



Mediemyndigheten

# Ungas artificiella relationer

*PM om aktuell medieutveckling*

# Inledning

Ungas användning av artificiell intelligens (AI) i vardagen har successivt utvecklats från att främst vara ett praktiskt verktyg till att även omfatta relationella och emotionella funktioner. Chatbottar och så kallade virtuella följeslagare (eng: *virtual companions*) kan exempelvis erbjuda umgänge, bekräftelse och stöd på sätt som liknar mellanmännsliga relationer. För unga som befinner sig i utveckling kan artificiella relationer få långtgående konsekvenser, med effekter på samhällsnivå – så väl positiva som negativa. Detta PM ger en inblick i hur ungas relationer till AI ser ut och fungerar, bortom rent praktiska användningsområden.

## Artificiella relationer

Termen artificiella relationer avser användning där AI funktionellt ersätter eller kompletterar mellanmännsliga relationer, ofta för sociala eller emotionella syften. Det rör sig ofta om att AI:n antar sociala roller, exempelvis som vän, lärare, partner eller terapeut. Artificiella relationer är något annat än parasociala relationer som avser upplevelsen av en personlig relation till en kändis eller influencer. Artificiella relationer finns och är i någon mån ömsesidiga, men de är just artificiella och är inte kopplade till en faktisk människa.



Utvecklingen av artificiella relationer innebär både möjligheter och risker. Artificiella relationer kan exempelvis tillgängliggöra samtal och stöd för unga i utsatta grupper eller unga med behov som samhället inte lyckas möta. Samtidigt väcks frågor om hur detta påverkar mänskliga relationer och sociala förmågor på sikt, liksom frågor kring vilka risker det innebär när AI tar över viktiga mellanmänskliga funktioner, ger råd eller bygger emotionella band till unga användare. Mot denna bakgrund finns ett behov av att följa, uppmärksamma och analysera ungas artificiella relationer som en del av medieutvecklingen, i relation till ungas psykiska hälsa och för att stärka medie- och informationskunnighet.

Mediemyndigheten har i uppdrag att följa och analysera medieområdets utveckling och ta tillvara barns och ungas erfarenheter. Detta PM redovisar resultat från en riksrepresentativ undersökning av svenska ungdomars användning av och attityder till artificiella relationer.

### Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Ungdomsbarometern AB, på uppdrag av Mediemyndigheten. Text och analys av Jacob Strandell, Mediemyndigheten.

- **Målgrupp:** Unga 15–24 år
- **Tidsperiod:** oktober–november 2025
- **Urval:** Riksrepresentativt urval
- **Antal respondenter:** 1 745
- **Metod:** Digital enkät

## Nyckelinsikter

Undersökningen visar att en stor del av unga i Sverige (15–24 år) har använt AI som komplement till mellanmännsliga samtal och att det är relativt vanligt att ha pratat med en AI som stöd vid emotionella, relationella och vardagliga problem. Resultaten pekar på att AI redan har börjat få en psykologisk och social funktion för unga. AI används inte bara som sökmotor, skolhjälp eller produktivitetsverktyg, utan som ett slags lågtröskelstöd i gränslandet mellan information, självreflektion, rådgivning och sällskap. Det är framför allt vardagsråd som tidigare kom från familj, vänner eller sociala medier, som nu kompletteras med AI, men AI används även som stöd, exempelvis för ensamma som behöver någon att prata med.

