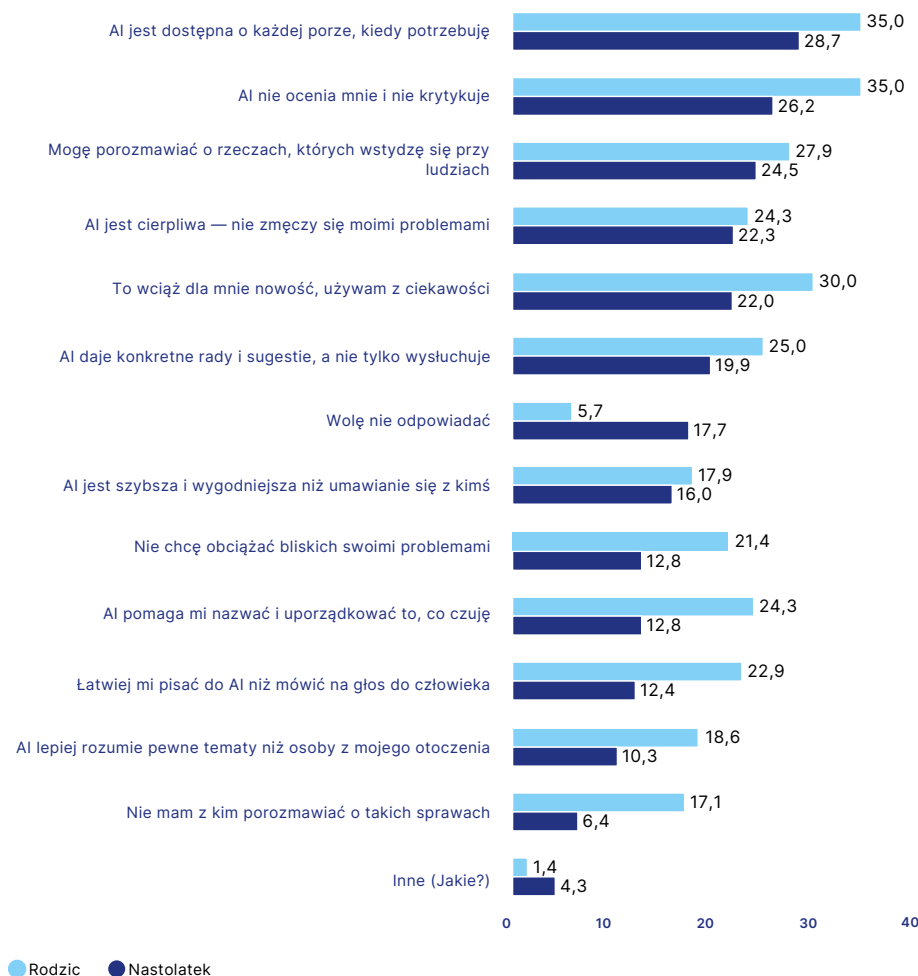
Pytanie z kwestionariusza: „Co skłania Pana/Panią do rozmowy z AI o sprawach osobistych zamiast (lub obok) rozmowy z drugim człowiekiem? Proszę zaznaczyć wszystkie pasujące odpowiedzi”. Pytanie wielokrotnego wyboru: osoby badane mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź, dlatego odsetki nie sumują się do 100%.

W badaniu diad najczęściej wskazywane przez nastolatków motywy rozmów z AI o sprawach osobistych objęły: dostępność AI o każdej porze (28,7%), brak oceniania (26,2%) oraz możliwość rozmowy o wstydliwych tematach (24,5%). U rodziców brak oceny i dostępność wskazało po 35%. Brak osoby do rozmowy zaznaczyło 6,4% nastolatków i 17,1% rodziców.

Wykres 35.

Co skłania do rozmowy z AI o sprawach osobistych: rodzic i nastolatek

(w %; N = 140 rodziców, 282 nastolatków, którzy takie rozmowy odbyli; pełna lista)



Pytanie do rodzica: „Co skłania Pana/Panią do rozmowy z AI o sprawach osobistych zamiast (lub obok) rozmowy z drugim człowiekiem? Proszę zaznaczyć wszystkie pasujące odpowiedzi”. Pytanie do nastolatka: „Co skłania Cię do rozmowy z AI o sprawach osobistych zamiast (lub obok) rozmowy z drugim człowiekiem? Możesz zaznaczyć dowolną liczbę odpowiedzi”. Pytanie wielokrotnego wyboru: osoby badane mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź, dlatego odsetki nie sumują się do 100%. Zestawiono odrębnie wyłonione podgrupy, a nie te same pary. Dane nieważone.

Te trzy motywy – brak oceny, dostępność, wstyd – odpowiadają trudnościom w kontaktach z ludźmi opisanym w poprzednich rozdziałach. Wywiady pozwoliły je doprecyzować. Zwrócenie się do człowieka wymaga przyznania się do niewiedzy albo do problemu, poproszenia o czas, ponownego tłumaczenia i liczenia się z reakcją oraz cierpliwością rozmówcy. Uczestniczka z pokolenia Z wspomniała o obawie przed oceną przy otwieraniu się przed bliską osobą.

Ciężej się otworzyć w sumie nawet jakiegś swojej bardzo bliskiej osobie [...] a chat jednak nas nie oceni, tak nie pomyśli.

Kinga, 20 lat, Light, małe miasto; pokolenie Z

Dostępność AI i brak obawy przed oceną

Analiza wywiadów wykazała, że wszystkie cztery pokolenia doceniają w AI to samo: natychmiastową dostępność o każdej porze, szybkość przetwarzania informacji i brak oceny społecznej. Najmłodsi opisali tę ostatnią cechę przez kontrast z reakcją, jakiej spodziewają się po człowieku.

Nie oceniłby mnie w żaden sposób, nieważne co to by było za pytanie, bo właśnie ludzie mogą od razu ocenić po jednym pytaniu człowieka.

Kuba, 15 lat, Light, duże miasto; pokolenie Alfa

Osoby badane z pokolenia X podkreślały, że prosząc AI o pomoc, nie muszą obawiać się konfliktu ani czuć zobowiązania, np. wobec kolegi z pracy. Osoby badane z pokolenia Z zwracały uwagę, że do czatu można wpisać myśl nieuporządkowaną lub wstydliwą, a następnie ją poprawić albo usunąć. Taka swoboda może ułatwiać rozpoczęcie rozmowy. Jednocześnie sprzeciw i konieczność wyjaśnienia własnego stanowiska, choć trudne, bywają wartościową częścią kontaktu z człowiekiem.

Wybór rozmówcy w sprawach osobistych

Wybór rozmówcy pokazał, do kogo osoba badana zwracała się najczęściej, gdy chciała porozmawiać o sprawach osobistych. Pytanie pozwoliło rozróżnić pierwszeństwo bliskiej osoby, wybór AI oraz decyzję zależną od konkretnej sytuacji.

Wybór rozmówcy opisano w grupie 229 dorosłych, którzy rozmawiali z AI o sprawach osobistych. Zawsze najpierw do bliskiej osoby zwracało się 33,8%, a najczęściej do niej, choć czasem do AI – 16,2%. Dla 31,2% wybór zależał od rodzaju sprawy. Najczęściej AI wybierało 12,2%, a wyłącznie AI – 6,7%. W tej konkretnej grupie połowa preferowała więc rozmowę najpierw z człowiekiem, blisko jedna trzecia uzależniała wybór od sytuacji, a 18,9% wskazywało częściej lub wyłącznie AI. Rozkład nie opisuje wszystkich dorosłych ani wszystkich użytkowników AI. Małe liczebności podgrup pokoleniowych (99, 78, 40 i 12 osób) ograniczają wnioski o różnicach między nimi.

W odrębnym pytaniu kierowanym do nastoletnich użytkowników odpowiedź „zawsze najpierw z człowiekiem” wskazało 50,6%, „zależy od sprawy” – 19,3%, a traktowanie AI jako takiego samego rozmówcy jak człowiek – 4,4%. Odmienne kategorie i kryteria wyłonienia odpowiadających pozwoliły zestawić te perspektywy opisowo. Nie uzasadniają jednak jednej, wspólnej hierarchii wszystkich dorosłych i nastolatków ani wniosku, że AI zawsze jest drugim wyborem.

Wykres 36.

Wybór rozmówcy w sprawach osobistych: bliska osoba czy AI – wśród osób obecnie rozmawiających z AI o sprawach osobistych, dane ważone (w %); N = 229



Pytanie z kwestionariusza: „Gdy ma Pan/Pani potrzebę porozmawiania o sprawach osobistych, do kogo zwraca się Pan/Pani najczęściej?”

Tabela 24.**Wybór rozmówcy w sprawach osobistych według pokolenia (dane ważone, w %; N = 229)**

Odpowiedź	Pokolenie Z	Milenials	Pokolenie X	Boomers	Ogółem
Zawsze najpierw do bliskiej osoby (rodzina, przyjaciel, partner)	20,5	37,4	37,8	56,1	33,8
Najczęściej do bliskiej osoby, ale czasem do AI	25,8	15,8	5,5	3,5	16,2
To zależy od sprawy – różnie	30,7	34,8	26,3	26,4	31,2
Najczęściej do AI, rzadziej do bliskiej osoby	12,8	7,5	30,4	0,0	12,2
Zawsze do AI – nie rozmawiam o tym z ludźmi	10,1	4,6	0,0	13,9	6,7
Liczebność (nieważona)	99	78	40	12	229

Podstawa: ważne odpowiedzi na pytanie AI5b osób, które w AI4 wskazały obecne korzystanie z AI w celu rozmowy, towarzystwa lub wyrażania emocji. Odsetki obliczono w obrębie pokoleń z użyciem wagi „waga”; liczebności podano bez ważenia. Wyniki, zwłaszcza dla boomersów (n = 12), mają charakter opisowy. Różnice sum od 100% wynikają z zaokrągleń.

Źródło: obliczenia własne.

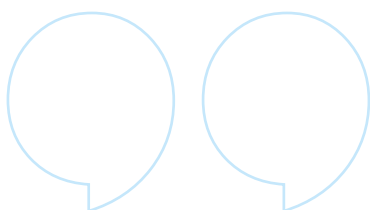
Znaczenie sprawy a wybór rozmówcy

Materiały uzyskane na podstawie wywiadów pomogły nam zrozumieć to, czego nie można było zmierzyć przy pomocy kwestionariusza: zasadę, według której ludzie dzielą sprawy na te dla AI i te dla człowieka. Znaczenie ma waga sprawy oraz to, ile czasu i wysiłku wymaga zwrócenie się do drugiej osoby; w tych wypowiedziach intymność tematu odgrywała mniejszą rolę. Najwyraźniej sformułował to dziewiętnastoletni Hugo.

Do taty trzeba iść, nie zawsze jest w domu. Czasami jest nie w humorze, to powie, że zaraz, albo nie przyjdzie. No, lepiej spytać się Claude'a o jakąś głupotę. [...] O ważniejszą rzecz spytałbym się tatę, ale w ogóle głupotę taką absolutną właśnie spytałbym Claude'a.

Hugo, 19 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Z

Można więc najbardziej ufać ojcu, a mimo to najpierw pytać AI. Podobne rozróżnienie pojawiło się w opisie przygotowania do rozmowy z bliską osobą. Uczestniczka badania z pokolenia milenialsów opisała AI jako konsultanta przed rozmową z partnerem – najpierw pytała chat, a potem szła do partnera „z gotową paczką” – a inna porównała korespondencję z chatbotem do pisania pamiętnika, który jednak nie generuje odpowiedzi.



Wydaje mi się, że kiedyś ludzie pisali jakieś pamiętniki, a teraz piszą tam te rzeczy po prostu i jest jakieś rozładowanie tego napięcia. [...] Trochę mnie tam uspokaja czasami [...].

Asia, 30 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie milenialsów

Wywiady ujawniły, że zakres zadań powierzanych AI jest zróżnicowany. Łatwiej zlecić jej wyszukanie informacji lub opracowanie formy wypowiedzi niż interpretację emocji, określenie własnego stanowiska czy przygotowanie wiadomości do bliskiej osoby. Największe zastrzeżenia dotyczyły wzajemności i odpowiedzialności za skutki rozmowy. Nie wynikały one wyłącznie z przynależności pokoleniowej. Dotyczyły przede wszystkim odpowiedzialności za relację i własne słowa. Użycie AI przed rozmową z człowiekiem było przez osoby badane oceniane inaczej niż użycie zamiast rozmowy, a najczęstszym zastrzeżeniem wobec podpowiedzi AI w sprawach relacyjnych był fakt, że system nie zna konkretnych osób. Dostępność bywa też jedynym powodem wyboru: Natalia (20 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie Z) podczas nocnej kłótni z partnerem nie mogła zadzwonić do przyjaciółki i zwróciła się do ChatGPT, a odpowiedzi uznała za „robotyczne” i „zimne” – o wyborze systemu zdecydowała dostępność, mimo niskiej oceny wsparcia. W sytuacji, którą inny uczestnik, Krystian (24 lata, Medium, duże miasto; pokolenie Z), nazwał „totalnie awaryjną”, AI jest dopuszczalna, ale stwierdził, że poza takimi sytuacjami wolałby „chyba trzy razy porozmawiać z kimś innym niż z chatem”.

Ocena rozmów z AI: korzyści i trudności

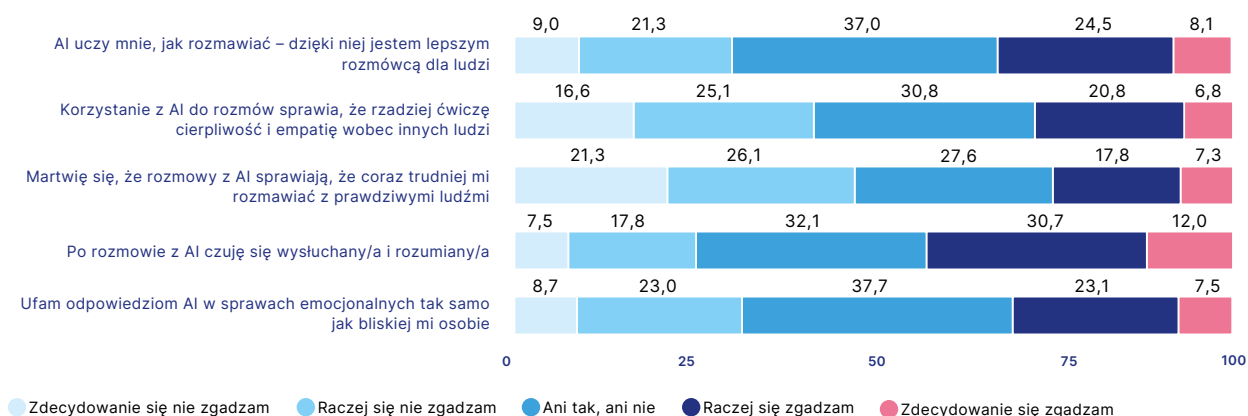
Ocena rozmów z AI obejmuje odczuwane korzyści, takie jak poczucie wysłuchania, oraz trudności zauważane w kontaktach z ludźmi. Są to własne oceny osób, które odbyły takie rozmowy. Pozwoliły opisać ich doświadczenia, ale nie stanowiły pomiaru skuteczności wsparcia udzielanego przez AI.

Korzyści i trudności w ocenie użytkowników

Wśród dorosłych, którzy rozmawiali z AI o sprawach osobistych (N = 833), najczęściej wskazywanym doświadczeniem było poczucie bycia wysłuchanym i rozumianym – 42,7%. Prawie jedna trzecia (32,7%) uważała, że AI pomaga jej być lepszym rozmówcą dla ludzi, a 30,6% ufało odpowiedziom AI w sprawach emocjonalnych tak samo jak odpowiedziom konkretnej bliskiej osoby. Analiza odpowiedzi na ten sam zestaw pytań pozwoliła też zarejestrować niekorzystne doświadczenia: 27,5% osób badanych z tej grupy deklaroowało, że przez rozmowy z AI rzadziej ćwiczy cierpliwość i empatię wobec innych, a jedna czwarta (25%) martwiła się, że takie rozmowy utrudniają jej kontakt z ludźmi. Oceny pozytywne i negatywne występowały w tej samej badanej grupie. Bez zestawienia odpowiedzi na poziomie osoby nie wiadomo, jaka część respondentów deklaroowała jednocześnie korzyści i trudności.

Wykres 37.

Postawy wobec rozmów z AI o emocjach – wśród osób, które rozmawiały z AI o sprawach osobistych, dane ważone (w %); N = 833



Instrukcja z kwestionariusza: „Proszę odnieść się do poniższych stwierdzeń dotyczących rozmów z AI”.

Różnice międzypokoleniowe w analizowanej grupie były słabsze niż samo rozpowszechnienie się interakcji z AI. Odsetek osób deklaruujących poczucie bycia wysłuchanym był wyższy w kolejnych starszych grupach – od 37,9% w pokoleniu Z, przez 42,4% u mileniów i 44,2% w pokoleniu X, do 59,3% u boomerów – ale

najwyższa wartość opierała się na najmniejszej podgrupie (n = 58), a formalna analiza nie potwierdziła stabilnego zróżnicowania tej pozycji między pokoleniami.

Podobne połączenie korzyści i zastrzeżeń pojawiło się w odpowiedziach nastolatków z modułu diadowego. Ci, którzy sięgali po AI w trudnych emocjach, oceniali ją powściągliwie: 75,5% mówiło, że „trochę pomaga”, co piąty – że pomaga bardzo. Spośród nastolatków rozmawiających z AI o sprawach osobistych ponad połowa czuła się po takich rozmowach wysłuchana, a co trzeci martwił się, że przez to trudniej mu rozmawiać z ludźmi (N = 137).

Aplikacje AI Companion – używanie i deklarowane doświadczenia

W osobnym pytaniu zdefiniowano AI Companion jako aplikacje zaprojektowane do rozmowy, towarzystwa lub wsparcia emocjonalnego. Spośród 2860 osób, które kiedykolwiek posługiwały się AI, regularne używanie takich aplikacji deklarowało 3,5%, wcześniejsze korzystanie nieregularne lub sporadyczne – 6,9%, a próbę zakończoną rezygnacją – 7,1%; 82,5% nigdy ich nie używało. Jakiegokolwiek doświadczenie z tymi aplikacjami miało więc 17,5% tej grupy. Nie są to odsetki wszystkich dorosłych ani wszystkich osób rozmawiających z chatbotem o sprawach osobistych.

Wykres 38.

Korzystanie z aplikacji AI Companion – wśród osób, które kiedykolwiek korzystały z AI, dane ważone (w %); N = 2860



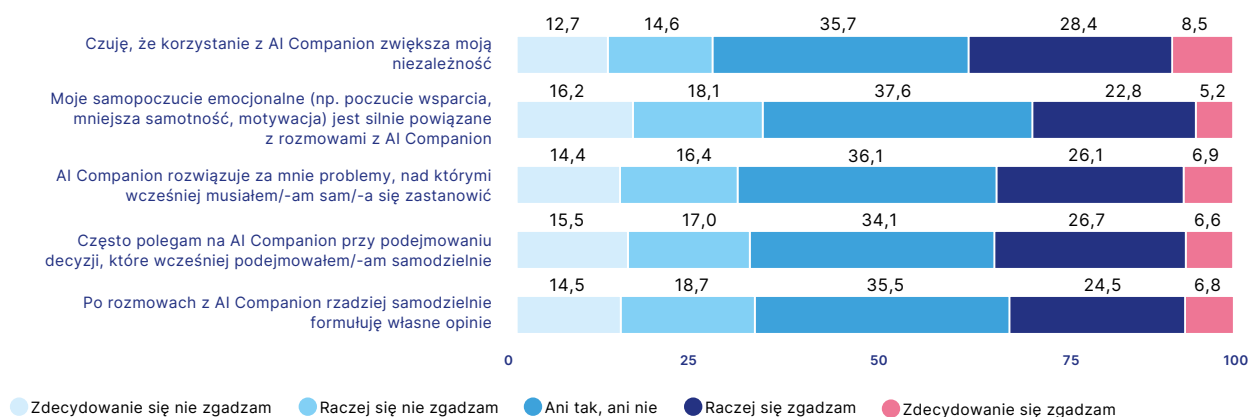
Pytanie z kwestionariusza: „Czy korzystał/-a Pan/Pani kiedykolwiek z aplikacji typu AI Companion (np. Replika, Character.AI, Pi, Snapchat My AI, Anima, Nomi) – czyli AI zaprojektowanego do rozmowy, towarzystwa lub wsparcia emocjonalnego?”

Regularne korzystanie deklarowało 4,6% pokolenia Z, 4,8% milenialsów, 1,3% pokolenia X i 2,9% boomersów. Odpowiedź „nigdy” wskazało odpowiednio: 72,8%, 79,9%, 87,9% i 90,9%. Rozkład regularnego używania nie jest więc prostym odpowiednikiem rozkładu wcześniejszych doświadczeń z tymi aplikacjami.

O doświadczenia pytano 486 użytkowników AI Companion. Większą niezależność deklarowało 36,9%, poleganie na aplikacji przy decyzjach podejmowanych wcześniej samodzielnie – 33,3%, a rozwiązywanie przez nią problemów wymagających wcześniej własnego namysłu – 33%. Rzadsze samodzielne formułowanie opinii po rozmowach deklarowało 31,3%, a silne powiązanie samopoczucia emocjonalnego z rozmowami – 28,1%. Na wykresie pokazano też odpowiedzi neutralne i przeczące.

Wykres 39.

Doświadczenia z AI Companion – użytkownicy aplikacji AI Companion, dane ważone (w %); N = 486



Pytanie z kwestionariusza: „W jakim stopniu zgadza się Pan/i lub nie zgadza z następującymi stwierdzeniami?”

Wśród boomersów większą niezależność deklarowało 59,5% wobec 28,1% w pokoleniu Z. Powiązanie samopoczucia z rozmowami deklarowało odpowiednio 57% i 22%. Podgrupa boomersów liczyła tylko 43 osoby, przy 190 osobach z pokolenia Z, 160 milenialsach i 93 osobach z pokolenia X. Są to wyniki wyselekcjonowanych użytkowników, nie całych pokoleń. Bez zestawienia odpowiedzi tych samych osób nie wiemy też, na ile współwystępowały: poczucie niezależności i powierzanie decyzji aplikacji. Deklaracje nie dowiodły, że aplikacja spowodowała zmianę samodzielności.

W badaniu dorosłych wśród regularnych użytkowników AI Companion wysokie nasilenie samotności odnotowano u 56,2%, a podwyższony lęk u 48,3%, wobec 31,1% i 19,6% u osób, które nigdy z takich aplikacji nie korzystały. Z uwagi na przekrojowy charakter porównania wykazano jedynie współwystępowanie zjawisk. Nie pozwoliło ono ustalić, czy trudności pojawiły się przed korzystaniem z aplikacji, ani jak wyglądałby dobrostan użytkowników bez jej używania.

