

TREND

IMPACT

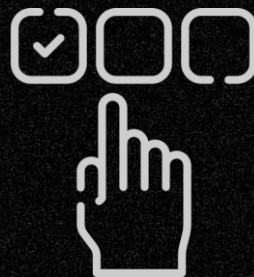
youth



#1
Zdrowie
psychiczne



#2
Stabilny
dochód



#3
Wolność
(wyboru)



#4
Życie w
zgodzie ze
sobą



#5
Zdrowie/
kondycja
fizyczna

YOU DO YOU

You do you – All about me

Skupiam się głównie na **potrzebach**, marzeniach i osiągnięciach – **moich** i **moich najbliższych**

Skupiam się na **potrzebach innych ludzi** i angażuję się w różne działania

63%



20%

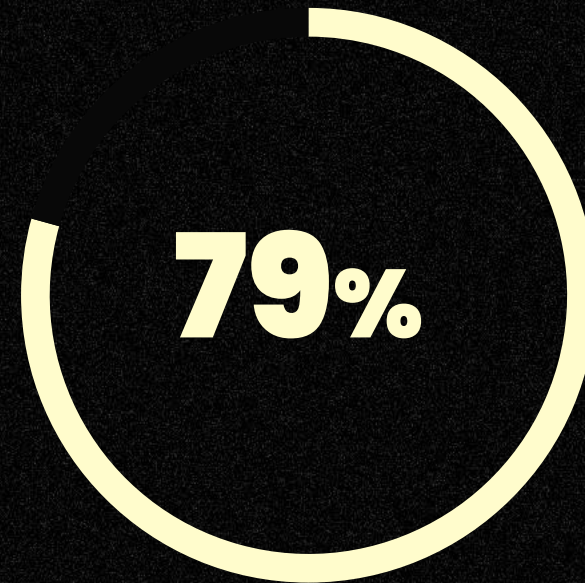
NIEZALEŻNOŚĆ



**Samodzielne
utrzymywanie się**

OTWARTOŚĆ

NIEZALEŻNOŚĆ

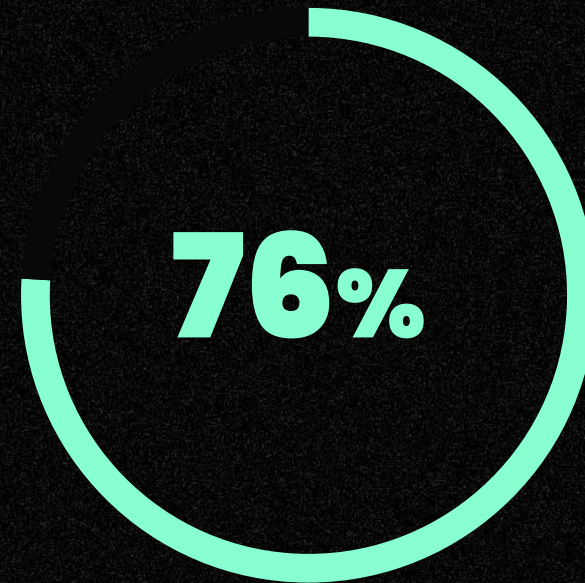


Otwarty umysł:
Bycie tolerancyjnym

AUTENTYCZNOŚĆ

OTWARTOŚĆ

NIEZALEŻNOŚĆ



Nie lubię, gdy inni próbują **na siłę**
włożyć mnie w jakieś **ramy**/
przyporządkować **do**
określonej kategorii

YOU DO YOU:

AUTENTYCZNOŚĆ

OTWARTOŚĆ

NIEZALEŻNOŚĆ

YOU DO YOU

Tell me how!

#Fluid identity

#Diverse relationships

#Family of choice

#Homebodies

#Bed rotting

#Work life fit

#Lying flat

#Fluid identity



#Fluid identity

Tożsamość to nie gotowe ramy,
do których trzeba dorosnąć czy
wpassen się w nie.

Tożsamość to wynik
rozmaitych decyzji.

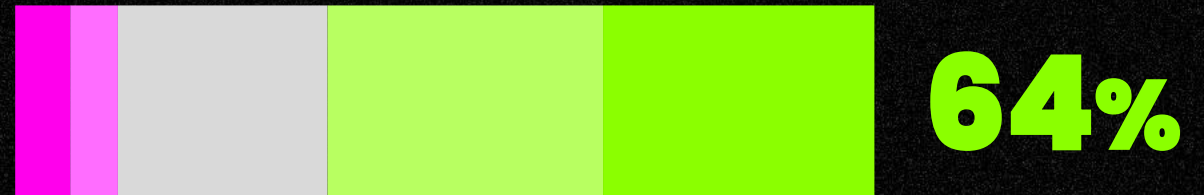
Jedyną stałą jest tutaj zmiana.

By się zmieniać, niezbędne są odpowiednie warunki

Chcę mieć możliwość **eksplorowania** różnych aspektów **swojej tożsamości** i **zmieniania** swoich poglądów



Chcę, żeby polskie społeczeństwo było **różnorodne i tolerancyjne**



By się zmieniać, niezbędne są odpowiednie warunki

Chcę mieć możliwość **eksplorowania** różnych aspektów **swojej tożsamości** i **zmieniania** swoich poglądów



12%



54%



10%



63%

Chcę, żeby polskie społeczeństwo było **różnorodne** i **tolerancyjne**



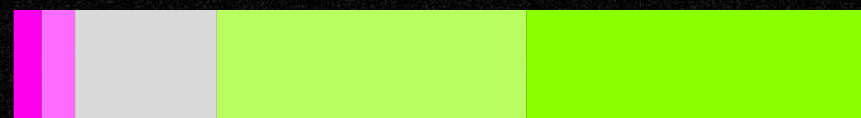
17%



50%



7%



76%

Wiek przestaje być cezurą



#Pokolenie Sephora



@samschuerman



@alim_kh0

Tożsamość to nie tylko wiek

”
”
Wyrażanie siebie w jakiś sposób i też to się wiąże z tożsamością, znaczy jak ja siebie prezentuję, **jak ja siebie widzę** i jak ja siebie prezentuje na zewnątrz. Jak chcę być widziana?

Iwona, 25l

”
”
Nie wiem, jakby sorry, ale na pewno nie czuję się **ani** kompletnie **Polką**, **ani** kompletnie **Białorusinką**. Kiedy przeprowadziłam się do Polski, miałam 17 lat, także **dużo swojej osobowości** już jakby **mam tutaj**. Na zawsze zostanę osobą, która jest jakby pomiędzy i mi to teraz już kompletnie nie przeszkadza.

Waleryja, 26l

Gender to punkt zwrotny dla fluid identity



#Fashion



#Zaimki

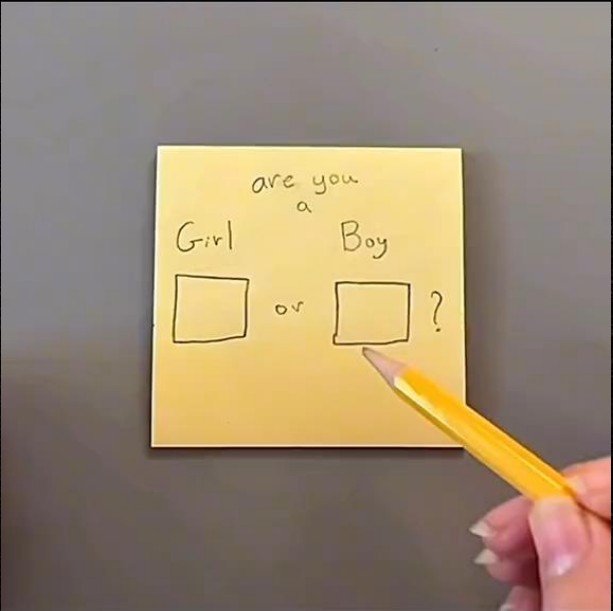
diagnosemylife.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/10/gender-bender-5-650x326.jpg



