

hedepy

RAPORT · 2026

KAMPANIA *„Wszystko w porządku”* HEDEPY

Samotność w Polsce cz. 2

Między technologią
a bliskością

HEDEPY.PL

JAK POLACY POSTRZEGAJĄ
SAMOTNOŚĆ, EMOCJONALNOŚĆ
I RELACJE



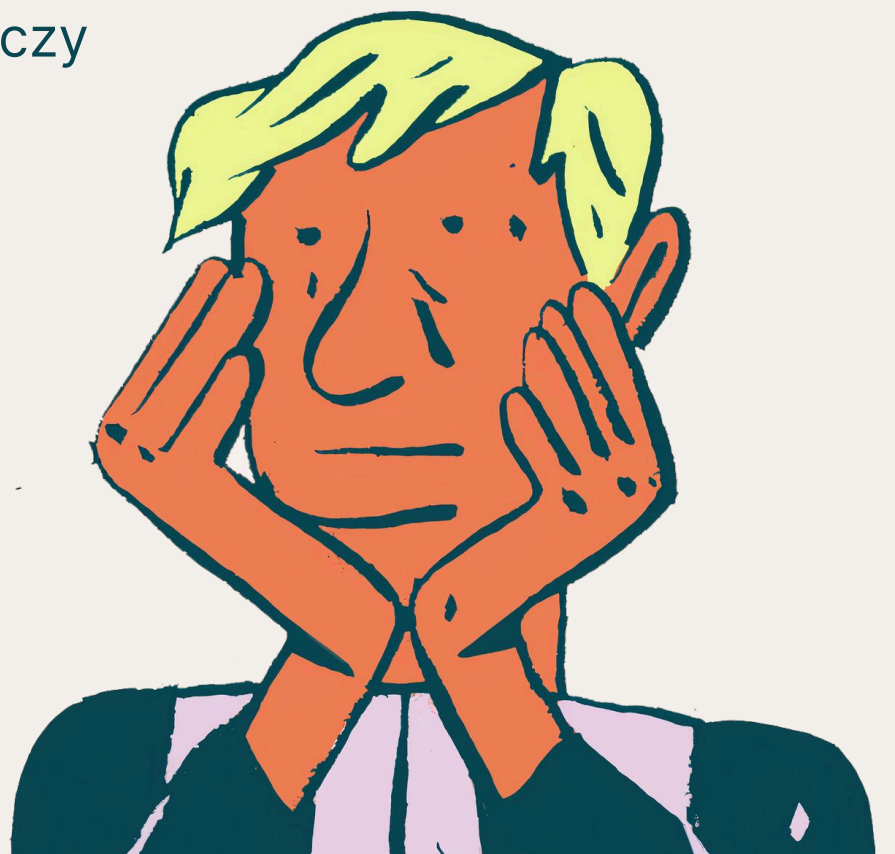
„Samotność w Polsce: między technologią a bliskością” cz. 2

Samotność nie zawsze oznacza brak kontaktu z innymi ludźmi.

Coraz częściej wiąże się także z trudnością w proszeniu o pomoc, dzieleniu się emocjami i szukaniu wsparcia w momentach kryzysu.

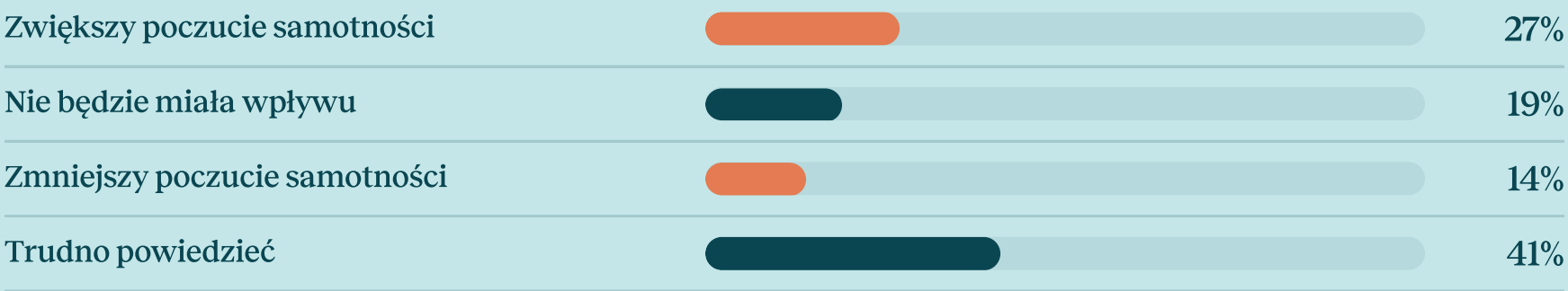
Jednocześnie rozwój nowych technologii sprawia, że część osób zaczyna szukać rozmowy, rady czy zrozumienia również poza tradycyjnymi relacjami międzyludzkimi.

