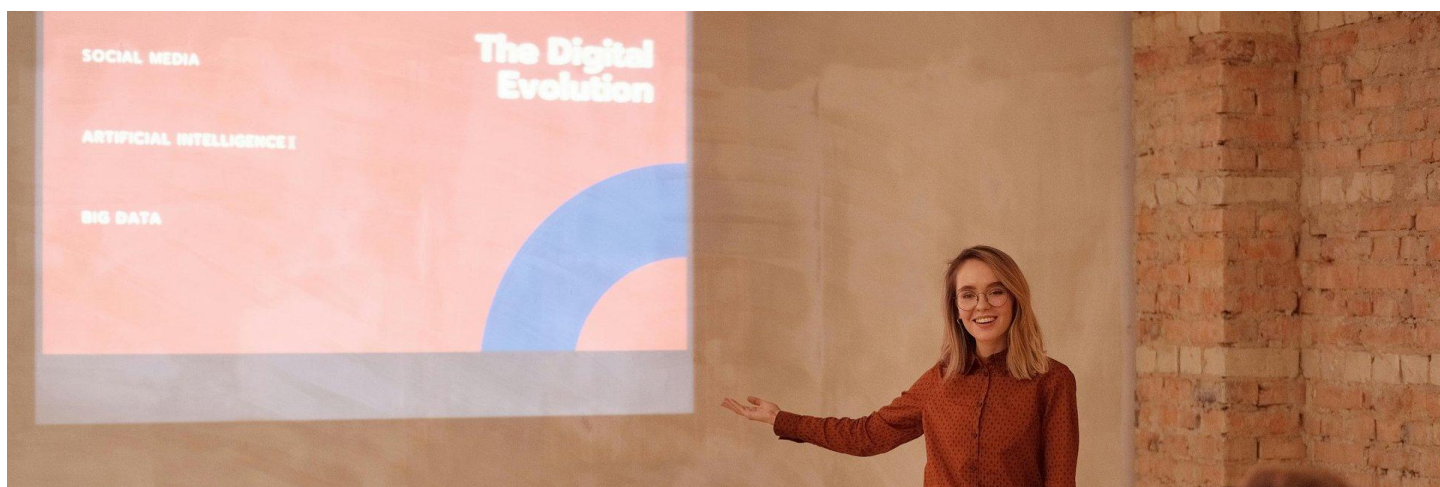




Badanie Pracuj.pl: Pokolenie Z a AI na rynku pracy

Paradoks AI: 38% młodych pracowników boi się o swoją pracę, mimo że najlepiej znają sztuczną inteligencję

2025-03-18

Młodzi pracownicy najszybciej adaptują nowe technologie, ale jednocześnie to oni odczuwają wobec nich największe obawy. Jak wynika z najnowszego badania Pracuj.pl, aż 38% osób w wieku 18-24 lat obawia się, że sztuczna inteligencja może zagrozić ich sytuacji zawodowej – mimo że to właśnie ta grupa najczęściej korzysta z AI w pracy i najlepiej rozumie jej działanie. Ich wątpliwości nie dotyczą jednak tylko automatyzacji. Młodzi widzą w AI potężne narzędzie, ale nie są przekonani, czy jego rola w rekrutacji i budowaniu kariery jest w pełni etyczna. Czy sztuczna inteligencja to sprzymierzeniec, czy raczej rywal na rynku pracy?

Najważniejsze informacje

- 32% badanych deklaruje obawy związane ze sztuczną inteligencją i jej wpływem na ich obecne miejsca pracy.
- Wśród najmłodszych badanych aż 38% odczuwa zagrożenie wynikające z wpływu AI na ich sytuację zawodową.

- 37% przedstawicieli pokolenia Z przyznaje, że zdarzyło im się używać sztucznej inteligencji w trakcie wykonywania obowiązków zawodowych.
- 39% przedstawicieli pokolenia Z deklaruje, że wie, czym jest promptowanie narzędzi AI.
- To duża różnica w porównaniu do ogółu badanych, wśród których taką wiedzę posiada 27%.

Młodzi obawiają się AI

Jak wynika z najnowszego badania [Pracuj.pl](#), niemal jedna trzecia Polaków (32%) deklaruje obawy związane ze sztuczną inteligencją i jej wpływem na ich obecne miejsca pracy. Co ciekawe, to najmłodsi pracownicy wyrażają te obawy najczęściej – aż 38% osób w wieku 18-24 lat odczuwa zagrożenie wynikające z wpływu AI na ich sytuację zawodową.

