



25 lat relacji w internecie



**Czy w dobie sztucznej inteligencji jest
miejsce na prawdziwe relacje?**

RAPORT 2026

mediaboard



Spis treści



01

Od podwórka do algorytmu

Jak Polacy poznawali się 25 lat temu – i co zmienił internet dostępny 24/7?

02

Randkowanie kiedyś i dziś

Od forów i komunikatorów po aplikacje mobilne i platformy społecznościowe

03

„Kiedyś to były czasy”

Jak media opowiadają o kryzysie relacji: narracja strachu, nostalgia i moralna panika wokół technologii

04

Jak dziś korzystamy z technologii w relacjach?

Chatboty, algorytmy i przełamywanie strachu przed nawiązywaniem znajomości

05

Miłość, przyjaźń, flirt

Co się zmieniło, a co zostało takie samo?

06

Romantyzm offline i online

Czy technologia odebrała nam magię poznawania się, czy tylko nadała jej nową formę?

07

Relacje przyszłości

Jak będzie wyglądało randkowanie online?

Krótką historia relacji online

Poznanie ludzi na odległość nie jest wynalazkiem internetu. Zanim pojawiły się aplikacje i profile, były **ogłoszenia matrymonialne w gazetach** – krótkie anonse, w których kilka zdań musiało wystarczyć, by wzbudzić czyjeś zainteresowanie. Później podobną rolę zaczęła pełnić **telegazeta**, a wraz z rozwojem technologii – naturalnym krokiem było przeniesienie tych praktyk do sieci.

Dla wielu Polaków pierwszym doświadczeniem relacji „na odległość” nie były jednak randki, lecz korespondencja. Moda na tzw. **pen pals** – przyjaciół do pisania listów – była szczególnie silna na przełomie lat 90. i 2000. **W popularnych magazynach młodzieżowych** (w tym Bravo, Fun Club, Dziewczyna itp.) pojawiały się całe strony ogłoszeń osób szukających znajomości. Relacje budowało się powoli, tygodniami czekając na odpowiedź, a wyobrażenie drugiej osoby powstawało **głównie na podstawie słów**.

Gdy internet stał się bardziej dostępny, naturalnym miejscem poznawania nowych ludzi stały się **fora i czaty**. To tam, często anonimowo i bez zdjęć, nawiązywano pierwsze relacje online. W tym samym czasie – w latach 90. – w Stanach Zjednoczonych zaczęły powstawać **pierwsze portale randkowe**, które z czasem dotarły także do Polski. Była to nowość: profil, opis siebie, jasno określony cel. Kolejny etap przyniosły **media społecznościowe**. Choć nie powstawały z myślą o randkowaniu, szybko zaczęły pełnić także taką funkcję. Dla wielu osób były mniej „zobowiązujące” niż klasyczne portale randkowe i pozwalały poznawać ludzi przy okazji codziennej komunikacji – rozmów, komentarzy, wspólnych znajomych.

Dziś granice są jeszcze bardziej płynne. Relacje potrafią zaczynać się w miejscach zupełnie do tego nieprzeznaczonych: **w aplikacjach do nauki języków, na platformach sprzedażowych czy w komentarzach pod treściami**. Nie ma tam algorytmów dopasowujących ludzi ani profili tworzonych z myślą o randce – jest za to rozmowa, przypadek i chemia.

To pokazuje jedno:

Internet stał się naturalną przestrzenią nawiązywania relacji, niezależnie od narzędzia.

14 lutego 2001 roku wystartował serwis społecznościowy Fotka.pl.

Moment ten zbiegł się z gwałtownym wzrostem zainteresowania internetem w Polsce i był symbolicznym początkiem nowego etapu w budowaniu relacji międzyludzkich. Serwis Fotka.pl szybko zgromadził pierwszy milion użytkowników. Nowość technologii, ciekawość i fascynacja możliwościami sieci sprawiły, że użytkownicy masowo zakładali profile i aktywnie uczestniczyli w życiu cyfrowej społeczności. Internet był odkryciem, a nie rutyną. Każde nowe narzędzie budziło emocje i poczucie uczestnictwa w czymś przełomowym.

Serwis idealnie wpisał się w moment kulturowej zmiany, oferując użytkownikom coś, co dziś wydaje się oczywiste, a wówczas było rewolucyjne – możliwość publikowania własnych treści i budowania wizerunku online.

Zdjęcie profilowe stawalo się cyfrową wizytówką, a komentarze i wiadomości prywatne nową formą flirtu, poznawania się i inicjowania relacji w przestrzeni wirtualnej – wolnej od geograficznych ograniczeń.

Pomysł na Fotkę zrodził się podczas wieczornej rozmowy o serwisie HotOrNot, co w połączeniu z moim wcześniejszym doświadczeniem w tworzeniu portalu randkowego dla zleceniodawcy z Niemiec dało impuls do stworzenia czegoś własnego. Przecież mechanizm poznawania się ludzi istniał od zawsze, ale forma musi być zupełnie nowa, dlatego rozbudowałem serwis o dane, o które wtedy wszyscy pytali. „Skąd klikasz?”. W praktyce oznaczało to wprowadzenie informacji o lokalizacji i wieku użytkowników. Dodanie komentarzy do zdjęć było strzałem w dziesiątkę, bo te ostatnie, z racji braku wiadomości prywatnych, szybko stały się naszym głównym kanałem komunikacji użytkowników.

Wystartowaliśmy w Walentynki 2001 roku, a początki wymagały ode mnie bycia jednocześnie programistą, grafikiem i specjalistą od finansów. Popularność zdobywaliśmy naturalnie, bo wierzę w „marketing przez produkt” – jeśli coś jest dobre, broni się samo. Fotka stała się jednym z pierwszych miejsc, gdzie internet przestał być anonimowy, a użytkownicy zyskali pierwsze doświadczenie bycia ocenianym przez nieznajomych. Przez 25 lat działalności serwisu miałem wiele okazji do obserwowania, jak technologia wpływa na trendy i rzeczywistość. Patrzyłem chociażby, jak aparaty cyfrowe zmieniają sposób, w jaki ludzie chcą się pokazywać światu i już wtedy wiedziałem, że to jest ten moment na budowę biznesu.

Nasz gwałtowny wzrost stał się swoistą „klęską urodzaju”, bo każda nowa porcja technologicznego „tlenu”, jaką udawało nam się pozyskać, była natychmiast pochłaniana przez rosnącą jak na drożdżach społeczność. Zamiast móc się skupić na rozwijaniu serwisu, toczyliśmy nieustanną walkę o to, by technologia nadążyła za napływem użytkowników, który masowo publikowali swoje zdjęcia. Ostatecznie sukces był wynikiem połączenia odwagi, doświadczenia i dobrego wyczucia kierunku, w którym technologia zaczęła zmieniać relacje międzyludzkie.

Andrzej Ciesielski
Współzałożyciel Fotka.pl



Jeszcze 20–25 lat temu randkowanie w internecie było procesem rozciągniętym w czasie. **Zaczynało się od wejścia na forum, chat lub komunikator – często po szkole albo pracy, na wspólnym komputerze i przy wolnym łączu.** Rozmowy toczyły się godzinami, a czasem dniami, zanim padły pierwsze pytania o wiek, zdjęcie czy spotkanie offline. Anonimowość sprzyjała szczerości, ale też budowała dystans – relacje opierały się głównie na słowach, poczuciu humoru i wspólnych tematach. Bywała też polem do tworzenia fałszywej narracji o sobie.

Wraz z rozwojem internetu, dojrzewaniem rynku cyfrowych społeczności i rosnącą potrzebą bardziej „ukierunkowanego” poznawania się, zaczął zmieniać się także sposób, w jaki użytkownicy korzystali z platform. W tym kontekście ewoluowała również Fotka.pl: w 2015 roku przeszła transformację – z serwisu społecznościowego stała się serwisem randkowym. Równolegle, wraz z rozwojem portali randkowych, pojawiła się większa struktura samego procesu. Profile, opisy i zdjęcia porządkowały proces poznawania się, ale jednocześnie wprowadzały pierwsze mechanizmy selekcji.

Już wtedy użytkownicy zaczęli „przeglądać” potencjalnych partnerów, choć tempo wciąż było wolniejsze, a kontakt wymagał większego zaangażowania.

Dziś randkowanie online jest szybkie, mobilne i niemal nieprzerwane. Aplikacje randkowe umożliwiają **poznanie nowych osób w każdej chwili** – w drodze do pracy, w kolejce u lekarza czy podczas wieczornego relaksu na kanapie. Zdjęcie stało się kluczowym elementem pierwszego wrażenia, a decyzje często zapadają w kilka sekund. Algorytmy podpowiadają potencjalne **dopasowania**, skracając drogę do rozmowy, ale też zmieniając sposób oceniania innych ludzi.

Równolegle rolę przestrzeni randkowych przejęły platformy społecznościowe. Relacje zaczynają się „przy okazji” – od reakcji na zdjęcie, komentarza czy wspólnego zainteresowania.



Granica między randkowaniem a zwykłą interakcją zaciera się, a intencje nie zawsze są jasno określone od początku.



Dzisiejsze randkowanie online mierzy się z wyzwaniami, które wykraczają daleko poza samą technologię. Jednym z najważniejszych czynników wpływających na rynek jest demografia. Historycznie to młodzi dorośli stanowili główną grupę użytkowników serwisów randkowych. Dziś ich liczba systematycznie maleje. Rynek randkowy kurczy się z roku na rok, a średni wiek użytkowników rośnie szybciej, niż wynikałoby to wyłącznie z naturalnych trendów demograficznych.

Równolegle zachodzą istotne zmiany kulturowe i społeczne. Wielu młodych dorosłych z pokolenia Z nigdy nie było w związku i często nie podejmuje aktywnych prób jego nawiązania. Wbrew popularnym narracjom, zjawisko to nie jest wyłącznie efektem upowszechnienia aplikacji randkowych, lecz rezultatem znacznie głębszych procesów społecznych.