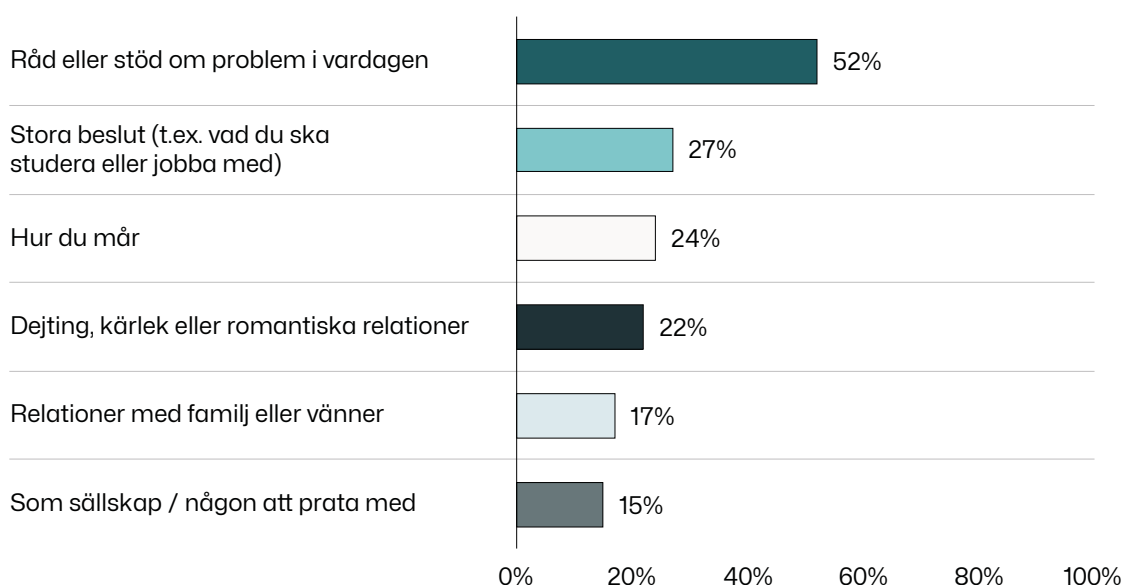
- **Unga använder AI för att få perspektiv på sina liv.** Majoriteten har använt AI för att få råd eller stöd i vardagen (52 %), och en dryg fjärdedel har använt AI för att prata om stora beslut (27 %).
- **AI fyller också emotionella och sociala behov.** En mindre men betydande andel unga har använt AI för mer emotionella funktioner, som att prata om hur de mår (24 %) eller som sällskap (15 %).
- **AI-stöd kan vara både möjlighet och risk för utsatta grupper.** Unga som uppger ensamhet eller depressiva symtom är mer benägna att ha använt AI för emotionella samtal om hur de mår eller som sällskap.
- **Att se AI som en lärare har betydligt högre legitimitet än att se AI som en kompis.** En klar majoritet (75 %) instämmer i någon mån med att AI är en bra lärare. Mindre andelar instämmer i att de kan prata med AI som en kompis (21 %) eller att det är lättare att prata om svåra ämnen med AI än med en människa (37 %).
- **Unga är samtidigt inte naivt inställda till AI.** En stor majoritet (78 %) instämmer i påståendet att det är riskabelt att använda AI till allt möjligt.
- **Yngre respondenter instämmer i högre grad med att det är lättare att prata med AI om svåra ämnen än med en människa.** Detta kan indikera en kommande förskjutning i ungas relation till AI.
- **Könsskillnaderna är små, men unga tjejer är något mer benägna än unga killar att ha pratat med AI om mående eller relationer.** Betydligt fler tjejer (48 %) än killar (37 %) instämmer även helt i påståendet att det är riskabelt att använda AI till allt möjligt.

# Resultat

## Användning av AI som stöd

För att undersöka ungas artificiella relationer ställdes en fråga som fångar mellanmännsliga sociala funktioner, i stället för att låta unga själva definiera sin relation till AI. Fördelen med detta är att det blir lättare att ta ställning till konkreta användningsområden och att det ger en bild av hur relationerna till AI ser ut i praktiken.

### Har du använt AI för att prata om något av följande?



Det är mycket vanligt att unga använder AI för praktiska sociala funktioner, såsom rådgivning. Över hälften av alla unga har pratat med AI för att få råd eller stöd om problem i vardagen (52 %) och fler än var fjärde om stora beslut (27 %). Först därefter kommer mer direkt emotionella eller relationella användningsområden, såsom mående, dejting och relationer med familj eller vänner.