@stapleyourmouthshut

TikTok @just.that.gayy.bich

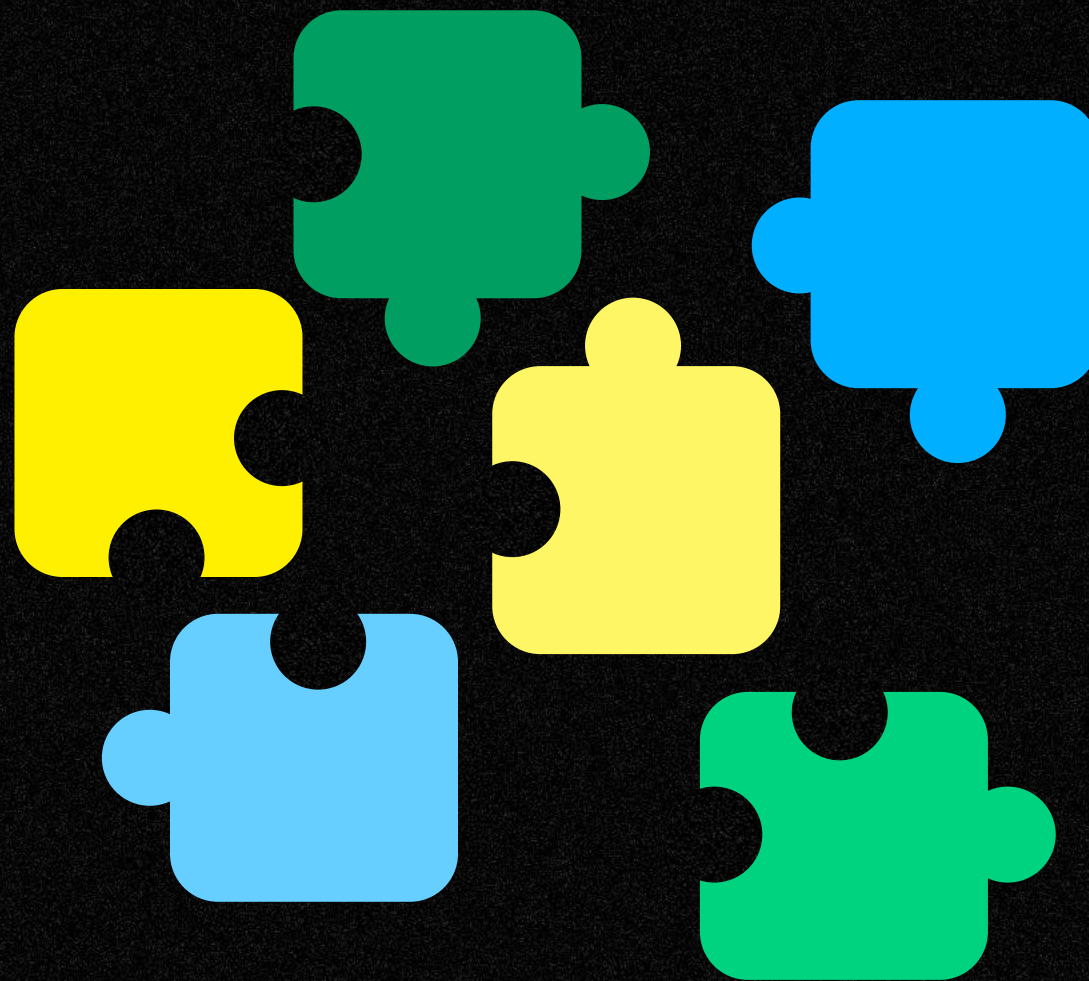
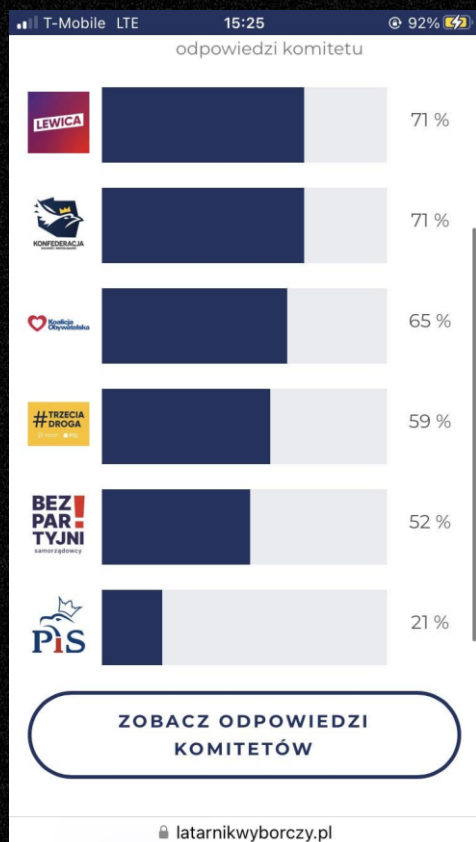
Reply to thats.not.my.namebruh's comment
We need a genderfluid one 🙌🙌



#Gender-fluid

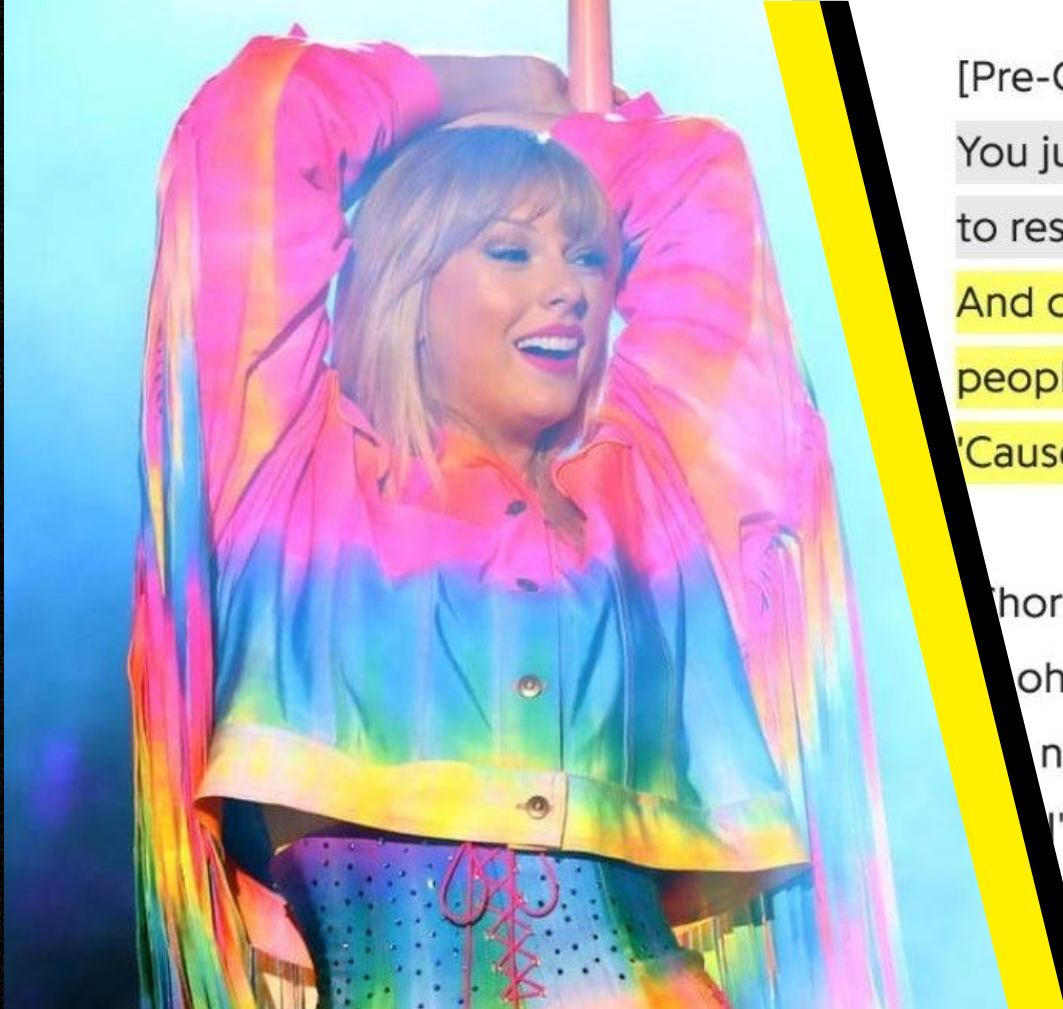
@just.that.gayy.bich

To się nie klei...



U mnie się klei!





[Pre-Chorus]

You just need to take several seats and then try
to restore the peace

And control your urges to scream about all the
people you hate

'Cause shade never made anybody less gay

[Chorus]

oh-oh, oh-oh, oh-oh, oh-oh, oh-oh

need to calm down, you're being too loud

I'm just like oh-oh, oh-oh, oh-oh, oh-oh, oh-

h)

ed to just stop, like can you just not step

www.buzzfeed.com/eleanorbate/taylor-swift-lover-calm-down-lgbt

#Diverse relationships



#Diverse relationships

Nikt nie chce być samotny. Szczególnie teraz, po doświadczeniach pandemii, czy w kontekście wojny, kryzysu ekonomicznego i ekologicznego.

Współczesne relacje to nie tylko bliscy nam ludzie, ale też zwierzęta, rośliny, przedmioty, czy technologia.