Jednym z momentów przełomowych była pandemia. Okres izolacji społecznej przypadł na czas, w którym wielu młodych ludzi naturalnie rozwija kompetencje społeczne i uczy się funkcjonowania w relacjach – w szkole, w pracy, w przestrzeni publicznej. Długotrwałe zamknięcie w domach ograniczyło to „ćwiczenie relacji”, które wcześniej odbywało się niemal automatycznie. W efekcie część użytkowników wchodzi dziś w dorosłość z mniejszą gotowością do kompromisu oraz budowania relacji wymagających czasu i zaangażowania. Dodatkowo współczesna narracja kulturowa coraz częściej podważa sens trwałych związków.

W mediach i przekazach lifestyle'owych relacje bywają przedstawiane jako ograniczenie wolności, a kompromis – jako porażka lub rezygnacja z własnych potrzeb. W takich warunkach budowanie stabilnych relacji staje się trudniejsze, niezależnie od wykorzystywanych narzędzi technologicznych.

Marek Kołosiński
członek zarządu Fotka.pl



03

„Kiedyś to były czasy”

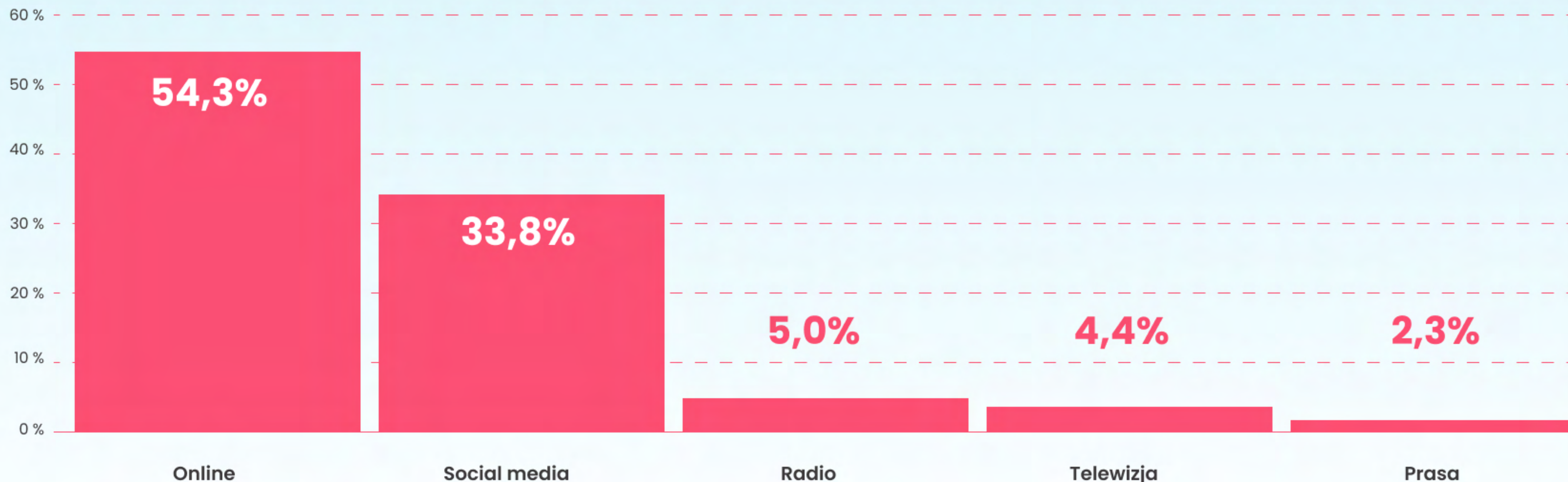


Jak media opowiadają o kryzysie relacji: narracja strachu, nostalgia i moralna panika wokół technologii

Z danych zebranych przez Mediaboard wynika, że **tematyka relacji** jest szczególnie żywa w **portalach internetowych 54,3%** i **social mediach 33,8%**.

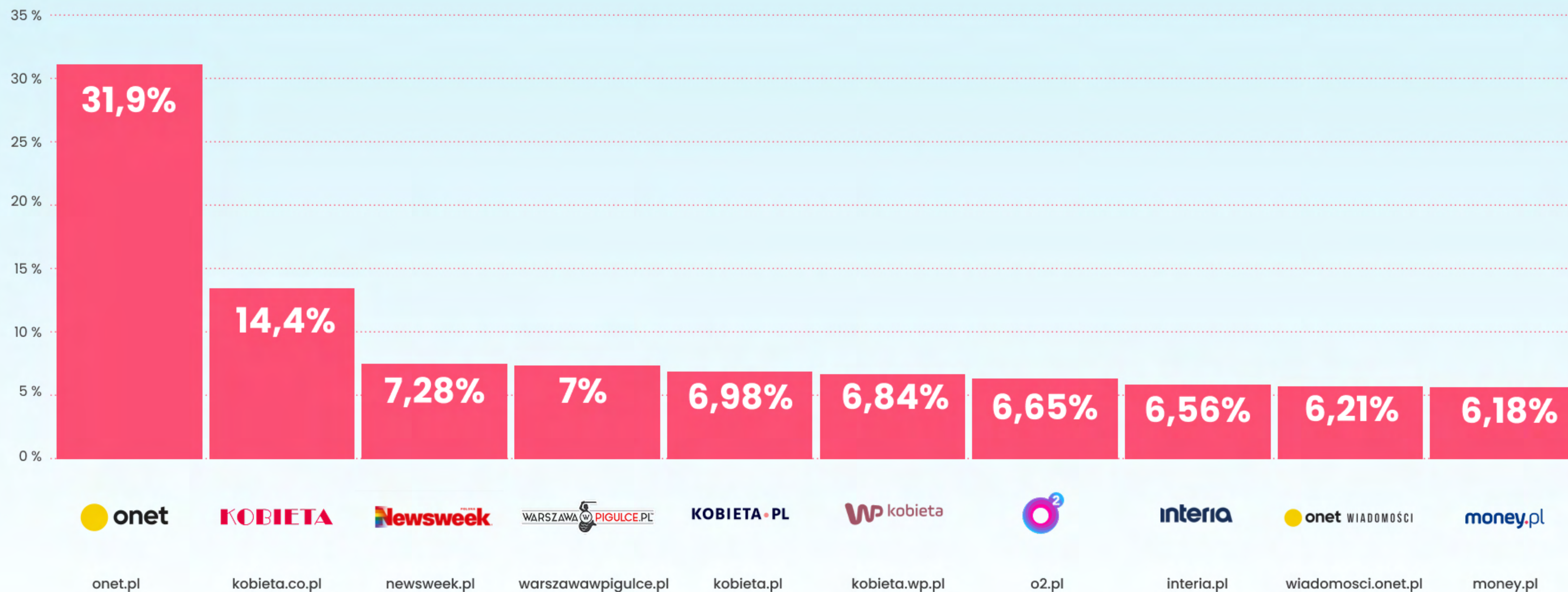
Publikacje na temat relacji

Badany okres: wrzesień 2024 – styczeń 2026



Dyskusja na temat relacji i związków odbywa się głównie w przestrzeni cyfrowej.

TOP 10. mediów, które pisały o relacjach najczęściej



Analiza podejmowanych przez media tematów wskazuje na kilka dominujących wątków:

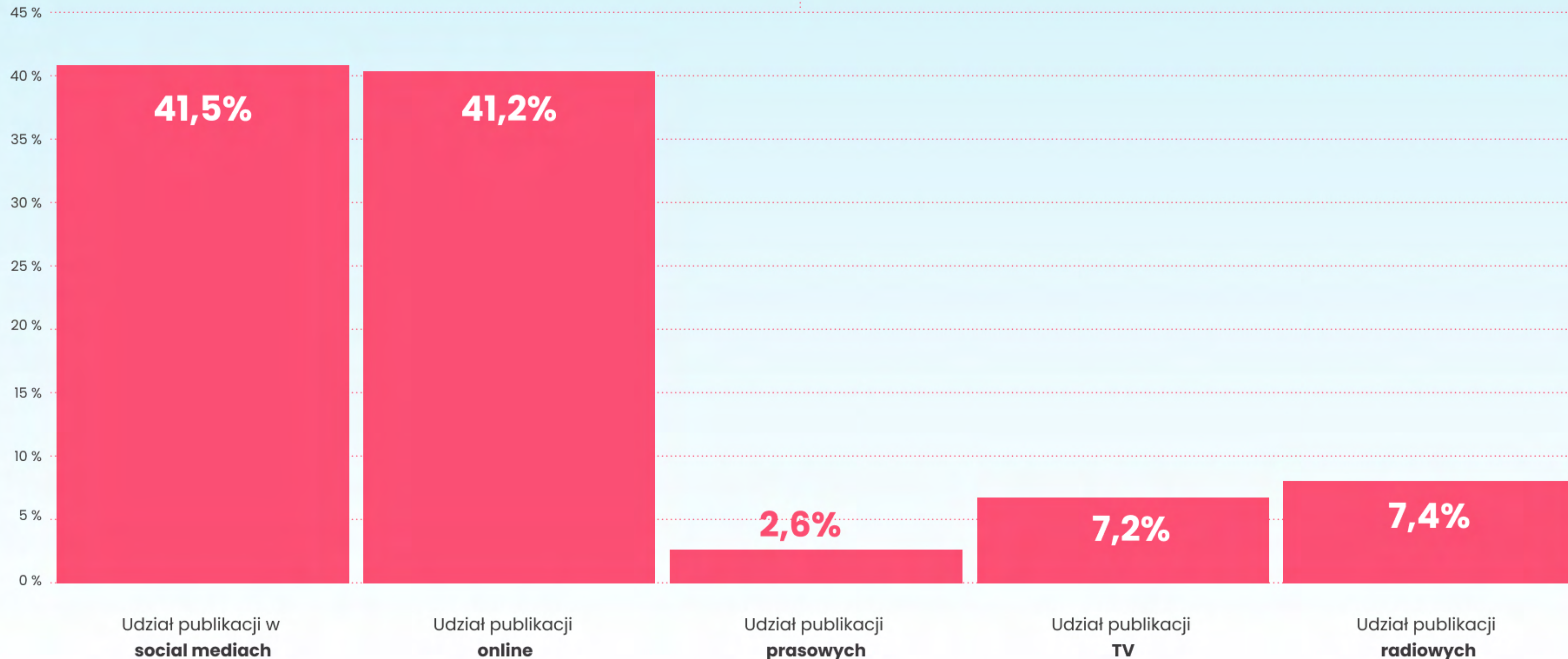


Kryzys demograficzny jako konsekwencja



Uwagi:

Najlepszy wątek do mediów tradycyjnych – buduje poważną debatę.