Att många unga använder AI för informationssökning och praktiska frågor ligger i linje med andra undersökningar. I Ungar & Medier 2025 svarar nära på tre av fyra unga AI-användare i åldern 9-18 år att de använder AI för att "få svar på frågor om allt möjligt".

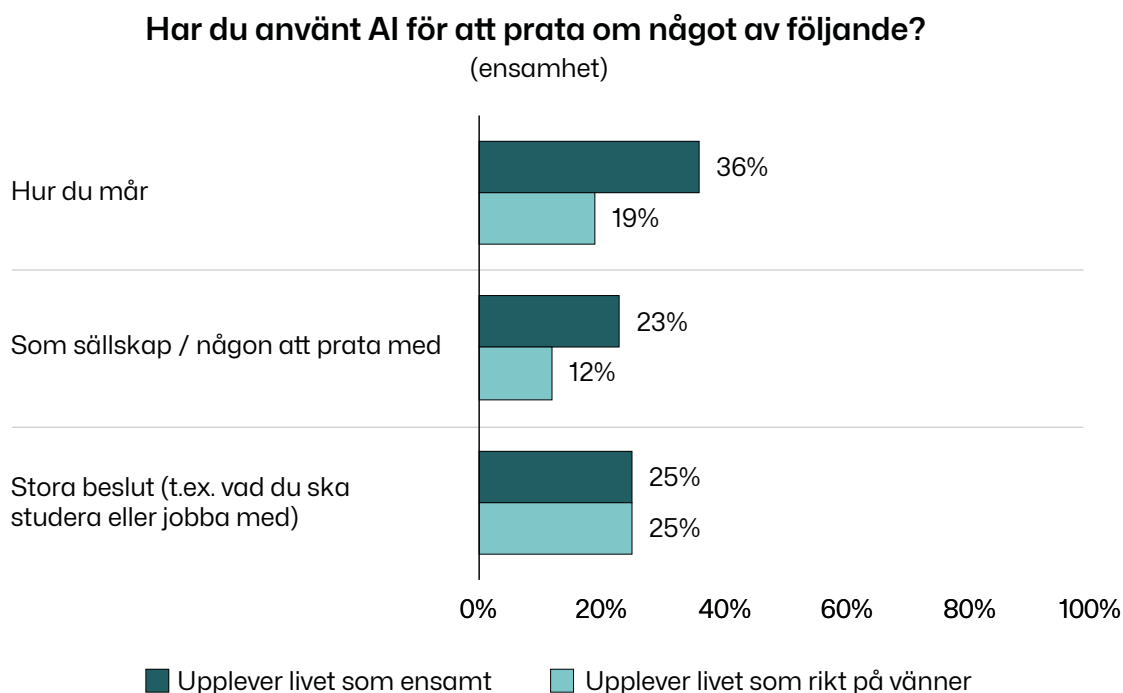
Rapporten "Ungar & Medier 2025" hittar du på Mediemyndighetens hemsida: [mediemyndigheten.se/rapporter-och-analyser/ungar-medier/](https://mediemyndigheten.se/rapporter-och-analyser/ungar-medier/)

På sista plats finns det alternativ som tydligast ersätter en mänsklig relation: att använda AI som sällskap eller som någon att prata med (15 %). Trots att detta alternativ är minst vanligt är det värt att notera att det motsvarar många unga i absoluta tal: cirka 187 000<sup>1</sup> personer i åldern 15–24 år. Detta kan tyda på att AI används för reella psykosociala behov hos en betydande grupp unga. Det kan å ena sidan ses som oroväckande, men innebär å andra sidan att många unga kan få tillgång till stöd som de annars kanske inte hade haft.

Det är värt att notera att frågan är brett ställd och att resultaten avser andelen unga som i någon utsträckning har använt AI för dessa syften. Undersökningen frågar inte om frekvens, det vill säga hur ofta användningen sker under en given tidsperiod. Detta varierar sannolikt stort mellan individer och grupper.