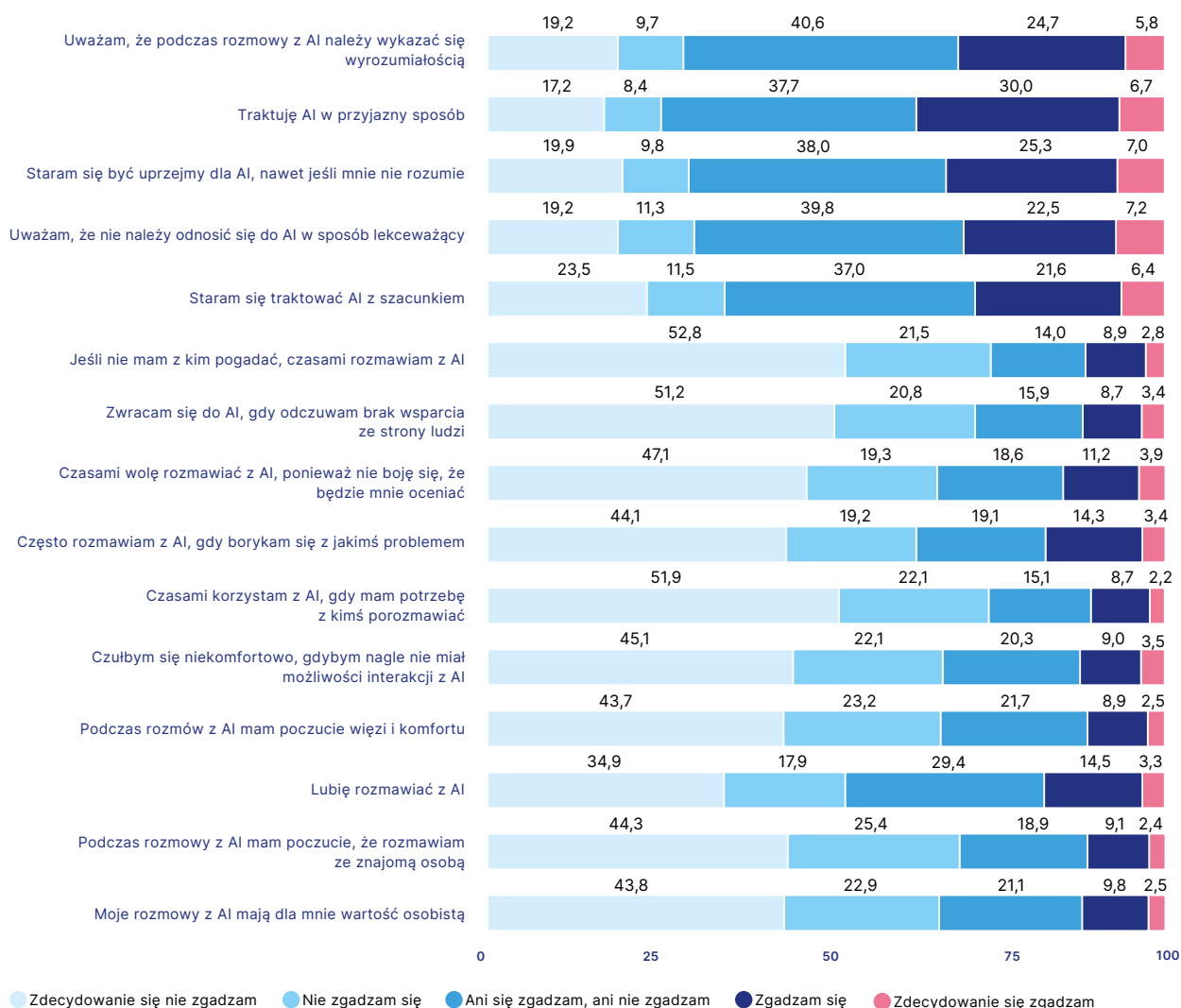
Skala Przywiązania do AI

Rozmowy ze sztuczną inteligencją mogą mieć różne znaczenie dla osób, które z niej korzystają. Oprócz uzyskiwania informacji czy pomocy w codziennych zadaniach mogą służyć dzieleniu się trudnościami i poszukiwaniu wsparcia. W badaniu przyjrano się więc temu, czy i w jakim stopniu kontakt z AI zyskuje dla osób badanych bardziej osobisty wymiar.

Skala Przywiązania do AI (Kasturiratna i Hartanto, 2026) obejmuje sposób odnoszenia się do systemu oraz osobiste znaczenie kontaktu z nim. Najczęściej zgadzano się ze stwierdzeniami dotyczącymi uprzejmości i szacunku: 36,7% osób badanych deklaroowało przyjazne traktowanie AI, 32,4% starało się być wobec niej uprzejme, 30,5% uważało, że podczas rozmowy z AI należy wykazać się wyrozumiałością, a 29,6% – że nie należy odnosić się do AI lekceważąco. Stwierdzenia odnoszące się bezpośrednio do osobistej lub emocjonalnej roli AI rzadziej spotykały się ze zgodą. Rozmowy z AI lubiło 17,8% osób badanych, 17,7% zwracało się do AI, gdy borykało się z problemem, a 15,1% czasami preferowało rozmowę z AI ze względu na brak obawy przed oceną. Poczucie więzi i komfortu podczas rozmów deklaroowało 11,4%, a 10,9% korzystało z AI, gdy odczuwało potrzebę rozmowy z kimś.

Wykres 40.

Skala Przywiązania do AI – próba całkowita, dane ważone (w %); N = 3423



Instrukcja z kwestionariusza: „Zastanów się, z jakiego systemu lub systemów sztucznej inteligencji korzystasz najczęściej, a następnie oceń, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz się z każdym z poniższych stwierdzeń”.

Różnice międzypokoleniowe były wyraźniejsze dla części pozycji relacyjnych niż dla ogólnych norm uprzejmości. Przyjazne traktowanie AI deklarowało 44,5% pokolenia Z, 39,9% milenialsów, 33,6% pokolenia X i 29,8% boomersów. Jeszcze większe różnice dotyczyły zamiłowania do rozmów z AI – 26,6%, 21,6%, 13,6% i 10,7% – oraz preferowania AI z powodu braku oceny – 25,7%, 18%, 11,1% i 7,5%.

Nie wszystkie elementy skali równie mocno różnicowały badane pokolenia. Przekonanie, że podczas rozmowy z AI należy wykazać się wyrozumiałością, wskazywało 32,4% pokolenia Z, 31,6% milenialsów, 29,8% pokolenia X i 28,3% boomersów. Podobnie stwierdzenie, że nie należy odnosić się do AI lekceważąco, uzyskało: 32%, 32,2%, 26,6% i 27,9%. Dane sugerują więc większe zróżnicowanie pokoleniowe w relacyjnym sposobie korzystania z AI niż w samych normach uprzejmego traktowania systemu.

Tabela 25.

Skala Przywiązania do AI – wg pokoleń (w %)

Stwierdzenie – zgody („zgadzam się” lub „zdecydowanie się zgadzam”) (w %)	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Traktuję AI w przyjazny sposób	44,5	39,9	33,6	29,8	36,7	<0,001	-0,10
Staram się być uprzejmy dla AI, nawet jeśli mnie nie rozumie	37,5	34,6	31,4	26,3	32,4	0,007	-0,06
Uważam, że podczas rozmowy z AI należy wykazać się wyrozumiałością	32,4	31,6	29,8	28,3	30,5	0,245	-0,03
Uważam, że nie należy odnosić się do AI w sposób lekceważący	32,0	32,2	26,6	27,9	29,6	0,352	-0,02
Staram się traktować AI z szacunkiem	38,7	33,1	23,5	17,7	28,0	<0,001	-0,18
Lubię rozmawiać z AI	26,6	21,6	13,6	10,7	17,8	<0,001	-0,23
Często rozmawiam z AI, gdy borykam się z jakimś problemem	25,1	22,0	14,8	9,1	17,7	<0,001	-0,21
Czasami wolę rozmawiać z AI, ponieważ nie boję się, że będzie mnie oceniać	25,7	18,0	11,1	7,5	15,1	<0,001	-0,16
Czułbym się niekomfortowo, gdybym nagle nie miał możliwości interakcji z AI	15,7	16,3	10,0	7,4	12,5	<0,001	-0,13
Moje rozmowy z AI mają dla mnie wartość osobistą	15,3	14,3	10,2	9,5	12,3	<0,001	-0,14
Zwracam się do AI, gdy odczuwam brak wsparcia ze strony ludzi	20,2	15,4	7,7	6,0	12,0	<0,001	-0,18
Jeśli nie mam z kim pogadać, czasami rozmawiam z AI	19,7	13,7	8,8	6,2	11,7	<0,001	-0,17
Podczas rozmowy z AI mam poczucie, że rozmawiam ze znajomą osobą	15,3	14,2	9,1	7,5	11,5	<0,001	-0,11
Podczas rozmów z AI mam poczucie więzi i komfortu	15,3	15,4	7,7	7,1	11,4	<0,001	-0,15
Czasami korzystam z AI, gdy mam potrzebę z kimś porozmawiać	17,7	12,7	8,8	5,6	10,9	<0,001	-0,16
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Źródło: opracowanie własne.

W badanych parach przyjazne traktowanie AI deklarowało 41,3% nastolatków i 39,3% rodziców, uprzejmość – mimo niezrozumienia – 36,1% i 33,6%, a szacunek – 34% i 28,8%. Odsetki odpowiedzi odnoszących się do więzi były niższe: poczucie więzi i komfortu wskazywało 17,3% nastolatków i 13,9% rodziców, a osobistą wartość rozmów – 14,9% i 13,5%. Rozróżnienie między stylem komunikacji a bliskością było widoczne po obu stronach pary.

W kontaktach związanych z potrzebą wsparcia różnice dotyczyły m.in. rozmowy z AI, kiedy nie ma z kim porozmawiać (21,2% nastolatków i 13% rodziców), oraz wyboru AI z powodu braku obawy przed oceną (23,8% i 16,5%). Natomiast rozmowę w sytuacji problemu deklarowało 20,1% nastolatków i 20,5% rodziców. Nie we wszystkich sytuacjach nastolatki deklarowały więc takie rozmowy częściej niż rodzice. W odrębnej analizie 24,9% par miało po obu stronach wynik, który należał do wyznaczonej grupy wysokiej, wobec 14% oczekiwanych przy braku związku.

Wykres 41.

Relacyjny stosunek do AI: odsetki zgody dla piętnastu stwierdzeń, rodzic i nastolatek (w %; N = 562 pary)



Instrukcja z kwestionariusza: „Zastanów się, z jakiego systemu lub systemów sztucznej inteligencji korzystasz najczęściej, a następnie oceń, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz się z każdym z poniższych stwierdzeń”. Zgoda oznacza odpowiedzi „zgadzam się” lub „zdecydowanie się zgadzam”. Dane nieważone.

Wywiady pomogły zrozumieć uprzejmość wobec AI, której nie towarzyszyło poczucie więzi. U osób badanych z pokolenia Alfa „proszę” i „dziękuję” są przeniesieniem zwyczajów z rozmów z ludźmi; u części osób badanych z pokolenia Z grzeczność była odruchem albo asekuracją („bo nigdy nie wiadomo”), inni świadomie z niej rezygnowali, bo „on nie jest człowiekiem”. Opisywane emocje wiążą się z użytecznością odpowiedzi otrzymywanych od AI: trafna podpowiedź sprawiała satysfakcję, a niezrozumienie polecenia wywoływało irytację. Ta sama osoba mogła zmieniać styl w zależności od sytuacji.

Czasami po prostu, prosto z mostu: »Sklej mi coś«, a czasami: »Hej, potrzebuję pomocy, pomóż mi z tym, proszę«.

Staszek, 26 lat, Medium, małe miasto; pokolenie Z

Inni regularnie używali słów „proszę” i „dziękuję”. Najczęściej nie wynikało to jednak z przekonania, że AI mogłaby się poczuć urażona. Było raczej przeniesieniem do czatu zwyczajów wyniesionych z rozmów z ludźmi.

Napisz, zrób. [...] A na koniec zawsze jest »dziękuję«. [...] Nie to, że personalnie, tylko po prostu z mojej kultury wynika, że każdemu należy się ten szacunek.

Zosia, 16 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Alfa

Mogę się zwracać tak, jak do niego chcę [...]. Ale ja się zwracam grzecznie, bo jestem do tego przyzwyczajony. Jestem tak nauczony.

Maks, 15 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie Alfa

Uprzejmości towarzyszyło czasem żartobliwe uzasadnienie.

To może być troszkę śmieszne, ale ja na przykład zawsze po pytaniu mówię »dziękuję«, albo jak o coś proszę, to mówię »proszę«, żeby jak będzie kiedyś inwazja, to żeby wiedzieli, że ja zawsze się dobrze zwracałam i żebym nie była przeciw do strzelenia.

Hania, 16 lat, Light, duże miasto; pokolenie Alfa



Osobowe określenia AI a poczucie więzi

Osoby badane odróżniały sposób nazywania AI od rozumienia pełnionej przez nią roli. We wszystkich czterech grupach analiza wykazała ten sam wzorec: osobowe określenia AI nie zawsze oznaczają poczucie więzi. Milenialsi, którzy jeszcze przed chwilą odrzucali możliwość traktowania AI jako bliskiej osoby, zaczęli mówić o sztucznej inteligencji jak o „kumplu”, „koledze”, „doradcy” czy „asystencie, którego nigdy nie miałem” – by wycofać się z tych słów, gdy tylko zdali sobie z tego sprawę. W pokoleniu X rozmówczyni nazywała chatbota „Bożeną”, ale zastrzegała, że traktuje ją tak samo jak program Excel; większa personifikacja („przyjaciół”, „kolega”, „powiernik”) pojawiła się u pojedynczych osób w szczególnych momentach życia – po rozwodzie, przy osłabionych relacjach ze znajomymi. Osobowym określeniom AI towarzyszyły jednak zastrzeżenia, że nie jest ona człowiekiem.

Podobne wnioski wynikają z badania ilościowego. Wśród 833 dorosłych, którzy rozmawiali z AI o sprawach osobistych, 30,6% ufało jej odpowiedziom w sprawach emocjonalnych tak samo jak bliskiej osobie; w całej próbie 12% zwracało się do AI, gdy odczuwało brak wsparcia ze strony ludzi (20,2% pokolenia Z wobec 6% boomersów). Na poziomie grup deklarowana preferencja narzędziowej roli AI współistniała z odpowiedziami części osób badanych, które przypisywały rozmowom osobiste znaczenie. Bez zestawienia odpowiedzi tych samych osób nie można nazwać tego sprzecznością na poziomie jednostki.

W wywiadach taka sprzeczność była jednak widoczna u pojedynczych osób; rozmówca z pokolenia milenialsów stwierdził:

Jest jednym z moich bliskich, pewniejszych doradców. Ale ja o tę relację nie dbam – ja tylko biorę, nie daję. Nie jestem tak wciągnięty, żebym czuł się zobowiązany, nie mam poczucia, że mam jakiś dług wobec niego.

Przemek, 45 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie milenialsów

W innym miejscu tej samej rozmowy dodał:

Jakąś taką więź jak gdyby z nim czuję. Poczuję, jakby to był jakiś mój znajomy trochę, czasami mam takie wrażenie – jakby to była jakaś mi bliska osoba.

Przemek, 45 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie milenialsów

Tę niespójność również traktujemy jako ustalenie badawcze: osoby badane pytane wprost o relację z AI odpowiadały zwykle przecząco, a podczas ustawiania figurek niekiedy wskazywały AI bliższe miejsce, niż wynikało z ich wypowiedzi; sam opór wobec rozmowy o AI w kategoriach relacyjnych stał się materiałem interpretacyjnym.

Miejsce AI w kręgu bezpieczeństwa

W większości ustawień figurka AI zostawała poza kręgiem bezpieczeństwa: w pokoleniu Alfa w 17 z 20 ustawień była poza najbliższym kręgiem emocjonalnym. U milenialsów zmiana kryterium na bezpieczeństwo bywała momentem, w którym AI była od razu odsuwana.

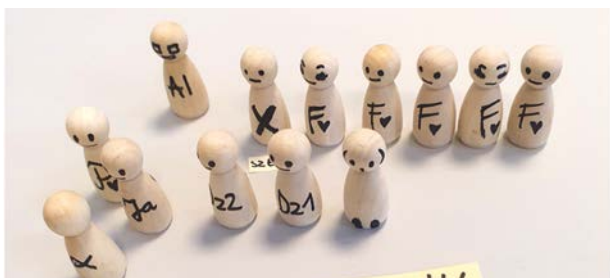
[...] Poczucie bezpieczeństwa. Na pewno siostra. Tu już to AI idzie, bo to jednak poczucie bezpieczeństwa AI nie daje do końca. [...] Tu już bym przybliżyła rodziców, bo to też poczucie bezpieczeństwa jest tutaj zawsze. [...]

Alicja, 33 lata, Medium, małe miasto; pokolenie milenialsów

Kilka osób badanych ustawiło ją jednak blisko. Szesnastoletni Mirek z segmentu Light opisał chat jako powiernika, który wysłucha, nie oceni i niczego nie przekaże dalej. U 53-letniej Leny AI znalazła się na trzecim miejscu, za synem i kotem, przed rodzeństwem i przyjaciółkami, a u 55-letniej Bożeny sztuczna inteligencja stanęła zaraz po Bogu, przed partnerem.

Koleżankom nie wszystko mogę powiedzieć. Jedną mam taką, której mogę, bo ona jest jak rodzina, ona mnie nie ocenia. I sztuczna inteligencja też mnie nigdy nie krytykuje, nie ocenia, dlatego jest blisko (na tym wymiarze). Bezpieczeństwo oznacza, że mogę wszystko powiedzieć.

Bożena, 55 lat, Light, małe miasto; pokolenie X



Fot. 8.

Bożena, 55 lat, Light, małe miasto

Są to doświadczenia pojedynczych osób, które doznały niedostatku wsparcia, a nie wzorzec charakterystyczny dla całego pokolenia. Bliskie ustawienie figurki AI nie wiązało się przy tym z intensywnością korzystania. Przykłady te pokazują, że osoby rozumiejące bezpieczeństwo jako brak oceny mogą przypisywać AI miejsce w swoim kręgu bezpieczeństwa.

Pytania ilościowe pozwoliły opisać odrębnie deklarowaną rolę AI w sytuacji niedoboru wsparcia. Wśród dorosłych 12% deklarowało, że zwraca się do AI,

gdy odczuwa brak wsparcia ze strony ludzi (20,2% w pokoleniu Z wobec 6% wśród boomersów). W badanych diadach to samo stwierdzenie potwierdziło 19,4% nastolatków i 15,3% rodziców, a zdanie „jeśli nie mam z kim pogadać, czasami rozmawiam z AI” – 21,2% i 13%. Sama częstość korzystania ze sztucznej inteligencji nie wynika z wewnątrzpokoleniowej samotności; wiąże się raczej ze sposobem korzystania z AI – relacyjnym czy narzędziowym. Regularnym użytkownikom aplikacji wyraźnie częściej towarzyszyło wyższe nasilenie samotności i podwyższony lęk niż osobom, które nigdy z niej nie korzystały. Szczegółowe wyniki przedstawiono w części *Aplikacje AI Companion – używanie i deklarowane doświadczenia*.

Podsumowanie

- 1 Wyniki ilościowe pokazały, że uprzejmy sposób traktowania AI jest częstszy niż deklarowane poczucie więzi. Przyjazne traktowanie wskazało 36,7% dorosłych, a poczucie więzi i komfortu – 11,4%. W diadach te dwa odsetki wynosiły u nastolatków 41,3% i 17,3%, a u rodziców – 39,3% i 13,9%. Preferencja narzędziowej roli AI obejmowała większość osób badanych, ale nie wykluczała występowania doświadczeń relacyjnych u części z nich.
- 2 Materiały uzyskane w wyniku przeprowadzonych wywiadów sugerują, że osoby badane podtrzymują rozróżnienie między narzędziem a bliską osobą i wyjaśniają sposób, w jaki mówią o AI. U części z nich rozróżnienie to staje się mniej wyraźne w sytuacji silnej potrzeby wsparcia. Uprzejmość wobec AI nie jest więc miarą więzi, ale określanie jej jako „tylko narzędzia” również nie wyklucza osobistego znaczenia rozmów. Ich sens trzeba rozpatrywać w kontekście relacji konkretnej osoby. Działania edukacyjne i profilaktyczne powinny zatem uwzględniać relacyjny sposób korzystania z AI, obok częstości używania i stylu zwracania się do niej.

AI w rodzinie i komunikacji z bliskimi

Rola AI w rodzinie obejmuje wzajemną pomoc w korzystaniu z tej technologii, rozmowy o jej zastosowaniach oraz wspieranie się nią w komunikacji z bliskimi. Pytaliśmy, kto pomaga w poznawaniu narzędzi, do kogo trafiają codzienne pytania i czy korzystanie z AI staje się tematem rozmów w domu. Umiejętność obsługi narzędzia i znaczenie danej osoby w rodzinie pozostają odrębnymi kwestiami.

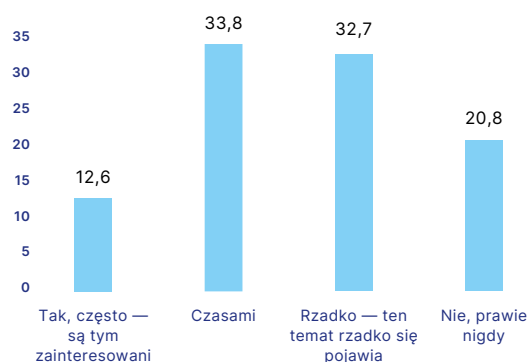
Szerszym kontekstem tego obszaru były badania nad przekazywaniem kompetencji cyfrowych od dzieci do rodziców (Correa, 2014). Dotyczyły one korzystania z mediów cyfrowych, a nie AI, dlatego służą tutaj tylko jako punkt odniesienia dla kierunku uczenia się w rodzinie.

Rozmowy w rodzinie o korzystaniu z AI

Na pytanie o rozmowy z rodzicami o korzystaniu z AI 12,6% nastolatków odpowiedziało „często”, 33,8% „czasami”, 32,7% „rzadko”, a 20,8% „prawie nigdy”. Systematyczne rozmowy występowały rzadziej niż okazjonalne. Dane przedstawione na wykresie 42 odnoszą się do 562 nastolatków. Nie należy ich bezpośrednio zestawiać z wynikami 316 użytkowników, których pytano o uczenie rodziców korzystania z AI.

Wykres 42.

Rozmowy z rodzicami o korzystaniu z AI: nastolatki (w %; N = 562)



Pytanie z kwestionariusza: „Czy często rozmawiasz z rodzicami lub opiekunami o tym, jak korzystasz z AI?” Dane nieważone.