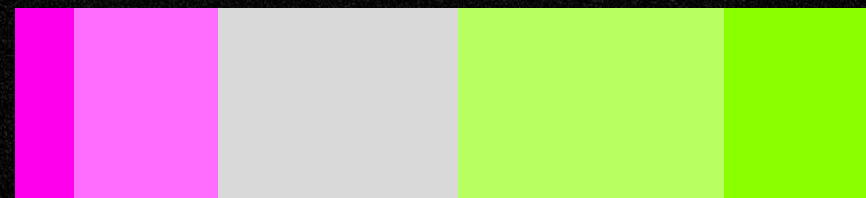
#petsarenewkids #petarefamily #furryfriends
#animalbond #hikikomori #psynek #adopciny

Jest nam trudno zbudować wartościowe relacje

”
Myślę, że to też wiele osób wiesz, no też niestety dorastamy i potem te znajomości się jakoś tam ocierają i po prostu ludzie w jakimś stopniu **czują się samotni.**
”

Ania, 25l

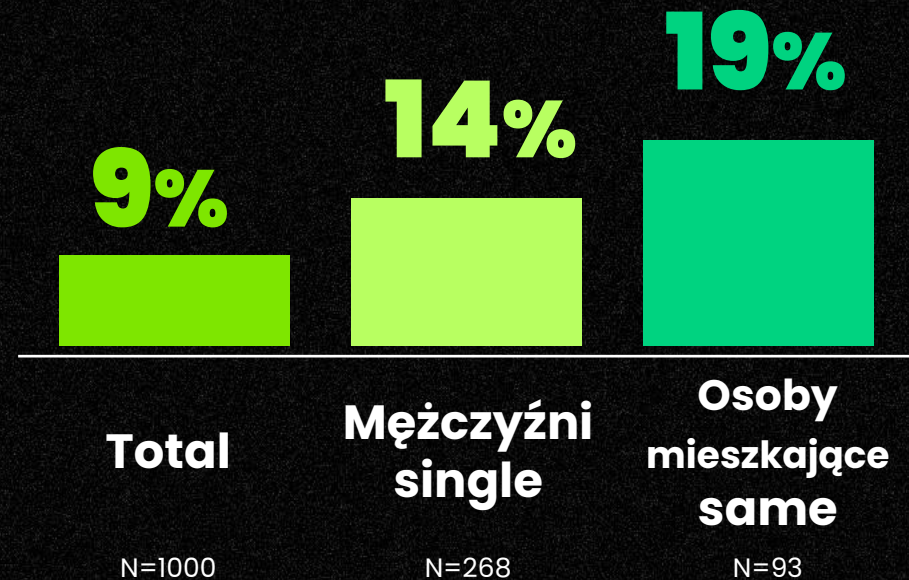
Trudno mi poznać osoby, z którymi chcę **utrzymać bliski kontakt**



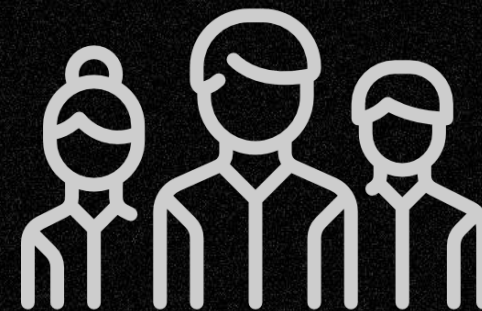
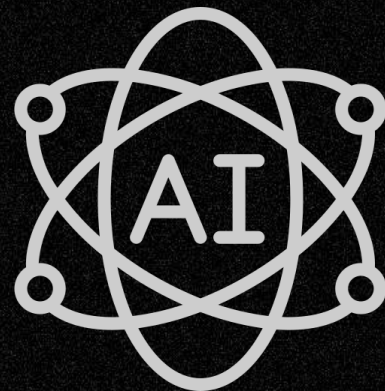
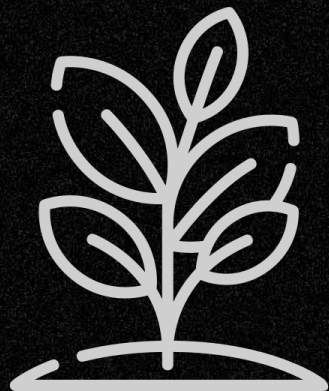
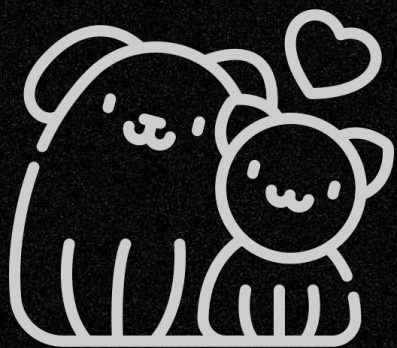
49%

Samotność nie jest czymś obcym

Blisko **co 11** genZ deklaruje, że
nie ma kogoś **bliskiego**
komu może ufać i na może polegać



Pojęcie RELACJI rozszerza się



Pets are the new kids...



Adopcje

Felka

Zaadoptuj, wspierając co miesiąc zwierzaki

Zaadoptuj wirtualnie

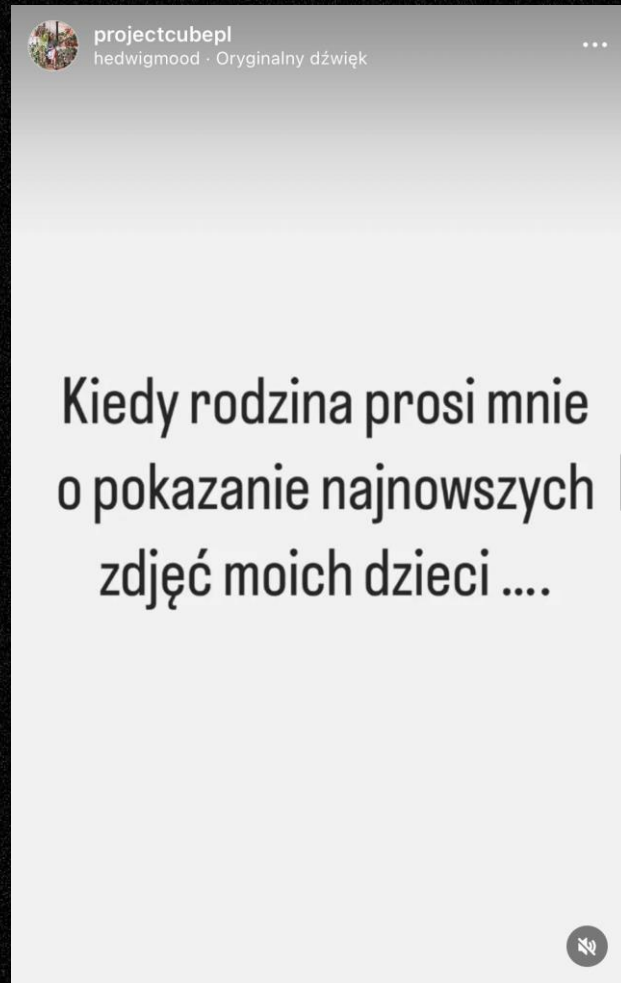
Zaadoptowała 1 osoba

korek_i_dorek
Warszawa

Lubi to euaethecatlady i 34 innych użytkowników

korek_i_dorek #dog #kokoni #dogsofinstagram #pies #dogs #dogmodel #dogphotography #doglover #doalife #doasofinstaworld #instadoas... wiecei

And plants are the new pe... wait... kids!



Czy na pewno nie damy szansy AI?