## Skillnader i utsatta gruppers användning

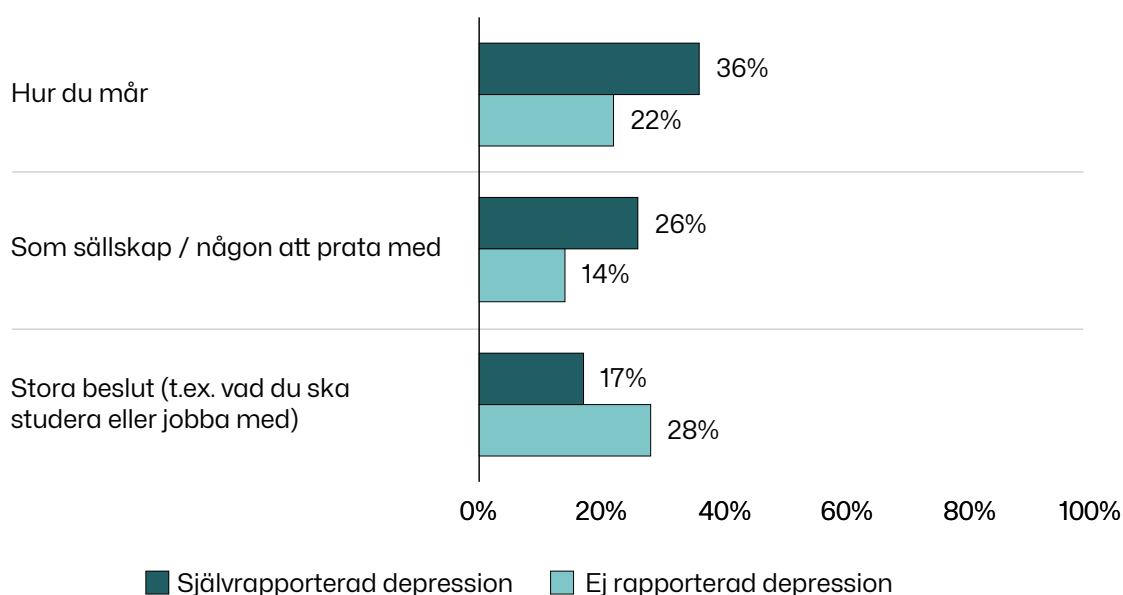
Användningen av AI som komplement till mänskliga relationer varierar i viss mån mellan olika grupper, men variationen är i många fall så liten att den faller inom felmarginalen. Vissa grupper sticker dock ut på tydligare sätt. I diagrammen nedan exemplifieras detta med utvalda svarsalternativ för två grupper av utsatta unga som uppgett att de upplever livet som ensamt eller att de lider av depression.



<sup>1</sup> Enligt SCB:s statistisk från mars 2026 finns 1 245 319 personer i åldern 15–24 år i Sverige, varav 15 % är 186 798 personer.

## Har du använt AI för att prata om något av följande?

(depression)



I båda fallen finns betydande skillnader i hur vanligt det är att ha pratat med AI om hur man mår eller att ha använt AI som sällskap/någon att prata med. Detta är inte oväntat och kan tyda på att grupper med större relationella eller emotionella behov också använder AI i mer relationella syften.

Grupperna skiljer sig däremot markant åt när det gäller att prata med AI om stora beslut. Respondenter som upplever livet som ensamt pratar med AI om stora beslut i ungefär samma utsträckning som andra, medan unga med långvarig depression gör det i betydligt lägre grad. En möjlig tolkning är att unga med depression i lägre grad upplever sig ha meningsfulla framtidsutsikter eller beslut att resonera kring. Denna tolkning bör dock göras med försiktighet, eftersom undersökningen inte visar vad skillnaden beror på.