Podobne odsetki obrazujące częste korzystanie z AI przez rodziców i nastolatków nie oznaczają, że rodzice i nastolatki wiedzą, do czego druga osoba używa AI. Spośród badanych 45% nastolatków i 44% rodziców używało AI co najmniej kilka razy w tygodniu, podczas gdy częste rozmowy na ten temat deklarowało 12,6% nastolatków. To dwa różne wskaźniki. Ich zestawienie uzasadnia osobne pytanie o komunikację w rodzinie, ale nie pozwala stwierdzić, jakie treści są nieznane rodzicom ani dlaczego o nich nie rozmawiano.

Codziennie pytania do AI i ważne sprawy kierowane do bliskich

Wywiady pokazały, co dzieje się z pytaniem, zanim dotrze ono do rodzica. W wypowiedziach części najmłodszych osób badanych AI pojawia się jako kontakt zawsze dostępny i zazwyczaj szybszy niż z realną osobą. Hania rozpoznała ten moment u siebie.

Definitywnie mogłabym się spytać mojej cioci, wujka [...]. A jednak spytałam AI. [...] Idę na skróty i pytam czegoś, co mi da szybciej odpowiedź.

Hania, 15 lat, Light, duże miasto; pokolenie Alfa

Hania nadal ma bliskich, których mogłaby zapytać, lecz w tej sytuacji z ich pomocy nie korzysta. Hugo z pokolenia Z dobierał rozmówcę w zależności od znaczenia sprawy: „o głupotę” pyta model, o rzecz ważniejszą – ojca. Osoba uznawana za autorytet nie musi więc być pierwszym adresatem każdego pytania.

Nie tylko dzieci decydują się kierować pytania do AI. Zuza z pokolenia Z opisała dom, w którym to rodzice odsyłają do czatu.

Moi rodzice są wielkimi fanami czata. [...] Ja czegoś nie rozumiałam [...] i się pytałam, czy może oni wiedzą, to moi rodzice zawsze mówili: «Nie wiem, zapytaj się czata GPT». Mnie to potwornie denerwowało.

Zuza, 21 lat, Light, duże miasto; pokolenie Z

W przedstawionej sytuacji to rodzice odsyłali córkę do AI, zamiast odpowiedzieć na jej pytanie. Irytacja Zuzy sugeruje, że pytanie do rodzica miało dla niej znaczenie niezależne od odpowiedzi.

Zmiana adresata codziennych pytań nie daje podstaw do wyciągnięcia wniosku o zaniku autorytetu rodzica. Wywiady wskazują raczej na podział funkcji: AI bywa wybierana, gdy liczy się szybkość i łatwość uzyskania odpowiedzi, rodzic pozostaje trudny do zastąpienia tam, gdzie odpowiedź musi uwzględniać historię dziecka, konsekwencje, bezpieczeństwo albo normy rodzinne. Może jednak ubywać okazji do poznania potrzeb dziecka. Pytanie dziecka skierowane do rodziców mówi im, czego dziecko nie wie i czego się obawia, a pytanie zadane prywatnie modelowi – pozbawia rodziców tej wiedzy. Równie ostrożnie należy interpretować dane dotyczące socjalizacyjnego znaczenia AI. Użytkownicy stykają się ze sposobem komunikowania się modelu, lecz uzyskany materiał nie pozwala stwierdzić, czy przejmują ten sposób komunikacji.

Warto też uwzględnić wspólne używanie AI. Dorośli i dzieci niekiedy razem sprawdzają możliwości i ograniczenia systemu.



W badaniu dorosłych udział AI w komunikacji z bliskimi opisano w innym pytaniu, na które 13,2% odpowiedziało, że często wspiera się sztuczną inteligencją w komunikacji z partnerem lub partnerką – 19,3% w pokoleniu Z i 7,7% wśród boomersów. W wywiadach z milenialsami odpowiada temu wzorzec „AI przed rozmową”: Alicja (33 lata) najpierw omawia sprawę z czatem, a do partnera idzie z gotowym rozwiązaniem.

Kontekst, autorstwo, odpowiedzialność

Najczęściej powracającym zastrzeżeniem wobec podpowiedzi AI był brak wiedzy o konkretnych osobach – o tym, jak zareaguje matka, siostra czy ciotka. Osoby badane wskazywały na rolę wspólnej historii, której nie da się zamknąć w poleceniu wpisanym do czatu.

Uważam, że czat GPT... on głównie może wiedzieć, no bo te relacje są tak skomplikowane. Przecież relacja się buduje przez lata [...].

Wiktor, 19 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Z

Mileniali nazywali braki najbardziej konkretnie: AI nie jest żywą, czującą osobą, nie zna konkretnego człowieka i nie ponosi odpowiedzialności.

Człowieka można ukarać, zwolnić dyscyplinarnie, dać naganę. A czat GPT co powie? Zrobi błąd i dla niego żadnej kary nie ma. [...]

Edyta, 39 lat, Heavy, duże miasto; pokolenie milenialsów

Różnice w ocenie pomocy świadczonej przez AI szczególnie wyraźnie ujawniło ćwiczenie z telefonem. Osoby badane zadawały własnemu asystentowi AI pytanie: „Nie mogę iść do babci/cioci na święta, pomóż mi przygotować się do rozmowy z nimi, żeby im o tym powiedzieć”. Wygenerowane odpowiedzi oceniano różnie: niektóre osoby odbierały je jako zaskakująco czułe, inne uznawały samo korzystanie z takiej pomocy za świadectwo niezdolności do samodzielnego poradzenia sobie z elementarną sytuacją społeczną.

Wysłałbym to, szczerze. [...] Uważam, że akurat megadobrze, megaładnie to napisała. Jestem w szoku. [...] to jest przede wszystkim, no, czuła [wiadomość].

Wiktor, 19 lat, Medium, duże miasto; pokolenie Z

Myślę, że to jest strasznie głupie. [...] żeby swojej babci nie móc napisać normalnej wiadomości, to [...] To trochę wstyd.

Zuza, 26 lat, Light, duże miasto; pokolenie Z

Rozbieżność tych ocen nie dotyczy jakości tekstu. Sprawność językowa systemu i akceptacja jego pomocy w osobistej relacji to odrębne kwestie. Im ważniejsza jest relacja, tym większego znaczenia obok poprawności nabiera osobiste autorstwo wypowiedzi. W pokoleniu X granica autorstwa bywa formułowana najmocniej.

Z bliskimi to nie [...] to musi być po prostu od serca i prawdziwe – nawet jak słowa są mniej składne. Tu nie może zabrzmieć żadna fałszywa nuta.

Mateusz, 50 lat, Medium, duże miasto; pokolenie X

Osoby badane zwracały też uwagę na cechy tekstu: rozpoznawały styl systemu po sposobie stawiania myślników i po wypunktowaniu, a w bliskiej relacji rozpoznanie udziału AI bywa odczytywane inaczej niż w korespondencji zawodowej. Osobna kwestia dotyczyła odpowiedzialności. System może pomóc przygotować zdanie, ale skutków jego wypowiedzenia już nie ponosi. W materiale dotyczącym pokolenia Z powraca zdanie, które wskazuje ograniczenie rozmowy pozbawionej krytycznej odpowiedzi: najważniejsze, co człowiek może usłyszeć, to stwierdzenie, że nie ma racji, a tego, zdaniem tych osób badanych, brakuje w kontakcie z czatem.

Podsumowanie

- 1 Wyniki przeprowadzonych badań są zgodne co do kwestii wzajemnej pomocy w korzystaniu z AI – wśród 316 nastoletnich użytkowników pomaganie rodzicom deklarowało 51,3%, a uczenie się od nich – 34,3%; wśród dorosłych, których dotyczyły poszczególne pytania, uczenie się od dzieci wskazywało 23,5%, a uczenie dzieci – 19,4%.
- 2 Analiza wywiadów pokazała, że drobne pytania bywają kierowane najpierw do AI, podczas gdy w ważnych sprawach rozmówcą pozostaje rodzic. Na podstawie wyników uzyskanych z modułu diadowego trzeba dodać, że częste rozmowy o AI w domu deklaruje 12,6% nastolatków.

- 3 Wynik ten jest zgodny z tezą, że znajomość technologii i pozycja w rodzinie są odrębnymi kwestiami, a materiał nie daje podstaw do wniosku o zaniku autorytetu rodzica; brak rozmów o AI w domu wskazuje raczej na potrzebę komunikacji niż na brak umiejętności technicznych. Rodzic nie musi konkurować z modelem w dostarczaniu odpowiedzi – jego rola może przesunąć się ku pokazywaniu, co z tą odpowiedzią zrobić. Sam zakaz niewiele mówi dziecku o tym, jak odpowiedzialnie korzystać z AI.

Podsumowanie doświadczeń rozmów z AI

- 1 Osoby, które rozmawiały z AI, opisywały zarówno korzyści, jak i ograniczenia tego kontaktu. Spośród dorosłych z takim doświadczeniem 25% martwiło się, że rozmowy z AI utrudniają im kontakt z ludźmi.
- 2 Wywiady wskazały, że brak obawy przed oceną ułatwia rozpoczęcie rozmowy, ale może też oznaczać rezygnację ze sprzeciwu lub odmiennej perspektywy, które oferuje drugi człowiek. To możliwa interpretacja wypowiedzi osób badanych, a nie dowód wpływu AI na ich relacje.
- 3 Dla projektowania narzędzi znaczenie mają zatem wyraźne granice rozmów osobistych i zdolność do rzeczowego kwestionowania stanowiska użytkownika. W edukacji relacyjnej warto pokazywać, że różnica zdań i konieczność wyjaśnienia swojego stanowiska mogą być wartościową częścią relacji.





Problematyczne korzystanie z AI

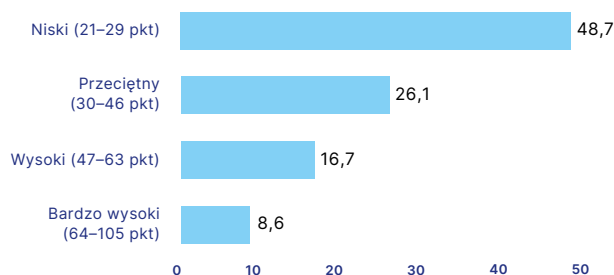
Problematyczne korzystanie z AI obejmuje trudności z kontrolą używania oraz deklarowane koszty codziennego funkcjonowania. W badaniu dorosłych mniej więcej co czwarta osoba badana uzyskała wynik wysoki lub bardzo wysoki według przyjętych w raporcie progów opisowych. Analiza modułu diadowego pozwoliła przyjrzeć się współwystępowaniu wyników rodzica i nastolatka, a wywiadów – doświadczeniom osłabienia zaufania do własnego sądu. Są to różne poziomy opisu: wyniki ankiety nie stanowią diagnozy uzależnienia, a opowieści osób badanych nie służą do szacowania rozpowszechnienia problemu.

Skala i profil zjawiska

Skala Problematycznego Korzystania z AI (AIAS-21-PL) (na podstawie: Pantic, 2026) obejmuje 21 stwierdzeń, które dotyczą problematycznego korzystania z AI w ciągu ostatnich sześciu miesięcy. Pogrupowane w siedem obszarów tworzą wynik ogólny. Każde oceniano na skali 1–5; suma mieści się w zakresie 21–105 punktów. W badaniu dorosłych wynik niski uzyskało 48,7%, przeciętny – 26,1%, wysoki – 16,7%, a bardzo wysoki – 8,6%. Progi wyznaczono w badanej próbie: niski 21–29, przeciętny 30–46, wysoki 47–63, bardzo wysoki 64–105. Kategorie te ustalono na podstawie odpowiedzi 3423 dorosłych osób badanych. Opisują wyniki uzyskane na podstawie analizy kwestionariuszy i nie są klinicznymi punktami odcięcia.

Wykres 43.

Skala Problematycznego Korzystania z AI (AIAS-21-PL) – rozkład wyników według czterech poziomów: niski, przeciętny, wysoki, bardzo wysoki (próba całkowita, dane ważone, w %); N = 3423



Instrukcja z kwestionariusza: „Ten kwestionariusz ma na celu pomóc Ci zastanowić się nad tym, w jaki sposób korzystasz z narzędzi sztucznej inteligencji (AI), takich jak chatboty, asystenci wirtualni czy generatory treści, w ciągu ostatnich 6 miesięcy. Proszę uważnie przeczytać każde z poniższych stwierdzeń i wybrać odpowiedź, która najlepiej odzwierciedla stopień, w jakim się z nim zgadzasz. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi – wybierz tę, która najlepiej opisuje Twoje doświadczenia. Na każde pytanie udziel szczerzej odpowiedzi. Twoje odpowiedzi mogą pomóc Ci lepiej zrozumieć własne nawyki oraz ocenić, czy korzystanie z narzędzi AI wpływa na Twoje codzienne życie”. Wynik przedstawia podsumowanie odpowiedzi na stwierdzenia skali, a nie odpowiedź na odrębne pytanie.

Bardzo wysoki wynik świadczący o problematycznym korzystaniu uzyskało 13,7% pokolenia Z, 10,7% milenialsów, 7,4% pokolenia X i 2,8% boomersów. W niższym z dwóch górnych pasm, określonym jako wysoki, odsetki wynosiły odpowiednio: 15,2%, 17,9%, 15,9% i 16,9%. W tej kategorii odsetki nie miały konsekwentnie

z wiekiem. Wynik niski występował u 41,6%, 47,3%, 48,8% i 56%, a przeciętny u 29,5%, 24,1%, 27,9% i 24,3%. Różnice pokoleniowe były zatem szczególnie widoczne w najwyższej kategorii; nie należy jednak sprowadzać całego rozkładu do stwierdzenia, że każda kategoria problemów maleje z wiekiem.

Tabela 26.

Skala Problematycznego Korzystania z AI (AIAS-21-PL) – poziomy wynik ogólny wg pokoleń (dane ważone, w %); N = 3423

Poziom wyniku	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem
Niski (21–29 pkt)	41,6	47,3	48,8	56,0	48,7
Przeciętny (30–46 pkt)	29,5	24,1	27,9	24,3	26,1
Wysoki (47–63 pkt)	15,2	17,9	15,9	16,9	16,7
Bardzo wysoki (64–105 pkt)	13,7	10,7	7,4	2,8	8,6
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki wskazują częstsze występowanie bardzo wysokich wartości skali w dwóch młodszych pokoleniach, ale nie oznaczają jednorodności tych grup. W pokoleniu Z nieco ponad dwie piąte osób badanych uzyskało wynik niski, a wśród boomersów także występowały wyniki wysokie i bardzo wysokie. Przy ocenie ich znaczenia ważny jest zatem zarówno wynik ogólny, jak i rodzaj deklarowanych trudności, przedstawiony poniżej w siedmiu odrębnych tabelach.

Siedem obszarów problematycznego korzystania

Wynik łączny nie pokazuje, które doświadczenia składają się na trudności. Dlatego każdy z siedmiu obszarów przedstawiono osobno, z pełnym brzmieniem trzech stwierdzeń oraz odsetkami zgody w czterech pokoleniach. Odsetki łączą odpowiedzi „raczej się zgadzam” i „zdecydowanie się zgadzam”. Odnoszą się one do całej próby dorosłych, a nie wyłącznie do aktualnych użytkowników AI. Jedna osoba może zgłaszać kilka doświadczeń, dlatego odsetek poszczególnych pozycji nie dodaje się do udziału osób „z problemem”.

Utrata kontroli / kompulsywne korzystanie

Utrata kontroli dotyczy przekraczania planowanego czasu korzystania, nieskutecznych prób jego ograniczania oraz poczucia braku wpływu na czas spędzany z AI. Korzystanie dłuższe, niż planowano, deklarowało 14,3% dorosłych: 20,9% pokolenia Z, 18,1% milenialsów, 10,9% pokolenia X i 7,8% boomersów. Do nieudanych prób ograniczania przyznało się ogółem 8,2%, a w kolejnych pokoleniach odpowiednio: 10,3%, 9,5%, 6,9% i 6%. Poczucie braku kontroli nad czasem zgłaszało ogółem 11,2%; odsetki pokoleniowe wynosiły: 14,3%, 11,1%, 12,4% i 7,2%. W tej ostatniej pozycji pokolenie X uzyskało wyższy wynik niż milenialsi. Są to odrębne doświadczenia: samo przekroczenie planowanego czasu nie jest równoznaczne z pogorszeniem codziennego funkcjonowania.

Tabela 27.

Utrata kontroli / kompulsywne korzystanie: zgoda ze stwierdzeniami wg pokoleń (w %)

Stwierdzenie	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Często korzystam z systemów AI dłużej, niż wcześniej planowałem(-am)	20,9	18,1	10,9	7,8	14,3	<0,001	-0,18
Próbowałem(-am) ograniczyć korzystanie z narzędzi AI, ale bez powodzenia	10,3	9,5	6,9	6,0	8,2	0,017	-0,06
Czuję, że nie jestem w stanie kontrolować czasu, jaki spędzam na korzystaniu z technologii AI	14,3	11,1	12,4	7,2	11,2	<0,001	-0,07
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Źródło: opracowanie własne.

Tolerancja

Tolerancja oznacza tutaj potrzebę zwiększania korzystania z AI, aby uzyskać podobną satysfakcję jak wcześniej. Częstsze lub dłuższe używanie z takiego powodu deklarowało 6,4% dorosłych, w tym 11,2% pokolenia Z, 7,6% milenialsów, 4,7% pokolenia X i 3,1% boomersów. Poszukiwanie bardziej złożonych lub nowych sposobów korzystania z powodu mniejszej przyjemności wskazało ogółem 7,1%, a w kolejnych pokoleniach: 10%, 8,8%, 5,8% i 4,1%; test pełnego rozkładu odpowiedzi nie wykazał w tej pozycji istotnej różnicy pokoleniowej. Włączanie AI w nowe obszary życia dla podobnej satysfakcji deklarowało ogółem 10,6% oraz odpowiednio: 14,2%, 12%, 10,4% i 6% w czterech grupach. Samo odkrywanie nowych zastosowań nie oznacza tolerancji; znaczenie ma wskazany w pytaniu powód zwiększania korzystania.

Tabela 28.

Tolerancja: zgoda ze stwierdzeniami wg pokoleń (w %)

Stwierdzenie	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Muszę korzystać z narzędzi AI częściej lub przez dłuższy czas niż wcześniej, aby osiągnąć ten sam poziom satysfakcji	11,2	7,6	4,7	3,1	6,4	<0,001	-0,10
Korzystanie z AI sprawia mi mniejszą przyjemność niż wcześniej, dlatego szukam bardziej złożonych lub nowych sposobów korzystania z AI	10,0	8,8	5,8	4,1	7,1	0,280	-0,03

Stwierdzenie	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Coraz częściej wykorzystuję AI w nowych obszarach swojego życia, aby osiągnąć ten sam poziom satysfakcji	14,2	12,0	10,4	6,0	10,6	<0,001	-0,08
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Źródło: opracowanie własne.

Głód

Głód oznacza w tej skali silną potrzebę ponownego skorzystania z AI, także podczas innych zajęć. Konieczność użycia AI po przerwie wskazało 7,2% dorosłych: 11,7% pokolenia Z, 8% milenialsów, 6% pokolenia X i 3,9% boomersów. Myślenie o korzystaniu w czasie przeznaczonym na inne czynności deklarowało ogółem 7,1% oraz odpowiednio: 11,4%, 8,2%, 6,3% i 3,2% w czterech pokoleniach. Niecierpliwe oczekiwanie na kolejną okazję do użycia AI dotyczyło ogółem 6,7% badanych; odsetki pokoleniowe wynosiły odpowiednio: 9,5%, 8,3%, 5,7% i 3,5%. Wszystkie trzy doświadczenia częściej potwierdzały młodsze grupy. Należy podkreślić, że nazwa wymiaru opisuje deklarowaną potrzebę, a nie samą częstość używania narzędzia ani rozpoznanie kliniczne.

Tabela 29.

Głód: zgoda ze stwierdzeniami wg pokoleń (w %)

Stwierdzenie	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Odczuwam silną potrzebę korzystania z systemów AI, gdy przez pewien czas z nich nie korzystam	11,7	8,0	6,0	3,9	7,2	<0,001	-0,11
Często myślę o korzystaniu z narzędzi AI, gdy powinien(-am) zajmować się czymś innym	11,4	8,2	6,3	3,2	7,1	<0,001	-0,10
Gdy nie korzystam z AI, z niecierpliwością oczekuję kolejnej okazji, aby z niej skorzystać	9,5	8,3	5,7	3,5	6,7	<0,001	-0,10
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Źródło: opracowanie własne.

Zaabsorbowanie

Zaabsorbowanie dotyczy miejsca AI w myślach i w planowaniu dnia, również poza samym korzystaniem. Częste myślenie o AI potwierdzało 6,6% dorosłych: 11,3% pokolenia Z, 7,4% milenialsów, 5,3% pokolenia X i 3,5% boomersów. Przewagę zainteresowania AI nad innymi działaniami wskazało ogółem 5,9% oraz odpowiednio: 8,1%, 6,9%, 6,3% i 2% w czterech pokoleniach. Organizowanie dnia wokół możliwości korzystania deklarowało ogółem 6,2%; w poszczególnych pokoleniach odsetki wynosiły kolejno: 8,9%, 8,5%, 4,8% i 2,2%. W dwóch młodszych grupach ta ostatnia deklaracja pojawiała się z podobną częstością. Pełna treść stwierdzeń pozwala odróżnić zwykłe zainteresowanie technologią od odczuwanej dominacji AI nad innymi aktywnościami.

Tabela 30.**Zaabsorbowanie: zgoda ze stwierdzeniami wg pokoleń (w %)**

Stwierdzenie	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Często myślę o systemach AI, nawet gdy z nich nie korzystam	11,3	7,4	5,3	3,5	6,6	<0,001	-0,10
Moje zainteresowanie AI zaczyna dominować nad moimi hobby lub innymi zainteresowaniami	8,1	6,9	6,3	2,0	5,9	<0,001	-0,11
Często planuję swój dzień wokół tego, kiedy i jak będę korzystać z narzędzi AI	8,9	8,5	4,8	2,2	6,2	<0,001	-0,10
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Źródło: opracowanie własne.

Objawy odstawienne

Objawy odstawienne oznaczają tutaj deklarowane reakcje na brak dostępu do AI, przerwanie korzystania lub próby jego ograniczenia. Niepokój lub napięcie przy braku możliwości użycia AI potwierdzało 6,1% dorosłych: 9,5% pokolenia Z, 7% milenialsów, 5,4% pokolenia X i 3,1% boomersów. Irytację lub frustrację przy przerywaniu deklarowało ogółem 5,4% oraz odpowiednio: 7,4%, 6,7%, 4,9% i 2,6% w czterech pokoleniach. Nieprzyjemne emocje podczas ograniczania wskazało ogółem 6,4%; w poszczególnych pokoleniach dane wynosiły: 9,9%, 6,6%, 7,5% i 2,3%. W tej ostatniej pozycji pokolenie X uzyskało wyższy odsetek niż milenialsi. Należy podkreślić, że odpowiedzi opisują przeżycia osób badanych; nie stanowią rozpoznania zespołu odstawienego ani dowodu, że każda frustracja związana z niedostępnością narzędzia ma znaczenie kliniczne.