Wyobrażam sobie
**stworzenie bliskiej
relacji z AI**

17%

20%

22%



AI może mi **pomóc**
w zbudowaniu relacji
z inną osobą

19%

23%

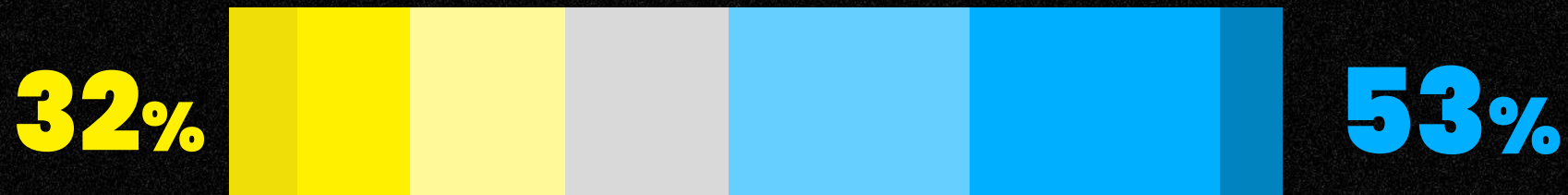
26%



Mężczyźni
N=487

**Osoby bez
nikogo bliskiego**
N=86

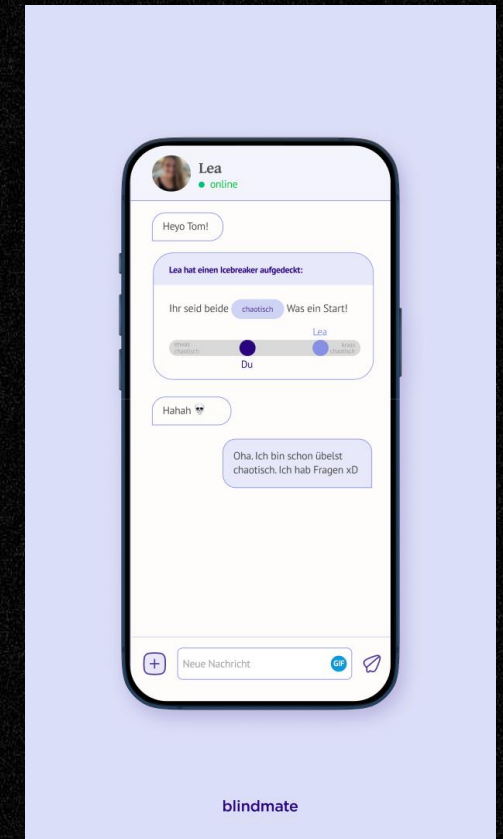
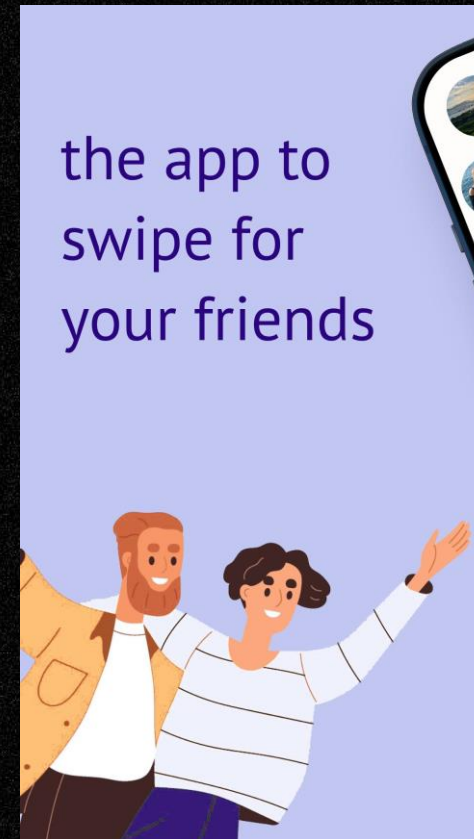
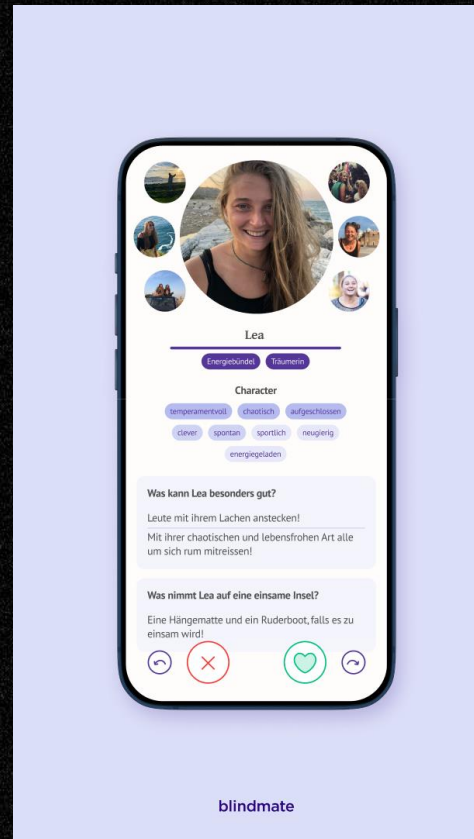
Nic nie zastąpi prawdziwych relacji?



Relacje z ludźmi **online** mogą być tak samo wartościowe, jak relacje z ludźmi w świecie rzeczywistym

Nic nie zastąpi **prawdziwych kontaktów międzyludzkich**

Z pomocą przychodzą bliscy i technologia



Łączy nas wspólna zajawka



#Fandom



Łączy nas wspólny cel



#Związki zawodowe

#Family of choice



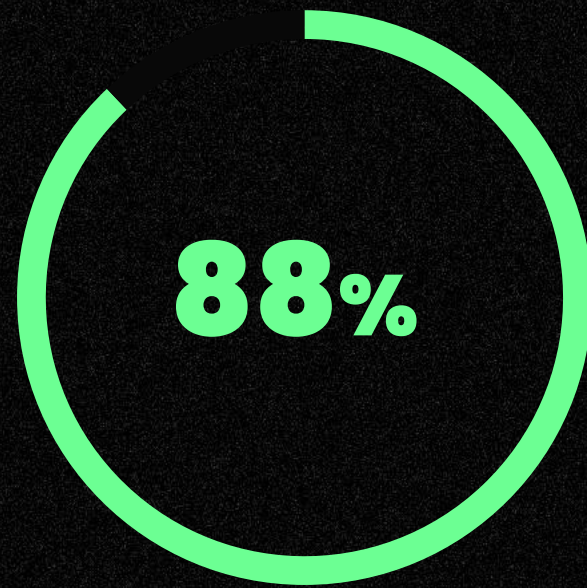
#Family of choice

Relacje z wyboru, świadomy wybór bliskich. Chcemy się angażować w relacje, które są dla nas ważne.

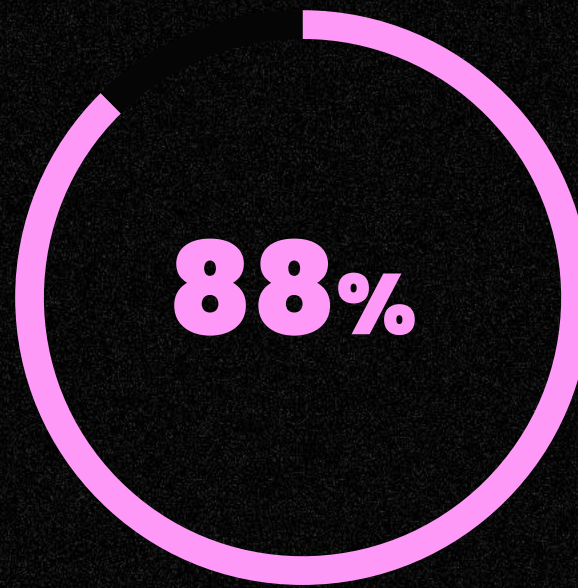
Rodzina nie musi być ograniczona do relacji biologicznych, może się zatem opierać o bliską przyjaźń i więzi emocjonalne.

#girlstalk #instasister #familyfriends
#brotherfromanothermother #chosenefamily
#sisterofanothermister #sisterhood

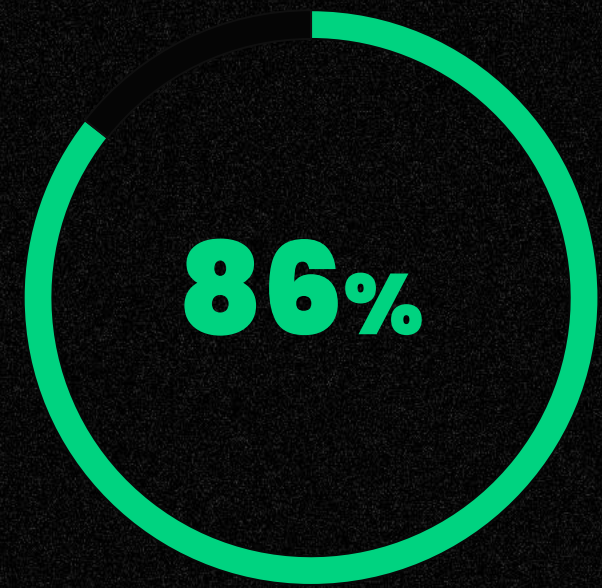
Rodzina i przyjaciele są ważni



RODZINA



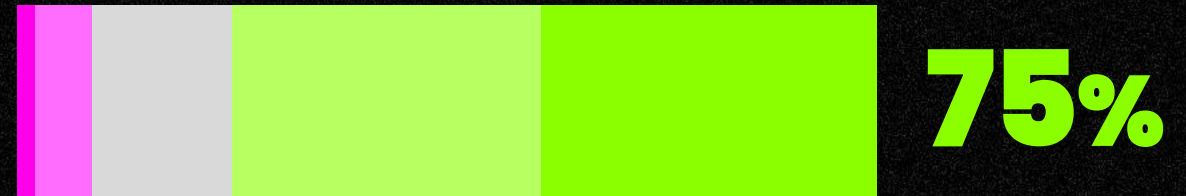
MIŁOŚĆ



PRZYJAŹŃ

Jednak rodzina to nie tylko więzy krwi

„Rodzina” to nie tylko relacje wynikające z pokrewieństwa, ale dotyczące wszystkich najbliższych mi istot (przyjaciół, zwierząt)



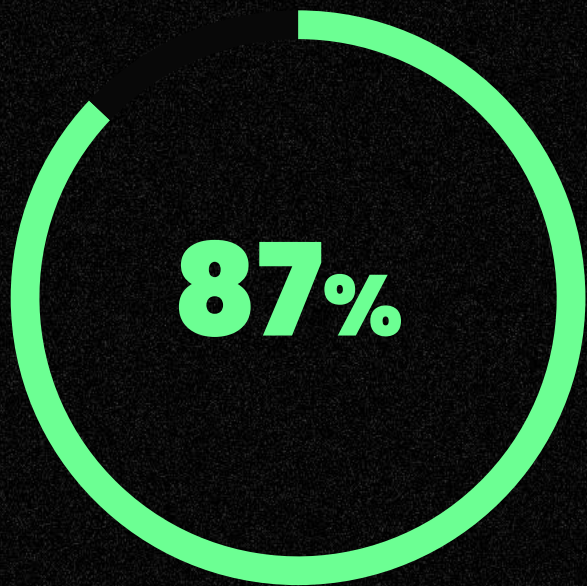
67%



83%



Potrzeba bliskich, którym możemy ufać...