To właśnie z potrzeby zwrócenia uwagi na ten problem powstała **kampania społeczna Hedepy „Wszystko w porządku?”**, zachęcająca do bardziej szczerych rozmów o emocjach i przełamywania samotności, która często pozostaje niewidoczna dla otoczenia. Raport „Samotność w Polsce: między technologią a bliskością” prezentuje wyniki badania pokazującego, jak Polacy podchodzą do korzystania z pomocy, jakie bariery napotykają w szukaniu wsparcia oraz czy sztuczna inteligencja może stać się odpowiedzią na część współczesnych wyzwań związanych z samotnością.



Jak według Ciebie sztuczna inteligencja (AI) wpłynie na poczucie samotności u ludzi?

WSZYSCY BADANI



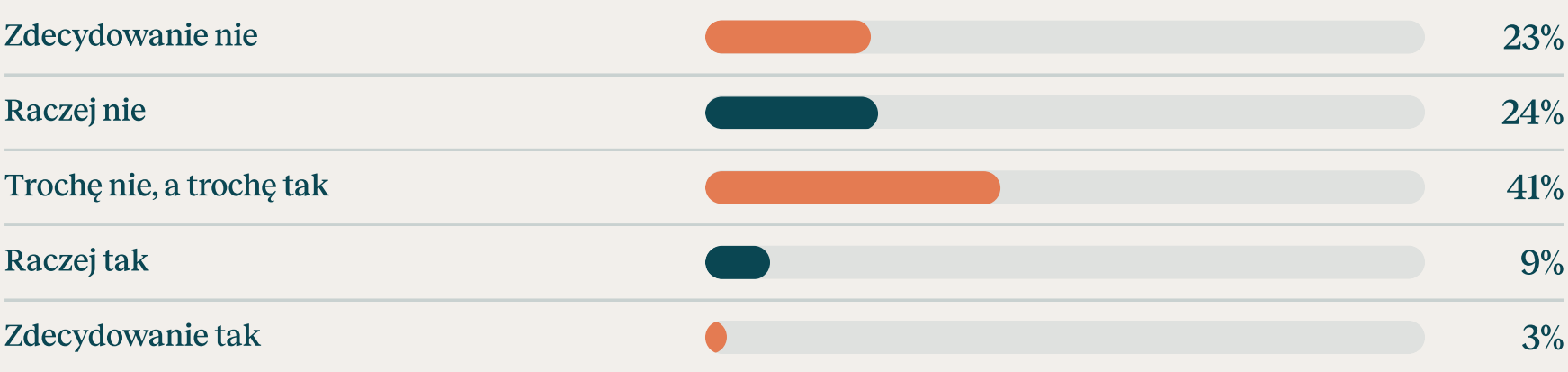
	BABY BOOMERS (1946-1964)	POKOLENIE X (1965-1980)	MILLENNIALSI / Y (1981-1995)	POKOLENIE Z (1996-2012)
Zwiększy poczucie samotności	21%	27%	! 29%	! 29%
Nie będzie miała wpływu	21%	21%	17%	16%
Zmniejszy poczucie samotności	12%	15%	13%	15%
Trudno powiedzieć	46%	37%	40%	40%

Ponad ¼ Polaków uważa, że rozwój AI zwiększy poczucie samotności - tylko 14% spodziewa się efektu odwrotnego.