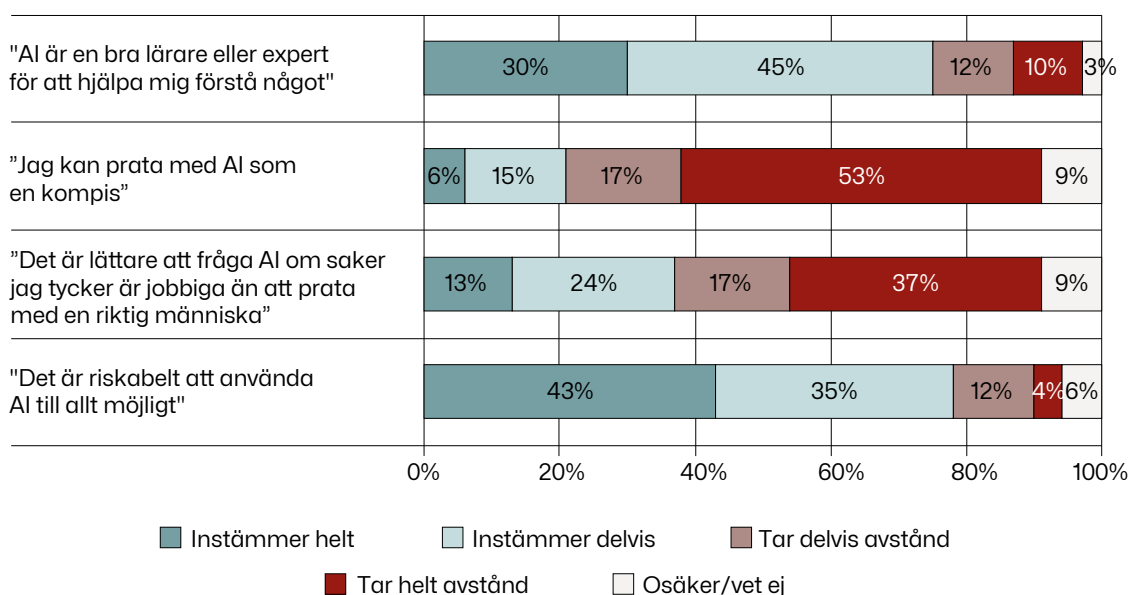
## Ungas attityder till AI

Ett annat sätt att närma sig ungas relationer till AI är att ställa påståendefrågor som respondenterna kan ta ställning till. I undersökningen användes tre påståenden för att fånga olika dimensioner av artificiella relationer:

- Om AI fungerar som en lärare eller ett kognitivt stöd
- Om unga förhåller sig till AI som en kompis
- Om det är lättare att prata med AI om svåra ämnen

Utöver dessa fanns även ett fjärde påstående att ta ställning till: huruvida bred användning av AI är riskabelt.

### Vänligen ta ställning till följande påståenden:



En majoritet av alla unga (75 %) instämmer i någon mån i att AI är en bra lärare. Nästan en av tre instämmer helt i påståendet. Endast 22 % tar i någon mån avstånd från påståendet. En relation till AI som lärare framstår alltså som närliggande för många unga.

Det är mindre vanligt att prata med AI som en kompis (21 %) eller att uppleva att det är lättare att prata om svåra ämnen med AI än med en människa (37 %). Det är större andelar unga som helt tar avstånd från påståendena än som alls håller med i någon mån.

Även detta resultat visar att unga tycks ha en generellt pragmatisk och praktisk attityd till AI. För en stor andel är det främmande att se AI som en vän eller någon att anförtro sig till. Denna skeptiska inställning till AI reflekteras även i att en mycket stor majoritet (78 %) håller med i påståendet att det är riskabelt att använda AI till allt möjligt.