Wolę mieć **kilka zaufanych osób** niż wielu znajomych



Zależy mi, by mieć w życiu **kogoś, na kim mogę polegać** w każdej sytuacji

Sister from another mister

Inne dziewczyny to jest taka **bezpieczna przestrzeń**.
Wiem, że jak cokolwiek powiem, nieważnie jak to będzie straszne, po prostu złe i w ogóle to zawsze będzie to **rozumienie**. Nie będzie oceniania z żadnej strony.

Patrycja, 20l

Mam taką **grupę znajomych**, którą **traktuję jak rodzinę**. Znajomi ze studiów z pierwszych lat.

Waleryja, 22l



Brother from another mother

Jakie są Twoje zainteresowania,
hobby, co sprawia Ci przyjemność?

38%



Sporty zespołowe
np. piłka nożna, siatkówka

18%



Główne tematy, który chyba
zawsze się przewijały
u chłopów to bzykanie, **sport**
jakiś, **auta** się znajdują, kurde
podatki, no nie. I zawsze jak
jest jakieś wyjście, to siądzie
się, browara jakiegoś odpali
czy flachę obróci i **chłop**
z chłopem zajebiście się
dogada o wszystkim.

FGI: Rafał, 25l

Unikamy relacji, które mnie nie interesują

Jednak jak idzie się do **pracy, to ci ludzie**, którzy cię otaczają, są takim pewnego rodzaju **Twoim obowiązkiem**. Ty musisz mieć z nimi kontakt, musisz być dla nich miła.

”

29%

A jednak jak idziesz na **studia**? To zawierasz tę relację nie tylko ze względu na to, że musisz kogoś lubić, tylko rozmawiasz z nim, **bo cię interesuje. Spędzacie miło czas. Macie wspólne rzeczy**, czyli studia, którymi możecie się dzielić. Możecie się wspierać przez to.

”

Nie dbam o relacje z osobami, od których nie mogę się niczego nauczyć / które **nie przydadzą mi się w przyszłości**

28% 22% 18%

Y

X

BB

#Homebodies



#Homebodies

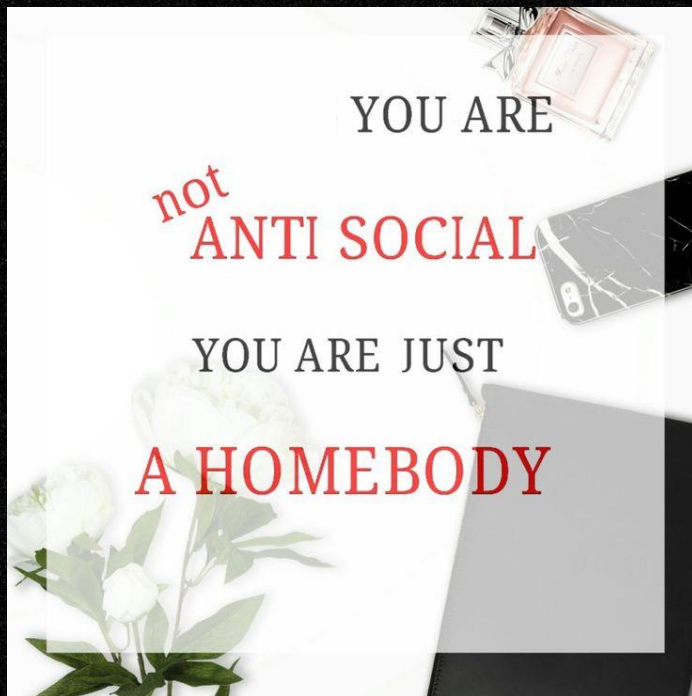
Homebody/homebodies, czyli domatorzy.

Zjawisko społeczne związane z rosnącą preferencją do spędzania czasu w domu zamiast uczestniczenia w wydarzeniach poza nim.

To budowanie takiej przestrzeni w ramach domu, aby nie musieć wychodzić do świata a "ściągać" świat do domu.

#selfspace #bereal #hygge #stayathome
#nolo #domesticcozy #myway #tinyhome

Dom to miejsce, w którym odnajduje spokój



68%

Lubię spędzać
dużo wolnego
czasu w domu

74%

Mój dom jest moim azylem,
gdzie mogę odpocząć
i uciec od wszystkiego

Dom to małe centrum zarządzania i dowodzenia życiem



Gen Z designs home as a safe space



Home is also a public, personal brand visible to the world



Dom to miejsce, o które dbam

75%

Tworzę i dbam
o przestrzeń
w swoim domu
(dostosowuje do swojego
gustu i zainteresowań)

TREND
IMPACT
youth

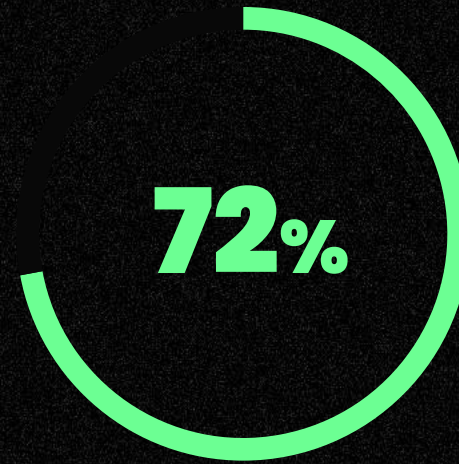
Badanie TREND IMPACT YOUTH 2024, MASMI/ Pollster, wiek: 18-29, N=1000
Q: W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami? Proszę użyć skali od 1 do 5; T2B

HOW TO BE A HOMEBODY



www.thebeautyblotter.com

Dom to miejsce spotkań



Najczęściej spędzam czas ze znajomymi:
W DOMU

15%



71%

Wolę imprezy/rozrywkę
na mieście

Wolę **domówki**
w małym gronie

#NoLo

64%

Ograniczam
picie alkoholu

Bo nie mam potrzeby

44%

Nie potrzebuję alkoholu, żeby
dobrze się bawić/spędzać czas

37%

Chcę prowadzić
zdrowy styl życia

26%

Oszczędność pieniędzy

23%

Zrozumieć shoppaera kategorii alkoholowych 2024- raport syndykatory NIQ, NIQ, genZ=142
Q: Dlaczego nie pijesz częściej alkoholu/napoi alkoholowych? (Proszę nie uwzględniać produktów 0% alkoholu)

„ Ale coraz więcej osób **nie pije wcale**, piją np. herbatę. Dużo osób **pije mniej**, bo wiedzą jak to było w starszych pokoleniach. Boją się o zdrowie, ale nie te fizyczne. Psychiczne. Mentalnie gdzie mnie to zaprowadzi.

”
Marta, 26l

Własny dom często jest dla Zet nieosiągalny

Obecne ceny sprawiają, że **trudno się usamodzielić**. Może jak masz mieszkanie od kogoś np. dziadków, lub jesteś bogaty.

Może jak masz kogoś. Ale **singiel ma trudno** się usamodzielić. Masz wybór, albo mieszkanie, albo jedzenie. (...)

Jest to dobijające. Mam przez to poczucie, że **nie mam dorosłego życia**, że mam ciągle 18. No bo **mieszkam z rodzicami** i nie wiem kiedy będzie mnie stać.

Marta, 26l

51%

Mieszka z rodzicami

#Bed rotting



#Bedrotting

„Gnicie w łóżku” to odpowiedź na przebodźcowanie, codzienne tempo życia i stres.

Zostać w łóżku cały dzień, nie angażując się w codzienne czynności i obowiązki.

Spać, grać, czy scrollować?
Wybór należy do ciebie!

#selfcare #bedroom #roomtour #reading
#rottinginbed #chill #depressionroom #dayoff

Mam za dużo na głowie

62%

Czuje zmęczenie
natłokiem zdarzeń
i tempem życia

„ Codziennie mam 7-8 lekcji, kończę o 15/16. A potem jeszcze nauka na sprawdziany, kartkówki, prace domowe. Mam wrażenie, że **pracuję w tygodniu więcej niż rodzice** na etacie. Jeszcze dojazd do szkoły. Można się przyzwyczaić, ale **organizm jest wyczerpany**. Czuję się zmęczony... „

Bartosz, 18l

„ W tygodniu **żyjemy intensywnie** – wcześnie wstajemy i późno chodzimy spać, a **w weekend śpimy**. „

Marta, 19l

Mam prawo odpocząć!