Najczęściej taki pogląd wyrażają przedstawiciele pokoleń Y i Z, którzy częściej niż starsi respondenci przewidują wzrost osamotnienia. Jednocześnie **2 na 5 badanych** nie potrafi ocenić wpływu AI na relacje społeczne, co pokazuje dużą niepewność wobec konsekwencji tej technologii.

Czy Twoim zdaniem terapeuta AI, wirtualny terapeuta w ramach sztucznej inteligencji jest w stanie skutecznie pomóc osobom mającym problemy natury psychologicznej?

WSZYSCY BADANI



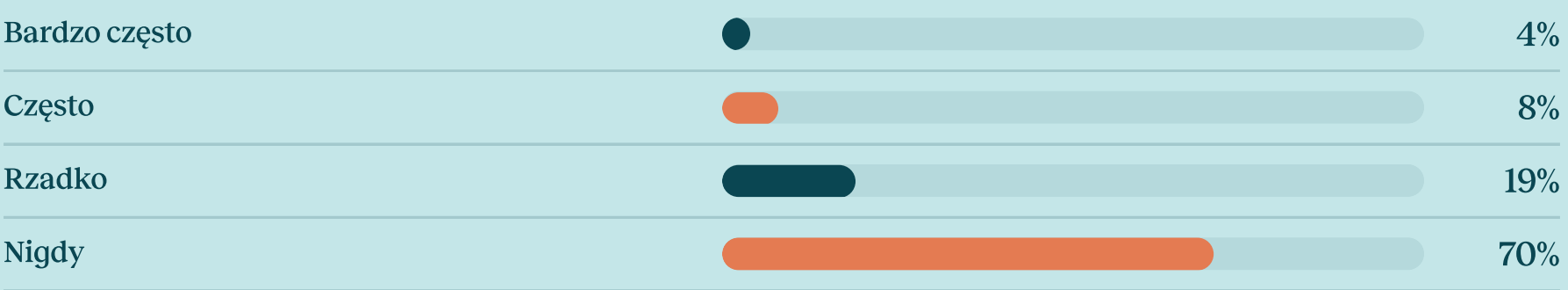
	BABY BOOMERS (1946-1964)	POKOLENIE X (1965-1980)	MILLENIALSI / Y (1981-1995)	POKOLENIE Z (1996-2012)
Zdecydowanie nie	! 25%	! 28%	18%	22%
Raczej nie	28%	23%	23%	23%
Trochę nie, a trochę tak	37%	37%	45%	44%
Raczej tak	9%	8%	10%	7%
Zdecydowanie tak	1%	4%	3%	4%

Blisko połowa Polaków nie wierzy, że wirtualny terapeuta oparty na sztucznej inteligencji mógłby skutecznie pomagać osobom zmagającym się z problemami natury psychologicznej.

Największy sceptycyzm wykazują przedstawiciele pokolenia X i Baby Boomers - ponad połowa z nich ocenia, że AI raczej lub zdecydowanie nie będzie w stanie zapewnić takiego wsparcia. Z kolei Millenialsi są najbardziej otwarci na tego typu rozwiązania - blisko co 8. dostrzega potencjał skutecznej pomocy ze strony wirtualnego terapeuty.

Czy zdarza Ci się szukać pocieszenia, rady lub po prostu „rozmowy” u asystenta AI (np. ChatGPT)?

WSZYSCY BADANI



	BABY BOOMERS (1946-1964)	POKOLENIE X (1965-1980)	MILLENNIALSI / Y (1981-1995)	POKOLENIE Z (1996-2012)
Bardzo często	0%	5%	4%	! 8%
Często	1%	4%	12%	! 16%
Rzadko	9%	10%	26%	35%
Nigdy	89%	81%	58%	42%

70%

Polaków deklaruje, że **nigdy** nie szuka u asystentów AI pocieszenia czy rady.

