

Już niemal co trzeci Polak woli zwierzyć się AI niż człowiekowi. Samotność i kryzys relacji uderzają w biznes i innowacyjność firm.

*Tylko 48% osób z jednoosobowych gospodarstw domowych deklaruje satysfakcję z pracy, wobec 63% badanych z gospodarstw dwuosobowych. Jednocześnie ponad połowa osób żyjących w pojedynkę wskazuje na brak bliskości – wynika z badania „**Między samotnością a innowacją. Człowiek i gospodarka w świecie AI**” Instytutu Humanites – Człowiek i Technologia. Badanie pokazuje także, że 30% respondentów chętniej opowiada o swoich problemach sztucznej inteligencji niż bliskim. W grupie 18-29 lat odsetek ten rośnie do 36%. Badanie towarzyszy XV edycji akcji HumanBE, przeciwdziałającej kryzysowi więzi i samotności, której doświadcza średnio 30% populacji, w tym aż 60% osób poniżej 30. roku życia.*

Technologia coraz mocniej wkracza w obszary dotychczas zarezerwowane dla relacji międzyludzkich. Kontakt ze sztuczną inteligencją miało już 86% badanych, a 46% korzysta z narzędzi AI regularnie.

Jednocześnie wyniki badania wskazują na wyraźne różnice w deklarowanej satysfakcji z pracy i poczuciu bliskości w zależności od wielkości gospodarstwa domowego. Dane nie przesądzają o związku przyczynowym, ale wyraźnie pokazują współwystępowanie tych zjawisk. **Biorąc pod uwagę, że relacje stanowią podstawę współpracy, wymiany myśli i tworzenia innowacji, warto postawić pytanie, czy firmy poświęcają wystarczająco dużo uwagi ich budowaniu i wzmacnianiu. Pytanie to staje się szczególnie ważne dziś, w świecie coraz szybszej transformacji technologicznej.**

Koniec stereotypu „singla” – idealnego pracownika.

Mniej bliskości, niższa satysfakcja z pracy

Przez lata w biznesie funkcjonował mit osoby żyjącej samodzielnie jako pracownika bardziej dyspozycyjnego i skoncentrowanego na karierze. Wyniki badania Instytutu Humanites – Człowiek i Technologia pokazują jednak, że prowadzący jednoosobowe gospodarstwa domowe rzadziej deklarują satysfakcję z pracy niż żyjący w większych gospodarstwach. **Tylko 48% osób z gospodarstw jednoosobowych deklaruje zadowolenie ze swojej pracy.** To oznacza, że pomimo wyższej samooceny własnych umiejętności w zakresie nowych technologii i bycia na bieżąco z nowościami 52% tej grupy nie odczuwa go. Dla porównania, w gospodarstwach wieloosobowych wskaźnik satysfakcji jest wyraźnie wyższy i przekracza 61%.

Podobną różnicę widać w obszarze bliskości. **Jej brak deklaruje 53% osób z gospodarstw jednoosobowych, podczas gdy w gospodarstwach dwuosobowych jest to 34%, a w całej badanej grupie – 40%.**

Różnice dotyczą również codziennych kontaktów społecznych. Wśród osób żyjących w jednoosobowych gospodarstwach:

- 21% deklaruje, że spotyka się ze znajomymi przynajmniej raz w tygodniu, wobec 37% ogółu badanych;
- 27% przytula kogoś bliskiego chociaż raz na tydzień, wobec 61% ogółu – **co oznacza, że ponad 70% nie przytula nikogo nawet raz w tygodniu;**
- 47% chociaż raz w tygodniu rozmawia z kimś bliskim, wobec 73% ogółu badanych.

Dane wskazują więc na współwystępowanie deficytu bliskości, rzadszych kontaktów społecznych i niższej deklarowanej satysfakcji z pracy wśród osób prowadzących jednoosobowe gospodarstwa domowe. Z perspektywy pracodawców oznacza to potrzebę przyjrzenia się temu, w jaki sposób środowisko pracy może wspierać relacje, poczucie przynależności i współpracę.