Uwielbiam wylegiwać się w łóżku cały dzień/spędzać cały dzień w piżamie



44%



Isaiah

We call it a bed day and they're fantastic

6-14

513

Reply



37%



51%

48%

**Dbam o swój
czas wolny
i odpoczynek**



@dare2lofficialebbaklover



@swagililnug

”

Albo spacer w lesie, ale nie mam
na to szczególnego powodu.
**Nie łączę tego z mindfulness
czy innymi teoriami.**

”

Wiktoria, 22l

Jak odpoczywam to zależy od dnia, ile trzeba było pracować, studiować itd. ale ja oglądam filmy. Przeważnie mam ograniczony czas i **wolę sobie** godzinkę **pooglądać film** niż musieć jeszcze gdzieś wyjść, bo to więcej trwa.

Róża, 22l



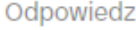

Raczej staram się odpoczywać. W takich momentach siadam sobie, **po prostu oglądam** jakiś swój **serial** ulubiony czy **czytam książkę**. Staram się odpoczywać, bo też po takich ciężkich dniach jest praca, studia, praca, studia. Też nie mam siły za bardzo, żeby gdzieś pojechać, coś zrobić.



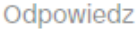

Aniela, 22l


Wolę w **weekend** obejrzeć **serial**, niż iść na imprezę


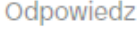



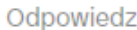
66%

 **A** 🧑
@Hanusia <3 bed rotting until ktos nie mial sily sie umyc , umyc zebow , wstac z lozka 
3-15  Odpowiedz  99

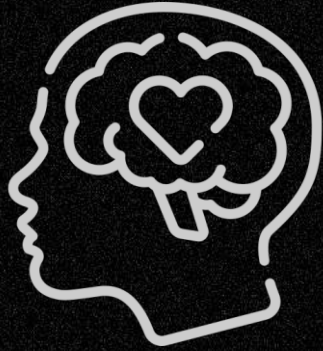
 **felox** 🧡
rel 
3-25  Odpowiedz  1

 🚩
"it's actually perfect" until you don't even have motivation to talk to people anymore and loose all you friends.

 **Talefa** 🌟
i force myself to go to college bc otherwise i'd never leave my bed 🤔
3-16  Odpowiedz

 **Ravens_Sunshine**
I was bedrotting for pretty much the whole summer. It was the worst time of my life. My mental health was at its lowest and I was constantly tired. It's horrible. Luckily, college pulled me out again.
3-15  Odpowiedz





#1 Zdrowie psychiczne



94%

90%



97%



Znajdź powiązane treści



Agenda For When You've Already Rotted Away Half of Your Day Off (Part 3)

then from 4:05 to 4:20

- Rot until 3pm
- 3-3:10pm | Feet on floor, open blinds, pee, make your bed, stretch for 1 min
- 3:10-3:15pm | Change into indoor/outdoor loungewear
- 3:15-4pm | Make breakfast/lunch (music, podcast, ASMR) and Eat not in your sleeping area
- 4:05-4:20pm | G SHORT 5-15 min walk for sunlight exposure (3-5 songs)
- 4:30-6:30pm Outside of your bedroom, do any digital to-dos with music playing in the back
- 6:30-7pm Rewind time
- 7-8pm Make sleeping area
- 8:15-9pm Show Treat
- 9pm-12pm Get a show, read midnight!



#Work life fit



#Work life fit

Zakłada elastyczne podejście,
które pozwala dostosować nasze
obowiązki zawodowe do naszych
indywidualnych potrzeb
i życiowych priorytetów.

Podstawowe założenie tej koncepcji to
skupienie na potrzebach pracownika
oraz efektach podejmowanych przez
niego działań.

Chcę pracować na własnych zasadach

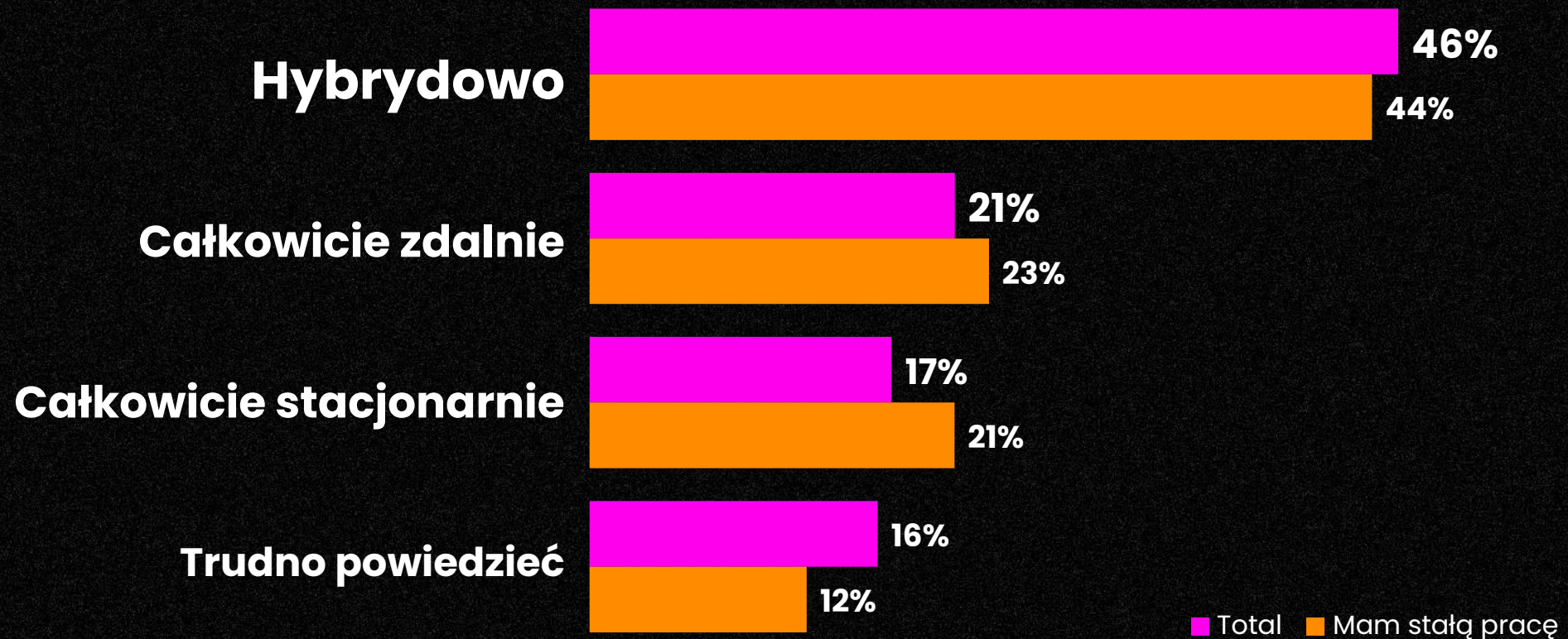
Możliwość **elastycznego** łączenia pracy zawodowej z życiem prywatnym i **pasjami** jest bardzo ważna



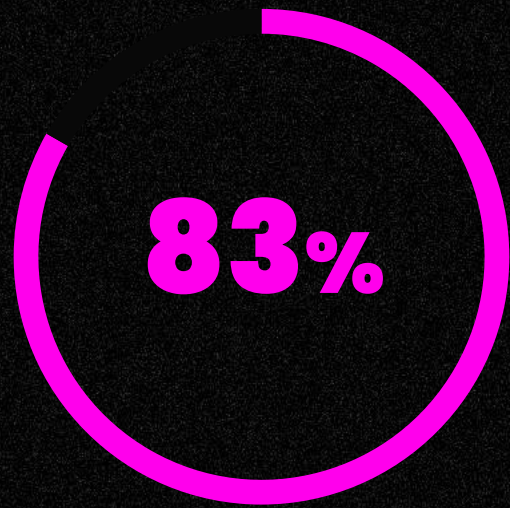
Sposób realizacji zadań, czas i miejsce pracy **powinny** zależeć od pracownika



Chcę pracować na własnych zasadach



Nie jestem leniwy – chcę pracować po swoim



**W pracy
angażuję się
w swoje zadania**

Na pewno wielu osobom to odpowiada – taka praca od ósmej do szesnastej, a potem wolne. (...) Więc jeśli bym mogła wybierać, to wolałabym tak jak teraz: **praca na różne etaty**. Różne zmiany. Że raz pracować na popołudnie, raz na rano. **Raz tak, raz tak.** Myślę, że wtedy by było też ciekawiej

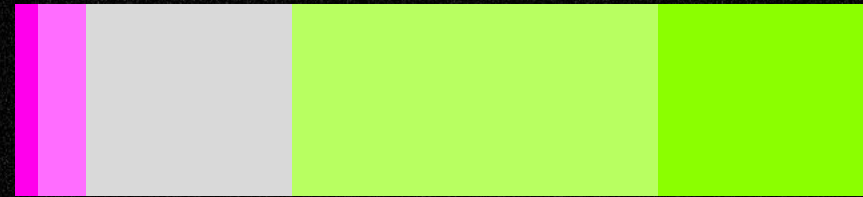
Aniela, 22l

Chcę do momentu skończenia studiów mieć coś swojego. (...) **Ale na etacie w ogóle się nie widzę.**

Piotrek, 17l

Zarabianie pieniędzy to nie tylko etat

Chętnie łączę ze sobą/ szukam różnych możliwości zarobku



68%

„
Pieniądze, że tak powiem **własne** to było między innymi właśnie przeszukiwanie lumpeksów, znajdowanie markowej odzieży, dobrej jakościowo. Potem **sprzedawanie tego na popularnych serwisach:** Vinted na Facebooku na grupkach różnych.