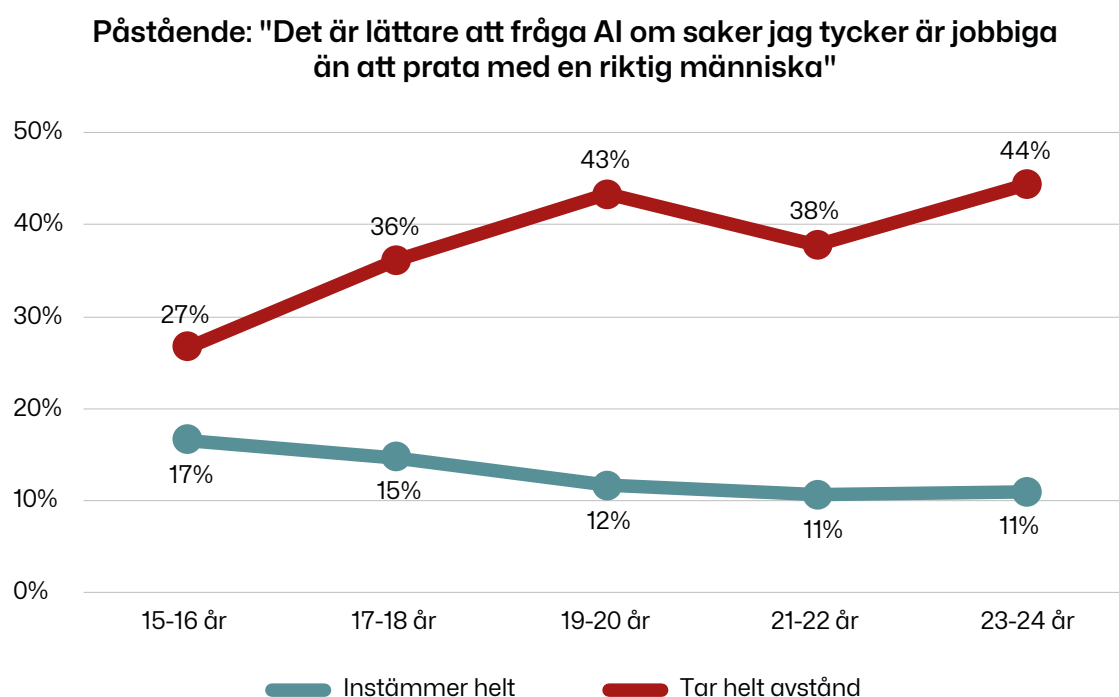
Detta tyder på en utbredd riskmedvetenhet hos unga, vilket sannolikt begränsar hur personliga och emotionellt förankrade deras artificiella relationer är. Från andra rapporter finns indikationer på att skepticism mot AI förekommer även i yngre åldrar. I rapporten *Nordic Media Literacy Survey* instämmer omkring fyra av tio svenska 9-15-åringar med att AI gör det svårt att avgöra vad som är äkta eller falskt, samt att de är oroliga för hur AI påverkar nyheter och information.

Rapporten "*Nordic Media Literacy Survey*" från Nordiska Ministerrådet hittar du bland annat på Mediemyndighetens hemsida: [mediemyndigheten.se/rapporter-och-analyser/mediekunnighet/](https://mediemyndigheten.se/rapporter-och-analyser/mediekunnighet/)

Samtidigt är det inte en obetydlig grupp som instämmer helt eller delvis i påståendena. En av fem (21 %) kan i någon mån prata med AI som en kompis, och var tredje (37 %) tycker i någon mån att det är lättare att prata med AI om svåra ämnen. Det motsvarar många unga på populationsnivå och är därför något som bör följas och undersökas närmare.

## Ålderskillnader

I materialet är ålderskillnaderna inom spannet 15–24 år relativt små, och ofta för små för att vara statistiskt signifikanta. Det tyder på att användning och attityder generellt sett inte skiljer sig markant inom gruppen. En tydlig skillnad finns dock: yngre personer är något mer öppna för att prata med AI om sådant som är svårt att prata med en människa om. Samtidigt är en betydligt större andel skeptiska även i den yngsta gruppen, men skillnaden mellan de som instämmer helt respektive tar helt avstånd är markant mindre än i den äldsta gruppen.



**Diagramförklaring:** Linjerna i diagrammet visar andelen i respektive åldersgrupp som har svarat något av ytteralternativen kring påståendet i rubriken.