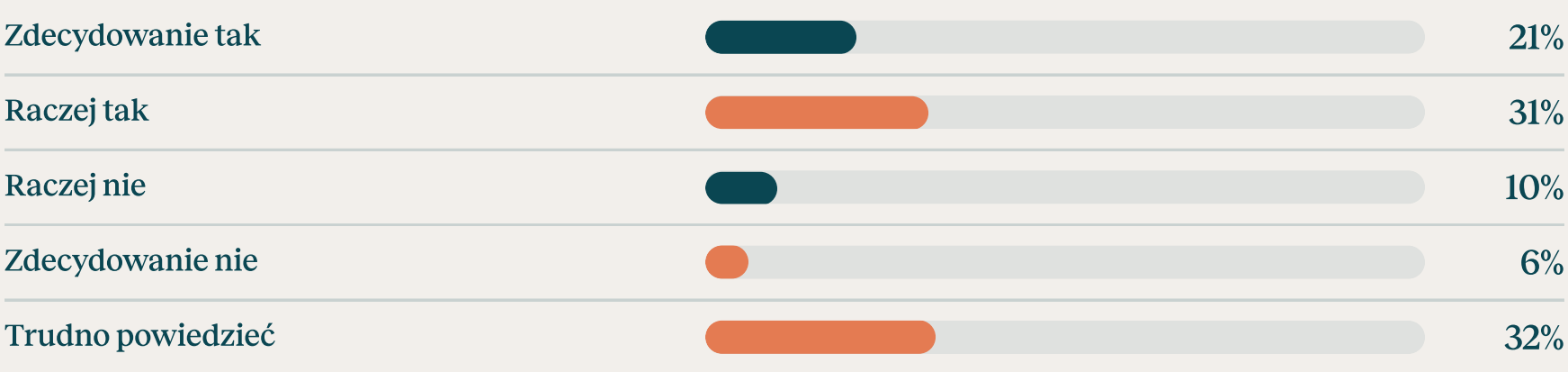
Korzystanie z takich form wsparcia wyraźnie rośnie jednak wśród młodszych pokoleń - podczas gdy wśród Baby Boomers robi to zaledwie kilka procent badanych, **w pokoleniu Z już blisko co 4. zwraca się do AI przynajmniej często.** Najmłodsi respondenci najrzadziej deklarują całkowity brak takich doświadczeń, co może świadczyć o większej gotowości do traktowania AI jako partnera do rozmowy.

2%

Polaków, czując samotność, szuka porady u asystenta AI.

Czy zgadzasz się z opinią, że jeśli Polacy nie zwiększą swojej otwartości na pomoc, to będzie to miało negatywne skutki społeczne i ekonomiczne?