”

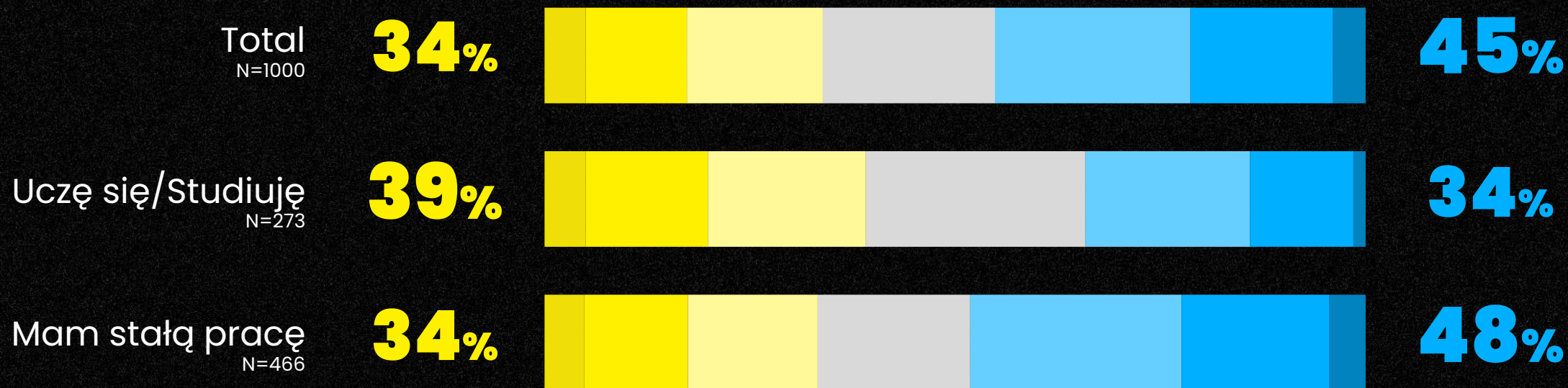
”

Damian, 25l

Pragmatyczne podejście do pracy

Czerpię **satysfakcję**
z pracy

Praca jest dla mnie głównie
źródłem pieniędzy



Pragmatyczne podejście do życia

48%

Nie pracowałbym
gdybym miał
wystarczająco dużo
pieniędzy



www.icegif.com/money-57/

#Lying flat



#Lying flat

Rezygnacja z rywalizacji
o karierę i sukces zawodowy.

To życie bez spalania się
w pracy, a nacisk stawiamy na
cieszenie się życiem bez presji.

”

Ja się głównie wzorowałem na ojcu, dlatego też jestem jebanym **pracoholikiem**, bo to jest po 12 godzin dziennie przez to gdzieś tam powoli jak jakiś awans się zbliża, ale no. Głównie ojciec dziadek. **Ta kultura pracy jednak weszła** – to był mój główny wzorzec. Bo jako takich innych wzorców prawdopodobnie nie miałem, prawda?

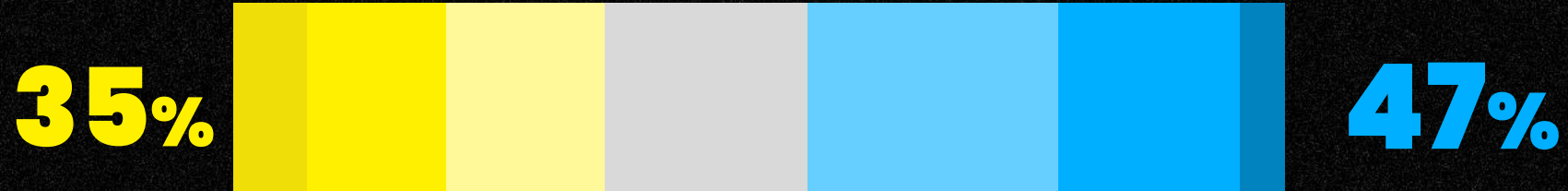
FGI: Sławek, 20-24l

”

NIE!
kulturze
zapierdolu



Między ambicją a spokojem



Wolę **ciężko pracować**,
żeby osiągnąć sukces
zawodowy

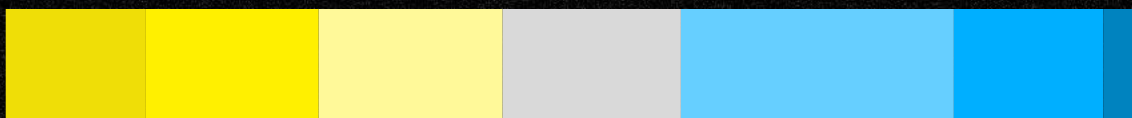
Wolę **spokojną**,
bezsstresową **pracę**

Wolę **ciężko pracować**,
żeby osiągnąć sukces
zawodowy

Wolę **spokojną**,
bezsstresową **pracę**

18–20 lat
N=219

44%



41%

21–23 lat
N=225

30%



47%

24–26 lat
N=290

36%



43%

27–29 lat
N=266

32%



50%

Nie ilość – lecz jakość

W pracy skupiam się na swoich **podstawowych obowiązkach** i unikam dodatkowych zadań



21%



31%



”

Starsze pokolenie pracuje, soboty, niedziele, po nocach robi. Dla nich to jest normalne. A oni [młodzi] **wychodzą o 15 bo oni mają koniec**. Wali im się projekt, coś tu trzeba skończyć, a oni mówią, że **oni dzisiaj mają fitness**.

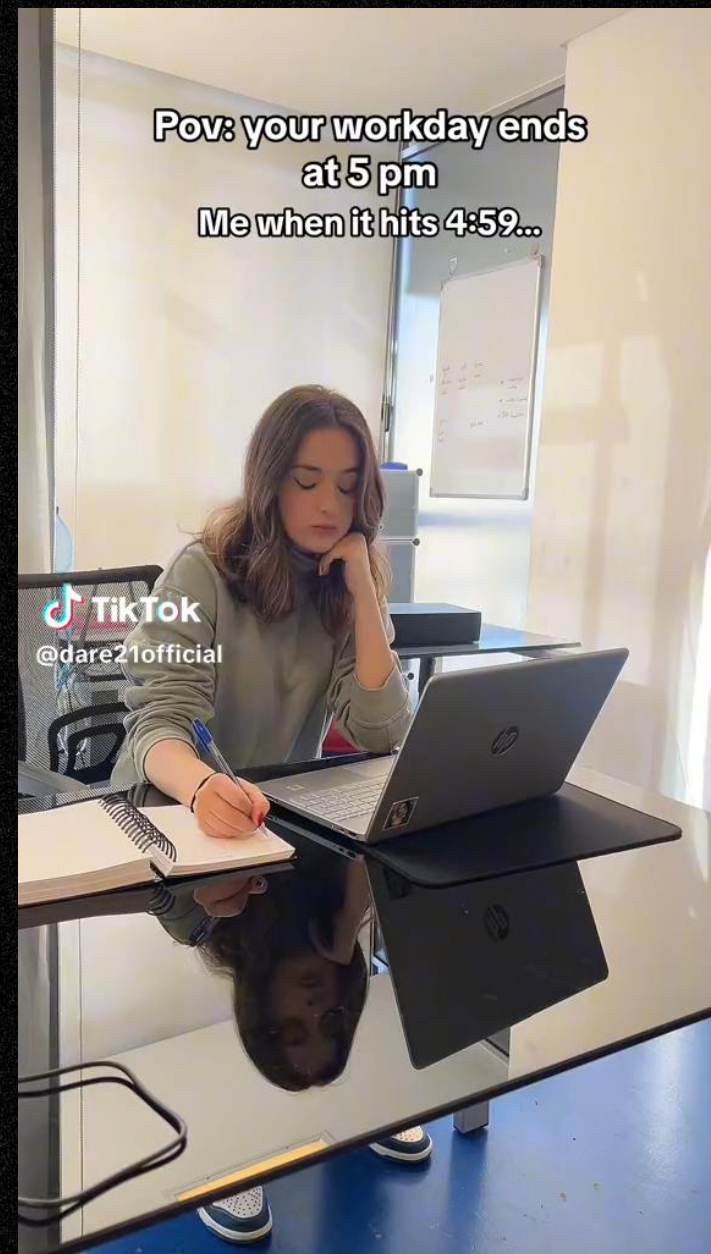
”

say NO to

Millennial promotion

(n.) When you get more responsibility at work but no raise.