Tabela 31.**Objawy odstawienne: zgoda ze stwierdzeniami wg pokoleń (w %)**

Stwierdzenie	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Czuję niepokój lub napięcie, gdy nie mogę korzystać z narzędzi AI	9,5	7,0	5,4	3,1	6,1	<0,001	-0,12
Staję się poirytowany(-a) lub sfrustrowany(-a), gdy ktoś przerywa mi korzystanie z AI	7,4	6,7	4,9	2,6	5,4	<0,001	-0,09
Doświadczam nieprzyjemnych zmian emocjonalnych, gdy próbuję ograniczyć lub zaprzestać korzystania z narzędzi AI	9,9	6,6	7,5	2,3	6,4	<0,001	-0,10
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Źródło: opracowanie własne.

Kontynuowanie korzystania mimo szkód

Kontynuowanie korzystania, mimo szkód, obejmuje sytuacje, w których osoba dostrzega niekorzystne następstwa używania AI, lecz nadal z niej korzysta. Używanie, mimo deklarowanego negatywnego wpływu na samopoczucie, potwierdzało 6,3% dorosłych: 10% pokolenia Z, 7,4% milenialsów, 5,2% pokolenia X i 3,1% boomersów. Zaniedbywanie ważnych zadań, spotkań lub obowiązków wskazało ogółem 5,4% badanych oraz odpowiednio 8,8%, 7,3%, 3,4% i 2,3% w czterech pokoleniach. Dalsze korzystanie, mimo dostrzeganych problemów w życiu, deklarowało ogółem 6,5% badanych; odsetki w poszczególnych grupach wynosiły odpowiednio: 9,2%, 8,1%, 5,7% i 2,8%. Odpowiedzi pozytywne były częstsze w dwóch młodszych grupach. Kwestionariusz pozwala na rejestrację ocen następstw dokonywanych przez uczestników badania, natomiast nie stanowi narzędzia do identyfikacji ich przyczyn czy dynamiki zmian w czasie.

Tabela 32.

Kontynuowanie korzystania mimo szkód: zgoda ze stwierdzeniami wg pokoleń (w %)

Stwierdzenie	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Nadal korzystam z systemów AI, mimo że wiem, iż negatywnie wpływa to na moje samopoczucie	10,0	7,4	5,2	3,1	6,3	<0,001	-0,08
Zdarzyło mi się zaniedbać ważne zadania, spotkania lub obowiązki z powodu czasu spędzanego na korzystaniu z AI	8,8	7,3	3,4	2,3	5,4	<0,001	-0,11
Mam świadomość, że korzystanie przeze mnie z AI powoduje problemy w moim życiu, ale mimo to nadal z niej korzystam	9,2	8,1	5,7	2,8	6,5	<0,001	-0,08
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Źródło: opracowanie własne.

Pogorszenie funkcjonowania

Pogorszenie funkcjonowania dotyczy trudności w wykonywaniu codziennych zadań i obowiązków, które osoby badane wiążą z korzystaniem z AI. Zakłócenie obowiązków zawodowych, szkolnych lub społecznych potwierdzało 5,9% dorosłych: 9,6% pokolenia Z, 7,1% milenialsów, 4,9% pokolenia X i 2,3% boomersów. Zaniepokojenie bliską częstością korzystania wskazało ogółem 5,9% oraz odpowiednio: 9,4%, 7,4%, 4,7% i 2,4% w czterech pokoleniach. Pogorszenie produktywności lub efektywności przypisywane nadmiernemu używaniu sztucznej inteligencji deklarowało 5,6% ogółu badanych; odsetki dla poszczególnych grup wyniosły: 11,8%, 6,1%, 4,1% i 2,2%. W ostatniej pozycji różnica między pokoleniem Z a milenialsami była większa niż w pozostałych dwóch. Choć odpowiedzi te pojawiały się rzadziej niż te świadczące o przekraczaniu planowanego czasu, bezpośrednio dotyczyły codziennego funkcjonowania i dlatego tworzą osobny wymiar.

Tabela 33.**Pogorszenie funkcjonowania: zgoda ze stwierdzeniami wg pokoleń (w %)**

Stwierdzenie	Pokolenie Z	Milenialsi	Pokolenie X	Boomersi	Ogółem	p (KW)	p wiek
Korzystanie z AI zakłóciło moje obowiązki w pracy, w szkole lub w sytuacjach społecznych	9,6	7,1	4,9	2,3	5,9	<0,001	-0,12
Bliskie mi osoby wyrażały zaniepokojenie tym, jak często korzystam z AI	9,4	7,4	4,7	2,4	5,9	<0,001	-0,10
Uważam, że moja produktywność lub ogólna efektywność pogorszyła się w wyniku nadmiernego korzystania z AI	11,8	6,1	4,1	2,2	5,6	<0,001	-0,15
N (nieważone)	788	962	900	773	3 423		

Źródło: opracowanie własne.

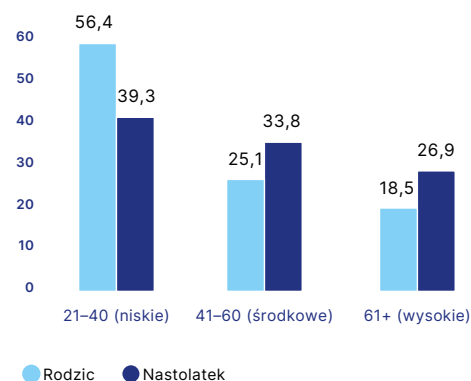
Problematyczne korzystanie z AI w parach rodzic–nastolatek

Porównanie rodzica i nastolatka pozwoliło sprawdzić, czy trudności w korzystaniu z AI występują u obu osób z tej samej rodziny. Podobieństwo odpowiedzi może wskazywać na współwystępowanie doświadczeń, ale nie wyjaśnia, skąd się ono bierze.

W górnym paśmie wyniku problematycznego korzystania przyjętym dla diad (61–105 punktów) znalazło się 26,9% nastolatków i 18,5% rodziców. Odsetek zgody po stronie nastolatków był wyższy w 20 z 21 stwierdzeń, m.in. przy zaniedbywaniu ważnych zadań i obowiązków (12,3% wobec 5,9%) oraz niecierpliwym oczekiwaniu na kolejną okazję do użycia AI (14,1% wobec 8,4%). Analiza objęła odpowiedzi wszystkich 562 par, w tym 71 rodziców i 56 nastolatków deklarujących brak wcześniejszego używania sztucznej inteligencji. Z tego powodu odsetek nie należy przedstawiać jako częstości problemów występujących wyłącznie wśród użytkowników.

Wykres 44.

Ryzykowne wzorce korzystania z AI: rozkład wyników łącznych w pasmach u rodzica i nastolatka (w %; N = 562 pary)



Instrukcja z kwestionariusza: „Ten kwestionariusz ma na celu pomóc Ci zastanowić się nad tym, w jaki sposób korzystasz z narzędzi sztucznej inteligencji (AI), takich jak chatboty, asystenci wirtualni czy generatory treści, w ciągu ostatnich 6 miesięcy. Proszę uważnie przeczytać każde z poniższych stwierdzeń i wybrać odpowiedź, która najlepiej odzwierciedla stopień, w jakim się z nim zgadzasz. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi – wybierz tę, która najlepiej opisuje Twoje doświadczenia. Na każde pytanie udziel szczerzej odpowiedzi. Twoje odpowiedzi mogą pomóc Ci lepiej zrozumieć własne nawyki oraz ocenić, czy korzystanie z narzędzi AI wpływa na Twoje codzienne życie”. Wynik przedstawia podsumowanie odpowiedzi na stwierdzenia skali, a nie odpowiedź na odrębne pytanie. Dane nieważone; bez filtra wcześniejszego korzystania z AI.

Wyniki rodzica i nastolatka współwystępowały w obrębie par. Dla odrębnej analizy zgodności zastosowano progi co najmniej 45 punktów u rodzica i 54 u nastolatka. Z powodu powtarzających się wyników objęły one po 33,8% każdej grupy. Obie osoby przekraczały właściwy dla siebie próg w 22,4% par wobec 11,4% oczekiwanych przy niezależności wyników. Nie są to te same kategorie co trzy pasma wykresu. Zaniepokojenie bliskich częstością używania AI deklarowało 11,6% nastolatków i 7,3% rodziców. Związki dotyczą badanych rodzin; nie pokazują kierunku wpływu między ich członkami.

Doświadczenie zależności

Doświadczenie zależności opisujemy tutaj jako przekonanie, że bez pomocy AI trudniej byłoby wykonać zadanie, podjąć decyzję lub zaufać własnej ocenie. W wywiadach pytano o znaczenie tej pomocy w codziennym życiu i o to, czego zabrakłoby po utracie dostępu do sztucznej inteligencji.

Na pytanie o to, czego zabrakłoby po utracie dostępu do AI, osoby badane ze wszystkich czterech pokoleń odpowiadały podobnie. Wskazywały utrudnienia w codziennych zadaniach, wolniejszą pracę oraz konieczność powrotu do korzystania z wyszukiwarek, z książek i do pytań zadawanych innym ludziom. Nie mówiły o tęsknocie, a część wprost wyrażała przekonanie, że poradziłaby sobie bez AI.

**Ja jestem z pokolenia, które umie korzystać z encyklopedii.
Poradziłabym sobie bez czata póki co. Natomiast, wszystko tylko
zająłoby mi to więcej czasu.**

Ksenia, 48 lat, Heavy, małe miasto; pokolenie X

Obok tych deklaracji w części wypowiedzi pojawiał się jednak inny wątek. U osób badanych z pokolenia Alfa brak natychmiastowego punktu odniesienia osłabiałby zaufanie do własnej wiedzy, i to mimo świadomości, że AI potrafi się mylić.

**Jak chciałem coś zrobić samemu, to [...] miałem z tyłu głowy: a co, jak jest
źle? [...] Czat GPT na pewno będzie miał dobrze, a co, jak moje jest źle?**

Mirek, 16 lat, Light, duże miasto; pokolenie Alfa

W pokoleniu Z podobne doświadczenie dotyczyło pracy i nauki. Rozmówca opisał, jak stopniowo uświadomił sobie rosnącą zależność od AI.

**Claude... przyspiesza mi pracę w tak dużym stopniu, że po prostu nie
da się bez tego pracować już dzisiaj. Zacząłem sobie uświadamiać, że
dużo bardziej... zaczynam coraz, coraz bardziej polegać. [...] za, nie
wiem, rok, to, że nie będę mógł się uczyć bez tego.**

Krystian, 24 lata, Medium, duże miasto; pokolenie Z



W wypowiedziach milenialsów dominowało przekonanie o własnej samodzielności w korzystaniu z AI, a ryzyko uzależnienia odnoszono do innych osób: dzieci, osób samotnych, tych, którym trudniej w kontaktach z ludźmi. Kilka osób krytycznie oceniło jednak własne korzystanie i opisało zależność w kategoriach choroby i utraty samoświadomości.

Ten AI to się robi trochę chorobą.

Alicja, 33 lata, Medium, małe miasto; pokolenie milenialsów

Inna rozmówczyni z tej samej grupy opisała ten proces jako narastanie zażyłości kosztem kontaktu z samym sobą.

Im więcej czasu się spędza i rozmawia, tym większa jest ta zażyłość.

I zatracasz tę świadomość tego, że nie rozmawiasz ze sobą.

Karolina, 45 lat, Medium, małe miasto; pokolenie milenialsów

Materiał jakościowy pozwolił w ten sposób wyjaśnić, co może kryć się za związkiem relacyjnego sposobu korzystania z AI z podwyższonym wynikiem skali: opisywana zależność miała postać przyzwyczajenia do obecności systemu i rosnącej potrzeby potwierdzania własnego sądu. Wśród osób badanych z pokolenia X pojawiały się też pojedyncze przypadki idące dalej, w których AI pełniła rolę zbliżoną do powiernika lub terapeuty; cytowana już w raporcie Bożena (55 lat, Light, małe miasto; pokolenie X) na niektóre tematy wolą rozmawiać ze sztuczną inteligencją niż z przyjaciółkami, ponieważ AI dawała jej bezwarunkowe wsparcie i nie dokonywała ocen. „I sztuczna inteligencja też mnie nigdy nie krytykuje, nie ocenia, dlatego jest blisko (na tym wymiarze)”. Jest to pojedynczy przykład odbiegający jednak od dominujących wypowiedzi.



Podsumowanie

- 1 W przedstawionym zestawieniu wyższy wynik problematycznego korzystania z AI najsilniej współwystępował z relacyjnym traktowaniem sztucznej inteligencji. Odnotowano także związki ze stresem cyfrowym i samotnością. Ogólny czas spędzony online praktycznie nie pokrywał się z tym wynikiem, ale nie był też miarą czasu korzystania z samej AI.
- 2 W badaniu dorosłych mniej więcej co czwarta osoba badana uzyskała wynik wysoki lub bardzo wysoki na Skali Problematycznego Korzystania z AI (AIAS-21-PL), według przyjętych w raporcie progów opisowych. Bardzo wysokie wyniki były częstsze w pokoleniu Z (13,7%) i wśród mileniów (10,7%) niż w pokoleniu X (7,4%) i u boomerów (2,8%). Spośród 21 stwierdzeń skali najczęściej potwierdzano korzystanie z AI dłużej, niż wcześniej planowano (14,3% ogółu). Rzadziej deklarowano konsekwencje dotyczące codziennego funkcjonowania, takie jak zaniedbanie obowiązków czy pogorszenie produktywności (5,4–5,9%).
- 3 Materiał jakościowy sugeruje możliwy mechanizm: im częściej ktoś sprawdza własne decyzje w rozmowie z AI, tym mniej ufa swojemu sądowi bez takiego potwierdzenia. W wywiadach ten proces opisywano jako rosnące przyzwyczajanie do obecności systemu – aż po utratę świadomości, że rozmowa z AI zastępuje rozmowę z samym sobą.
- 4 W diadach 26,9% nastolatków i 18,5% rodziców znalazło się w najwyższym z trzech przyjętych przedziałów problematycznego korzystania z AI. W osobnej analizie sprawdzono, jak często rodzic i nastolatek mieli wysoki wynik jednocześnie – tym razem z osobnymi progami dla każdej strony. Taka zgodność wystąpiła w 22,4% par, czyli wyraźnie częściej niż 11,4%, których należałoby oczekiwać przy niezależności wyników obu osób.
- 5 Wyniki uzasadniają uwzględnienie obu stron rodziny przy rozpoznawaniu wzorców korzystania z AI, ale nie pozwalają ustalić, czy to wzorec rodzica przenosi się na dziecko, czy odwrotnie. W rozmowie z rodziną warto pytać nie tylko o to, ile czasu ktoś spędza z AI, ale także o to, co dokładnie robi: czy ma poczucie kontroli nad tym czasem, po co sięga po AI, jakie znaczenie emocjonalne mają te rozmowy i czy zauważa u siebie konkretne konsekwencje – na przykład zaniedbanie obowiązków czy pogorszenie nastroju.



Synteza: co wyniki mówią o współczesnych relacjach, dobrostanie i AI



Co trzy badania razem pozwalają powiedzieć

Trzy komponenty projektu uzupełniają się. Badanie dorosłych opisało rozpowszechnienie zjawisk i różnice między pokoleniami, moduł diadowy zestawiał odpowiedzi rodzica i nastolatka, a wywiady pomogły interpretować doświadczenia. Te trzy komponenty łącznie dostarczają podstaw do czterech głównych ustaleń. Po pierwsze – w badaniu dorosłych najmłodsza grupa częściej uzyskiwała dodatni wynik przesiewowy na skali lęku i wysokie wyniki samotności. W diadach nastolatki korzystniej od własnych rodziców oceniały bieżące samopoczucie i przeciętnie miały niższy wynik samotności. Jednakże zestawienie nie ustaliło jednej hierarchii dobrostanu nastolatków i dorosłych, ponieważ próby oraz część narzędzi różniły się. Po drugie – wzorce cyfrowe mogły mieć charakter rodzinny: stres cyfrowy, przywiązanie do AI i jej ryzykowne używanie współwystąpiły u rodzica i u nastolatka. Po trzecie – brak oceny, dostępność i możliwość rozmowy na wstydliwe tematy wystąpiły w opisach wyboru AI jako preferowanego rozmówcy; wśród dorosłych do czołowych motywów należała także ciekawość. Po czwarte – relacyjny sposób korzystania z AI silniej współwystępował z samotnością niż ogólna częstość jej używania, a wywiady pokazały, jak brak relacji może łączyć się z sięganiem po wsparcie sztucznej inteligencji.

Jak zmieniają się relacje i więzi

Relacje z ludźmi pozostają ważnym źródłem oparcia: bezpiecznie czuło się w nich 68,6% dorosłych i 72,8% nastolatków uczestniczących w badaniu. Poczucie bezpieczeństwa silnie współwystępowało z niższym nasileniem samotności. Wywiady pozwoliły rozróżnić ważność opartą na sprawdzonej niezawodności oraz bliskość wiązaną z codzienną obecnością i opieką. Wypowiedzi poszczególnych pokoleń różniły się pod względem osób, którym przypisywane były te cechy; jednorazowe badanie nie opisało jednak przemian więzi w toku życia. Spotkania osobiste wskazało jako sposób kontaktu 63,1% dorosłych. Jednocześnie 34% uznało kontakt twarzą w twarz za trudniejszy lub równie trudny jak online; w pokoleniu Z było to odpowiednio: 31% i 20,5%. Do często wskazywanych barier należały obawy związane z przebiegiem rozmowy. W diadach poczucie mniejszej ważności z powodu korzystania z telefonu przez bliskich częściej zgłaszali rodzice (28,3%) niż nastolatki (19,2%).

Materiały uzyskane w wyniku przeprowadzonych wywiadów pozwoliły wskazać, że fizyczna obecność, dotyk, opieka i czułość mają dla uczestników badania różne znaczenia i nie zawsze dotyczą tych samych osób. Osoby badane ze wszystkich czterech pokoleń objętych wywiadami podkreślały wartość spotkania: uwagę drugiej osoby, mimikę, ton głosu i wspólną obecność. Różniły się natomiast tym, z kim najczęściej pozostają w kontakcie i jaką rolę przypisują komunikacji cyfrowej. Materiał ten nie pozwolił ustalić, czy w społeczeństwie przybywa lub ubywa określonych form bliskości.

Ważne miejsce w opisywanych relacjach zajęły także zwierzęta domowe. Osoby badane ze wszystkich czterech pokoleń objętych wywiadami umieszczały je blisko siebie i uzasadniały tę decyzję codzienną obecnością, opieką i brakiem obawy przed oceną. U części osób zwierzę znajdowało się bliżej niż przyjaciele lub członkowie rodziny. Jest to ustalenie dotyczące doświadczeń osób badanych, a nie porównanie rozpowszechnienia takich więzi w populacji.

Jaką rolę zaczyna pełnić AI

Z AI obecnie korzystało 67,4% dorosłych. W diadach odsetki osób, które posługiwały się sztuczną inteligencją co najmniej kilka razy w tygodniu, wynosiły 45% u nastolatków i 44% u rodziców; nastolatki częściej też deklarowały dobrą znajomość narzędzi. Preferencję narzędziowej roli AI wskazało 68,5% nastolatków i 78,7% dorosłych z komponentu A. Uprzejme traktowanie było częstsze niż deklarowana więź, która pozostawała doświadczeniem części osób badanych. AI zwykle pozostawała poza najbliższym kręgiem; pojedyncze osoby umieszczały ją blisko w wymiarze bezpieczeństwa i jednocześnie opisywały niedostatek wsparcia. W relacjach AI może służyć jako źródło odpowiedzi, pomoc w przygotowaniu rozmowy, kontakt bez obawy przed oceną lub sposób radzenia sobie z napięciem. Mniejsza część osób badanych przypisała jej rolę powiernika. W materiale jakościowym powracał argument, że najważniejsze, co można usłyszeć od człowieka, to „nie masz racji” – i że takiej odpowiedzi, zdaniem osób badanych, brakuje w kontakcie z czatem.

W tym sensie AI może wchodzić w relacje i do domów „tylnymi drzwiami”. Pomoc w codziennych zadaniach może zyskiwać osobiste znaczenie, mimo deklarowanego traktowania AI jako narzędzia. Według części wypowiedzi temu osobistemu znaczeniu towarzyszył wstyd. Powtórzenie badań pozwoliłoby sprawdzić, czy i jak zmieniają się sposoby korzystania z AI oraz przypisywana jej rola w relacjach.

W wywiadach z przedstawicielami wszystkich czterech pokoleń AI była opisywana przede wszystkim przez pryzmat praktycznego zastosowania: pomoc w nauce, w pracy i w codziennych decyzjach. Osoby badane zwykle odmawiały jej statusu pełnoprawnej uczestniczki relacji, podkreślały brak ciała, emocji, wzajemności i odpowiedzialności za skutki wypowiedzianych słów. Materiał jakościowy sugeruje jednocześnie, że praktyczna pomoc AI może zmieniać niektóre codzienne kontakty z bliskimi. Osoby badane z pokolenia X opisywały kierowanie do czatu drobnych pytań, które wcześniej zadawałyby drugiej osobie. Z tego

powodu może zniknąć okazja do rozmowy, choć nie oznacza to likwidacji całej więzi. Obawa przed zastąpieniem relacji przez AI pojawiła się we wszystkich czterech pokoleniach. Milenials i osoby badane z pokolenia X odróżniali jednak to przewidywane zagrożenie od własnych doświadczeń: osłabienie więzi rodzinnych częściej wiązało z telefonem i mediami społecznościowymi niż z samą AI.

Sposób korzystania z AI a samotność

Wyniki badania dorosłych wskazują, że relacyjny sposób korzystania z AI współwystępował z samotnością wyraźniej niż sama częstość używania. W szczególności dotyczyło to preferowania AI ze względu na brak oceny. Związki nie pozwalają jednak uznać motywu rozmowy za test samotności ani stwierdzić, że każda osoba wybierająca AI nie ma bezpiecznej relacji z człowiekiem. W badanych diadach nastolatki, które deklarowały korzystanie z AI przy trudnych emocjach, miały przeciętnie wyższy wynik poczucia samotności od pozostałych. W obu badaniach nierozstrzygnięte pozostaje, czy trudności poprzedzały ten sposób używania AI i jakie inne cechy osób badanych towarzyszyły tej zależności.