Analiza podejmowanych przez media tematów wskazuje na kilka dominujących wątków:

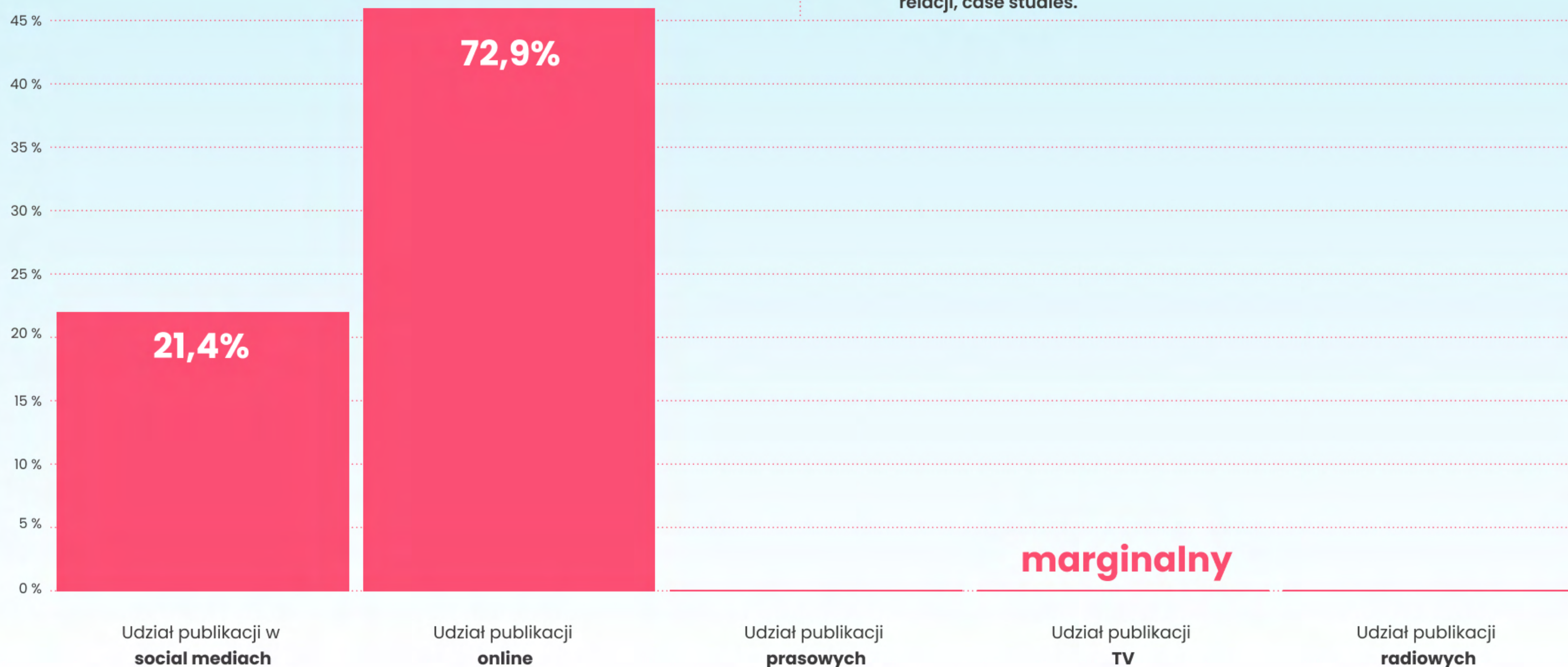


Relacje, które się psują



Uwagi:

Temat najbardziej nośny na portalach internetowych – psychologia relacji, case studies.



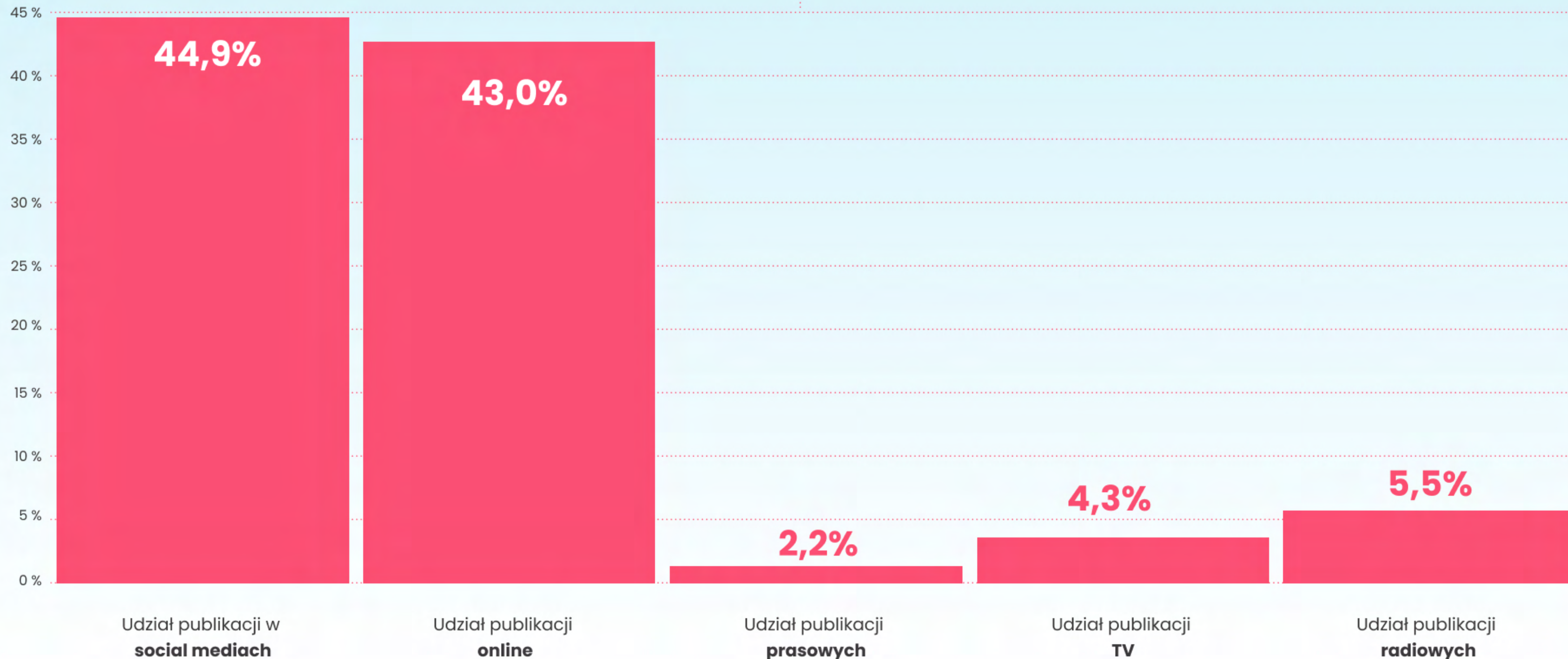
Analiza podejmowanych przez media tematów wskazuje na kilka dominujących wątków:

Randkowanie cyfrowe



Uwagi:

Temat często wykorzystywany w krótkich formatach video i komentarzach ekspertów.



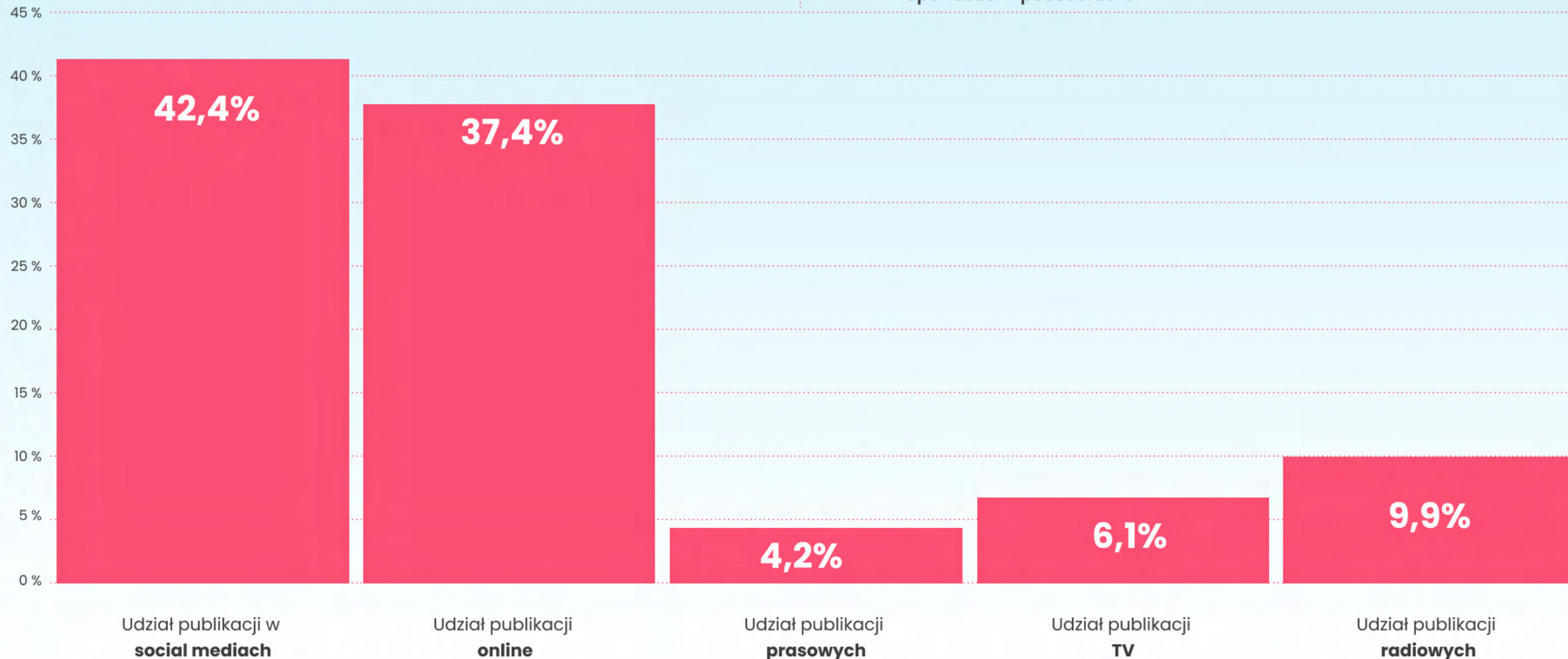
Analiza podejmowanych przez media tematów wskazuje na kilka dominujących wątków:

Kryzys bliskości i samotność



Uwagi:

Zagadnienia wykorzystywane w dłuższych formach – reportażach i podcastach.