Prof. UE dr hab. Maria Gorczyńska,
Pełnomocnik Rektora ds osób ze
szczególnymi potrzebami



@dare21official

TELL ME HOW!

Tell me how!

YOU DO YOU

SUKCES to...



dla **34%**

...#1 postępowanie
zgodne z moimi
przekonaniami



#3
Wolność
(wyboru)

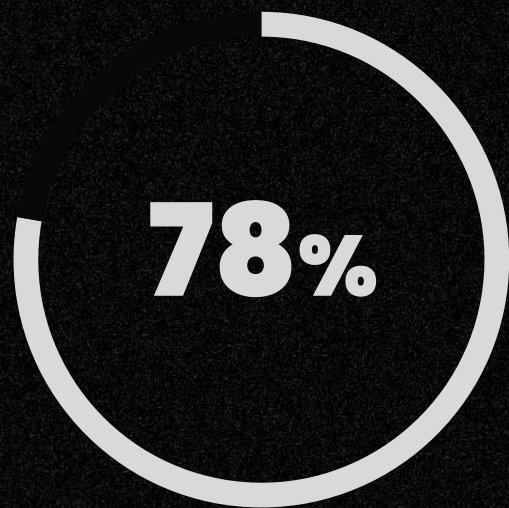
Męczą mnie **nadmiar**
możliwych opcji

Lubię, gdy ktoś lub coś zawęzi
wybór do kilku opcji za mnie

20%



48%



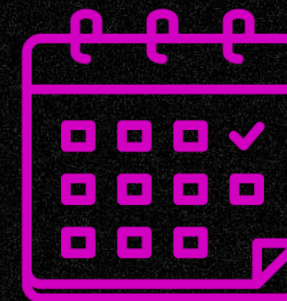
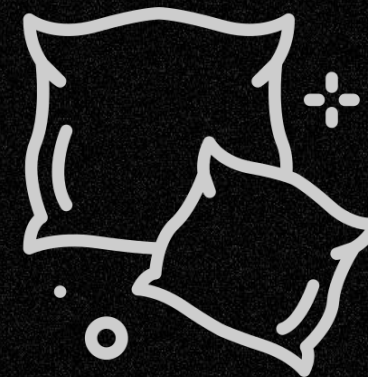
Lubię, gdy **wiem, co mam robić**
Cenię plany, porady,
instrukcje



71%



85%



#POLECAJKI I OKAZJE



@nos_w_okazje

#ZAUFAANI EKSPERCI

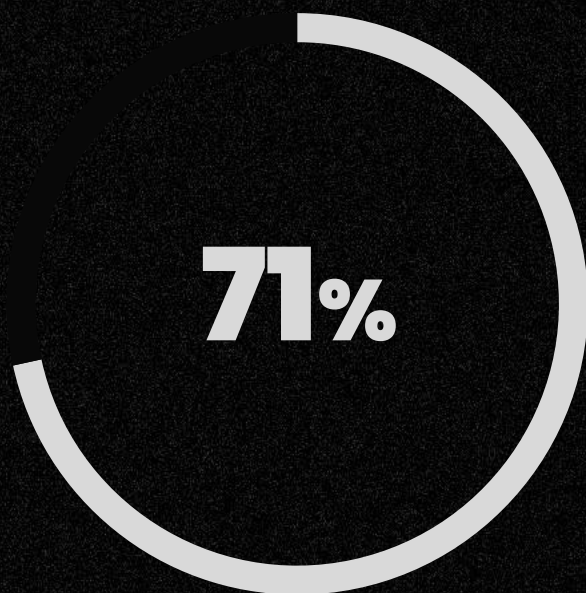


@facetka_od_reklamy & @sylwiabutor

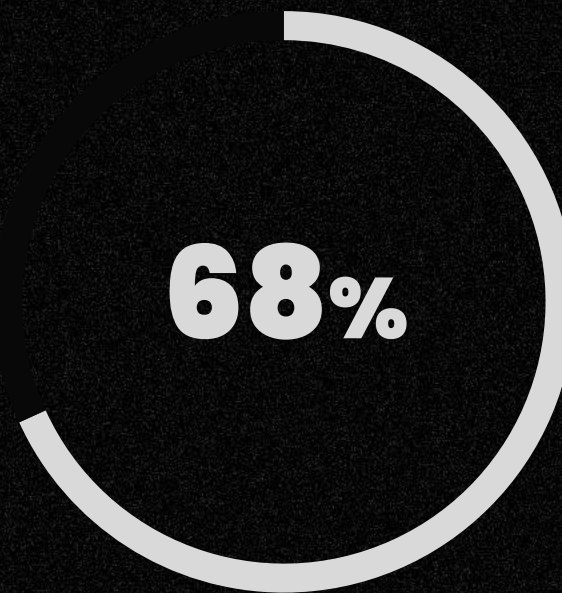
#ALGORYTMY



@corporate.manny



Zawsze poszukuję
sposobów na **ułatwienie**
sobie życia



Łatwiej jest mi
zdecydować się na coś
przy zakupie, gdy jest
mniejszy wybór

#LIFEHACKI I PROTIPY



Cytrynki są niezastąpione przy naturalnych porządkach



@prostaorganizacja

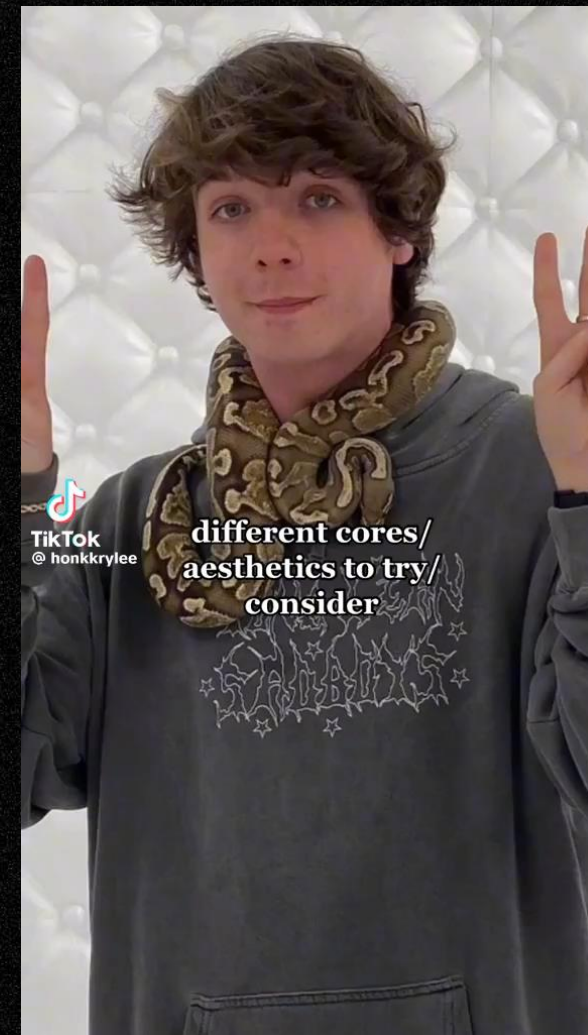
#RUTYNY



TikTok @juhco

@juhco

#ESTETYKI #CORE



TikTok @honkrylee

different cores/
aesthetics to try/
consider

@honkrylee

Wolał/abym żyć
w czasach, gdy świat
działał według
jasnych zasad



Nie bądź boomerem, zrozum, że...

- Jestem **nieskończoną układanką**, złożoną z pozornie różnych puzzli
- Mogę mieć **psynka** i romans z **czatem GPT**
- Życie **w zgodzie ze sobą** jest dla mnie ważniejsze niż konwenanse
- **Dom to moje centrum** zarządzania światem
- Odpoczynek jest dla mnie bardziej sexy niż impreza
Netflix vs. Melo 1:0
- **Efekt** ma dla mnie większe znaczenie **niż proces**
Muszę wiedzieć jakie są moje obowiązki
- **Pracuję, żeby żyć** a nie żyję po to, aby pracować

Dziękujemy!

TREND

IMPACT

youth

Partnerzy badania:

The logo for pollster features the word "pollster" in a dark blue, lowercase, sans-serif font. The letter "l" is stylized with a vertical bar through it.

Dodatkowe insighty:



KANTAR

NIQ

MINDS
& ROSES