„Poczucie samotności i deficyty relacyjne nie kończą się na progu firmy. Jeżeli człowiek funkcjonuje w środowisku, w którym brakuje bliskości i relacji, trudno zakładać, że ten wymiar pozostaje całkowicie bez znaczenia dla jego funkcjonowania zawodowego. W zespołach potrzebujemy nie tylko technologii i procesów, ale także zaufania, współpracy i przestrzeni do wymiany myśli. To właśnie tam rodzi się kapitał społeczny, który jest ważnym zasobem organizacji dla jej rozwoju” – mówi Zofia Dzik, prezeska Instytutu Humanites – Człowiek i Technologia, strażniczka biznesu i inicjatorka projektu HumanBE.

AI jako powiernik? 30% badanych łatwiej rozmawia z algorytmem

Transformacja technologiczna zmienia nie tylko sposób wykonywania pracy, ale także sposób komunikowania się ludzi. Już blisko co trzeci badany deklaruje, że łatwiej opowiada o swoich problemach sztucznej inteligencji niż komuś bliskiemu. **W najmłodszej grupie wiekowej, 18-29 lat, odsetek ten rośnie do 36%.** Jednocześnie 43% respondentów uważa, że w przyszłości ludzie będą woleli rozmawiać z AI niż z drugim człowiekiem. A w praktyce już co piąta osoba rozmawia z AI przynajmniej raz w tygodniu.

Dwie trzecie badanych stwierdza, że samotność nie służy współpracy

Respondenci sami dostrzegają związek między relacjami społecznymi a funkcjonowaniem gospodarki. Aż 66% badanych uważa, że samotność nie służy współpracy, a 57% wskazuje na jej negatywny wpływ na budowanie innowacyjnej gospodarki. Wśród pracowników biurowych i umysłowych oraz osób z co najmniej średnim wykształceniem odsetki te są jeszcze wyższe.

Te obserwacje znajdują odzwierciedlenie w globalnych trendach: międzynarodowe firmy analityczne, w tym Gartner, już w 2025 oficjalnie wpisały samotność na listę kluczowych ryzyk gospodarczych. Z perspektywy biznesu znaczenie mają przede wszystkim te obszary, w których innowacyjność zależy od współpracy ludzi: wymiany wiedzy, kontaktu, zaufania, kreatywności zespołowej i możliwości konfrontowania różnych punktów widzenia.

„Przedsiębiorstwa inwestują dziś w technologię znacznie szybciej niż w relacje między ludźmi. Tymczasem do niedawna to właśnie środowisko pracy stanowiło dla wielu osób – zwłaszcza młodych czy żyjących w pojedynkę – naturalną kompensatę samotności. Upowszechnienie pracy zdalnej ograniczyło możliwość bezpośredniej interakcji, zespołowej kreatywności i fermentu intelektualnego, które stanowią bezpośredni napęd innowacji” – zauważa Zofia Dzik.

HumanBE – 15 lat budowania kultury relacji i kapitału społecznego

Na wyzwania związane z samotnością i kryzysem relacji Instytut Humanites – Człowiek i Technologia odpowiada poprzez rozwijany od 15 lat projekt HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka. Dziś to już międzynarodowy ruch na rzecz społecznej zmiany kultury pracy oraz przykład polskiej innowacji społecznej o globalnym zasięgu, **do której dołączyło ponad 4000 firm z przeszło 50 krajów (w Polsce inicjatywa objęła co czwartego pracownika).** Tegorocznej, XV edycji towarzyszyło hasło „Kultura łączy pokolenia”, a ambasadorką tej edycji została Pani Grażyna Torbicka.