Analiza podejmowanych przez media tematów wskazuje na kilka dominujących wątków:

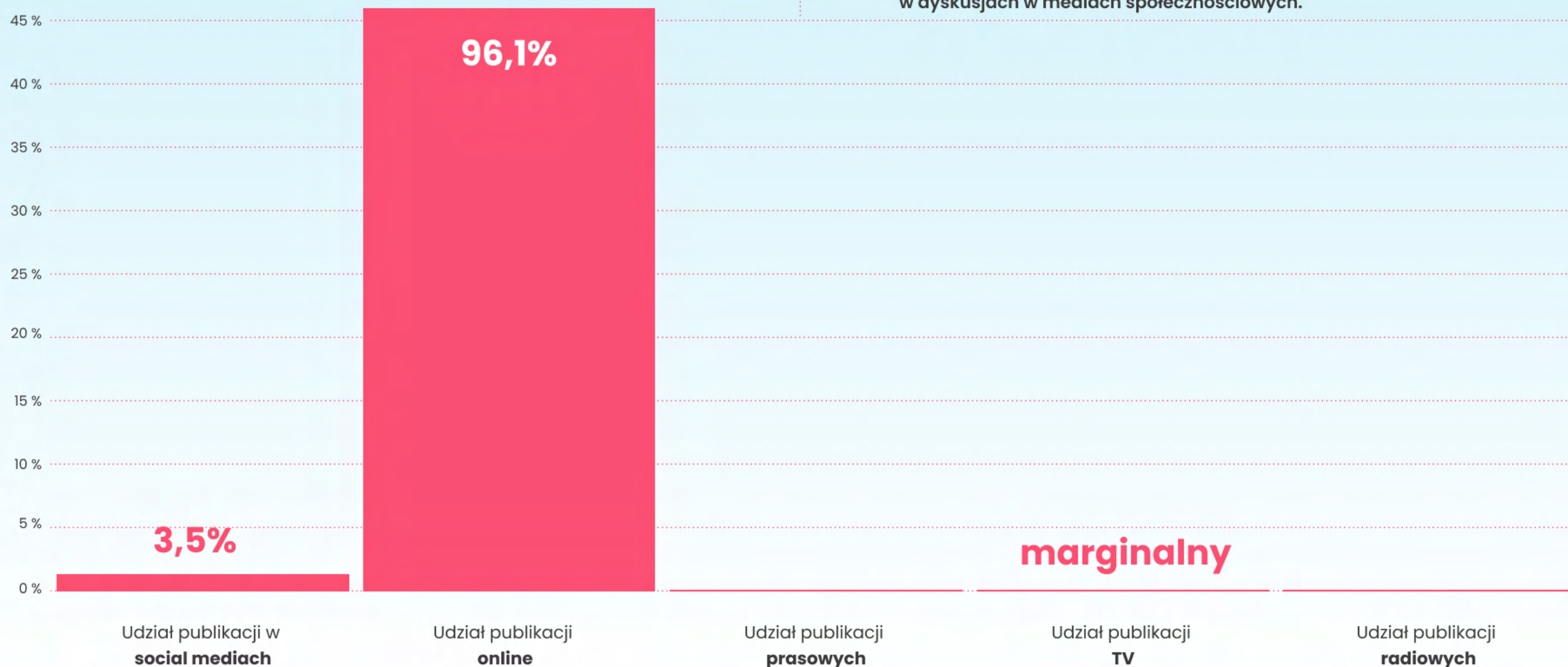


Gen Z i wycofanie z randkowania



Uwagi:

Temat medialny, jednak niewzbudzający istotnego zainteresowania w dyskusjach w mediach społecznościowych.



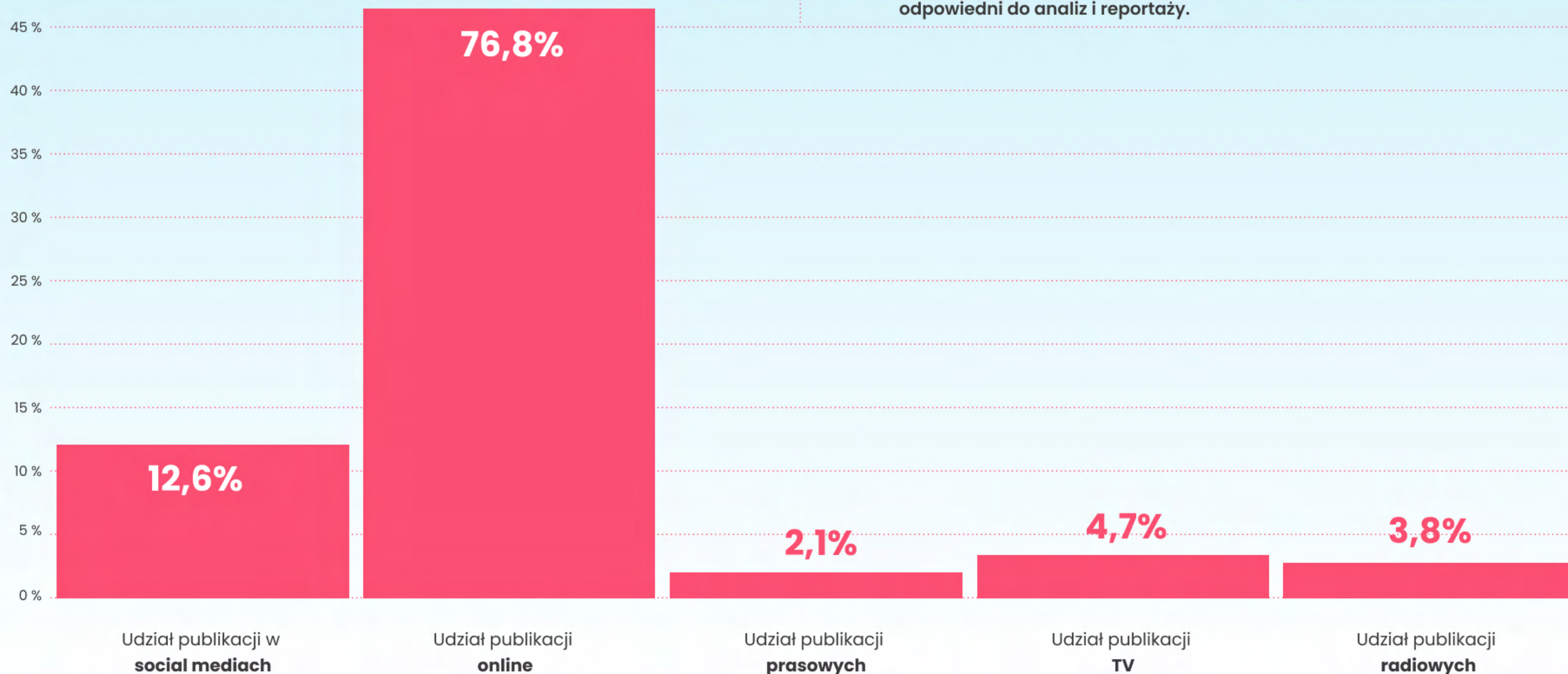
Analiza podejmowanych przez media tematów wskazuje na kilka dominujących wątków:

Relacje vs ekonomia-kariera



Uwagi:

Zdecydowanie najmniejszy udział we wszystkich publikacjach, odpowiedni do analiz i reportaży.



Jak media mówią o relacjach i co z tego wynika?



W ok. **70–80%** publikacji narracja jest emocjonalna, dramatyzująca, skupiona na kryzysie, poczuciu zagrożenia, konflikcie bądź cierpieniu. Polskie media budują obraz epoki relacyjnego kryzysu: dominują narracje zdrady, rozczarowania, samotności i technologicznej dehumanizacji miłości. Pojawiające się publikacje pełnią kilka społecznych funkcji:

- **wzmacniają poczucie kryzysu i normalizują przekonanie, że wszyscy mają problemy**
- **budują lęk relacyjny** (szczególnie u młodych)
- **tworzą rynek poradniczy** (terapię, coaching, usługi z zakresu psychologii).

Słowem – media konstruują **wizję, w której miłość bywa problemem społecznym, związek – polem konfliktu, a bliskość jest trudna do osiągnięcia**. Relacje są psychologizowane: zamiast opowieści o uczuciach pojawiają się „**style przywiązania**”, „**traumy**”, „**syndromy**” i **quasi-diagnozy**, co wzmacnia wrażenie, że **miłość to projekt terapeutyczny**. Do opisywania życia uczuciowego, diagnozowania relacji i formułowania porad wykorzystywana jest też **astrologia**, bazująca na cechach znaków zodiaków („niewierna”, „toksyczny”, „romantyk”). Wiele tekstów operuje **sensacją i uogólnieniem** („te znaki zdradzają”, „te zawody zdradzają”), budując proste etykiety zamiast niuansów. Pojawia się też **narracja „epidemii samotności”**, która przenosi temat z poziomu prywatnego na społeczny i zdrowotny.