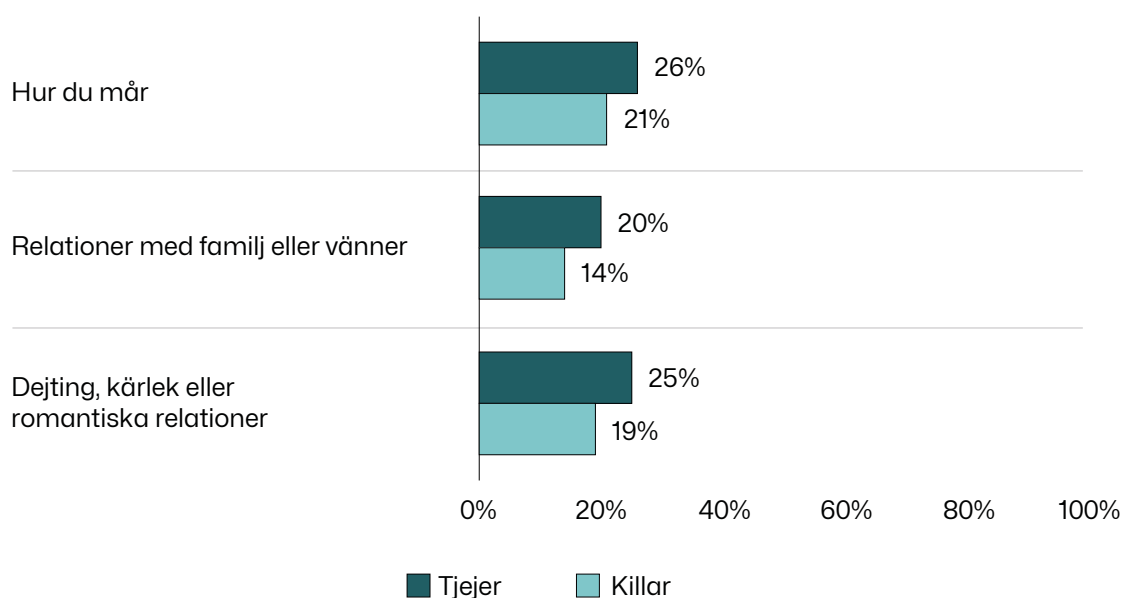
Diagrammet ovan visar växande skillnader mellan de yngsta och äldsta respondenterna som tar starkt avstånd från respektive instämmer helt i påståendet om att det är lättare att fråga AI än en människa om jobbiga saker. Skillnaden syns främst bland de som tar avstånd från påståendet, vilket är betydligt vanligare i de äldre grupperna än bland de allra yngsta. Det antyder att den yngsta gruppen kan uppleva något lägre barriärer mot att prata med AI, jämfört med att prata med människor, om känsliga ämnen.

Undersökningen kan inte säga något om orsaken till detta. Eftersom de yngsta visar samma riskmedvetenhet som de äldsta skulle en möjlig förklaring kunna vara att de i högre grad har vuxit upp med AI, och därför upplever det som mer naturligt eller känner sig mer bekväma med att prata med AI.

## Könsskillnader

Det finns relativt små skillnader mellan tjejer och killar i undersökningens resultat. De skillnader som finns bildar dock ett mönster som säger något om hur tjejer och killar relaterar till AI.

### Har du använt AI för att prata om något av följande?



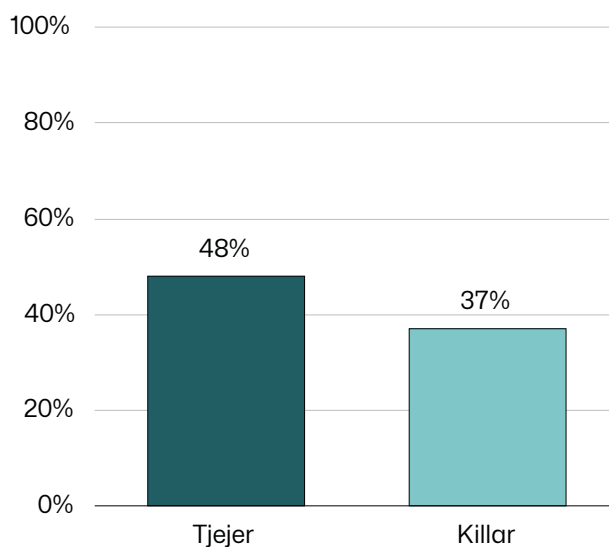
När det gäller att prata med AI om praktiska råd, stöd och stora beslut finns inga betydande skillnader mellan könen. Däremot finns skillnader när det gäller emotionella och relationella aspekter. I diagrammet ovan framgår att tjejer konsekvent pratar med AI om mående eller relationer i något högre grad än killar, med en skillnad på 5–6 procentenheter. Liknande tendenser sågs även i *Ungar & Medier 2025* där fler flickor än pojkar i åldern 13-19 år svarade att de använder AI för att få stöd i livet.