Wyniki ilościowe pokazały kilka motywów osobistych rozmów z AI – wśród dorosłych także ciekawość – oraz różne wybory rozmówcy w zależności od sytuacji, a wywiady pomogły interpretować znaczenie braku obawy przed oceną. Motyw wyboru AI nie pozwolił samodzielnie rozpoznać ani wykluczyć samotności. Trzeba go odczytywać wraz z sytuacją osoby, dostępnym wsparciem i deklarowanymi konsekwencjami korzystania. Podsumowując, AI bywa wybierana do drobnych pytań oraz rozmów o trudnościach, zwłaszcza gdy bliscy są niedostępni lub temat budzi wstyd. W opisywanych wywiadach do ważnych spraw często wybierano człowieka. W rozmowie o korzystaniu z AI warto uwzględnić jego cel, motyw, poczucie kontroli i relacje z ludźmi.

Weryfikacja hipotez badawczych

Poniżej powtarzamy pięć hipotez sformułowanych we wstępie i oceniamy każdą w świetle przedstawionych wyników. Ocena dotyczy zgodności wyników z przewidywaniami, z uwzględnieniem zakresu zastosowanych miar. Potwierdzenie związku nie oznacza dowodu wpływu jednego zjawiska na drugie. Przy hipotezach złożonych wskazujemy osobno części znajdujące potwierdzenie w wynikach oraz części nierozstrzygnięte. Współczynniki p oznaczają korelacje rang Spearmana z tabeli 34, obliczone na danych nieważonych.

- 1 Phubbing a jakość relacji:** im częściej bliska osoba wybiera telefon zamiast nas (zjawisko znane jako phubbing), tym gorzej oceniamy jakość tej więzi, satysfakcję z relacji i własny dobrostan psychiczny.

Ocena: częściowo potwierdzona.

Wyniki: wyższy poziom doświadczanego phubbingu współwystępował z większą samotnością ($p = 0,38$) i nasileniem lęku ($p = 0,44$), a także z niższą satysfakcją z życia ($p = -0,21$) i ze słabszym pragnieniem życia ($p = -0,26$). Wszystkie te związki były istotne statystycznie ($p < 0,001$). Phubbing był też dodatnio związany z cyfrowymi kosztami relacji ($p = 0,63$; $p < 0,001$).

Zakres wniosku: wyniki są zgodne z częścią dotyczącą dobrostanu. Satysfakcja z życia nie jest jednak miarą satysfakcji z konkretnej relacji, a cyfrowe koszty relacji nie zastępują odrębnej oceny jakości danej więzi. Przedstawione analizy nie rozstrzygają wszystkich elementów hipotezy ani kierunku zależności.

- 2 Stres cyfrowy a dobrostan:** wyższy stres cyfrowy wiąże się z niższym dobrostanem i wyższym poziomem samotności życiowej.

Ocena: potwierdzona w zakresie analizowanych wskaźników.

Wyniki: wyższy stres cyfrowy wiązał się z większą samotnością ($p = 0,37$) i nasileniem lęku ($p = 0,42$), a także z niższą satysfakcją z życia ($p = -0,18$) i ze słabszym pragnieniem życia ($p = -0,29$). Wszystkie cztery związki były istotne statystycznie ($p < 0,001$).

Zakres wniosku: kierunki związków odpowiadają hipotezie. Są to zależności między deklaracjami zebranymi w jednym pomiarze; nie ustalają one, czy stres cyfrowy poprzedza pogorszenie dobrostanu, czy pogorszenie dobrostanu poprzedza stres cyfrowy.

- 3 Companion AI i spirala samotności:** traktowanie AI jako zamiennika ludzkich kontaktów (substytucja społeczna) wiąże się z większą samotnością oraz z niższą jakością relacji offline. Osoby z deficytem wsparcia społecznego częściej sięgają po AI jako surogat relacji, co może pogłębiać izolację – potencjalny efekt spirali, w której samotność współwystępuje z AI, a korzystanie z AI może współistnieć z utrzymywaniem się samotności.

Ocena: częściowo zgodna z wynikami; mechanizm spirali pozostaje nierozstrzygnięty.

Wyniki: relacyjność AI była dodatnio związana z samotnością ($p = 0,24$; $p < 0,001$). Wśród regularnych użytkowników aplikacji AI Companion wysokie nasilenie samotności odnotowano u 56,2%, wobec 31,1% osób, które nigdy nie korzystały z takich aplikacji. Wśród osób z doświadczeniem rozmów osobistych z AI brak osoby do rozmowy jako motyw wskazało 20,2%. Wywiady opisują także pojedyncze osoby szukające w AI wsparcia przy trudnościach w relacjach z ludźmi.

Zakres wniosku: relacyjność AI, używanie aplikacji AI Companion i zastępowanie

kontaktów z ludźmi to odrębne kwestie. Przytoczone wyniki nie są bezpośrednim testem substytucji społecznej ani jej związku z jakością relacji offline. Ogólny wskaźnik relacyjności AI był słabo dodatnio, a nie ujemnie, związany ze wsparciem ($p = 0,08$; $p < 0,001$). Ta korelacja nie potwierdza przewidywania o deficycie wsparcia. Jednorazowy pomiar nie pozwala stwierdzić pogłębiania izolacji ani wzajemnego nasilania się samotności i korzystania z AI w czasie.

- 4 Paradoxs pokolenia Z:** pokolenie Z charakteryzuje się najwyższym poziomem stresu cyfrowego i poczucia samotności – a jednocześnie najwyższą deklarowaną świadomością wartości cyfrowo-relacyjnych. To parados „stałe połączeni, a często samotni”: najmłodszy dorosły mają najintensywniejszy kontakt cyfrowy, ale doświadczają największej rozbieżności między deklaracjami wartości cyfrowo-relacyjnych a ich praktyką.

Ocena: niepotwierdzona w pełnym brzmieniu.

Wyniki: pokolenie Z najczęściej uzyskiwało wysokie lub bardzo wysokie wyniki poziomu samotności (44,7%, wobec 20,7% wśród boomersów). W tej grupie najwyższe były również odsetki wysokich wyników w pięciu podskalach stresu cyfrowego. Poszczególne odpowiedzi nie zawsze tworzyły jednak ten sam porządek: przytłoczenie dużą liczbą powiadomień częściej podawali boomersi (36,4%) niż pokolenie Z (35,3%). Przewidywanie dotyczące wartości cyfrowo-relacyjnych nie znalazło potwierdzenia: za ważne uznawało je od 65,4% do 79,4% osób z pokolenia Z, w porównaniu z 78,7–94,8% boomersów.

Zakres wniosku: wyniki wspierają część dotyczącą samotności i częstszego występowania wysokich wyników stresu cyfrowego u najmłodszych dorosłych, ale przeczą przewidywaniu o najwyższej deklarowanej ważności wartości cyfrowo-relacyjnych w tej grupie. Ważność wartości nie jest przy tym pełną miarą ich świadomości. Same odsetki ważności i praktyk w grupach nie dowodzą, że największa rozbieżność u tych samych osób występuje właśnie w pokoleniu Z; takiego porównania nie przedstawiono.

- 5 Technologia jako ochrona:** postrzegane pozytywne oddziaływanie technologii na relacje negatywnie wiąże się z phubbingiem i stresem cyfrowym. Technologia może więc zarówno osłabiać, jak i wzmacniać – istotna jest jakość kontaktu cyfrowego, a nie sam fakt jego istnienia.

Ocena: niepotwierdzona w przewidywanym kierunku związku.

Wyniki: wskaźnik „technologia łącząca”, który odnosił się do postrzeganych pozytywnych funkcji technologii w relacjach, był dodatnio związany zarówno z phubbingiem ($p = 0,16$), jak i ze stresem cyfrowym ($p = 0,30$). Oba związki były istotne statystycznie ($p < 0,001$). Ich kierunek był przeciwny do przewidywanego w hipotezie.

Zakres wniosku: dostrzeganie pozytywnych funkcji technologii współwystępowało z doświadczaniem phubbingu i stresu cyfrowego. Wyniki te nie dowodzą, że technologia nie może wspierać więzi, ale nie potwierdzają przewidywanych ujemnych korelacji. Nie rozstrzygają też, czy określona jakość kontaktu cyfrowego chroni relacje ani jakie są skutki konkretnych sposobów korzystania.

Pozostałe związki między badanymi zjawiskami

Analizy ilościowe wskazały, że oceny własnych relacji współwystępują z samotnością i nasileniem lęku. Wysoką samotność odnotowano u 65,2% osób nieczujących się bezpiecznie w najważniejszych relacjach wobec 8,3% osób o wysokim poczuciu bezpieczeństwa. Silniejsze doświadczenia phubbingu i stresu cyfrowego także towarzyszyły mniej korzystnym wynikom dobrostanu. Związek relacyjnego używania AI z samotnością był wyraźniejszy niż związek samego czasu online. W tabeli 34 zaprezentowano korelacje między badanymi zmiennymi. Znalazły się w niej zarówno związki przywołane przy ocenie hipotez, jak i dodatkowe korelacje, które omawiamy poniżej jako ustalenia eksploracyjne.

Tabela 34.

Macierz związków czternastu miar badania dorosłych

Wskaźnik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Samotność														
2. Lęk	0,51***													
3. Satysfakcja z życia	-0,53***	-0,40***												
4. Pragnienie życia	-0,51***	-0,46***	0,46***											
5. Phubbing	0,38***	0,44***	-0,21***	-0,26***										
6. Koszty relacyjne	0,44***	0,50***	-0,19***	-0,32***	0,63***									
7. Technologia łącząca	-0,08***	0,12***	0,11***	0,01	0,16***	0,23***								
8. Wsparcie	-0,42***	-0,25***	0,44***	0,28***	-0,15***	-0,10***	0,18***							
9. Niehigieniczne korzystanie ze smartfona	0,24***	0,39***	-0,16***	-0,26***	0,31***	0,46***	0,29***	-0,08***						
10. Pasywne korzystanie z sieci	0,27***	0,36***	-0,20***	-0,24***	0,35***	0,41***	0,19***	-0,16***	0,49***					
11. Stres cyfrowy	0,37***	0,42***	-0,18***	-0,29***	0,38***	0,52***	0,30***	-0,06***	0,46***	0,38***				
12. Problematiczne korzystanie z AI	0,25***	0,24***	-0,03	-0,15***	0,19***	0,40***	0,17***	0,11***	0,25***	0,13***	0,46***			
13. Relacyjność AI	0,24***	0,21***	-0,03	-0,14***	0,15***	0,31***	0,22***	0,08***	0,26***	0,11***	0,40***	0,68***		
14. Czas online	0,11***	0,13***	-0,13***	-0,14***	0,09***	0,10***	0,17***	-0,10***	0,31***	0,24***	0,17***	0,01	0,06***	

* Numery kolumn odpowiadają numerom i pełnym nazwom wskaźników w wierszach

Test: korelacje rang Spearmana, dane nieważone, $N = 3358-3423$. Oznaczenia istotności: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

(testy dwustronne). Brak gwiazdki oznacza $p \geq 0,05$. Współczynniki zaokrąglono do dwóch miejsc po przecinku; gwiazdki odnoszą się do niezaokrąglonych wyników testów.

Źródło: opracowanie własne.

Poza oceną pięciu hipotez wyraźny był związek problematycznego korzystania z AI z relacyjnością AI ($p = 0,68$) oraz ze stresem cyfrowym ($p = 0,46$). Ogólny czas spędzony online niemal nie wiązał się z problematycznym korzystaniem z AI ($p = 0,01$; $p \geq 0,05$). Nie był on jednak pomiarem czasu używania samej AI. Wyniki te wskazują na potrzebę odrębnego opisu czasu korzystania, znaczenia rozmów i deklarowanych trudności.

Pasywne korzystanie z sieci współwystępowało z niehigienicznym korzystaniem ze smartfona ($p = 0,49$), a cyfrowe koszty relacji ze stresem cyfrowym ($p = 0,52$). Większe wsparcie było związane z mniejszą samotnością ($p = -0,42$) i wyższą satysfakcją z życia ($p = 0,44$). Wszystkie wymienione w tym akapicie korelacje oraz dwa pierwsze związki w poprzednim akapicie były istotne przy $p < 0,001$.

Dodatkowe korelacje służą opisowi współwystępowania i mogą stanowić punkt wyjścia do kolejnych badań. Nie dopisujemy ich do pierwotnych hipotez. Wielkość współczynnika, treść wskaźników i liczba przeprowadzonych porównań są równie ważne jak sama istotność statystyczna; przedstawione analizy nie dowodzą zależności przyczynowych.

Współlistniejące tendencje i granice porównań

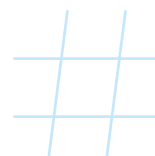
Wyniki wskazują cztery współlistniejące tendencje. Po pierwsze – kontakt osobisty jest ceniony, lecz część osób uznaje go za trudny. Po drugie – deklarowana ważność niektórych wartości cyfrowo-relacyjnych jest wyższa niż częstość ich praktyk; podobnie część użytkowników, która preferuje narzędziową rolę AI, nie wyklucza osobistego znaczenia rozmów z nią. Po trzecie – wśród nastolatków ogólnej opinii o pogarszaniu się wzajemnego zrozumienia pokoleń towarzyszy wysoka ocena własnych relacji z rodzicami. Po czwarte – obawy wobec AI współlistnieją z korzystaniem z niej. Należy podkreślić, że dane grupowe nie wystarczają, aby w odpowiedziach tej samej osoby każdą z tych tendencji uznać za sprzeczność. Osobno należy rozpatrywać porównanie nastolatków z diad i młodych dorosłych z komponentu A, przy uwzględnieniu odmiennego doboru prób, ważenia, warunków odpowiedzi i narzędzi.

Gdzie pokolenia są podobne, a gdzie się różnią

Wyniki wskazują też podobieństwa między pokoleniami: duże znaczenie rodziny dla poczucia bezpieczeństwa, wartość osobistego spotkania, częste korzystanie z internetu do kontaktu z bliskimi oraz przewagę praktycznych zastosowań AI. W każdej grupie pojawiają się obawy o zastępowanie relacji przez AI. Większość dorosłych utrzymuje bliskie relacje także z osobami z innych pokoleń; relacje ograniczone do własnego pokolenia deklaruje 5,3%.

Różnice między grupami mogą wiązać się z wiekiem, etapem życia i doświadczeniami pokoleniowymi; badanie przekrojowe nie pozwoliło oddzielić tych wyjaśnień. Wywiady wskazały ponadto na znaczenie sytuacji rodzinnej i dostępnego wsparcia. W części wypowiedzi ważna okazała się rodzina pochodzenia, w innych – partner i dzieci. Podobnie osobiste znaczenie AI trzeba rozpatrywać w kontekście istniejących relacji, bez zakładania, że sam wiek lub sam niedostatek kontaktów wyjaśnia wybór technologii.

Wśród różnic ilościowych wyraźne są wyższe odsetki objawów lęku, samotności i niehigienicznego używania smartfona u młodszych dorosłych. Stres cyfrowy wymaga rozróżnienia wymiarów: nasilenie lęku przed pominięciem było niższe w kolejnych starszych grupach, natomiast przeciążenie powiadomieniami dotyczyło również licznej części boomersów. Młodszy częściej deklarowali znajomość AI i korzystanie z niej podczas nauki, co potencjalnie wiązało się także z sytuacją edukacyjną tej grupy wiekowej. Samooceny kompetencji nie są pomiarem wykonania zadania, a opinii o własnym pokoleniu nie należy nazywać autodiagnozą zdrowia psychicznego.





Rekomendacje dotyczące relacji i korzystania z technologii



Rekomendacje mają dwa źródła. Część I odpowiada na potrzeby i trudności pokazane w badaniu dorosłych, w badaniu par rodzic–nastolatek i w materiale jakościowym; proponowane sposoby reagowania są autorskimi zaleceniami. Część II to propozycje eksperckie i systemowe autorów i autorek, które wykraczają poza to, co badanie mierzyło. W badaniu nie testowano skuteczności proponowanych działań. Adresaci sami oceniają, które zalecenia mogą pasować do ich zadań i możliwości. Rekomendacje kierujemy do młodzieży, do dorosłych, w tym dorosłych będących rodzicami, do szkół, do projektantów narzędzi AI i do instytucji odpowiedzialnych za politykę publiczną.

I. Rekomendacje związane z wynikami badania

1 Rozwijanie wzajemnego uczenia się w rodzinie

Adresaci i współpraca: rodzice i opiekunowie, młodzież oraz dorośli i osoby starsze; wsparcie edukatorów.

Uczmy się od siebie w rodzinie. Dajmy dzieciom, rodzicom i starszym bliskim możliwość zarówno udzielania pomocy, jak i korzystania z niej. Wspólnie wybierajmy, czego chcemy się nauczyć, na przykład rozmowy wideo z bliskimi lub sprawdzania informacji znalezionej w internecie. Łączmy znajomość narzędzi z doświadczeniem życiowym i wiedzą o potrzebach rodziny, bez przypisywania kompetencji z góry określonego pokoleniu. Dajmy młodym osobom rzeczywisty wpływ na domowe zasady korzystania z technologii, ale zachowajmy odpowiedzialność dorosłych za bezpieczeństwo dzieci. Pomoc dziecka niech będzie dobrowolna i dostosowana do jego możliwości; nie przenośmy na nie odpowiedzialności za bezpieczeństwo cyfrowe dorosłych. Wymieniamy się również umiejętnościami niezwiązanymi z urządzeniami. Edukatorzy mogą wspierać tę praktykę przez wspólne zadania dla rodzin i rozmowy o wzajemnej pomocy.

2 Włączanie różnych pokoleń we współtworzenie zasad

Adresaci i współpraca: szkoły, uczelnie i organizatorzy działań lokalnych; udział rodziców, młodzieży i dorosłych.

Szkołom, uczelniom i organizatorom lokalnych działań rekomendujemy ustalanie zasad korzystania z technologii oraz wybieranie tematów edukacji z udziałem rodziców, młodych osób i pozostałych dorosłych, w tym osób starszych. Rozmowa przed podjęciem decyzji daje osobom uczestniczącym możliwość przedstawienia potrzeb, trudności i propozycji. Warto umożliwić także przekazanie uwag pisemnie lub indywidualnie. Zadaniem organizatora jest wyjaśnienie, co można ustalić wspólnie, a za co nadal odpowiadają opiekunowie lub instytucje, na przykład ze względu na bezpieczeństwo małoletnich. Po konsultacjach osoby biorące w nich udział potrzebują informacji zwrotnej, które propozycje przyjęto i dlaczego innych nie uwzględniono. Przy zmianie potrzeb można wrócić do ustaleń. Różnice doświadczeń i możliwości występują również w obrębie tego samego pokolenia.

3 Ułatwienie pierwszego kontaktu w sprawie pomocy

Adresaci i współpraca: szkoły, uczelnie i placówki wsparcia; współpraca samorządów i specjalistów.

Dyrekcjom szkół, władzom uczelni i placówkom wsparcia rekomendujemy wyznaczenie łatwo dostępnej osoby pierwszego kontaktu. Można zgłosić się do niej z problemem samotności, z konfliktem z bliskimi, z przeciążeniem lub z trudnościami w korzystaniu z technologii, także gdy nie wiadomo jeszcze, jakiej pomocy się potrzebuje. Informacje o sposobie umówienia rozmowy, terminach i granicach poufności powinny być łatwo dostępne i napisane prostym językiem. Pierwszy kontakt ma zapewniać prywatność. Zadaniem przygotowanej do tej roli osoby jest wysłuchanie, pomoc w nazwaniu potrzeby i wspólne ustalenie kolejnego kroku, a nie zastępowanie wszystkich specjalistów. Samorząd i placówki wsparcia mogą uzgodnić pomoc w umówieniu dalszej konsultacji, aby skierowanie nie kończyło się tylko udostępnieniem numeru telefonu. Przekazywanie informacji między osobami pomagającymi wymaga poszanowania prywatności i właściwych zasad zgody.

4 Rozwijanie umiejętności relacyjnych i proszenia o pomoc

Adresaci i współpraca: szkoły, uczelnie, specjaliści i organizatorzy edukacji rodzinnej; rodzice, młodzież i dorośli.

Szkołom, uczelniom, specjalistom i organizacjom prowadzącym edukację rodzinną rekomendujemy ćwiczenie uważnego słuchania, wyrażania potrzeb, proszenia o pomoc, stawiania granic i rozwiązywania nieporozumień. Rodzice, młode osoby i pozostali dorośli mogą pracować na sytuacjach związanych ze swoimi codziennymi rolami, również podczas wspólnych zajęć międzypokoleniowych. Ważnym elementem jest rozpoznanie, do kogo można zwrócić się z trudnością w rodzinie i poza nią oraz jak rozpocząć taką rozmowę. Udział w ćwiczeniu nie wymaga opowiadania o osobistych doświadczeniach; można odmówić wypowiedzi i skorzystać z przykładu fikcyjnego. W zajęciach dla rodziców uwzględnijmy także ich potrzebę wsparcia, a terminy i formę spotkań dostosujmy do obowiązków opiekuńczych.

5 Rozpoznawanie roli technologii w życiu osoby i rodziny

Adresaci i współpraca: psychologowie, pedagodzy i inni specjaliści pracujący z osobami i rodzinami.

Psychologom, pedagogom i innym specjalistom rekomendujemy włączenie do rozmowy o relacjach pytania: „O czym rozmawiasz z AI, a o czym z ludźmi?” Warto zapytać także, co ułatwia opowiedzenie systemowi o osobistych sprawach, co utrudnia rozmowę z drugim człowiekiem i do kogo można zwrócić się po wsparcie. Szczególnej uwagi wymagają: doświadczenie utraty ważnej więzi, brak zaufanej osoby i ograniczanie kontaktów, niezależnie od wieku i częstości używania AI. Są to powody do pogłębienia rozmowy o sytuacji osoby, bez automatycznego przypisywania problemu technologii. Uwzględnijmy sytuacje, w których kontakt cyfrowy pomaga, oraz te, w których utrudnia odpoczynek, obowiązki lub relacje. Praca z rodziną wymaga wysłuchania młodej osoby i opiekuna przy zagwarantowaniu prywatności każdej stronie. Podobieństwo ich trudności nie wskazuje, kto je wywołał. Sam czas korzystania, pojedyncze zachowanie lub wynik skali nie wystarczają do rozpoznania problemu.

6 Ograniczanie barier w proszeniu o wsparcie i okazywaniu bliskości związanych z normami płci

Adresaci i współpraca: szkoły, uczelnie, specjaliści i organizatorzy lokalnych działań; rodzice i osoby w różnym wieku.

Szkołom, uczelniom, specjalistom i organizatorom lokalnych działań rekomendujemy rozpoznawanie oczekiwań związanych z płcią, które utrudniają mówienie o samotności, proszenie o pomoc lub okazywanie czułości. W pracy z chłopcami i mężczyznami w różnym wieku warto tworzyć okazje do rozmowy także przy wspólnym działaniu i podważać przekonanie, że potrzeba wsparcia świadczy o słabości. Osobom doświadczającym presji oceny i upokarzania, w tym dziewczętom i kobietom, potrzebne jest wsparcie w budowaniu poczucia własnej wartości oraz reakcja otoczenia na krzywdzące zachowania. Sposób pomocy wymaga poznania konkretnej osoby; płeć nie przesądza o jej potrzebach. Rozmowa

o bliskości fizycznej obejmuje prawo do czułości i do odmowy dotyku, bez wymuszania przytulania. Zajęcia międzypokoleniowe mogą pomagać w nazywaniu różnych wzorców okazywania troski. Szerszego kontekstu dla pracy nad barierami szukania pomocy przez mężczyzn dostarcza przegląd WHO (Gough i Novikova, 2020).