WSZYSCY BADANI



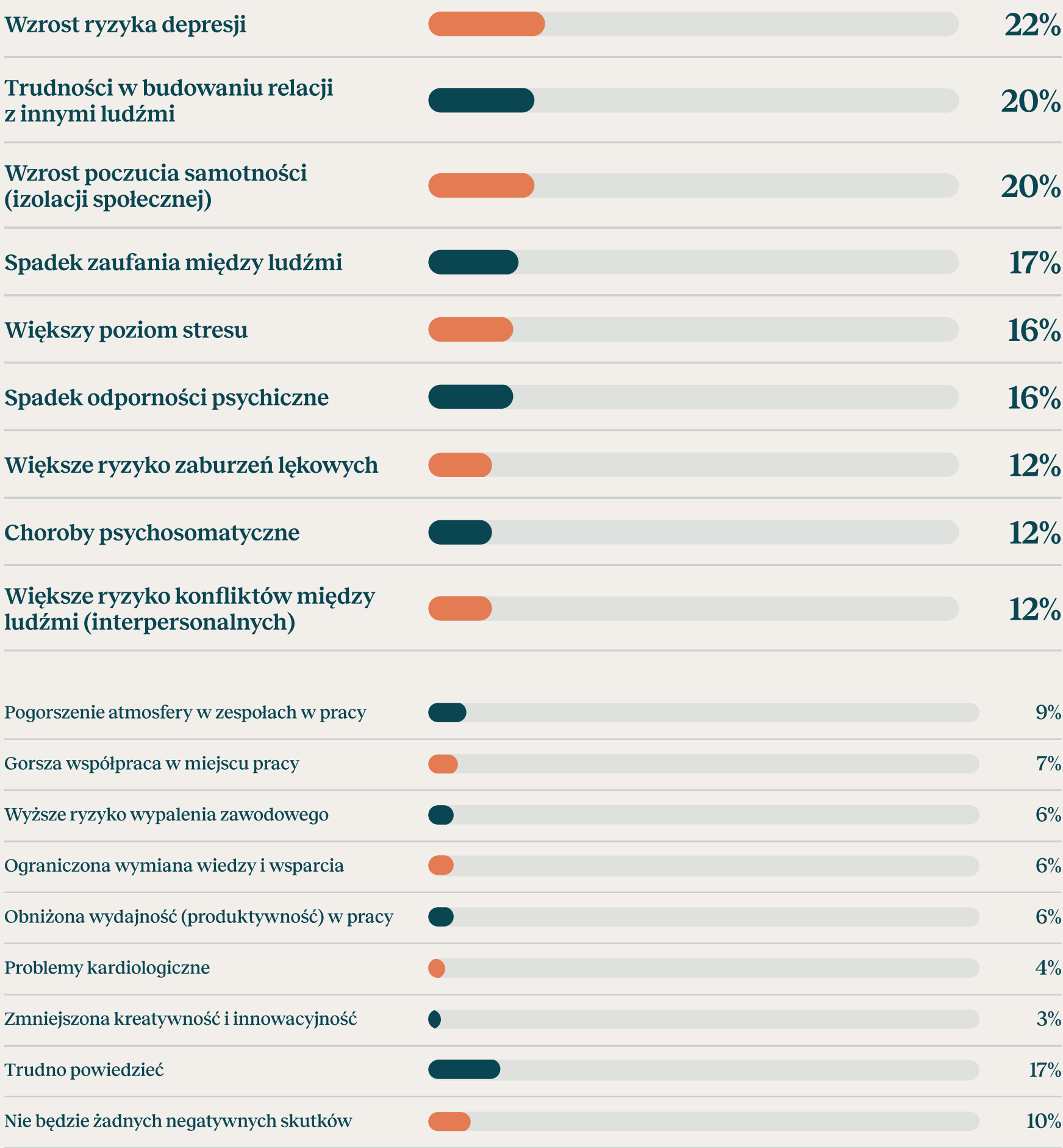
	BABY BOOMERS (1946-1964)	POKOLENIE X (1965-1980)	MILLENNIALSI / Y (1981-1995)	POKOLENIE Z (1996-2012)
Zdecydowanie tak	13%	23%	22%	! 27%
Raczej tak	36%	26%	30%	! 34%
Raczej nie	10%	11%	11%	7%
Zdecydowanie nie	6%	5%	6%	6%
Trudno powiedzieć	35%	35%	31%	26%

Ponad połowa Polaków uważa, że brak większej otwartości na korzystanie z pomocy może w przyszłości prowadzić do negatywnych konsekwencji społecznych i ekonomicznych

Najsilniejsze przekonanie o takich skutkach wyrażają przedstawiciele pokolenia Z - ponad ¼ zdecydowanie zgadza się z tym stwierdzeniem, częściej niż respondenci z pozostałych grup wiekowych. Jednocześnie blisko co 3. badany nie ma wyrobionej opinii na ten temat, co pokazuje, że skala potencjalnych konsekwencji wciąż nie jest dla wielu osób oczywista.

Jakie negatywne skutki może mieć sytuacja, gdy Polacy nie zwiększą swojej otwartości na pomoc?

WSZYSCY BADANI



Jakie negatywne skutki może mieć sytuacja, gdy Polacy nie zwiększą swojej otwartości na pomoc?