Rapporten "Ungar & Medier 2025" hittar du på Mediemyndighetens hemsida: [mediemyndigheten.se/rapporter-och-analyser/ungar-medier/](https://mediemyndigheten.se/rapporter-och-analyser/ungar-medier/)



Samtidigt som fler tjejer rapporterar att de använder AI för att prata om hur de mår eller om sina relationer, är det också fler tjejer som uttrycker skepsis eller riskmedvetenhet i förhållande till AI. Betydligt fler tjejer (48 %) än killar (37 %) instämmer helt i påståendet att det är riskabelt att använda AI till allt möjligt. Kombinationen av utbredd användning och skepticism, som unga uppvisar generellt, återkommer alltså i ännu högre grad bland tjejerna.

**Påstående: "Det är riskabelt att använda AI till allt möjligt"**  
(andel som instämmer helt)



# Slutsatser

Unga använder AI i stor utsträckning för råd, stöd och reflektion kring vardagliga problem och beslut, funktioner som traditionellt ofta har fyllts av vänner, familj, lärare eller andra personer i ungas närhet. Samtidigt är det mindre vanligt att unga beskriver AI som en kompis eller använder AI som sällskap. Det övergripande mönstret är därför inte att artificiella relationer generellt ersätter mänskliga relationer, utan snarare kompletterar vissa mellanmänskliga funktioner i ungas vardag.

Gränsen mellan praktisk användning och relationell användning av AI håller på att bli mindre tydlig, vilket potentiellt har implikationer för AI:s inflytande över unga. Att be AI om råd inför ett beslut, prata om mående eller resonera om relationer kan exempelvis röra frågor som är personliga, känsliga och socialt förankrade. Även om många unga förhåller sig kritiskt och riskmedvetet till AI innebär detta att AI-system kan få påverka hur unga förstår problem, fattar beslut och förstår sig själva och sina relationer.

Samtidigt tycks AI fylla viktiga behov hos vissa utsatta grupper. Å ena sidan kan AI erbjuda lågtröskelstöd för unga som saknar tillgång till fungerande mänskliga relationer eller tillräckligt professionellt stöd. Å andra sidan väcker det frågor om sårbarhet, beroende och kvaliteten i det stöd som ges. Det är särskilt viktigt eftersom AI-system inte har mänskligt omdöme, ansvar eller relationell förankring, men samtidigt kan vara tillgängliga, lyhörda och personliga.

I resultatet finns även en antydning till att yngre respondenter kan ha lägre barriärer mot att prata med AI om svåra ämnen. Det kan tyda på en pågående normalisering där artificiella relationer på sikt utgör en större del av ungas sociala och emotionella resurser när allt fler växer upp med AI som en självklar del av vardagen.

Könsskillnaderna är små, men att tjejer något oftare använder AI för att prata om mående och relationer samtidigt som de också uttrycker större riskmedvetenhet visar att användning och skepsis inte behöver stå i motsats till varandra.

Ungas artificiella relationer behöver kopplas till medie- och informationskunnighet, psykisk hälsa, samt diskussioner om ansvarsfördelningen mellan teknikföretag, vårdnadshavare, skola och samhälle. Utvecklingen bör följas nära, särskilt när det gäller hur AI påverkar ungas sociala relationer, sårbara gruppers stödbehov och ungas förmåga att kritiskt värdera AI-genererade råd i personliga och känsliga situationer.