Wyniki badania Pracuj.pl doskonale oddają ambiwalentny stosunek młodych pracowników do sztucznej inteligencji – z jednej strony chętnie z niej korzystają i mają wysoką świadomość jej możliwości, z drugiej jednak obawiają się jej wpływu na swoją zawodową przyszłość. W tym miesiącu mieliśmy okazję obserwować młode pokolenie na żywo podczas Festiwalu Pracuj.pl, a nasze spostrzeżenia potwierdzają tę zależność. Młodzi uczestnicy wykazywali dużą biegłość w wykorzystywaniu AI, traktując ją jako naturalne narzędzie wspierające codzienną pracę. Jednocześnie podkreślali, jak istotny jest dla nich kontakt z drugim człowiekiem – zarówno w procesie rekrutacji, jak i w budowaniu relacji zawodowych. To pokazuje, że choć technologia stanowi dla nich cenne wsparcie, kluczowe decyzje i rozwój kariery wciąż chcą opierać na międzyludzkich interakcjach

– komentuje Karolina Sapińska, liderka projektu Festiwal Pracuj.pl.

Interesują Cię nowoczesne technologie? Więcej na ten temat możesz przeczytać odwiedzając [the:blog](#)! Znajdziesz tam mnóstwo ciekawych nowinek ze świata IT.

Ta sytuacja może wydawać się paradoksalna, ponieważ to właśnie najmłodsza grupa badanych najczęściej deklaruje, że miała okazję korzystać z takich rozwiązań i posiada na ich temat największą wiedzę. Aż 37% przedstawicieli pokolenia Z przyznaje, że zdarzyło im się używać sztucznej inteligencji w trakcie wykonywania obowiązków zawodowych. W grupie wiekowej 25-34 lata odsetek ten spada do 32%, wśród osób w wieku 45-54 lata wynosi 22%, a w najstarszej aktywnej zawodowo grupie badanych (55-65 lat) maleje do 15%.

37% przedstawicieli pokolenia Z przyznaje, że zdarzyło im się używać sztucznej inteligencji w trakcie wykonywania obowiązków zawodowych.

Źródło: Badanie Pracuj.pl: Pokolenie Z a AI na rynku pracy, grudzień 2024, n=180 badanych w wieku 18-24 lata

Pokolenie Z deklaruje również największą wiedzę na temat narzędzi opartych na AI – 39% badanych z tej grupy deklaruje, że wie, czym jest promptowanie narzędzi sztucznej inteligencji (czyli umiejętność zadawania pytań i tworzenia poleceń dla AI w taki sposób, aby otrzymać odpowiedzi jak najbardziej zbliżone do naszych oczekiwań). To duża różnica w porównaniu do ogółu badanych, wśród których taką wiedzę posiada 27% osób.

Co więcej, 29% najmłodszych respondentów wskazuje, że dobrze orientuje się w promptowaniu i trenowaniu sztucznej inteligencji tak, aby jak najlepiej wspierała ich codzienną pracę. W pozostałych grupach wiekowych odsetek ten jest wyraźnie niższy – wynosi 22% wśród osób w wieku 25-34 lata, 21% w grupie 35-44 lata, 17% wśród badanych w wieku 45-54 lata i jedynie 13% w pokoleniu silver.

Często to właśnie osoby, które najlepiej zgłębiły dane zjawisko, odczuwają wobec niego największe obawy. Znajomość narzędzi AI i doświadczenie w ich wykorzystywaniu w pracy nie zawsze przekładają się na poczucie bezpieczeństwa – wręcz przeciwnie, mogą uwrażliwiać na potencjalne ryzyka, takie jak automatyzacja zadań czy zmieniające się wymagania kompetencyjne. To naturalny mechanizm: im więcej wiemy, tym lepiej dostrzegamy możliwe konsekwencje. Warto jednak spojrzeć na ten proces z innej perspektywy – rozwój sztucznej inteligencji to także szansa na ułatwienie codziennego funkcjonowania i odciążenie od rutynowych obowiązków. Dzięki temu możemy skupić się na kreatywnych, strategicznych czy

relacyjnych aspektach pracy, które nadal wymagają ludzkiej intuicji i doświadczenia. Kluczowe jest więc nie tylko zrozumienie narzędzi, ale także świadome kształtowanie własnej ścieżki zawodowej w kontekście zachodzących zmian

– mówi Paweł Moszyński, Chief Product Officer w Grupie Pracuj.

Jeśli interesuje Cię obszar sztucznej inteligencji to koniecznie sprawdź [oferty pracy AI/ML](#) na theprotocol.it!

AI pomocne, ale czy etyczne?