Zwieńczeniem edycji była konferencja „Między samotnością a innowacją – Człowiek i gospodarka w świecie AI”, która odbyła się 15 października 2026 roku w Warszawie. Podczas wydarzenia zaprezentowano najnowsze wyniki badań Instytutu Humanites, a perspektywę makroekonomiczną i wpływ samotności na gospodarkę przedstawił Kamil Sobolewski, główny ekonomista Pracodawców RP.

Kluczowym punktem wydarzenia była debata liderów biznesu „Czy oddamy człowieka za efektywność? W czym interesie jest obrona podmiotowości ludzi?”, w której udział wzięli: Prezeska Instytutu Humanites Zofia Dzik oraz Tomasz Kukulski, Lidia Marcinkowska, Waldemar Markiewicz, Anna Laskowska i Wojciech Murawski. Ekspertki wskazały konkretne kierunki budowania organizacji, w których postęp technologiczny idzie w parze z rozwojem kapitału społecznego i odpornością biznesu.

Partnerzy XV edycji akcji HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny/dla Człowieka:

[Autopay](#), [Bibby Financial Services](#), [Fundacja Liderów Biznesu](#), [Great Place to Work](#), [Koksownia Częstochowa Nowa](#), [KONE](#), [ORLEN S.A.](#), [Reputacja Sp. z o.o.](#), [Stowarzyszenie LiderShe](#), [TVP3 Warszawa](#), [WARS S.A.](#), [Wirtualna Polska](#).

O badaniu

Badanie „Między samotnością a innowacją – człowiek i gospodarka w świecie AI” opracowane merytorycznie przez Zofię Dzik, zrealizowała firma WiseRabbit na zlecenie Fundacji Instytut Humanites (kwiecień – czerwiec 2026 r.) Badanie przeprowadzono metodą CAWI na ogólnopolskiej próbie N=1050 Polaków w wieku 18-64 lat.

Raport analizuje wpływ transformacji technologicznej i rozwoju sztucznej inteligencji na relacje międzyludzkie i poczucie samotności, a także na rolę kultury i relacji w budowaniu innowacyjnej gospodarki oraz efektywnej współpracy w zespołach.

O Fundacji Instytut Humanites – Człowiek i Technologia

Instytut Humanites – Człowiek i Technologia od 2010 roku w systemowy sposób działa jako think & do tank na rzecz zrównoważonego rozwoju, a szczególnie rozwoju kapitału społecznego, ujmując tematykę człowieczeństwa i technologii w szerokim kontekście, obejmującym m.in. biznes, edukację, kulturę, media i rodzinę. Działa w oparciu o autorski model „Wioski” Rozwoju Ekosystemu Społecznego™ oraz Model Spójnego Przywództwa™. Instytut jako jeden z pierwszych sygnalizował wpływ meta zjawisk, takich jak: kryzys więzi rodzinnych, samotność, infodemia czy algorytmizacja życia człowieka, na długoterminowy rozwój gospodarczy, motywację oraz zdrowie fizyczne i psychiczne ludzi. Od dekady promuje rozwój świadomego i wewnętrznie sterowalnego człowieka umiejącego sprostać wyzwaniom, które niesie technologiczna i społeczna rewolucja. Jest także twórcą Centrum Etyki Technologii. Inicjator corocznej kampanii HumanBE –Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka, działa na rzecz rozwoju kluczowych kompetencji, tworząc Akademię Przywództwa Liderów Oświaty – pierwszy w Polsce program rozwoju przywództwa w edukacji, wdraża w biznesie ideę Spójnego Przywództwa™, opartą na wielowymiarowym rozwoju lidera i jego zespołu. Organizator corocznych Konferencji dla Liderów Biznesu: Spójne Przywództwo™. Człowiek i Technologia. Humanites od ponad dekady wspiera budowanie wysokiej kultury zarządzania, gdzie biznes realizuje swoje cele, a ludzie odnajdują poczucie sensu.

Kontakt: Agata Stec, agata.stec@humanites.pl tel. 600 091 121,
Zofia Dzik, zofia.dzik@humanites.pl