

Ostatnie lata przyniosły młodym dorosłym zarówno ograniczenie kontaktów towarzyskich, jak i zwiększenie obciążeń psychicznych. Izolacja społeczna oraz przeniesienie edukacji i obowiązków zawodowych do przestrzeni wirtualnej oznaczały znacznie mniej okazji do interakcji z ludźmi i budowania relacji. Badania pokazują obecnie, że wskaźniki samotności, lęku i depresji w tej grupie wiekowej są rekordowo wysokie. Jednocześnie obserwujemy wzrost używania towarzyszy AI (Sztuczna Inteligencja ang. Artificial Intelligence) takich jak ChatGPT, Replika, Woebot, którzy są wykorzystywani nie tylko do pomocy w pracy, ale także jako zaufane postacie, które z każdą interakcją potrafią brzmieć coraz bardziej jak troskliwy przyjaciel. Wciąż jednak nie wiemy, kiedy naprawdę łagodzi one samotność, a kiedy po prostu stanowią jedynie niskiej jakości substytut prawdziwych relacji. Brak jednoznacznych wyników badań pozostawia wiele pytań bez odpowiedzi, co ma daleko idące implikacje dla specjalistów zdrowia psychicznego, twórców aplikacji oraz milionów młodych dorosłych już korzystających z tych rozwiązań.

Nasz projekt jest pierwszym, który wyjaśnia, w jaki sposób samotność i frustracja potrzeb relacyjnych w prawdziwym życiu prowadzi do przyjęcia różnych wzorców zależności od towarzyszy AI oraz w jaki sposób każdy wzorec zależności wpływa na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne offline. Opierając się na sprawdzonym modelu wywodzącym się z badań nad grami online, zakładamy istnienie trzech głównych wzorców zależności od towarzyszy AI. Pierwszy z nich to **kompensacja** – najbardziej adaptacyjny wzorec, w którym użytkownik zwraca się do bota w chwilach stresu lub gdy bliscy są niedostępni, po czym wraca do relacji offline. Drugi to **unikanie**, w którym AI staje się wygodną alternatywą, gdy relacje w świecie rzeczywistym zaczynają sprawiać trudność. Wreszcie, trzeci – i najbardziej niepokojący – to **dysocjacja**, gdy użytkownik stopniowo porzuca rzeczywiste więzi na rzecz wyłącznie wirtualnych kontaktów. Dodatkowo zakładamy, że dwa różne czynniki mogą wpływać na ten proces na różnych jego etapach. W szczególności przyjrzymy się roli dwóch kluczowych czynników psychologicznych. Pierwszym jest wysiłek relacyjny – rozumiany jako gotowość i zdolność osoby do inwestowania energii w relacje z innymi ludźmi. Gdy ktoś nie czuje sensu związanego z inwestowaniem zasobów w relacje, bezwysiłkowe interakcje z chatbotem AI mogą jawić się jako atrakcyjna alternatywa i potencjalnie prowadzić do mniej zdrowych sposobów korzystania z tej technologii. Długotrwałe opieranie się wyłącznie na takiej wygodnej interakcji może stopniowo przerodzić się w niezdrowe formy zależności od sztucznej inteligencji – unikanie i dysocjacje. Drugim z kluczowych czynników jest postrzegana autentyczność – czyli na ile relacja z chatbotem AI wydaje się użytkownikowi ważna i znacząca, i jakie ma to konsekwencje dla dobrostanu psychicznego.

W ramach projektu przeprowadzimy trzy badania. Badanie 1 będzie badaniem podłużnym (N=1000), które będzie badać długoterminowy wpływ psychologiczny różnych wzorców zależności od towarzyszy AI. Dane będą zbierane od młodych osób w trzech punktach czasowych, aby zobaczyć, jak nawyki czatowania, nastroj i życie społeczne zmieniają się w czasie. Badanie 2 to dziesięciodniowe badanie metodą Ecological Momentary Assessment (EMA), przeprowadzone wśród 120 częstych użytkowników aplikacji opartych na relacji z AI. Uczestnicy dwa razy dziennie otrzymują powiadomienia przez aplikację mobilną i odpowiadają na pytania dotyczące ich interakcji z AI i innymi ludźmi oraz nastroju. Badanie 3 będzie internetowym badaniem eksperymentalnym z udziałem 800 osób, po 400 dla każdego warunku. Uczestnicy odbędą pojedynczą rozmowę z botem AI: połowa osób otrzyma empatyczne odpowiedzi na osobiste zmartwienia, a druga połowa omówi neutralny temat. Ocenimy ich samopoczucie, zależność od sztucznej inteligencji i poszukiwanie wsparcia w świecie rzeczywistym bezpośrednio po czacie i ponownie dwa tygodnie później. Łącząc psychologię społeczną i kliniczną, jak również perspektywy technologiczne, projekt ten rozwija pierwszy empirycznie ugruntowany model opisujący, w jaki sposób towarzystwo AI pojawia się jako odpowiedź na relacyjny niepokój i jak kształtuje długoterminowe funkcjonowanie psychologiczne. Wyniki wyjaśnią warunki, w których towarzysze AI służą jako zdrowe lub szkodliwe substytuty relacji międzyludzkich.