W efekcie odbiorca dostaje obraz świata, w którym bliskość jest trudna, kruche są normy wierności, a zaufanie bywa naiwnością. To sprzyja lękowi, ostrożności i cynizmowi (mniej gotowości do ryzyka emocjonalnego), ale jednocześnie napędza popyt na poradnictwo i „instrukcje relacyjne”. Media wzmacniają też przekonanie, że przyczyną problemów jest technologia, co upraszcza realne, wieloczynnikowe źródła kryzysów. **Finalnie ta opowieść działa jak samospełniająca się przepowiednia: im więcej treści o zagrożeniach, tym większa nieufność i zmęczenie randkowaniem. A z perspektywy redakcji: to temat idealny na klikalność, bo łączy emocje, identyfikację i strach.**

Słowa kluczowe:

dzieci

kryzys

związek

demograficzny

profil randkowy

decyzja

brak

życie

rodzina

relacja

kobieta

mężczyzna

randkowanie

problem

przyszłość

partner

pokolenie

samotność

zmiana

małżeństwo

emocja

wybór

aplikacja

rozstanie

młody

odpowiedzialność

zaufanie

decyzja życiowa

relacje międzyludzkie

Kryzys miłości i relacji



Dominujące motywy:

zdrada

rozstania

toksyczne relacje

brak zaufania

emocjonalna pustka

Częste słowa:

„to się źle skończy”

„rujnuje związek”

„prowadzi do rozpadu”

„nie potrafią być wierni”

„tragedia”

„piekło”



Randkowanie jako zagrożenie



Dominujące motywy:

oszustwa romantyczne

stalkerzy

przemoc

AI jako ryzyko

manipulacja

Częste słowa:

„pułapka”

„oszuści”

„tragedia”

„cel przestępców”

„karuzela przemocy”



Epidemia samotności



Dominujące motywy:

samotność jako zjawisko społeczne

izolacja emocjonalna

samotność w związku

samotność młodych i mężczyzn

technologiczne przyczyny izolacji

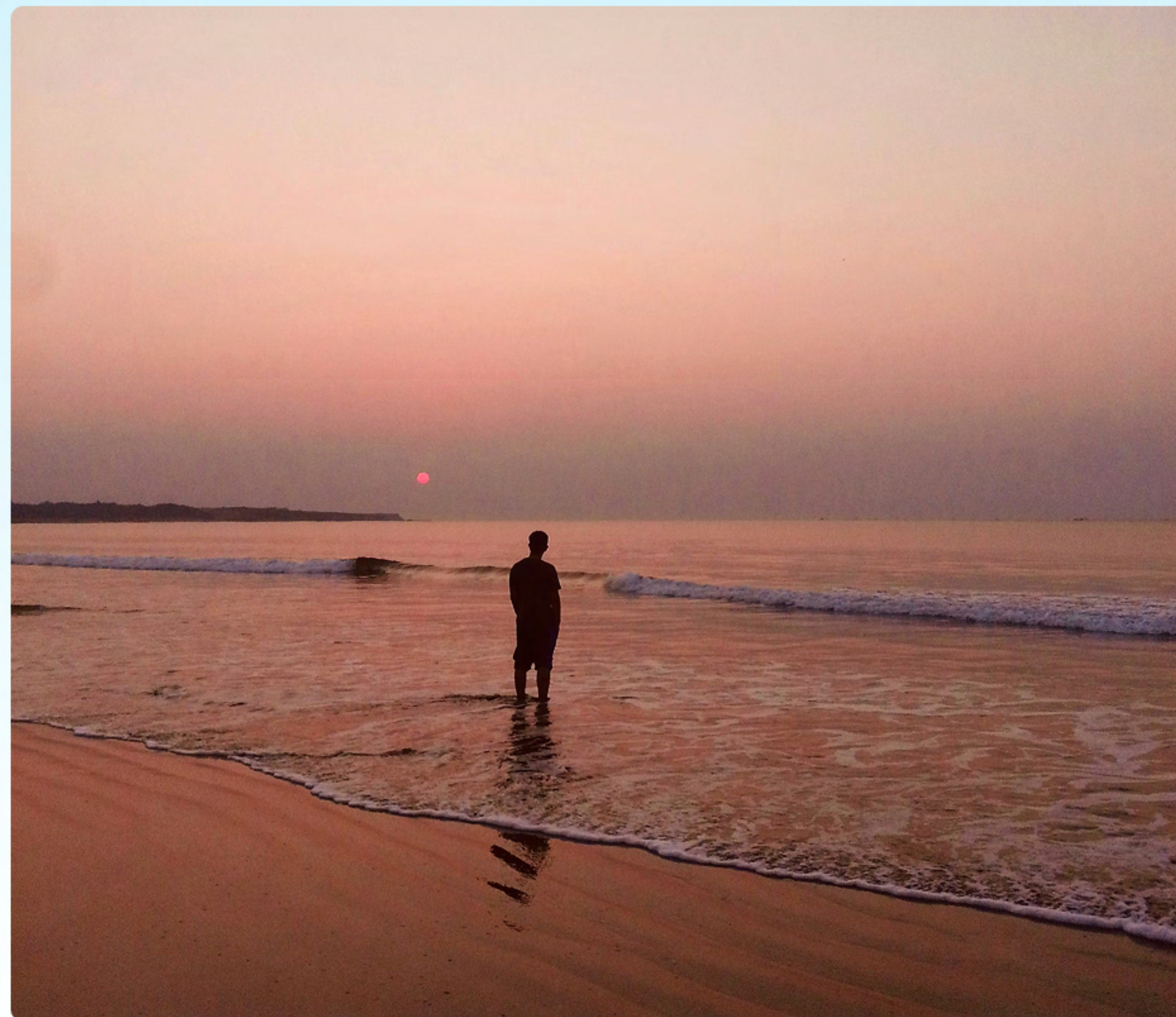
Częste słowa:

„zabija”

„jak papierosy”

„kryzys”

„plaga”



Psychologia miłości



Dominujące motywy:

relacje jako problem terapeutyczny

diagnozowanie zachowań emocjonalnych

wpływ traum i dzieciństwa

zaburzenia osobowości w relacjach

lęk przed bliskością

Częste słowa:

trauma

style przywiązania

borderline

PTSD

syndromy



Nowe trendy randkowe



Dominujące motywy:

redefinicja relacji

nowe formy randkowania

emocjonalna niejednoznaczność związków

relacje bez zobowiązań

kultura aplikacji randkowych

Częste słowa:

ghosting

breadcrumbing

situationship

slow fade

date stacking

micro-romanse



Relacje są dziś przedstawiane jako obszar ryzyka i kryzysu, a nie stabilnej bliskości – dominują zdrady, rozstania, zagrożenia randkowe i samotność. To wzmacnia u odbiorców nieufność, ostrożność i „zarządzanie emocjami” jak projektem terapeutycznym, jednocześnie normalizując przekonanie, że problemy w relacjach są powszechne i niemal nieuniknione.



Randkowanie online nie jest nowym zjawiskiem. Polscy użytkownicy Internetu w czasach przed mediami społecznościowymi nawiązywali relacje na czatach, forach, komunikatorach i portalach takich jak fotka.pl. Jednak to UX aplikacji randkowych i zachowania ich użytkowników wprowadziły do narracji medialnej na temat randkowania nowe terminy – swipowanie, match, ghosting, red flag, situationship.

Otoczka technologiczna, tworząca przekonanie, że miłość jest na wyciągnięcie ręki, a bratnia dusza czeka tuż za przesunięciem w prawo, uwypukla poczucie rozczarowania i samotności, którym dzieli się w przestrzeni medialnej Generacja Z. W narracji o nieudanych związkach media i użytkownicy platform społecznościowych posługują się uproszczonymi pojęciami ze słownika psychologii relacji, przez co z tekstów wysypują się toksyczne byłe, narcystyczni partnerzy i osoby z lękowym stylem przywiązania.

Co ciekawe, debata publiczna wychodzi poza perspektywę skupioną na analizie indywidualnych niepowodzeń romantycznych i spogląda na modele relacji z perspektywy makro, perspektywy politycznej. Posty opisujące personalne zawody miłosne mieszają się z wpisami o wyzwaniach systemowych dla młodych par, jak niepewna sytuacja mieszkaniowa oraz wysokie koszty życia, i alarmistycznymi prognozami demograficznymi. Feministki drugiej fali, które wynosiły na sztandary hasło „The personal is political” zapewne nie spodziewały się, że pół wieku później będzie aktualne w kontekście kryzysu relacji, przekładającego się na kryzys demograficzny w Polsce.

Jagoda Wojtasiewicz

Specjalistka ds. nowych mediów
Absolwentka Wydziału Dziennikarstwa i Komunikacji
Społecznej UAM w Poznaniu



04 Jak dziś korzystamy z technologii w relacjach?



Technologie coraz częściej stają się narzędziem wspierającym komunikację, pomagającym przełamywać bariery i porządkować emocje.



Sposób ich wykorzystania zależy jednak od intencji i granic, jakie wyznaczają sami użytkownicy.

→ Używanie chatbotów

Dla części osób pełnią one rolę pomocniczą: pomagają analizować sytuacje, podpowiadają pomysły na randki, wspierają w formułowaniu wiadomości czy pozwalają „przećwiczyć” rozmowę i flirt w bezpiecznym środowisku. Jednocześnie pojawia się druga strona tego zjawiska – chatboty bywają traktowane jako substytut relacji. Zawsze dostępne, uważne i dopasowane do rozmówcy, mogą dawać poczucie bycia w relacji pozbawionej konfliktu i ryzyka odrzucenia.

→ Generowanie wypowiedzi

Dla jednych technologia stanowi inspirację – podsuwa pomysły na ciekawe rozpoczęcie rozmowy czy nietypowe pytania. Inni idą krok dalej, powierzając AI tworzenie całych wiadomości. Granica między wsparciem a wyręczaniem staje się płynna, a autentyczność komunikacji – coraz częściej przedmiotem dyskusji.

→ Przerabianie zdjęć

Automatyczna obróbka zdjęć przestała być domeną prostych filtrów – dziś to algorytmy poprawiają światło, rysy twarzy czy tło. Wizerunek w sieci staje się coraz bardziej „dopieszczony”, co z jednej strony zwiększa pewność siebie, z drugiej może prowadzić do rozdźwięku między obrazem online a rzeczywistością.

→ Dobór potencjalnych partnerów

Internetowe randkowanie daje dostęp do znacznie większego wyboru niż kiedykolwiek wcześniej, co bywa zarówno szansą, jak i wyzwaniem. Algorytmy wykorzystujące AI próbują porządkować ten nadmiar, łącząc ludzi na podstawie cech, preferencji i zachowań. To pierwszy moment w historii, gdy „dopasowanie osobowości” stało się tak łatwo dostępne.

→ Przełamywanie strachu

Dla niektórych zainicjowanie kontaktu twarzą w twarz może wydawać się trudne. Stawiając na pierwsze rozmowy przez komunikator, mogą zbudować załączek więzi jeszcze przed spotkaniem. Nakreślenie wspólnych tematów i poznanie choćby kilku informacji o rozmówcy może dodać więcej odwagi w randkowaniu.