7 Uzgadnianie oczekiwań dotyczących odpowiedzi w bliskich relacjach

Adresaci i współpraca: rodzice i opiekunowie, młodzież, grupy rówieśnicze i dorośli; wsparcie edukatorów.

Ustalajmy w rodzinach i w grupach rówieśniczych, kiedy możemy oczekiwać odpowiedzi, jak zakomunikować przerwę i jak skontaktować się w pilnej sprawie. Uwzględniamy odpoczynek, naukę, pracę i opiekę nad innymi. Rozmawiamy o tym, jak odbieramy opóźnioną odpowiedź, bez automatycznego utożsamiania jej z odrzuceniem. Edukatorzy będą wspierać te rozmowy, kiedy pomogą nazwać różne oczekiwania młodszych i starszych osób. Ustalenia dotyczą również zachowań dorosłych; w przypadku dzieci uwzględniają ich wiek i odpowiedzialność opiekunów za bezpieczeństwo. Wspólnie z osobą korzystającą z urządzenia wybieramy ustawienia powiadomień, widoczność aktywności i potwierdzeń odczytu. Wracamy do ustaleń, gdy zmieniają się obowiązki lub potrzeby osób pozostających w kontakcie. (Zob. też rekomendacja 8 oraz rekomendacja 18 w kontekście pracy i szkoły.)

8 Ochrona uwagi podczas rozmowy i wspólnego czasu

Adresaci i współpraca: rodziny, pary, przyjaciele i inne osoby pozostające w bliskich relacjach.

Dbajmy o warunki, w których możemy uważnie rozmawiać i robić coś razem, na przykład podczas posiłku, spaceru lub rozmowy wideo. Ustalajmy, kiedy odkładamy urządzenia, kiedy mają nam one pomagać w kontakcie i jakie sytuacje uzasadniają przerwanie rozmowy. Mówmy wprost, że potrzebujemy uwagi lub czujemy się pomijani, i pytamy o doświadczenia drugiej osoby. Te ustalenia dotyczą wszystkich, również dorosłych. Bliskość można podtrzymywać

osobiście i na odległość; w obu sytuacjach ważna jest możliwość wzajemnego słuchania. Uwzględniamy obowiązki zawodowe i opiekuńcze oraz urządzenia potrzebne osobom z niepełnosprawnościami do komunikowania się. Zamiast traktować każde spojrzenie na ekran jednakowo, wyjaśniamy jego powód i wracamy do rozpoczętego kontaktu. (Zob. też rekomendacje 7 i 9.)

9 Rozpoznawanie i zmiana niehigienicznego korzystania z technologii

Adresaci i współpraca: młodzież i dorośli, w tym rodzice; wsparcie edukatorów i specjalistów.

Obserwujemy, kiedy korzystanie z technologii trwa dłużej, niż planowaliśmy, zakłóca odpoczynek, obowiązki lub kontakt z innymi. Zwracamy uwagę na to, co skłania nas do sięgnięcia po urządzenie, czy otrzymujemy szukane informacje lub wsparcie i czy po zakończeniu łatwo wracamy do innych zajęć. Na tej podstawie wybierzmy zmianę, która będzie odpowiadała konkretnej trudności, na przykład wyciszenie części powiadomień lub kończenie aktywności online odpowiednio wcześniej przed snem. Sprawdzamy, czy takie zachowanie pomaga w codziennym funkcjonowaniu. Edukatorzy i specjaliści mogą wspierać rozpoznawanie takich sytuacji bez zawstydzania i narzucania jednakowych limitów wszystkim osobom. Uwzględniamy funkcje wspierające kontakt, naukę i dostępność. Utrzymujące się trudności z kontrolą korzystania mogą wymagać indywidualnej konsultacji. (Zob. też rekomendacja 8.)

10 Wspólne korzystanie z technologii z poszanowaniem prywatności

Adresaci i współpraca: rodziny i osoby w różnym wieku; szkoły, biblioteki, domy kultury i organizacje społeczne.

W rodzinach oraz podczas zajęć w szkołach, bibliotekach, domach kultury i organizacjach społecznych korzystamy wspólnie z technologii do podtrzymywania kontaktu, uczenia się i tworzenia. Dajmy osobom w różnym wieku wpływ na wybór narzędzia, podział zadań i wykorzystanie wspólnej pracy. Dbajmy również o drobne okazje do rozmowy przy gotowaniu, naprawie

sprzętu lub planowaniu dnia. Gdy bliska osoba zadaje pytanie, zainteresujemy się nim, zamiast automatycznie odsyłać ją do AI. Możemy wspólnie sprawdzić odpowiedź i porównać ją z doświadczeniami osób, które brały udział we wspólnym zadaniu; dorosły nie musi znać rozwiązania, aby towarzyszyć dziecku w poszukiwaniu. Przed udostępnieniem zdjęć, historii rodzinnych lub wiadomości uzgadniamy z osobami, których dotyczą, komu pokażemy materiał i gdzie go opublikujemy. Osobnego uzgodnienia wymaga przekazywanie treści do systemów AI. Organizatorom zajęć rekomendujemy materiały neutralne lub pozbawione danych osobistych oraz udział bez własnego konta, gdy pozwala na to zadanie.

11 **Uczenie świadomego podziału pracy między człowieka i AI**

Adresaci i współpraca: szkoły, uczelnie i organizatorzy szkoleń; uczniowie, studenci i osoby uczące się.

Szkołom, uczelniom i organizatorom szkoleń rekomendujemy uczenie świadomego wyboru zakresu pomocy AI. Zadania mogą obejmować określenie celu, samodzielną próbę, porównanie jej z propozycją narzędzia i uzasadnienie ostatecznej decyzji. Warto omawiać różnice między podpowiedzią, rozwinięciem własnego pomysłu i przejęciem gotowego rozwiązania oraz wyjaśniać sposób opisywania wkładu AI. Pracę z systemem można łączyć z rozmową z nauczycielem lub rówieśnikiem: po analizie odpowiedzi uczeń wskazuje, czego nadal nie rozumie, i wspólnie szuka wyjaśnienia. Nauczyciel tworzy warunki do ponownego pytania bez ośmieszania; dostęp do jego pomocy nie zależy od wcześniejszego skorzystania z AI. Zasady wymagają dopasowania do etapu edukacji i potrzeb osób korzystających z technologii wspomagających. Aby poznać sposób rozumowania ucznia, można poprosić go o wyjaśnienie wyniku lub wykonanie podobnego zadania. Liczba użyć AI i jakość gotowego tekstu nie wystarczają do oceny opanowania umiejętności.

12 **Rozwijanie umiejętności weryfikacji odpowiedzi AI**

Adresaci i współpraca: szkoły, uczelnie, biblioteki i podmioty edukacji dorosłych; osoby uczestniczące w zajęciach.

Szkołom, uczelniom, bibliotekom i podmiotom edukacji dorosłych rekomendujemy ćwiczenia ze sprawdzania odpowiedzi AI: poprawnych, częściowo prawdziwych i błędnych. Osoby uczestniczące w zajęciach mogą sprawdzać, czy wskazane źródło istnieje i rzeczywiście potwierdza twierdzenie. Warto porównywać odpowiedzi na różne sformułowane pytanie oraz rozpoznawać przytakiwanie, pochlebstwo i pozorną pewność wypowiedzi. Przygotowane przykłady pozwalają wyjaśnić, że uprzejmy ton i język przypominający rozmowę z człowiekiem nie gwarantują poprawności ani znajomości sytuacji użytkownika. Ćwiczmy porównywanie niezależnych źródeł, nazywanie niepewności i wskazywanie spraw wymagających konsultacji ze specjalistą. Im poważniejsze konsekwencje decyzji, tym dokładniejszego sprawdzenia wymaga odpowiedź. Płatny dostęp nie zastępuje weryfikacji. Zajęcia międzypokoleniowe mogą wykorzystywać wiedzę osób uczestniczących w zajęciach na dany temat; samoocenę znajomości AI warto zestawiać z wykonaniem zadania i wyjaśnieniem sposobu sprawdzenia wyniku.

13 **Zapewnienie dostępnej edukacji o AI przez całe życie**

Adresaci i współpraca: samorządy, biblioteki i organizacje społeczne; współpraca szkół, uczelni i osób uczestniczących w zajęciach.

Samorządom, bibliotekom i organizacjom społecznym, we współpracy ze szkołami i uczelniami, rekomendujemy edukację o AI dostępną także osobom o niewielkim doświadczeniu cyfrowym, dostosowaną do rzeczywistych potrzeb osób uczestniczących w zajęciach, z uwzględnieniem tego, że nie każdy chce częściej lub szerzej korzystać z AI. Młodzi dorośli, osoby w średnim wieku i osoby starsze mogą współtworzyć zajęcia i dzielić się kompetencjami przy konkretnych zadaniach. Zachowajmy prawo do rezygnacji z używania AI. Instytucjom rekomendujemy zapewnienie dostępnego sposobu załatwiania ważnych spraw także bez tego narzędzia.

14 Rozpoznawanie znaczenia osobistych rozmów z AI

Adresaci i współpraca: osoby korzystające z AI, rodzice, edukatorzy i specjaliści wsparcia.

Rozmawiamy o osobistym korzystaniu z AI bez zawstydzania osób, które szukają w niej rozmowy lub wsparcia. Jako rodzice, edukatorzy i specjaliści pytamy, co daje kontakt z systemem, dlaczego jest wybierany i co dzieje się po rozmowie. Uznajmy opisywaną ulgę czy poczucie wysłuchania, pozostawmy jednak miejsce na zastrzeżenia i ocenę ograniczeń narzędzia. Jeśli człowiek nie ma komu się zwierzyć, pomóżmy mu znaleźć choć jedną dostępną osobę lub miejsce wsparcia, z uwzględnieniem jego wcześniejszych doświadczeń i gotowości. Dla kogoś rozczarowanego pomocą innych sama zachęta do kontaktu z ludźmi może być niewystarczająca. Odróżniamy ogólnego chatbota od aplikacji do towarzyszenia. Przyglądamy się możliwości zakończenia rozmowy i temu, czy kontakt zakłóca codzienne funkcjonowanie. Epizodyczne zwierzenie się AI, emocjonalny język i częstotliwość używania same nie przesądzają o problemie. Jeśli zmiana lub wyłączenie aplikacji jest przeżywane jako utrata ważnego kontaktu, potraktujmy to doświadczenie poważnie i pomóżmy znaleźć dostępne wsparcie, bez wyśmiewania ani automatycznego uznawania tej reakcji za zaburzenie. Przy utrzymujących się trudnościach pomóżmy dotrzeć do odpowiedniego specjalisty.

15 Zachowanie własnego głosu w komunikacji wspieranej przez AI

Adresaci i współpraca: osoby korzystające z AI w komunikacji; wsparcie edukatorów i specjalistów.

Kiedy korzystamy z AI przy przygotowywaniu osobistych wiadomości lub ważnych rozmów, zachowujemy wpływ na treść i wybór słów. Sprawdzamy propozycję systemu w odniesieniu do własnych potrzeb, granic i znajomości drugiej osoby; poprawiamy fragmenty, z którymi się nie utożsamiamy. W parach i rodzinach uzgadniamy, kiedy pomoc AI jest akceptowana, które wypowiedzi chcemy formułować samodzielnie i kiedy informujemy odbiorcę o udziale narzędzia. Dotyczy to zwłaszcza przeprosin, deklaracji i rozstrzygania konfliktów. Ujawnienie pomocy AI nie wymaga pokazywania prywatnej historii rozmów. Edukatorom rekomendujemy omawianie takich sytuacji na przykładach, a specjalistom pracującym z parami i z rodzinami – uwzględnianie AI w rozmowie o sposobach komunikowania się. Podpowiedź systemu wymaga odniesienia do perspektyw obu stron; nie rozstrzyga sama, kto ma rację. Odpowiedzialność za wysłaną wiadomość pozostaje po stronie nadawcy. Każda osoba zachowuje prawo do odmowy kontaktu, zwłaszcza gdy obawia się o bezpieczeństwo.

II. Szersze rekomendacje eksperckie i systemowe

Poniższe propozycje rozwijają kierunki działania ważne dla relacji i korzystania z technologii. Obejmują rozwiązania organizacyjne, projektowe i publiczne, których skuteczności ani wykonalności nie sprawdzano w tym projekcie. Ich podstawą jest ekspercka interpretacja potrzeb oraz wskazane źródła prawne, badawcze i instytucjonalne.

Punktem odniesienia dla rekomendacji dotyczących dostawców i nadzoru są także pierwsze w Stanach Zjednoczonych przepisy dotyczące tzw. towarzyszy AI (AI companions). W stanie Nowy Jork od 5 listopada 2025 roku operatorzy takich usług muszą informować użytkownika na początku rozmowy i co najmniej co trzy godziny, że rozmawia z AI, a nie z człowiekiem. Muszą też stosować procedury rozpoznawania wypowiedzi o myślach samobójczych i samookaleczeniu oraz kierowania takich osób do pomocy kryzysowej (New York State Legislature, 2025). W Kalifornii od 1 stycznia 2026 roku podobne obowiązki nakłada ustawa SB 243. Wobec małoletnich wymaga ona dodatkowo przypominania co trzy godziny o przerwie i o tym, że rozmówca nie jest człowiekiem, a także zabezpieczeń przed treściami seksualnymi. Przywołujemy te przepisy jako przykład regulacji, a nie dowód skuteczności zabezpieczeń ani potwierdzenie przyczynowego wpływu AI na samotność. Pokazują one, że część odpowiedzialności za bezpieczeństwo relacji z AI można przenieść z użytkownika na dostawcę usługi. Proponowane rozwiązania wymagają dostosowania do polskiego i unijnego prawa oraz poszanowania prywatności i autonomii.

16 Tworzenie trwałych przestrzeni współpracy międzypokoleniowej

Adresaci i współpraca: samorządy, biblioteki i organizacje społeczne; współpraca szkół, uczelni i różnych pokoleń.

Samorządom, bibliotekom i organizacjom społecznym rekomendujemy cykliczne warsztaty, spotkania i inicjatywy, w których osoby z różnych pokoleń wspólnie rozwiązują problemy i uczą się od siebie. Tematem mogą być technologie, działania sąsiedzkie, organizacja wydarzeń czy zagospodarowanie

wspólnej przestrzeni. Punktem wyjścia jest zadanie wybrane z osobami uczestniczącymi, z możliwością wymiany ról i wykorzystania doświadczeń każdej strony. Szkoły i uczelnie mogą pomagać w przygotowaniu zajęć i dotarciu do osób uczestniczących. Zaproszenie i warunki udziału warto dostosować także do osób o ograniczonej mobilności, niewielu kontaktach lub o utrudnionym dostępie do technologii. Ważna jest możliwość utrzymania relacji między spotkaniami i po zakończeniu projektu.

17 Organizacja wzajemnego mentoringu w miejscu pracy

Adresaci i współpraca: pracodawcy, osoby zarządzające i pracownicy.

Pracodawcom i osobom zarządzającym zespołami rekomendujemy wzajemny mentoring oparty na uzupełniających się kompetencjach. Wymiana może obejmować narzędzia cyfrowe i AI, wiedzę zawodową, znajomość organizacji oraz sposoby rozwiązywania problemów. Pary i zespoły warto dobierać do konkretnego zadania, tak aby każdy mógł zarówno uczyć innych, jak i korzystać z ich doświadczenia. Przełożony powinien zapewnić czas na współpracę w godzinach pracy, docenić wkład obu stron i wskazać osobę, której można zgłosić trudności. Wiek nie przesądza o kompetencjach ani o roli mentora. Rozpoczęcie od ograniczonego zakresu współpracy pozwala uzgodnić sposób pracy bez obciążania osób uczestniczących w mentoringu dodatkowymi zadaniami poza ich czasem pracy.

18 Ustalanie granic komunikacji służbowej i edukacyjnej

Adresaci i współpraca: szkoły, uczelnie i pracodawcy; udział uczniów, studentów, rodziców i pracowników.

Władzom szkół i uczelni oraz pracodawcom rekomendujemy uzgodnienie zasad komunikacji z nauczycielami, uczniami, rodzicami, studentami i pracownikami, odpowiednio do ich ról. Zasady mogą wskazywać używane kanały, czas na odpowiedź, godziny bez obowiązku śledzenia wiadomości i kontakt w sprawach pilnych. Potrzebne jest uwzględnienie godzin pracy i nauki, obowiązków opiekuńczych oraz uzgodnionych dyżurów. Osoby zarządzające mają szczególną rolę w ograniczaniu presji wynikającej z zależności służbowej lub edukacyjnej; wiadomość wysłana poza godzinami pracy nie powinna oznaczać oczekiwania natychmiastowej reakcji. Warto wyjaśnić wyjątki, udostępnić zasady nowym członkom społeczności i stosować je również we własnej komunikacji. Ustalenia wymagają zgodności z obowiązującymi zasadami pracy danej instytucji. (Zob. też rekomendacja 7 w kontekście relacji osobistych.)

19 Przygotowanie pracowników i kadry edukacyjnej do korzystania z AI

Adresaci i współpraca: pracodawcy, dyrekcje szkół i władze uczelni; pracownicy, nauczyciele i administracja.

Pracodawcom, dyrekcjom szkół i władzom uczelni rekomendujemy powiązanie wdrażania AI z przygotowaniem pracowników do konkretnych zadań. Potrzebne są jasne zasady przekazywania danych, sprawdzania odpowiedzi i odpowiedzialności za ich wykorzystanie oraz szkolenie i czas na naukę w ramach pracy. W edukacji obejmuje to przygotowanie nauczycieli do doboru narzędzi, pracy z uczniami i oceniania samodzielności, a także wsparcie pracowników administracyjnych (Miao i Holmes, 2023). Warto zapewnić pomoc po szkoleniu i sposób zgłaszania błędów, również gdy weryfikacja wyników zwiększa nakład pracy. Zakres wdrożenia trzeba dopasować do zasobów zespołu, a wykorzystanie ewentualnie zaoszczędzonego czasu uzgodnić z pracownikami. Dostęp do człowieka i możliwość ćwiczenia własnych umiejętności pozostają istotne także po wdrożeniu narzędzia.

20 Zapewnienie użytkownikom kontroli nad uwagą i czasem korzystania

Adresaci i współpraca: projektanci i operatorzy usług cyfrowych; wsparcie edukatorów w poznawaniu ustawień.

Projektantom i operatorom usług cyfrowych rekomendujemy łatwo dostępne ustawienia powiadomień, statusu aktywności, potwierdzeń odczytu i automatycznego odtwarzania. Opisy mają wyjaśniać skutki wyboru, a wyłączenie funkcji przedłużających aktywność i zakończenie korzystania nie może wymagać pokonywania dodatkowych przeszkód (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2022). Projektanci mogą sprawdzać z osobami w różnym wieku i o różnych kompetencjach, czy potrafią one odnaleźć ustawienia i z nich skorzystać. Warto uwzględnić również ustawienia domyślne i komunikaty ponownie nakłaniające do włączenia wyłączonych funkcji. Mniejsza liczba powiadomień nie musi oznaczać mniejszej presji odpowiadania. Rozwiązania wspierające przerwy wymagają zachowania ważnych kontaktów i udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami. Edukatorzy mogą pomagać użytkownikom w poznaniu ustawień; odpowiedzialność za projekt usługi pozostaje po stronie dostawcy.

21 Wyznaczenie przejrzystych granic relacyjnych funkcji AI

Adresaci i współpraca: projektanci i operatorzy systemów AI umożliwiających rozmowy osobiste.

Projektantom i operatorom systemów umożliwiających rozmowy osobiste rekomendujemy jasne informowanie, że rozmówcą jest AI, jakie są ograniczenia narzędzia i jak wykorzystywana jest treść rozmów. Potrzebne jest również wyjaśnienie, jak źródła przychodów i cele zwiększania zaangażowania wpływają na funkcje relacyjne. Postulujemy, aby wzbudzanie zależności emocjonalnej i wypieranie kontaktów z ludźmi nie były celami projektowania ani sposobem zwiększania przychodów. Postulujemy rezygnację z komunikatów wzbudzających poczucie winy za przerwę, sugerujących wyłączność więzi lub zniechęcających do kontaktu z ludźmi. Użytkownik powinien móc łatwo zakończyć rozmowę i zarządzać jej historią. Dla ochrony rozwoju i autonomii

małoletnich postulujemy niedostępność funkcji kreujących wyłączną więź romantyczną lub przedstawiających AI jako zastępczego rodzica. Zabezpieczenia powinny uwzględniać wiek, możliwość uzyskania pomocy od zaufanej osoby oraz ochronę prywatności. System ma komunikować niepewność i móc uzasadnić niezgodę z użytkownikiem, bez przedstawiania się jako człowiek udzielający profesjonalnej pomocy. Przed istotną zmianą sposobu działania lub zakończeniem usługi należy uprzedzić osoby korzystające z niej, wyjaśnić skutki i umożliwić zachowanie lub usunięcie historii rozmów. W sytuacjach wymagających natychmiastowego wyłączenia ze względów bezpieczeństwa wyjaśnienie należy przekazać bez zbędnej zwłoki. Sprawdzenie zrozumienia informacji i odczuwanej presji kontynuowania rozmowy warto powtarzać po istotnych zmianach systemu, ustawień domyślnych oraz sposobu czerpania przychodów z usługi.

22 Ocena skutków usługi i zachęt wynikających z modelu biznesowego

Adresaci i współpraca: firmy odpowiedzialne za technologie i niezależni badacze.

Firmom odpowiedzialnym za technologie, we współpracy z niezależnymi badaczami, rekomendujemy ocenę produktu, która wykracza poza czas używania i częstość powrotów. Warto badać możliwość zakończenia korzystania zgodnie z zamiarem, rozumienie ograniczeń narzędzia, zakłócenia codziennego funkcjonowania oraz korzyści, takie jak samodzielne wykonanie zadania lub przygotowanie do rozmowy z człowiekiem. Ocena powinna obejmować także poszukiwanie wsparcia u ludzi i utrzymywanie kontaktów poza usługą oraz sprawdzenie, czy system wykorzystuje zwierzenia lub samotność do skłaniania do zakupów i przedłużania rozmowy. Osobnego rozpoznania wymagają źródła przychodów, wskaźniki rozwoju produktu i systemy premiowania zespołów, jeśli mogą sprzyjać przedłużaniu kontaktu kosztem interesu użytkownika. Jest to czynnik ryzyka do zbadania, a nie zależność dowiedziona w tym projekcie. Potrzebne są zróżnicowane grupy osób badanych, dobrowolny i ograniczony pomiar zachowania oraz przejrzyste metody. Udostępnienie wyników do niezależnej oceny wymaga ochrony prywatności. Wnioski o trwałych zmianach w relacjach potrzebują dłuższej obserwacji.