	BABY BOOMERS	POKOLENIE X	MILLENNIALSI / Y	POKOLENIE Z
Wzrost ryzyka depresji	24%	22%	21%	21%
Trudności w budowaniu relacji z innymi ludźmi	! 26%	24%	13%	19%
Wzrost poczucia samotności (izolacji społecznej)	24%	! 21%	17%	16%
Spadek zaufania między ludźmi	22%	18%	13%	16%
Większy poziom stresu	21%	14%	14%	17%
Spadek odporności psychicznej	18%	13%	16%	17%
Większe ryzyko zaburzeń lękowych	11%	13%	11%	11%
Choroby psychosomatyczne	10%	12%	13%	10%
Większe ryzyko konfliktów między ludźmi (interpersonalnych)	15%	10%	11%	10%
Pogorszenie atmosfery w zespołach w pracy	9%	8%	! 10%	5%
Gorsza współpraca w miejscu pracy	8%	8%	! 7%	7%
Wyższe ryzyko wypalenia zawodowego	4%	5%	! 9%	5%
Ograniczona wymiana wiedzy i wsparcia	5%	7%	4%	! 8%
Obniżona wydajność (produktywność) w pracy	5%	6%	6%	6%
Problemy kardiologiczne	2%	5%	4%	4%
Zmniejszona kreatywność i innowacyjność	2%	3%	4%	1%
Trudno powiedzieć	17%	19%	17%	14%
Nie będzie żadnych negatywnych skutków	9%	11%	10%	12%

Polacy najczęściej wskazują, że brak większej otwartości na korzystanie z pomocy może prowadzić do **problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i relacjami społecznymi**.

Wśród najczęściej wymienianych konsekwencji znalazły się **wzrost ryzyka depresji, trudności w budowaniu relacji** oraz nasilające się poczucie **samotności i izolacji**.

Co ciekawe, **starsze pokolenia częściej niż młodszy** respondenci dostrzegają **społeczne skutki** takiej postawy, szczególnie w obszarze relacji międzyludzkich, zaufania i osamotnienia.

Co 4. Baby Boomer wskazuje na trudności w budowaniu relacji z innymi ludźmi, w **pokoleniu X ponad 1/5** obawia się wzrostu ryzyka depresji, natomiast niemal **co 10. Millennials** zwraca uwagę na ryzyko wypalenia zawodowego, a **8% Zetek** - na ograniczoną wymianę wiedzy i wsparcia.



72%

Polaków zgadza się, że ukrywanie problemów na dłuższą metę może się źle skończyć.

36%

unika wyrażania swoich poglądów wśród znajomych, bo boi się kłótni albo wykluczenia.

36%

zdarza się rezygnować ze wspólnego wyjścia ze znajomymi, bo ich na nie nie stać.

32%

stresuje się, gdy dzwoni znajoma osoba, której się nie spodziewali - np. bez umówienia na czacie.

24%

po oglądaniu zdjęć w mediach społecznościowych ma gorszy humor i czuje się gorzej.

O Hedepy

Hedepy to nowoczesna **platforma psychoterapii online**, której misją jest zwiększanie dostępu do profesjonalnej pomocy psychologicznej i przełamywanie barier związanych z **dbaniem o zdrowie psychiczne**.

Hedepy łączy osoby szukające wsparcia z wykwalifikowanymi terapeutami, pomagając tworzyć bezpieczną przestrzeń do rozmowy, lepszego rozumienia siebie i budowania zdrowszych relacji z otoczeniem.

www.hedepy.pl →

hedepy

Metodologia badania

Badanie zostało przeprowadzone w dniach 27-30 marca 2026 roku na zlecenie Hedepy na ogólnopolskim panelu badawczym Ariadna metodą CAWI na reprezentatywnej próbie 1078 dorosłych Polaków. Dobór próby uwzględniał strukturę populacji pod kątem płci, wieku oraz wielkości miejscowości zamieszkania, co zapewnia wiarygodność i obiektywizm prezentowanych danych.

TERMIN BADANIA

27-30 marca
2026

PRÓBA

1 078 dorosłych
Polaków

PANEL

Ariadna – panel
ogólnopolski

METODA

CAWI