Portale randkowe nie zabijają romantyzmu – tylko go redefiniują.

To od użytkowników zależy, czy wykorzystają sztuczną inteligencję do budowania i pogłębiania relacji, czy do kreowania osobowości, którą w rzeczywistości nie są. Aplikacje randkowe umożliwiają poznawanie ludzi na niespotykaną dotąd skalę, a algorytmy pomagają dopasowywać do siebie rozmówców. Choć zmieniają się formy i warunki nawiązywania relacji, ludzkie potrzeby pozostają niezmiennie.



Internet stał się naturalnym elementem życia społecznego i uzupełnieniem szerszych zmian kulturowych. Jedną z najbardziej widocznych tendencji jest to, że stałych partnerów poznajemy dziś statystycznie później niż kiedyś.

Zmienił się również sposób weryfikacji potencjalnego partnera – dawniej odbywało się to głównie poprzez tradycyjne sieci społeczne: rodzinę, znajomych czy środowisko. Obecnie coraz częściej rolę tę przejmują narzędzia internetowe, które umożliwiają samodzielne poznawanie i ocenianie nowych osób. To duża zmiana w dynamice relacji międzyludzkich.

Marek Kołosiński
Członek zarządu Fotka.pl



Konto na Fotka.pl założyłam jako nastolatka, wtedy każdy mój rówieśnik z dostępem do Internetu miał tam swój profil, więc oczywiście nie chciałam zostać w tyle. Mieszkłam w niewielkiej miejscowości, kawałek dalej od miasta, więc siłą rzeczy moje grono znajomych było niewielkie i chciałam je poszerzyć. Poznałam wtedy na Fotce chłopaka. Trochę pisaliśmy, spotkaliśmy się kilka razy, poznałam jego znajomych, a on... złamał moje nastoletnie serce.

Jest jednak plus tej relacji – z częścią jego znajomych dalej utrzymywałam kontakt, a jedna z tych osób z czasem stała się moim przyjacielem. Gdyby nie Fotka, nigdy byśmy się nie spotkali. Nie mieliśmy wcześniej wspólnych znajomych, między nami było kilka lat różnicy, więc nie było nawet opcji, że minimy się na szkolnym korytarzu. Myślę, że rozmowy online stały się naturalną formą komunikacji, na równi z rozmową na żywo. Emotki, skróty i powiedzonka stanowią substytut wyrażania emocji podczas rozmowy w cztery oczy. Jeśli ktoś mi nie wierzy, niech przypomni sobie, jaki ładunek emocjonalny ma wiadomość 'ok.' z kropką nienawiści od swojej drugiej połówki ;)

Karolina

Mam wrażenie, że ludzie przez internet są bardziej otwarci niż na żywo. Można zapytać o więcej i otrzyma się więcej informacji zwrotnych na temat osoby po drugiej stronie ekranu, aniżeli miałby/miałaby to powiedzieć prosto w twarz. Jest po prostu luźniejsza atmosfera.

Internet dał nam możliwość kontaktowania się, co w naszym przypadku było bardzo ważne. Dzieliło nas 60 km odległości, co nie dawało najmniejszych szans na spotkanie się codziennie, a internet w jakimś stopniu tuszował tęsknotę i pomagał przetrwać od weekendu do weekendu.

Dzięki pisaniu mogliśmy poznać siebie, swoje pasje, nawyki i wymieniać się poglądami. Dogadywaliśmy się fantastycznie zarówno online, jak i na żywo. Wspólne tematy, rozmowy do późna, czasem też zarwane noce, bo nie mogliśmy przestać pisać czy rozmawiać. Praktycznie do dziś jest tak, że nasze rozmowy są pełne emotek, bo przyzwyczajenie z GG pozostało we krwi 😊 swój sposób pisania mamy do tego stopnia opanowany, że nawet z smsa jesteśmy w stanie wyczuć, że ktoś z nas jest obrażony czy zły na drugiego. Wystarczy wiadomość z brakiem emotek. To już sygnał, że coś jest nie tak!

Marta G.



Co mnie skłoniło do szukania miłości przez internet? Na pewno to, że człowiek ma „większy przesiew” i dzięki temu z zacisza domu może poznać więcej osób, a poznając ludzi „na mieście” raczej jest to trudniejsze, bardziej skomplikowane. Z drugiej strony, internet zmienił sposób, w jaki podchodziłem do relacji: na pewno trochę to „rozwodnił”, bo muszę przyznać, że nie z każdą nowo poznaną osobą wiązało się nadzieje. Prawda jest taka, że to były mocno „rozwodnione” relacje i dopiero gdy coś „kliknęło”, człowiek nabierał tempa i zaczynało wyglądać to poważniej. Z kolei w realu szybciej to czuć.

Czy rozmowy online były łatwiejsze? Tak, bo łatwiej nawiązuje się rozmowę, gdy nie trzeba się produkować i jeśli coś się nie klei, można ją z dnia na dzień „odciąć”, lub mówiąc dzisiejszym językiem – kogoś zghostować. A czy rozmowy online pozwoliły mi lepiej poznać Martę, zanim spotkaliśmy się na żywo? Tak i nie – z jednej strony pozornie tak, ale też z doświadczenia wiem, że relacje były „wykreowane” i to, co ktoś przedstawiał sobą online, nie zawsze było tożsame z tym, jak to wyglądało na żywo. Komunikowanie się online na początku jest o wiele trudniejsze i z czasem dojrzewa. Widać to bardzo mocno w damsko-męskich relacjach, gdzie raczej przy pierwszym kontakcie kobiety są bardzo mocno zdawkowe, a więc nie uświadczysz człowieka emotikonów, skrótów jak najbardziej. Z czasem ta rozmowa potrafi dojrzeć i dopiero po czasie przybiera takiego kształtu jak na żywo. Natomiast wydaje mi się, że wpływa to realnie na sposób, w jaki się porozumiewamy. O wiele łatwiej podchodzi się do osoby, kiedy ją poznajemy na żywo, bo ma się w głowie już jakiś jej obraz. Portale mają służyć temu, żeby się ludzie poznawali, a więc o wiele łatwiej jest na żywo komunikować się z kimś, po kim mniej więcej wiemy, czego się spodziewać i gdzie są granice tej osoby.

Myślę, że w dobie sztucznej inteligencji nadal jest miejsce na prawdziwe relacje. AI bardzo wielu rzeczy nie zastąpi. Prawdziwe relacje są jak najbardziej na czasie. Nie mam pojęcia, jak sztuczna inteligencja miałaby pomóc, skoro nawet ja sam do dziś dzień nie wiem, na jakiej zasadzie my się dobraliśmy i jak to się stało, że jesteśmy z Martą tu, gdzie jesteśmy. Bo gdybyśmy mieli być dobrani na podstawie algorytmów, to niewiele się między nami zgadza i AI by po prostu nie podolała (śmiech)!

Krzysiek



06 Miłość, przyjaźń, flirt – co się zmieniło, a co zostało takie samo?



Szukając miłości, pracując nad związkiem czy zmagając się z konkretnymi problemami, coraz częściej sięgamy do kont w social mediach. Duża popularność tematu randkowania, relacji i psychologii sprawia, że w dyskursie publicznym pojawiają się nowe pojęcia, a wielu zachowaniom przypisuje się konkretne etykiety. Przykłady? Nie trzeba daleko szukać.

Chętnie oglądanym formatem w mediach społecznościowych są poradniki o tzw. red flagach, czyli sygnałach ostrzegających o możliwych toksycznych zachowaniach. To m.in.:

- **Gaslighting** – celowe wprowadzanie drugiej osoby w stan dezorientacji, wątplenia w siebie, swoją percepcję, pamięć czy rozsądek.
- **Ghosting** – zrywanie kontaktu bez żadnego ostrzeżenia, wyjaśnienia czy powodu.
- **Breadcrumbing** – dawanie subtelnych sygnałów zainteresowania przy braku angażowania się w relację. Sporadyczne okazywanie uwagi ma przywiązywać i zatrzymać drugą osobę bez podejmowania konkretnych działań.
- **Lovebombing** – intensywne i nienaturalne wyrażanie miłości i uwagi w krótkim czasie; „bombardowanie” uczuciami.
- **Negging** – prawienie dwuznacznych komplementów, które mają zaburzyć poczucie pewności siebie. W efekcie osoba komplementowana chce zaimponować partnerowi, aby uzyskać szczerą pochwałę.
- **Floodlighting** – dzielenie się wieloma bardzo osobistymi historiami i sekretami na samym początku relacji. To niekoniecznie negatywne – może wynikać z chęci szybkiego nawiązywania więzi bądź po prostu poczucia zaufania. Future faking – obiecywanie czegoś, czego nie zrealizuje się w przyszłości. Deklaracje wzbudzają zaangażowanie i dają uwagę.
- **Future faking** – obiecywanie czegoś, czego nie zrealizuje się w przyszłości. Deklaracje wzbudzają zaangażowanie i dają uwagę.



Z jednej strony ta nowa „relacyjna terminologia” daje język do opisywania emocji i zachowań, które wcześniej bywały bagatelizowane. Z drugiej – sprzyja etykietowaniu i szybkim diagnozom, w których złożone relacje sprowadza się do jednego hasła. Miłość, przyjaźń i flirt zaczynają być analizowane niemal w czasie rzeczywistym, a każde zachowanie może zostać ocenione i sklasyfikowane.

To, co wydaje się niezmiennie, to podstawowe potrzeby: bycia zauważonym, zrozumianym i ważnym dla drugiej osoby. Narzędzia, język i tempo relacji ewoluowały, ale emocje, które stoją za miłością, przyjaźnią i flirtem, są dziś – w wielu przypadkach – takie same jak 25 lat temu.