23 Koordynacja działań publicznych na rzecz relacji i dobrostanu cyfrowego

Adresaci i współpraca: administracja centralna; udział samorządów, organizacji społecznych i różnych pokoleń.

Administracji centralnej rekomendujemy uzgodnienie działań resortów odpowiedzialnych za zdrowie, edukację, cyfryzację i politykę społeczną na rzecz więzi rodzinnych, współpracy międzypokoleniowej i dobrostanu cyfrowego. Punktem wyjścia może być przegląd istniejących programów, ich adresatów i luk w dostępności wsparcia. Wspólne działania wymagają wskazania koordynatora, podziału zadań, finansowania i sposobu informowania o postępach. Samorządy, organizacje społeczne oraz przedstawiciele różnych pokoleń mogą uczestniczyć w ustalaniu priorytetów i ocenie dostępności oferty. Koordynacja ma ułatwiać połączenie edukacji, pomocy i miejsc regularnego kontaktu, z uwzględnieniem różnic między miejscowościami. Nie oznacza konieczności tworzenia odrębnego programu w każdej instytucji.

24 Stabilne finansowanie lokalnych programów i dostępnego wsparcia

Adresaci i współpraca: administracja centralna i samorządy; współpraca instytucji edukacji, kultury i wsparcia.

Administracji centralnej i samorządom rekomendujemy wieloletnie finansowanie programów międzypokoleniowych, miejsc regularnych spotkań oraz dostępnej pomocy psychologicznej i społecznej. Budżety wymagają uwzględnienia personelu, koordynacji, utrzymania przestrzeni i usuwania barier udziału, na przykład transportowych, cyfrowych lub związanych z niepełnosprawnością. Potrzebne są również środki na dotarcie do osób mających niewiele kontaktów i wsparcia. Zlecanie zadań szkołom i innym placówkom wymaga pokrycia kosztów przygotowania kadry, czasu pracy i materiałów. Instytucje edukacji, kultury i pomocy oraz organizacje społeczne mogą uzgodnić kontynuację spotkań lub dalsze wsparcie po zakończeniu projektu. Warunki dalszego finansowania warto określać z wyprzedzeniem, uwzględniając ciągłość uczestnictwa, dostępność programu i możliwość jego doskonalenia.

25 Odpowiedzialne wdrażanie AI w usługach publicznych

Adresaci i współpraca: instytucje publiczne centralne i samorządowe; współpraca dostawców technologii.

Instytucjom publicznym na poziomie centralnym i samorządowym rekomendujemy sprawdzenie przed zakupem AI, jakie sprawy narzędzie ma ułatwić i czy będzie dostępne dla osób o różnych kompetencjach i potrzebach. Należy uzgodnić z dostawcą kwestie ochrony danych oraz ustalić, kto odpowiada za sprawdzanie odpowiedzi, dokumentowanie i usuwanie błędów. Pilotaż może obejmować samodzielne załatwienie sprawy, zrozumienie wyjaśnień i możliwość uzyskania pomocy. W sprawach wymagających wsparcia lub zakwestionowania rozstrzygnięcia konieczne jest zachowanie dostępnego kontaktu z człowiekiem. Odbiorca potrzebuje informacji o użyciu AI, o sposobie zgłoszenia błędu i o podmiocie, który będzie rozpatrywał zgłoszenie. Rozszerzenie wdrożenia warto uzależnić od wyników pilotażu. Wcześniej należy określić, jakie trudności spowodują jego wstrzymanie lub wycofanie.

26 Nadzór nad relacyjnymi funkcjami usług cyfrowych i AI

Adresaci i współpraca: krajowe organy nadzoru i instytucje UE; udział badaczy, użytkowników i dostawców.

Organom odpowiedzialnym za nadzór nad usługami cyfrowymi, ochronę konsumentów i danych osobowych rekomendujemy analizę funkcji służących budowaniu więzi z użytkownikiem, w granicach ich kompetencji i we współpracy z instytucjami UE. Przedmiotem oceny mogą być presja na dalszą rozmowę, sugerowanie wyłączności więzi i komercyjne wykorzystanie osobistych zwierzeń, również w powiązaniu z monetyzacją i ochroną małoletnich. Postulujemy opracowanie standardów oceny ryzyka związanego z budowaniem więzi z AI, przejrzyste wyjaśnienia dostawców, dostępny sposób zgłaszania manipulacji emocjonalnej i możliwość niezależnego badania skutków usług. Ochrona przed zależnością powinna respektować prywatność i autonomię; nie uzasadnia nieograniczonego monitorowania prywatnych rozmów. Obowiązki oceny i ograniczania ryzyka systemowego,

niezależnego audytu oraz udostępniania danych badaczom przewidziane w DSA (akcie o usługach cyfrowych) dotyczą dostawców usług wskazanych przez Komisję Europejską jako bardzo duże platformy internetowe lub bardzo duże wyszukiwarki internetowe (Rozporządzenie 2022/2065, 2022, art. 33–35, 37 i 40). Powyższe postulaty dotyczące standardów ochrony relacji wykraczają poza opis tych obowiązujących przepisów. Propozycje nowych wymagań warto poprzedzić rozpoznaniem luk w ochronie i konsultacją z użytkownikami, badaczami i dostawcami.

27 Reagowanie na przemoc cyfrową i naruszenia wizerunku z użyciem AI

Adresaci i współpraca: szkoły, uczelnie i placówki pracujące z młodzieżą oraz dostawcy usług; współpraca opiekunów i specjalistów.

Szkołom, uczelniom i placówkom pracującym z młodzieżą rekomendujemy uwzględnienie w procedurach reagowania nękania, podszywania się oraz rozpowszechniania spreparowanych obrazów, głosu i nagrań, w tym deepfake. Należy wskazać osobę przyjmującą zgłoszenia, szybko zapewnić wsparcie osobie pokrzywdzonej i pomóc jej zgłosić treść dostawcy usługi. Dokumentowanie zdarzenia wymaga ochrony prywatności i sposobu postępowania dopasowanego do rodzaju materiału; nie może zwiększać jego rozpowszechniania. Placówka określa zasady współpracy z opiekunami, specjalistami i właściwymi służbami zgodnie z obowiązującymi procedurami ochrony małoletnich. Działania wobec sprawców i świadków obejmują odpowiedzialność za tworzenie i przekazywanie krzywdzących treści oraz ochronę przed odwetem. Praca z klasą odbywa się bez ujawniania intymnych szczegółów zdarzenia. Pomocnym punktem odniesienia dla szkół jest poradnik eSafety Commissioner (b.d.) o reagowaniu na naruszenia z użyciem intymnych deepfake'ów, opracowany w kontekście australijskim. Dostawcom usług rekomendujemy dostępne zgłaszanie naruszeń, sprawną reakcję i ograniczanie ponownego rozpowszechniania.

Realizatorzy i partnerzy rekomendacji

W tabeli 35 zestawiono podział ról w 27 rekomendacjach dotyczących relacji i korzystania z technologii. Numery i nazwy odpowiadają aktualnej wersji rekomendacji. Główni realizatorzy podejmują opisane działanie lub odpowiadają za jego organizację. Partnerzy wspierający wnoszą pomoc i wiedzę albo współtworzą ustalenia i działania. Przyporządkowania wynikają z treści rekomendacji i nie wyczerpują możliwych kontekstów ich zastosowania.

Tabela 35.
Rekomendacje dotyczące relacji i korzystania z technologii

Numer i nazwa rekomendacji	Główni realizatorzy	Partnerzy wspierający
I. Rekomendacje związane z wynikami badania		
1. Rozwijanie wzajemnego uczenia się w rodzinie	rodzice i opiekunowie, młodzież oraz dorośli i osoby starsze w rodzinie	edukatorzy – wspólne zadania dla rodzin i rozmowy o wzajemnej pomocy
2. Włączanie różnych pokoleń we współtworzenie zasad	szkoły, uczelnie i organizatorzy działań lokalnych	rodzice, młodzież i pozostali dorośli, w tym osoby starsze – współtworzenie zasad i tematów edukacji
3. Ułatwienie pierwszego kontaktu w sprawie pomocy	dyrekcje szkół, władze uczelni i placówki wsparcia	samorządy i specjaliści – organizacja dostępu do dalszej pomocy
4. Rozwijanie umiejętności relacyjnych i proszenia o pomoc	szkoły, uczelnie, specjaliści i organizatorzy edukacji rodzinnej	rodzice, młodzież i dorośli – ćwiczenie oraz stosowanie umiejętności w codziennych relacjach
5. Rozpoznawanie roli technologii w życiu osoby i rodziny	psychologowie, pedagodzy i inni specjaliści pracujący z osobami i rodzinami	nie wskazano odrębnych partnerów
6. Ograniczanie barier w proszeniu o wsparcie i okazywaniu bliskości związanych z normami płci	szkoły, uczelnie, specjaliści i organizatorzy działań lokalnych	rodzice i osoby w różnym wieku – udział w rozmowie i działaniach dotyczących potrzeb wsparcia oraz bliskości.
7. Uzgadnianie oczekiwań dotyczących odpowiedzi w bliskich relacjach	rodzice i opiekunowie, młodzież, grupy rówieśnicze i dorośli	edukatorzy – pomoc w uzgadnianiu oczekiwań dotyczących kontaktu
8. Ochrona uwagi podczas rozmowy i wspólnego czasu	rodziny, pary, przyjaciele i inne osoby pozostające w bliskich relacjach	nie wskazano odrębnych partnerów
9. Rozpoznawanie i zmiana niehigienicznego korzystania z technologii	młodzież i dorośli, w tym rodzice	edukatorzy i specjaliści – wsparcie w rozpoznawaniu trudności i zmianie praktyk
10. Wspólne korzystanie z technologii z poszanowaniem prywatności	rodziny i osoby w różnym wieku; organizatorzy zajęć w szkołach, bibliotekach, domach kultury i organizacjach społecznych	nie wskazano odrębnych partnerów
11. Uczenie świadomego podziału pracy między człowieka i AI	szkoły, uczelnie i organizatorzy szkoleń	osoby uczestniczące w zajęciach, w tym uczniowie i studenci – wspólna praca, wyjaśnianie rozumowania i pytania do nauczycieli oraz rówieśników
12. Rozwijanie umiejętności weryfikacji odpowiedzi AI	szkoły, uczelnie, biblioteki i podmioty edukacji dorosłych	osoby uczestniczące w zajęciach – sprawdzanie odpowiedzi oraz dzielenie się wiedzą i sposobami weryfikacji

Numer i nazwa rekomendacji	Główni realizatorzy	Partnerzy wspierający
13. Zapewnienie dostępnej edukacji o AI przez całe życie	samorządy, biblioteki i organizacje społeczne	szkoły, uczelnie i osoby w różnym wieku uczestniczące w zajęciach – współtworzenie zajęć i wymiana kompetencji
14. Rozpoznawanie znaczenia osobistych rozmów z AI	osoby korzystające z AI, rodzice, edukatorzy i specjaliści wsparcia	nie wskazano odrębnych partnerów
15. Zachowanie własnego głosu w komunikacji wspieranej przez AI	osoby korzystające z AI w komunikacji, w tym partnerzy i członkowie rodzin	edukatorzy i specjaliści – omawianie udziału AI w osobistych wiadomościach i komunikacji w relacji
II. Szersze rekomendacje eksperckie i systemowe		
16. Tworzenie trwałych przestrzeni współpracy międzypokoleniowej	samorządy, biblioteki i organizacje społeczne	szkoły i uczelnie – przygotowanie zajęć i dotarcie do osób uczestniczących; różne pokolenia – współtworzenie działań
17. Organizacja wzajemnego mentoringu w miejscu pracy	pracodawcy i osoby zarządzające; pracownicy realizujący wzajemny mentoring	nie wskazano odrębnych partnerów
18. Ustalanie granic komunikacji służbowej i edukacyjnej	władze szkół i uczelni oraz pracodawcy	uczniowie, studenci, rodzice, nauczyciele i pozostali pracownicy – uzgadnianie zasad komunikacji
19. Przygotowanie pracowników i kadry edukacyjnej do korzystania z AI	pracodawcy, dyrekcje szkół i władze uczelni	pracownicy, nauczyciele i administracja – określanie potrzeb, uczenie się i zgłaszanie błędów
20. Zapewnienie użytkownikom kontroli nad uwagą i czasem korzystania	projektanci i operatorzy usług cyfrowych	edukatorzy – poznawanie ustawień; użytkownicy w różnym wieku – sprawdzanie dostępności i zrozumiałości funkcji
21. Wyznaczenie przejrzystych granic relacyjnych funkcji AI	projektanci i operatorzy systemów AI umożliwiających rozmowy osobiste	nie wskazano odrębnych partnerów
22. Ocena skutków usługi i zachęt wynikających z modelu biznesowego	firmy odpowiedzialne za technologie	niezależni badacze – współpraca w ocenie produktu, jego skutków i zachęt ekonomicznych
23. Koordynacja działań publicznych na rzecz relacji i dobrostanu cyfrowego	administracja centralna, w tym resorty zdrowia, edukacji, cyfryzacji i polityki społecznej	samorządy, organizacje społeczne i przedstawiciele różnych pokoleń – ustalanie priorytetów i ocena dostępności oferty
24. Stabilne finansowanie lokalnych programów i dostępnego wsparcia	administracja centralna i samorządy jako podmioty finansujące	instytucje edukacji, kultury i pomocy oraz organizacje społeczne – realizacja i kontynuacja działań
25. Odpowiedzialne wdrażanie AI w usługach publicznych	instytucje publiczne na poziomie centralnym i samorządowym	dostawcy technologii – uzgodnienie warunków wdrożenia, ochrony danych oraz obsługi błędów
26. Nadzór nad relacyjnymi funkcjami usług cyfrowych i AI	krajowe organy nadzoru nad usługami cyfrowymi, ochroną konsumentów i danych osobowych oraz instytucje UE	badacze – niezależna ocena; użytkownicy i dostawcy – udział w konsultacjach i wyjaśnianiu działania usług
27. Reagowanie na przemoc cyfrową i naruszenia wizerunku z użyciem AI	szkoły, uczelnie i placówki pracujące z młodzieżą – reakcja na krzywdę; dostawcy usług – obsługa zgłoszeń i ograniczanie rozpowszechniania	opiekunowie, specjaliści i właściwe służby – wsparcie i interwencja zgodnie z procedurami placówki

Źródło: obliczenia własne.

Mocne strony badań

- 1 **Moduł diadowy** – łączył odpowiedzi rodzica i nastolatka z tego samego domu. Umożliwił porównanie dwóch perspektyw oraz analizę współwystępowania doświadczeń w obrębie par, czego nie zapewniło zestawienie dwóch niezależnych prób dorosłych i młodzieży. Losowanie jednego dziecka w rodzinach z więcej niż jednym nastolatkiem ograniczało możliwość wyboru przez rodzica osoby uczestniczącej w badaniu.
- 2 **Mapa relacji budowana z figurek** – ludzi, zwierząt, Boga i sztucznej inteligencji – układanych wokół figurki „ja” w czterech wymiarach: ważności i bliskości, bezpieczeństwa i zaufania, komunikacji oraz marzeń; każde ustawienie fotografowano. Układanie figurek uzupełniało wypowiedź słowną przestrzenną reprezentacją relacji: osoby badane pytane wprost o relację z AI odpowiadały zwykle przecząco, a podczas ustawiania figurki niekiedy wskazywały jej miejsce bliższe, niż wynikało to z wypowiedzi – i ta rozbieżność stała się materiałem analitycznym. Metoda umożliwiła wyodrębnienie dwóch osi relacji (bliskość i ważność) i pomogła urefleksyjnić układy relacyjne osobom, które wzięły udział w wywiadach.
- 3 **Ćwiczenie z własnym asystentem AI na telefonie osoby badanej** – prośba o pomoc w przygotowaniu do trudnej rozmowy rodzinnej, z fotografowaniem promptu i odpowiedzi oraz oceną użyteczności i gotowości do skorzystania z rady. Ćwiczenie pozwoliło obserwować bieżącą reakcję osoby badanej, uzupełniło jej wypowiedzi na temat wcześniejszych rozmów z AI. Część osób badanych oceniała zadanie krytycznie lub modyfikowała je – te reakcje również uwzględniono w analizie.
- 4 **Polskie adaptacje skal** – na potrzeby projektu przygotowano polskie adaptacje Skali Stresu Cyfrowego, Skali Przywiązania do AI oraz Skali Problematicznego Korzystania z AI. Wspólne narzędzia poszerzyły możliwość zestawiania doświadczeń dorosłych i nastolatków, pod warunkiem zachowania zgodności sposobu pomiaru i obliczania wyników. Podstawowe parametry psychometryczne przedstawiono w aneksie, walidacje narzędzi zostaną zaprezentowane w dalszych publikacjach.
- 5 **Autorskie narzędzia** – zespół opracował także narzędzia autorskie. Są to: Skala Phubbingu Relacyjnego (SPR), Skala Niehigienicznego Korzystania ze Smartfona (SNKS) oraz Skala Pasywnego Korzystania z Sieci (SPKS).
- 6 **Triangulacja analizy jakościowej** polegała na zestawieniu analizy tematycznej wspieranej programem MAXQDA, interpretacji zespołu badawczego i odrębnej analizy modelu językowego. Modelowi przedstawiono transkrypcje i podsumowania osiemdziesięciu wywiadów z prośbą o odpowiedź na te same pytania badawcze. Zestawienie tych analiz umożliwiło porównanie interpretacji.



Ograniczenia i kierunki dalszych badań



Ograniczenia raportu wynikają zarówno z metod zastosowanych w trzech badaniach, jak i ze sposobu zestawiania ich wyników.

1 Ograniczenia wspólne dla trzech badań. Wszystkie trzy komponenty projektu są przekrojowe: każdą zmienną zmierzono w jednym punkcie czasu. Opisywane zależności ujawniły współwystępowanie zjawisk, ale nie pozwoliły ustalić kierunku związku ani jego przyczyn. Dotyczy to m.in. zależności między relacyjnym używaniem AI a samotnością, między phubbingiem a lękiem oraz między bezpieczeństwem relacyjnym a dobrostanem: badanie nie rozstrzygnęło, czy samotność sprzyja szukaniu powiernika w AI, czy odwrotnie. Dane przekrojowe nie pozwoliły też rozdzielić efektu wieku, okresu historycznego i kohorty; „różnice pokoleniowe” w tym raporcie oznaczają dystans między grupami wieku w jednym roku i mogą odzwierciedlać etap życia (Costanza i in., 2023). Materiał zebrany poprzez ankiety i wywiady pokazał, jak osoby badane opisują swoje zachowania i emocje; nie jest to jednak bezpośrednia obserwacja tych doświadczeń. Na odpowiedzi może wpływać przekonanie o tym, co „wypada” powiedzieć. Opisywane rozbieżności między wartościami a praktyką również dotyczą deklaracji, co ogranicza wnioskowanie o rzeczywistych zachowaniach.

2 Ograniczenia badania ilościowego dorosłych – komponent A. Badanie dorosłych przeprowadzono metodą kwotową w panelu internetowym, bez losowania osób z całej populacji (Callegaro i in., 2015). Ważenie dopasowało strukturę demograficzną, lecz nie usunęło możliwych różnic związanych z rekrutacją i uczestnictwem w panelu. Wyniki odnoszą się do dorosłych Polaków w wieku 18–74 lat obecnych w internecie, a nie bezpośrednio do osób niekorzystających z sieci. Adaptacje narzędzi przygotowane w projekcie wymagają dalszych analiz walidacyjnych; sama wysoka spójność odpowiedzi nie przesądza o trafności ani równoważności pomiaru.

3 Ograniczenia badania ilościowego diad – komponent B. Moduł diadowy pozwolił opisać 562 badane pary, bez uogólniania na populację rodzin. Nastolatków rekrutowano za pośrednictwem rodziców uczestniczących w panelu, a po stronie dorosłych częściej odpowiadały matki. Obecność rodzica przy wypełnianiu ankiety mogła ograniczać swobodę odpowiedzi na pytania dotyczące spraw osobistych. W interpretacji należy zatem uwzględniać możliwe różnice warunków wypełniania kwestionariusza. Analizy nie były ważone, a filtrowane pytania o AI nie zawsze obejmowały te same podgrupy. Nastolatki korzystniej od rodziców oceniały bieżące samopoczucie, lecz nie uprawnia to do tworzenia ogólnego rankingu ich zdrowia względem wszystkich dorosłych. Odmienne narzędzia do pomiaru objawów lęku i obniżonego nastroju dodatkowo ograniczają bezpośrednie zestawienia.

4 Ograniczenia badania jakościowego – komponent C. Badanie jakościowe objęło 80 osób dobranych celowo, z których 60 mieszkało w dużych miastach, a tylko 20 poza nimi. Badania boomersów oraz osób niebędących rodzicami z pokoleń milenialsów i X nie zaplanowano. O przynależności do danego pokolenia decydował wyłącznie rok urodzenia. Wnioski jakościowe pomagają rozumieć doświadczenia i formułować hipotezy, ale nie służą do szacowania poziomu rozpowszechnienia zjawisk. Określenia częstości w tej części odnoszą się do zebranego materiału, a nie do populacji. Badanie uchwyciło wczesną fazę obecności generatywnej AI w życiu rodzin, więc opisane wzorce mogą się zmieniać szybciej niż zwykle. W rozmowie o bliskości z AI osoby badane mogły także wycofywać się z wcześniejszych deklaracji. Interpretacja ustawień figurek jest podatna na subiektywną ocenę, dlatego interpretowano je w zestawieniu z odpowiednimi częściami wywiadów. Wymiar marzeń nie został przeanalizowany w raporcie jakościowym, a część osób badanych nie chciała porządkować bliskich według ich ważności. Scenariusz ćwiczenia z asystentem AI był hipotetyczny, a różnic modeli i ustawień asystentów nie kontrolowano. Wykorzystanie modelu językowego do porównania interpretacji nie gwarantuje niezależności wniosków ani nie eliminuje błędów interpretacyjnych.

5 Ograniczenia łączenia wyników trzech badań. W trzech komponentach zastosowano różne podziały na grupy pokoleniowe, zatem porównania „Alfa–nastolatki–Z” są zestawieniami pokrewnych, a nie tożsamyh grup.