Wyniki badania dostarczają jeszcze więcej interesujących wniosków. Okazuje się, że młodzi pracownicy najlepiej spośród wszystkich badanych dostrzegają możliwości, jakie sztuczna inteligencja może im zaoferować – na przykład w procesach rekrutacyjnych. Ponad połowa (52%) przedstawicieli pokolenia Z zgadza się ze stwierdzeniem, że nowoczesne narzędzia, takie jak ChatGPT, mogą pomóc w przygotowaniu profesjonalnego CV. Dla porównania, wśród wszystkich badanych ten odsetek wynosi 45%. Młodzi częściej niż inne grupy wiekowe uważają również, że dzięki AI można szybciej dopasować CV do konkretnych ofert pracy – sądzi tak 50% najmłodszych respondentów wobec 44% ogółu badanych.

52% respondentów z pokolenia Z zgadza się ze stwierdzeniem, że nowoczesne narzędzia AI mogą pomóc w przygotowaniu profesjonalnego CV.

Źródło: Badanie Pracuj.pl: Pokolenie Z a AI na rynku pracy, grudzień 2024, n=180 badanych w wieku 18-24 lata

Czy jednak chętnie skorzystaliby z AI do dopracowania swoich dokumentów aplikacyjnych? Niekoniecznie. Pokolenie Z częściej niż jakakolwiek inna grupa badanych uznaje takie praktyki za nieuczciwe. Aż 47% osób w wieku 18-24 lat ma wątpliwości natury etycznej dotyczące korzystania ze sztucznej inteligencji przez kandydatów w procesie rekrutacyjnym. Dla porównania, w grupie osób w wieku 25-44 lata odsetek ten wynosi 40%.

Co ciekawe, tylko 30% najmłodszych badanych deklaruje, że skorzystałoby z AI przy tworzeniu nowego CV. W dwóch starszych grupach (25-34 oraz 35-44 lata) odsetek ten jest wyższy i wynosi odpowiednio 37% i 33%.

Młodzi pracownicy dostrzegają potencjał AI w rekrutacji, ale nie zawsze są gotowi korzystać z niej przy tworzeniu własnych CV. To interesujące zjawisko, które pokazuje, że świadomość technologii nie oznacza automatycznej akceptacji jej zastosowań – szczególnie, gdy w grę wchodzi kwestie autentyczności i zaufania. Pokolenie Z zdaje sobie sprawę, że

AI może znacząco usprawnić procesy rekrutacyjne, ale jednocześnie ma wysokie oczekiwania wobec przejrzystości i etycznego wykorzystania tych narzędzi. My także dostrzegamy potencjał Gen AI w tworzeniu dokumentów, ale osoby posługujące się tym wciąż muszą mieć ten proces pod kontrolą. Kluczowe jest więc projektowanie rozwiązań, które nie tylko automatyzują, ale także wzmacniają poczucie kontroli i komfortu użytkowników. AI powinna działać jako inteligentne wsparcie, pomagając kandydatom w lepszym zaprezentowaniu swoich kompetencji, ale nie zastępując ich w kluczowych etapach procesu. To podejście przyświecało nam również podczas pracy nad nową aplikacją mobilną Pracuj.pl. Wykorzystuje ona narzędzia AI, by wspierać użytkowników w poszukiwaniu pracy, podpowiadając im dopasowane oferty. Kandydaci mogą zarządzać swoją karierą, zachowując pełną kontrolę nad procesem rekrutacyjnym. Właśnie takie rozwiązania – łączące zaawansowaną technologię z intuicyjnością i transparentnością – mają szansę budować większe zaufanie do AI i podnosić jakość doświadczeń rekrutacyjnych

– dodaje Paweł Moszyński.

Dane pokazują, że młode pokolenie podchodzi do AI z mieszanką fascynacji i ostrożności. Z jednej strony dostrzega jej potencjał w rekrutacji i codziennej pracy, z drugiej – obawia się wpływu technologii na rynek zatrudnienia i własne szanse zawodowe. Paradoksalnie, im większa znajomość narzędzi AI, tym silniejsze wątpliwości co do ich etycznego wykorzystania. To sygnał dla pracodawców i twórców technologii – samo wprowadzanie innowacji nie wystarczy. Kluczowe będzie budowanie transparentnych rozwiązań, które nie tylko usprawniają procesy, ale także zwiększają zaufanie użytkowników i dają im realne poczucie kontroli nad ich karierą.

2% responden
narzędzia.
o: Badanie Pracy i Pokolenie Z a AI

Grafika 2_Pokolenie Z a AI na rynku pracy.png

[Download](#)

, przedstawiciele pr
inteligencji w trak
Pracy i Pokolenie Z a AI na rynku p

Grafika 1_Pokolenie Z a AI na rynku pracy.png

[Download](#)