Zmienił się za to sposób korzystania z mediów społecznościowych, przez które nawiązujemy relacje. Początki Fotki.pl to między innymi:

- **rozpowszechnienie się zdjęć z aparatów cyfrowych**
(na początku lat 2000. popularniejsze były skany zdjęć z aparatów analogowych),
- **boom na lustrzanki**
(osoby mające takie same aparaty były dobierane w grupy na podstawie metadanych zdjęć),
- **moda na selfie**
(początkowo te w lustrze, z włączoną lampką błyskową),
- **przerabianie zdjęć**



Widoczne były też różnorodne trendy kulturowe:

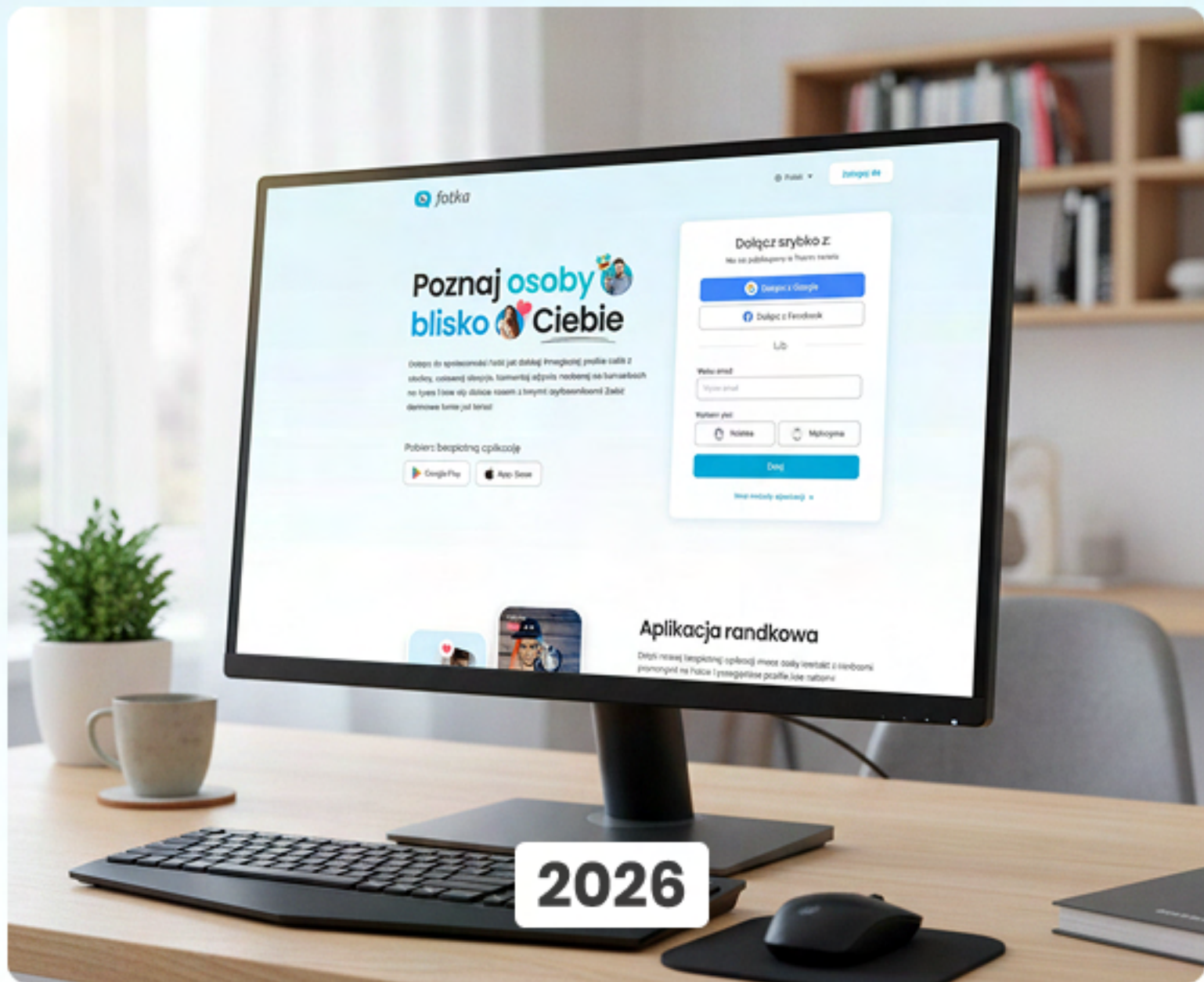
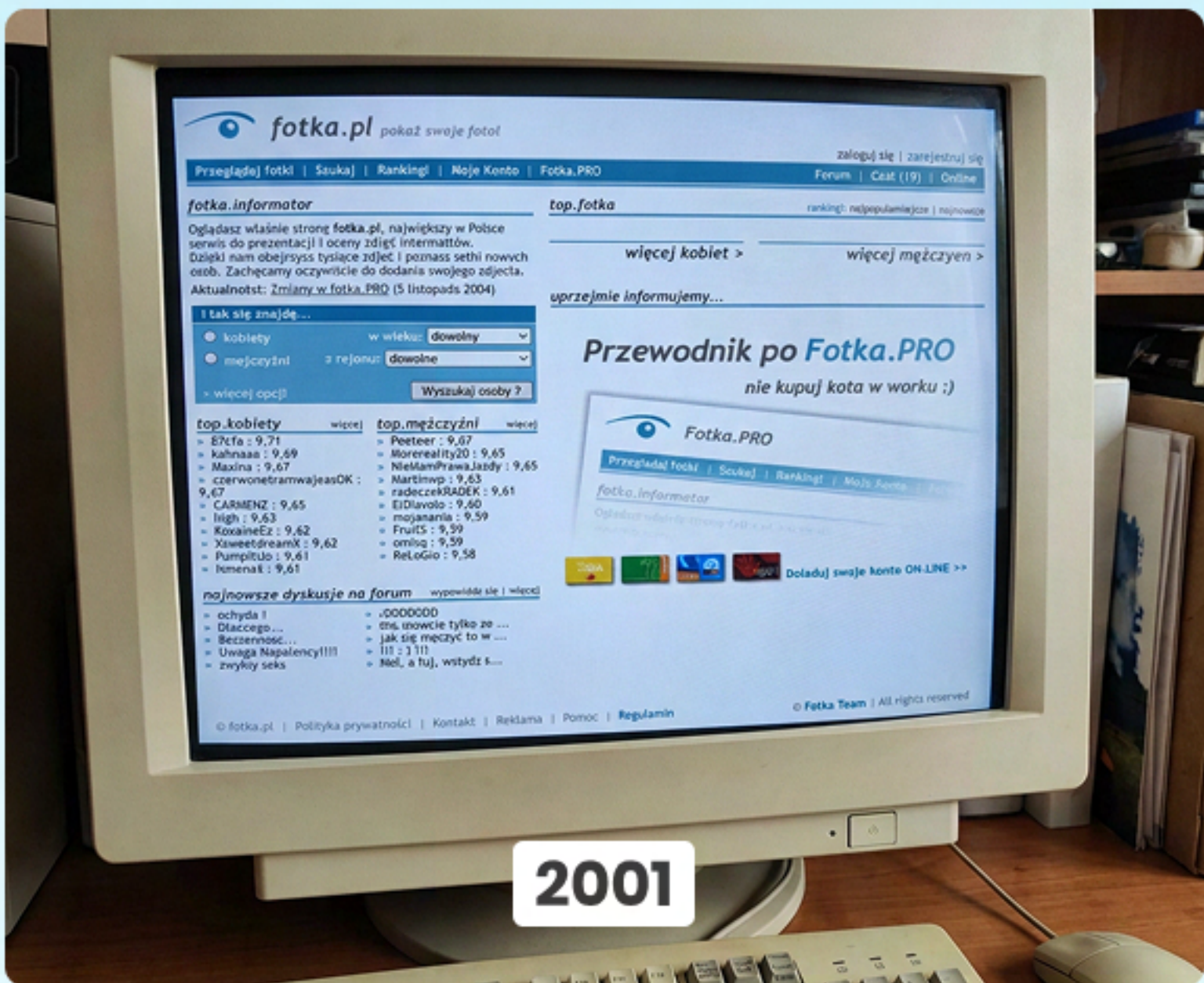
- **subkultury: emo, szafiarki,**
- **moda na zdjęcia z gwiazdami show-biznesu,**
- **białe kozaki, włosy na żel, solarium, arafatki,**
- **pisanie tzw. TrAwKą i nadużywanie emotikon,**
- **zdjęcia grupowe – z imprez, dyskotek,**
- **zdjęcia ciekawych rzeczy** (wynikało to z braku platform, na których można byłoby dzielić się nie tylko własnymi fotografiami, lecz także tym, co interesującego/niecodziennego zobaczyliśmy).

Z czasem, kiedy Fotka.pl przekształcała się z portalu społecznościowego w randkowy, zdjęcia grupowe zanikały. Te, na których nie widnieli internauci, obrazowały zazwyczaj coś związanego z ich życiem, np. zwierzęta czy tatuaże. Dziś użytkownicy chcą przedstawiać siebie, publikują dużo zdjęć.

Związki i randkowanie stały się przedmiotem wielu memów – m.in. oczekiwania kontra rzeczywistość, związek na początku kontra związek po kilku latach, wyświechtane teksty na podryw czy pierwsza randka itp. Dlaczego są tak popularne?

To temat, który dotyczy niemal każdego. Duża część ludzi utożsamia się z przedstawianymi w memach sytuacjami. W efekcie memy pełnią funkcję „bezpiecznego” komentarza społecznego: pozwalają oswoić niepewność i napięcie towarzyszące randkowaniu, pokazując, że poszukiwanie partnera może być także źródłem humoru, a nie wyłącznie frustracji.