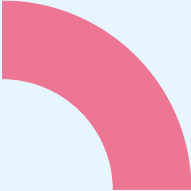
6 Kierunki dalszych badań. Badanie podłużne pomogłoby ustalić kolejność zmian i dynamikę relacji między samotnością, bezpieczeństwem relacyjnym a relacyjnym używaniem AI. Analizy na poziomie osoby – w tym zestawienie ocen wartości kontaktu i odczuwanej trudności u tych samych osób – pozwoliłyby zweryfikować ambiwalencję kontaktu osobistego jako zjawisko indywidualne. Modele diadyczne uwzględniające strukturę rodziny dałyby możliwość sprawdzenia, czy zaobserwowane współwystępowanie utrzymuje się po uwzględnieniu tych cech. Wywiady w małych miastach, na wsi, z osobami niemającymi dzieci i z boomersami uzupełniłyby brakujące głosy. Walidacje trzech nowo adaptowanych skal, zapowiedziane przez zespół, są warunkiem ich dalszego stosowania.



Bibliografia

- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787–805. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- California Legislature. (2025). *Senate Bill No. 243: Companion chatbots* (Chapter 677, Statutes of 2025). https://leginfo.ca.gov/faces/billNavClient.xhtml?bill_id=202520260SB243
- Callegaro, M., Lozar Manfreda, K., & Vehovar, V. (2015). *Web survey methodology*. SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781529799651>
- Chorpita, B. F., Yim, L., Moffitt, C., Umemoto, L. A., & Francis, S. E. (2000). Assessment of symptoms of DSM-IV anxiety and depression in children: A revised child anxiety and depression scale. *Behaviour Research and Therapy*, 38(8), 835–855. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00130-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00130-8)
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Correa, T. (2014). Bottom-up technology transmission within families: Exploring how youths influence their parents' digital media use with dyadic data. *Journal of Communication*, 64(1), 103–124. <https://doi.org/10.1111/jcom.12067>
- Costanza, D. P., Rudolph, C. W., & Zacher, H. (2023). Are generations a useful concept? *Acta Psychologica*, 241, Article 104059. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104059>
- De Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289–299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- De Los Reyes, A., Augenstein, T. M., Wang, M., Thomas, S. A., Drabick, D. A. G., Burgers, D. E., & Rabinowitz, J. (2015). The validity of the multi-informant approach to assessing child and adolescent mental health. *Psychological Bulletin*, 141(4), 858–900. <https://doi.org/10.1037/a0038498>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- eSafety Commissioner. (b.d.). *Guide to responding to image-based abuse involving AI deepfakes* (Toolkit for Schools, Respond – 3B). <https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2026-03/Respond-Guide-to-responding-to-image-based-abuse-involving-AI-deepfakes.pdf>
- Funke, C., Rothert-Schnell, C., Walsh, G., Mangiò, F., Pedeliento, G., & Takahashi, I. (2026). The digital stress scale: Cross-cultural application, validation, and development of a short scale. *Review of Managerial Science*, 20(4), 1229–1265. <https://doi.org/10.1007/s11846-025-00906-w>
- Główny Urząd Statystyczny. (b.d.). *Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021*. <https://stat.gov.pl/spisy-powszechne/nsp-2021/>
- Gough, B., & Novikova, I. (2020). *Mental health, men and culture: How do sociocultural constructions of masculinities relate to men's mental health help-seeking behaviour in the WHO European Region?* (Health Evidence Network Synthesis Report, No. 70). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289055130>
- Grygiel, P., Humenny, G., Rebisz, S., Świtaj, P., & Sikorska, J. (2013). Validating the Polish adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(2), 129–139. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000130>
- Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment*, 33(3), 230–242. <https://doi.org/10.1037/pas0000979>
- Ho, J. Q. H., Hu, M., Chen, T. X., & Hartanto, A. (2025). Potential and pitfalls of romantic artificial intelligence (AI) companions: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 19, Article 100715. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100715>
- Hogan, B., Carrasco, J. A., & Wellman, B. (2007). Visualizing personal networks: Working with participant-aided sociograms. *Field Methods*, 19(2), 116–144. <https://doi.org/10.1177/1525822X06298589>

- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Kasturiratna, K. T. A. S., & Hartanto, A. (2026). Attachment to artificial intelligence: Development of the AI Attachment Scale, construct validation, and the psychological mechanisms of human–AI attachment. *Computers in Human Behavior Reports*, 21, Article 100912. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100912>
- Meier, A., & Krause, H.-V. (2023). Does passive social media use harm well-being? An adversarial review. *Journal of Media Psychology*, 35(3), 169–180. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000358>
- Miao, F., & Holmes, W. (2023). *Guidance for generative AI in education and research*. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386693_eng
- Morgan, D. H. J. (2011). *Rethinking family practices*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9780230304680>
- New York State Legislature. (2025). *General Business Law, Article 47: Artificial intelligence companion models* (§§ 1700–1704). <https://www.nysenate.gov/legislation/laws/GBS/A47>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2022). *Dark commercial patterns* (OECD Digital Economy Papers, No. 336). <https://doi.org/10.1787/44f5e846-en>
- Pantic, I. V. (2026). Introducing the AI addiction scale (AIAS-21): A screening tool for problematic AI use. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 35(1), 297. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02874-8>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych). (2016). *Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej*, L 119, 1–88. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX:32016R0679>
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2022/2065 z dnia 19 października 2022 r. w sprawie jednolitego rynku usług cyfrowych oraz zmiany dyrektywy 2000/31/WE (akt o usługach cyfrowych). (2022). *Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej*, L 277, 1–102. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX:32022R2065>
- Skoczeń, I., Rogoza, R., Rogoza, M., Ebesutani, C., & Chorpita, B. (2019). Structure, reliability, measurement stability, and construct validity of the Polish version of the Revised Child Anxiety and Depression Scale. *Assessment*, 26(8), 1492–1503. <https://doi.org/10.1177/1073191117711019>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(1), 15–26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>
- Thompson, J. (2022). A guide to abductive thematic analysis. *The Qualitative Report*, 27(5), 1410–1421. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5340>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qttaa024>



Nota metodologiczna i aneksy



Aneks A. Podstawowe parametry psychometryczne zastosowanych narzędzi

W niniejszym aneksie przedstawiono podstawowe parametry psychometryczne zastosowanych narzędzi: liczbę pozycji (pytań lub stwierdzeń tworzących skalę) oraz rzetelność skali/podskal. Rzetelność oceniono za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, który pokazuje, na ile pozycje tworzące skalę są ze sobą spójne, czyli czy mierzą to samo zjawisko. Przyjmuje on wartości od 0 do 1; wyższe oznaczają większą spójność. W raporcie za dobrą rzetelność uznano wartość co najmniej 0,70.

Współczynniki rzetelności dla komponentu A (badanie ilościowe osób dorosłych) przedstawiono w tabeli A1. W odniesieniu do komponentu B (moduł diadowy) współczynniki obliczono osobno dla rodzica i nastolatka. Wyniki podano w tabeli A2. Pełne analizy walidacyjne narzędzi adaptowanych oraz autorskich zostaną przedstawione w odrębnych publikacjach zespołu.

Tabela A1.

Komponent A (osoby dorosłe): rzetelność narzędzi (N = 3423)

Narzędzie / wskaźnik	Liczba pozycji	α
Skala Pasywnego Korzystania z Sieci (SPKS)	5	0,77
Skala Phubbingu Relacyjnego (SPR)	5	0,90
Skala Niehigienicznego Korzystania ze Smartfona (SNKS)	10	0,89
Skala Stresu Cyfrowego (DSS-10-PL)	10	0,89
<i>presja dostępności</i>	2	0,85
<i>lęk przed oceną społeczną</i>	2	0,96
<i>lęk przed pominięciem</i>	2	0,95
<i>przeciążenie połączeniami</i>	2	0,67*
<i>czujność online</i>	2	0,91
Skala Problematicznego Korzystania z AI (AIAS-21-PL)	21	0,98
<i>utrata kontroli/kompulsywne korzystanie</i>	3	0,77
<i>głód</i>	3	0,93
<i>tolerancja</i>	3	0,89
<i>objawy odstawienne</i>	3	0,94
<i>zaabsorbowanie</i>	3	0,93
<i>kontynuowanie korzystania mimo szkód</i>	3	0,91
<i>pogorszenie funkcjonowania</i>	3	0,93
Skala Przywiązania do AI (AI Attachment Scale)	15	0,95
<i>bliskość emocjonalna</i>	5	0,92
<i>substytut kontaktów społecznych</i>	5	0,94
<i>postrzeganie AI z szacunkiem</i>	5	0,93

Narzędzie / wskaźnik	Liczba pozycji	α
Skala Samotności de Jong Gierveld (DJGLS-11)	11	0,92
<i>samotność emocjonalna</i>	6	0,91
<i>samotność społeczna</i>	5	0,88
Kwestionariusz Lęku Uogólnionego (GAD-7)	7	0,94
Skala Satysfakcji z Życia (SWLS-PL)	5	0,91

* Wartość α poniżej 0,70; wyniki tej podskali interpretowano ostrożnie

Źródło: opracowanie własne.

Tabela A2.

Komponent B (diady): rzetelność narzędzi (N = 562 pary)

Narzędzie	Liczba pozycji	α – rodzic	α – nastolatek
Skala Stresu Cyfrowego (DSS-10-PL)	10	0,90	0,90
Skala Problematicznego Korzystania z AI (AIAS-21-PL)	21	0,98	0,98
Skala Przywiązania do AI (AI Attachment Scale)	15	0,96	0,96
Skala Pasywnego Korzystania z Sieci (SPKS)	5	0,75	0,70
Skala Phubbingu Relacyjnego (SPR)	5	0,90	0,90
Skala Samotności de Jong Gierveld (DJGLS-11)	11	0,92	0,92

Źródło: opracowanie własne.

Aneks B. Jak czytać wyniki ilościowe

- W komponencie A odsetki, średnie i mediany dla dorosłych obliczono na danych ważonych, a testy statystyczne i miary związku na danych nieważonych. W komponencie B wszystkie dane są nieważone.
- Oznaczenie N podaje rzeczywistą liczbę osób uwzględnionych w zestawieniu, a nie sumę wag.
- Podstawa procentowania zależała od pytania. Część wyników dotyczy wszystkich dorosłych, a część tylko osób korzystających z AI lub rozmawiających z nią o sprawach osobistych, dlatego zestawień o różnych podstawach nie należy odnosić do tej samej zbiorowości. Mniejsze liczebności mogą też wynikać z pominięcia pytania lub wyłączenia określonych odpowiedzi, zgodnie z notą przy wyniku.
- Różnice między pokoleniami sprawdzano testami chi-kwadrat (z miarą siły związku V Craméra) i Kruskala–Wallisa, a związki między zmiennymi korelacją Spearmana. Deklarowaną ważność wartości cyfrowo-relacyjnych porównano z częstością ich praktyk testem Wilcoxona, a wielkość efektu podano jako r . W diadach porównania par wykonano testami dla prób zależnych. We wszystkich analizach przyjęto próg istotności $p < 0,05$.
- Określenie „wysoki wynik” zależy od narzędzia. Pasma stenowe wyznaczono empirycznie na podstawie rozkładu wyników w badanej próbie, dlatego opisują względnie niższe i wyższe nasilenie zjawiska.
- Wynik GAD-7 od 10 punktów traktowano jako przekroczenie progu przesiewowego, czyli sygnał podwyższonego ryzyka wymagający dalszej weryfikacji. Pasma problematycznego korzystania z AI wyznaczono w komponencie A empirycznie na podstawie rozkładu wyników w próbie, a w komponencie B opisowo (21–40, 41–60 i 61 lub więcej punktów), więc nie są tożsame. Żadnego z tych podziałów nie należy odczytywać jako diagnozy, w tym uzależnienia od AI.
- Dane opisują deklarowane zachowania, emocje i oceny osób badanych. Współwystępowanie wskaźników nie wskazuje, co pojawiło się wcześniej ani co jest przyczyną, ponieważ pomiar wykonano jednorazowo. Brak istotnej statystycznie różnicy nie dowodzi, że wyniki obu grup są takie same.

O autorach



dr Maciej Dębski

Fundator i prezes Fundacji Dbam o Mój Zasięg, socjolog problemów społecznych, wykładowca akademicki zatrudniony w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Gdańskiego, edukator społeczny i ekspert w sprawach realizacji badań naukowych. Ekspert Najwyższej Izby Kontroli i Rzecznika Praw Obywatelskich. Autor i współautor publikacji naukowych z zakresu problemów społecznych (higieny cyfrowej, e-uzależnień, bezdomności, przemocy w rodzinie, uzależnień od substancji psychoaktywnych), autor i współautor dokumentów strategicznych oraz programów lokalnych. Pomysłodawca ogólnopolskich badań z zakresu fonoholizmu i problemu cyberprzemocy zrealizowanych wśród 22 000 uczniów oraz 4000 nauczycieli. W 2016 roku przeprowadził eksperyment społeczny, w którym 100 osób na 72 godziny zrezygnowało z wszelkich urządzeń elektronicznych (telefonów komórkowych, tabletów, internetu, gier online i PlayStation, telewizji). Pomysłodawca i koordynator projektów badawczych: *Młodzi cyfrowi* (2017–2019), *Granie na ekranie* (2019–2020), *Zdrowa szkoła. O potrzebach uczniów i nauczycieli* (2022), *Zdrowie psychiczne młodych cyfrowych* (2025), *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków* (2025). Pomysłodawca i współtwórca materiału edukacyjnego FONOLANDIA, gry terapeutycznej „Klikaj z głową”, twórca materiałów edukacyjnych dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Pomysłodawca i organizator wakacyjnych kolonii offline dla dzieci i młodzieży oraz wyjazdów weekendowych dla osób dorosłych.



dr hab. Magdalena Żadkowska, prof. UG

Profesorka Uniwersytetu Gdańskiego, socjolożka, badaczka, wykładowczyni, trenerka. Pracuje w Instytucie Socjologii, zajmuje się socjologią par, przebiegiem życia rodzin, relacjami intymnymi i bliskimi, karierami kobiet i mężczyzn w dziedzinach STEM oraz rodzinami międzygatunkowymi. Jest stypendystką programu Fernand Braudel Fellow w Instytucie Unii Europejskiej oraz członkinią Centre de Recherche sur les Liens Sociaux (CERLIS) na Université Paris Cité. Współredaktorka książki: Żadkowska, M., Skowrońska, M., Giraud, C. i Schmidt, F. (2024). *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay*, wydanej przez Palgrave Macmillan. Nagrodzona za osiągnięcia naukowe (Nagroda Ministra Nauki i Edukacji Wyższej za 2025 rok), za wdrażanie perspektywy płci do badań (Nagroda UG za Osiągnięcie Habilitacyjne), za publikacje (Nagroda Rektora UG za 2024 rok) i działania organizacyjne (Nagroda Rektora UG za 2023 rok). Zaangażowana we wdrażanie rozwiązań równościowych w instytucjach akademickich (projekty: STARBIOS2, RESBIOS, ActOnGender, MindTheGEP, REWIRING), w środowisku lokalnym (Gdański Model Integracji Migrantów, Centrum Edukacji Nauczycieli, Centrum Inicjatyw Obywatelskich w Słupsku, Fundacja PARASOL w Bytowie, Centrum Nauki Eksperyment) oraz w środowisku biznesowym (Intel, MBA, L'Oréal i inne).

Współtwórczyni planów Równości Płci w UG nagrodzonych przez Komisję Europejską w 2025 roku jako Newcomer Gender Equality Champion. Ekspertka medialna („Wysokie Obcasy”, „Zwierciadło”, „Gazeta Wyborcza”, Radio Gdańsk, „Newsweek”, TVN).



dr Judyta Borchet

Psycholożka, adiunktka w Zakładzie Badań nad Rodziną i Jakością Życia Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. W 2021 roku z wyróżnieniem uzyskała stopień doktora psychologii. Stypendystka Narodowego Centrum Nauki (Etiuda, 2019), Fundacji na rzecz Nauki Polskiej (START 2022) oraz Stypendium Ministra Nauki dla Wybitnych Młodych Naukowców (2024). Badaczka zainteresowana dobrostanem młodzieży, zdrowiem psychicznym oraz relacjami i procesami zachodzącymi w rodzinie, a w szczególności procesem parentyfikacji, któremu poświęciła pracę doktorską. Jest współautorką raportu *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków* (2025).



dr Magdalena Anita Gajewska

Socjolożka, adiunktka w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Gdańskiego, badaczka relacji społecznych oraz trenerka i coach. Od ponad dwudziestu lat łączy pracę naukową z praktyką edukacyjną i rozwojową. Specjalizuje się w badaniach nad relacjami społecznymi, dobrostanem oraz relacjami ludzi i zwierząt. Prowadzi badania jakościowe, projektuje programy szkoleniowe i warsztaty, przy których wykorzystuje metody oparte na doświadczeniu, refleksji oraz aktywnym uczeniu się. Od wielu lat prowadzi szkolenia, warsztaty i procesy rozwojowe dla nauczycieli akademickich, studentów, pracowników instytucji publicznych, organizacji pozarządowych oraz zespołów. Jako coach i trenerka wspiera rozwój kompetencji interpersonalnych, komunikacyjnych, przywódczych i dydaktycznych. Jest certyfikowaną hipoterapeutką oraz praktyczką Horse Assisted Education; wykorzystuje pracę z końmi jako metodę rozwijania świadomości, budowania zaufania, przywództwa i współpracy. Jest autorką i współautorką publikacji naukowych poświęconych relacjom społecznym, rodzinom wielogatunkowym, dobrostanowi oraz komunikacji człowieka z otoczeniem. Współpracuje z krajowymi i zagranicznymi ośrodkami naukowymi w zakresie realizacji projektów badawczych dotyczących jakości życia, relacji społecznych oraz współczesnych przemian kulturowych. W swojej pracy kieruje się przekonaniem, że jakość naszego życia zależy od relacji, które tworzymy – z innymi ludźmi, ze zwierzętami i z samymi sobą. Jej misją jest łączenie rzetelnej wiedzy naukowej z praktyką rozwojową, aby wspierać ludzi w budowaniu więzi opartych na zaufaniu, uważności, szacunku i autentycznym dialogu – świadomym spotkaniu z drugim człowiekiem.



dr hab. Radosław Kossakowski, prof. UG

Profesor socjologii na Uniwersytecie Gdańskim. Naukowo zajmuje się socjologią sportu oraz badaniami nad męskością; stosuje metody jakościowe. Na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego pełni funkcję prodziekana ds. badań naukowych i współpracy międzynarodowej. Jest także wydziałowym koordynatorem programu Erasmus. Publikuje w międzynarodowych czasopismach, a jego książki ukazały się w takich wydawnictwach, jak Manchester University Press, Nomos, Palgrave, Routledge, Universitas, Uniwersytet Gdański. W projekcie był odpowiedzialny za analizę danych z badań jakościowych ze szczególnym uwzględnieniem zmiennej płci w kontekście korzystania z nowoczesnych technologii i AI.



dr Ada Florentyna Pawlak

Antropolożka technologii, prawniczka i historyczka sztuki. Specjalizuje się w obszarze społecznych implikacji sztucznej inteligencji. Wykładowczyni akademicka (Psychologia i informatyka, Uniwersytet SWPS; Trendwatching & Future Studies, AGH; Współpraca człowieka z maszyną, Business Process Automation na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego; Business AI w Akademii im. Leona Koźmińskiego w Warszawie). Prowadzi autorskie zajęcia dotyczące sztucznej empatii i emocjonalnych relacji z AI („Miłość i przyjaźń w czasach AI”, Uniwersytet SWPS; „Technointymność”, Uniwersytet Civitas). Kierowniczką merytoryczną studiów podyplomowych „Sztuczna inteligencja w biznesie” Collegium Da Vinci. Badaczka w Centrum Badań nad Sztuczną Inteligencją i Cyberkomunikacją UŁ; Associate Researcher na Uniwersytecie Civitas w Warszawie i speakerka w obszarze nowych technologii. Członkini założycielka Polskiego Stowarzyszenia Transhumanistycznego. Publikowała w wydawnictwach Springer i Routledge oraz w „Tekstach Drugich”. Absolwentka VIP Uniwersytetu Łódzkiego w 2025 roku, według „Forbes Women” jedna z 22 najbardziej wpływowych Polek w obszarze nauki i biznesu w 2022 roku, wyróżniona w rankingu Top 100 Woman in AI in Poland, laureatka projektu Jutronauci „Gazety Wyborczej” & Kulczyk Investment. Tworzy i realizuje projekty edukacyjno-rozwojowe dla szkół, firm i grup wielopokoleniowych. Wśród jej klientów są T-Mobile, Intiaro, Canal+, Play, Nationale-Nederlanden, Santander, IPMA, Roche, OLX. Miłośniczka rzeki Wisły, literatury pięknej i działań w paradygmacie art@science.



Recenzowany raport jest przykładem kompleksowego i kompetentnego opracowania dotyczącego ważnych społecznie i naukowo zagadnień związanych z relacjami między człowiekiem a technologiami cyfrowymi, a w szczególności sztuczną inteligencją. Jest niezwykle potrzebnym, wyważonym i aktualnym materiałem, wypełniającym istotną lukę zarówno w debacie publicznej, jak i w badaniach naukowych. Do najmocniejszych stron raportu zaliczam przede wszystkim to, że przedstawione analizy pokazują rzeczywistą złożoność omawianych zjawisk, wychodząc poza uproszczenia, półprawdy oraz alarmistyczne lub entuzjastyczne konstatacje. Raport pokazuje, że kwestie związane z korzystaniem z technologii i jej wpływem na relacje, dobrostan psychiczny czy jakość życia mają charakter wieloaspektowy, zniuansowany i wysoce zależny od kontekstu. W mojej ocenie raport jest najlepszy właśnie w tych miejscach, w których pokazuje, że technologia ani nas jednoznacznie nie „zbawia”, ani nie „krzywdzi”, lecz na różne sposoby wplata się w codzienność, a jej transformacyjny wpływ ma charakter złożony, wieloraki i dynamiczny.

dr hab. Seweryn Rudnicki, prof. AGH



Analizowany tu raport nie tylko opiera się na rzetelnych i pogłębionych badaniach, ale jest też po prostu fascynujący. Cały dokument dostarcza nam ciekawej wiedzy o świecie wokół nas, a w odniesieniu stricte do wątków AI i relacji wręcz fizycznie wypełnia on lukę dotyczącą tego wymiaru życia społecznego. Choć o relacyjnych aspektach AI pisze obecnie wiele/u autorek/ów, to niestety w Polsce – jeszcze? – mało kto robi to na podstawie solidnie wykonanych badań. Wart podkreślenia jest rozmach empiryczny badań będących podstawą raportu. Mamy bowiem do czynienia z publikacją opartą na trzech niezależnych, ale komplementarnych przedsięwzięciach: ilościowym badaniu dorosłych, badaniu diad oraz badaniu jakościowym. Wszystkie one – piszę to bazując na zawartym w raporcie opisie procedury – były metodologicznie rzetelne i trafne. Cały projekt stosuje zatem triangulację, ale też precyzyjnie opisuje relacje pomiędzy poszczególnymi badaniami i uzasadnia przyjętą logikę przedsięwzięcia.

dr hab. Przemysław Nosal, prof. UAM