

83 proc. dorosłych Polaków wierzy w to, że w dzisiejszych czasach relacja na całe życie wciąż jest możliwa, ale 57 proc. ocenia, że teraz liczy się szybkie ocenianie partnerów, przez co związki stają się powierzchowne – wynika z badania Pollstera dla Gedeon Richter Polska „Anatomia relacji. O związkach twarzą w twarz”. Jednocześnie 65 proc. ankietowanych było zdania, że technologie mogą spłycać więzi ze względu na spędzanie mniej czasu ze sobą na żywo. Eksperti uważają, że obraz relacji międzyludzkich zmienia się wraz z pokoleniami, a technologia w coraz większym stopniu na nie wpływa.

Technologia w kontekście relacji odgrywa już dziś istotną rolę. Przede wszystkim wpłynęła na sposób poznawania drugiej połówki, bo coraz więcej osób korzysta do tego z aplikacji randkowych. Zmieniła także sposób komunikowania się. W cytowanym raporcie 72 proc. badanych zgodziło się z twierdzeniem, że kontakt przez komunikatory internetowe ułatwia utrzymywanie relacji, szczególnie gdy w grę wchodzi związek na odległość lub dużo czasu spędza się w pracy. Z drugiej strony 65 proc. twierdzi, że nowoczesne technologie osłabiają i spływają relacje międzyludzkie, bo mniej czasu spędzamy ze sobą na żywo.

– Mamy skłonność, żeby niesprawiedliwie oceniać młodych ludzi, mówiąc, że oni teraz siedzą na smartfonach i komunikują się poprzez media społecznościowe. Pytanie, czy to rzeczywiście jest gorsza komunikacja. Nie mamy zgody co do tego – mówi prof. dr hab. Małgorzata Dobrowolska, psycholog, psychoterapeutka, dyrektorka Szkoły Biznesu Politechniki Śląskiej. – Oczywiście każdy człowiek potrzebuje bliskości i relacji z drugim człowiekiem, ale już w czasie pandemii nauczyliśmy się realizować te relacje poprzez technologię. Prowadzimy w ten sposób spotkania, zebrania, możemy zdalnie realizować usługi psychologiczne. Czy to jest gorsza terapia? Tak bym tego nie oceniła.

Z sondażu CBOS „Życie towarzyskie i uczuciowe młodych Polaków” opublikowanego w czerwcu 2025 roku wynika, że przedstawiciele pokolenia Z i milenialsów najczęściej preferowali kontakty twarzą w twarz ze swoimi partnerkami lub partnerami (65 proc.). Na rozmowy telefoniczne wskazało 6 proc., wiadomości 3 proc., a rozmowy wideo – 2 proc.

– Ideałem by było, gdyby świat cyfrowy po prostu był połączony ze światem offline, gdzie możemy się fizycznie przytulić, z kimś spędzić czas i być w bliskości. Jest też inna potrzeba człowieka, czyli seks, ale tutaj też technologia zaczyna się mocno rozwijać – podkreśla prof. Małgorzata Dobrowolska.

Wraz z dynamicznym rozwojem sztucznej inteligencji, w szczególności chatbotów, pojawia się pytanie o to, jak ona wpłynie na relacje międzyludzkie. 56 proc. badanych przez Pollster uważa, że ten wpływ będzie negatywny, bo AI utrudni wchodzenie w relacje na żywo. 44 proc. obawia się, że w przyszłości AI może tworzyć „wirtualnych partnerów”. Co więcej, 14 proc. badanych ma obawy, że może kiedyś zagrozić ich związkowi.

– Mamy w psychologii tzw. efekt Elizy, który polega na tym, że kiedy rozmawiamy na przykład z ChatGPT, to mamy poczucie, że po drugiej stronie są emocje, empatia. Kiedy zaczynamy z nim dyskutować, mamy poczucie, że jesteśmy rozumiani, a technologia jest naszym towarzyszem – mówi psychoterapeutka.

Z badań przeprowadzonych w USA przez agencję Fractl wynika, że 22 proc. Amerykanów nawiązało emocjonalną więź z generatywnym chatbotem opartym na sztucznej inteligencji. 19 proc. stwierdziło, że traktuje go jako terapeutę, tyle samo jako przyjaciela, a 3 proc. jako romantycznego partnera.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 18, luty 2026 14:40

Alicja Cisowska

Odsłony: 1299

– *ChatGPT ze mną rozmawia, daje mi pozytywne wzmocnienia, rozumie mnie i chwali, czyli na bardzo powierzchownym poziomie jest moim kolegą, przyjacielem, pozytywnym towarzyszem, który mocno mi pomaga, bo tam nie ma krytycznego wymiaru, chyba że o niego poprosimy. Rzeczywiście więc technologia, co coraz częściej pokazują badania, jest alternatywą dla relacji w prawdziwym życiu* – uważa prof. Małgorzata Dobrowolska.