**25 lat
relacji w internecie**



07 Romantyzm offline i online.

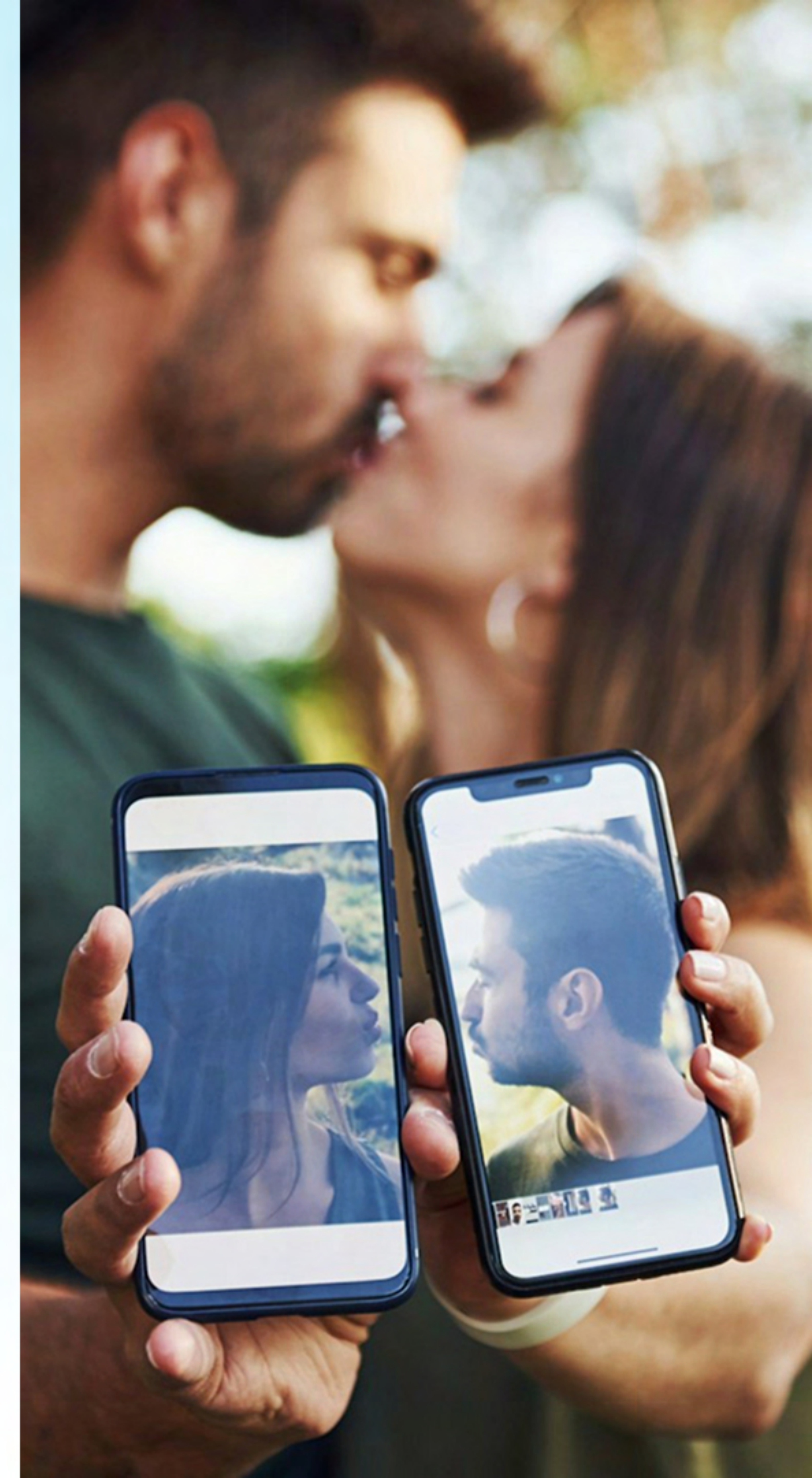
Czy technologia odebrała nam magię poznawania się, czy tylko nadała jej nową formę?

Romantyzm często kojarzy się z przypadkiem: spojrzeniem w tłumie, długą rozmową do późna, listem pisanym odręcznie albo niepewnością pierwszego spotkania. W porównaniu z tym obrazem współczesne randkowanie bywa postrzegane jako chłodne i zautomatyzowane – oparte na algorytmach, zdjęciach i szybkich decyzjach. Stąd częste przekonanie, że technologia „odebrała” relacjom magię.

Zamiast listów są długie rozmowy na komunikatorach, zamiast przypadkowych spotkań – dopasowania oparte na wspólnych cechach i zainteresowaniach. Emocje towarzyszące poznawaniu drugiej osoby – ekscytacja, niepewność, ciekawość – pozostają te same, nawet jeśli pierwszy kontakt odbywa się przez ekran.

Zmieniła się jednak skala: częściej chodzimy na randki, próbujemy wielu relacji. Szybciej podejmujemy decyzję co do przyszłości związku. Nie bez wpływu jest rosnąca świadomość – swoich oczekiwań, potrzeb, ale też tego, co w danej relacji może być sygnałem ostrzegawczym.

Poznanie się online oszczędza czas i minimalizuje różnice światopoglądowe. Demokratyzuje randkowanie i nawiązywanie przyjaźni – nie zawsze wygrywa „najgłośniejszy”. Przesuwa akcent z pierwszego wrażenia wizualnego na pierwsze rozmowy.





Technologia nie „zabiła” romantyzmu, tylko zmieniła jego formę. Fotka.pl jest dobrym świadkiem tej ewolucji: od długich rozmów na czacie „na wspólnym komputerze” do randkowania w smartfonie, zawsze pod ręką. Magia nie znika, tylko przenosi się do mikro-rytuałów: pierwsza wiadomość, dobra riposta, emoji, mem czy reakcja na stories. Z jednej strony to większa dostępność i mniej barier (także dla nieśmiałych). Z drugiej: tempo i skala wyboru sprawiają, że łatwiej o porównywanie się i poczucie, że „zawsze może być ktoś lepszy”. Jest to szczególnie silne w świecie obrazków.

Badania nad randkowaniem online sugerują, że wiele osób próbuje nawiązać kontakt z osobami dużo atrakcyjniejszymi od siebie i takimi, z których nie odważyliby się zacząć poza siecią. Wydaje się to zgodne ze strategią pt. „a co mi zależy”, ale zwiększa liczbę odrzuceń i rozczarowań. Odrzucenie online nie jest jednak „wirtualne” – bywa odczuwane bardzo realnie. Jak wynika z badań, odrzuceni często próbują przywrócić wiarę w siebie poprzez nasiloną aktywność i uzyskanie kolejnych połączeń. To zmienia poszukiwanie miłości w grę, i to jeszcze bardzo silnie uzależniającą.

AI dokłada kolejny poziom: algorytmy dopasowań i narzędzia podpowiadające treść rozmowy mogą ułatwiać start i przełamywać niezręczność, a część osób traktuje AI jak dyskretnego coacha. Ale rośnie ryzyko nieautentyczności: od „wypolerowanych” profili po osoby generowane i prowadzone przez boty. Dlatego trwałych relacji raczej nie „wygenerujemy” w aplikacji. One wciąż opierają się na wzajemności, zaufaniu, zgodności wartości i pracy emocjonalnej, która dzieje się głównie poza ekranem.

dr Konrad Maj

Psycholog społeczny
Kierownik Centrum HumanTech
Zakład Sztucznej Inteligencji
Uniwersytet SWPS w Warszawie



Relacje przyszłości. Jak będzie wyglądało randkowanie online?

Największym sukcesem serwisu jest sytuacja, w której użytkownicy poznają się, budują związek i przestają potrzebować portalu – to dla nas najlepszy możliwy scenariusz. Wierzymy, że pomagamy tworzyć relacje, które wychodzą poza świat wirtualny i przeradzają się w trwałe związki, małżeństwa, a czasem rodziny. W tym sensie Fotka.pl pełni nie tylko funkcję platformy technologicznej, ale także ważną rolę społeczną. Jednocześnie mamy także świadomość, że na portalu zakładają osoby szukające całego spektrum relacji – od właśnie tych romantycznych poprzez przyjaźnie kończąc na przelotnych znajomościach.

Jaka będzie rola AI w nawiązywaniu relacji? Sztuczna inteligencja może wesprzeć, ale nie powinna zastąpić człowieka w podejmowaniu decyzji. Z naszej perspektywy jej rolą jest raczej pomoc w dopasowywaniu propozycji – analizowanie preferencji, sugerowanie najbardziej kompatybilnych profili czy usprawnianie procesu wyszukiwania. AI może również wspierać bezpieczeństwo użytkowników, na przykład poprzez narzędzia do weryfikacji tożsamości czy wykrywania nieautentycznych kont. Kluczowe jest jednak to, by technologia była wsparciem w budowaniu relacji, a nie narzędziem „wybierającym partnera” za użytkownika.

Marek Kołosiński
Członek zarządu Fotka.pl



08 Podsumowanie

Raport został opracowany przez portal Fotka.pl na okoliczność 25. urodzin serwisu we współpracy z Mediaboard. Publikacja to punkt wyjścia do prostej, a wcale nieoczywistej dyskusji: jak poznawało się ludzi w internecie ćwierć wieku temu, a jak robi się to dziś? Co się zmieniło w naszych nawykach, języku flirtu i oczekiwaniach, kiedy z komputerów stacjonarnych i czatów weszliśmy w erę smartfonów, aplikacji i algorytmów?

Przez 25 lat internet zmienił się nie do poznania – tak samo jak relacje zawierane w sieci. Kiedyś dostęp był „na chwilę” (po szkole, po pracy, często na wspólnym komputerze), dziś jest zawsze w kieszeni. Kiedyś budowało się znajomości powoli, w długich rozmowach i z dużą dawką wyobraźni; dziś decyzje potrafią zapadać w kilka sekund, a pierwsze wrażenie to często jedno zdjęcie i krótki opis. W powszechnej opinii to właśnie technologia ma psuć relacje – wraca refren „kiedyś to były czasy”, a obrazek jest znajomy: dawniej ludzie „wychodzili na podwórko”, dziś „siedzą w telefonach”.

Raport stawia przewrotne pytanie: **czy naprawdę jest gorzej, czy po prostu inaczej?** Może zamiast tęsknić za „starym internetem”, warto sprawdzić, co zysaliśmy (łatwość poznawania ludzi, większą otwartość, mniej barier), a co po drodze zgubiliśmy (cierpliwość, tajemnicę, uważność). Na jego stronach eksperci przyglądają się temu, jak przez lata zmieniały się internetowe randki: od niewinnych rozmów i pierwszych emotek po dzisiejsze relacje w świecie aplikacji, powiadomień i dopasowań „na miarę”.



Kontakt dla mediów:

Edyta Mormul

Senior PR Manager

e.mormul@publicon.pl

Martyna Hliwa

Senior PR Manager

m.hliwa@publicon.pl



Partner raportu:

mediaboard



25 lat. Jedna Fotka.
Miliony wspomnień.