Jak podkreśla, mówienie o tym, że to technologia zmienia związki w bardziej powierzchowne relacje, może być dużym uproszczeniem. Podejście do związków jest zależne od wielu czynników, co widać w obserwacji poszczególnych pokoleń.

– *Mamy skłonność do mówienia o tym, że młodzi ludzie mają krótkotrwałe, bardzo płynne związki. Podchodzimy do tego trochę negatywnie, a w tym jest głębszy sens. Pokolenie moich rodziców mówiło o tym, że wszystkie brudy pierze się w domu. Ktoś powie, że te związki były trwałe, ale też nie mówiło się o tym, że była tam przemoc, że było trudno. Czyli niezależnie od tego, z kim byłem, czy byłem szczęśliwy, czy nie, raczej dążyło się do tego, żeby być w trwałym związku* – mówi dyrektorka Szkoły Biznesu Politechniki Śląskiej.

Jak wynika z rocznika demograficznego 2025 przygotowanego przez GUS, w 2024 roku doszło do 57 463 rozwodów. Najwięcej, bo 11 968 dotyczyło małżeństw ze stażem między pięć a dziewięć lat, najmniej natomiast tych trwających 25–29 lat (4257), a także trzydziestoletnich i dłuższych związków małżeńskich (5559). Spośród małżeństw o stażu do czterech lat 9577 zakończyło się rozwodem w 2024 roku.

– *Z kolei o moim pokoleniu mówi się „work hard”, czyli pracuj mocno. Mówi się też o tym, że mamy mocną dysproporcję pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym. Wartości związane z karierą, dorabianiem wynikały z socjologicznych potrzeb i okoliczności zewnętrznych – tłumaczy ekspertka. – Nasze związki były też mocno oparte na tych wartościach, czyli wspólnym kredycie, dzieciach. Dla nas balans relacji społecznych i zawodowych był zaburzony, bo zawsze ważniejsza była praca. Trendem było, żeby wyglądać na zajętego, „look busy” i wtedy nie trzeba było aż tak bardzo być w fizycznej relacji i poświęcać dużo czasu własnym dzieciom, partnerkom czy partnerom.*

W raporcie „Anatomia relacji. O związkach twarzą w twarz” 20 proc. badanych wskazało, że ich partner zbyt dużo czasu spędza w pracy, przez co zaniedbuje relacje. 17 proc. wskazało odwrotnie – że to oni mają mało czasu dla swojej drugiej połówki z powodu obowiązków służbowych. Podobny odsetek twierdzi, że trudno im utrzymać równowagę między życiem prywatnym i zawodowym.

– *Pokolenie Z to już nie jest pokolenie „work hard”, tylko „work smart” i ono bardzo dba o balans. Oprócz pracy jest jeszcze życie rodzinne, ale też życie prywatne – w takim znaczeniu, że jest potrzebny czas na samorealizację* – podkreśla psychoterapeutka. – *Młodzi ludzie są mocno sfokusowani na siebie, na hedonizm. Chcemy, żeby było przyjemnie, więc jak się pojawia coś trudnego w związku, to mamy skłonność do zrywania relacji. Jak jest trudno w pracy, to zamiast próbować to jakoś rozwiązywać, po prostu idziemy gdzie indziej. Inny trend to singularyzacja.*

Z cytowanego sondażu CBOS wynika, że wśród przedstawicieli pokolenia Z (18–29 lat) 44 proc. było wolnych. Wśród mileniśców (30–44 lata) odsetek ten wyniósł już tylko 21 proc. Ponadto 35 proc. singli w wieku 18–44 lat szukało poważnego związku, jednak prawie tyle samo nie było zainteresowanych żadną relacją (32 proc.). 28 proc. natomiast było otwartych zarówno na krótkie, jak i poważne związki.

Miłość online, samotność offline? Jak aplikacje zmieniają nasze relacje

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 18, luty 2026 14:40

Alicja Cisowska

Odsłony: 1299

Częściej to kobiety niż mężczyźni przyznają, że nie są zainteresowane żadną relacją – odpowiednio 38 proc. i 27 proc.

– Mamy jeszcze pokolenie alfa, które teraz dopiero się budzi, i o nich się mówi „work meaning”, czyli żyj i pracuj sensownie. Przewiduje się, że oni będą zwracać uwagę na to, co jest dla nich ważne, po co to robią, szukają poczucia sensu i będą dobrać partnerów, którzy będą mieli podobnie jak oni – mówi prof. Małgorzata Dobrowolska. – Jeszcze młodsze pokolenie beta określane jest jako „work hybrid”, czyli pracuj i żyj w hybrydzie, w relacji z technologią, z innym sposobem komunikowania się. Każde pokolenie będzie miało trochę inny styl w nawiązywaniu i realizowaniu relacji. I dobrze by było, żebyśmy popatrzyli przez ten pryzmat, oceniając, że to jest pewne otoczenie, trend związany nie tylko z wiekiem, ale też z otoczeniem społecznym.

Źródło: Newseria