**Serce w sieci – miłość w czasach internetu**

**Jeszcze niedawno romantyczne relacje kojarzyły się przede wszystkim z przypadkowymi spotkaniami, spojrzeniem w oczy czy nieśmiałym uściskiem dłoni. Dziś coraz częściej zaczynają się od kliknięcia w ekran smartfona. Internet stał się dla wielu nowym miejscem poznawania ludzi, a związki nawiązane online już nikogo nie dziwią. Czy jednak relacja budowana za pomocą postów emotikonów i wideorozmów może być tak samo prawdziwa i głęboka jak ta w świecie realnym? Na te i inne pytania odpowiada Aleksandra Żyłkowska-Wójcik, psycholożka z Wydziału Psychologii w Katowicach Uniwersytetu SWPS.**

Internet rewolucjonizuje sposób, w jaki ludzie poznają się i wchodzą w interakcje. Z badań wynika, że randki internetowe są coraz bardziej skuteczne w nawiązywaniu długoterminowych relacji. Dlaczego? Zdaniem Aleksandry Żyłkowskiej-Wójcik z Uniwersytetu SWPS przyczyn jest wiele – zwiększona dostępność, wygoda, kontrola nad autoprezentacją, większa liczba potencjalnych osób do poznania, łatwość komunikacji czy zmniejszenie presji początkowej interakcji. – Dodatkowo, mężczyźni, na przykład, mogą czuć się swobodniej w wyrażaniu emocji online, co może prowadzić do większego zaangażowania w relacje – mówi psycholożka.

Współczesne życie, jego tempo i złożoność, sprawiają, że szukanie partnera lub partnerki online stało się dla wielu naturalnym wyborem. Według ekspertki – z perspektywy psychoterapeutycznej, zwłaszcza w kontekście terapii ekspozycyjnej – internetowe platformy randkowe mogą także pełnić funkcję „bezpiecznej ekspozycji” dla osób z nieśmiałością czy fobią społeczną.

– Badacze McKenna, Amichai-Hamburger i Seidman[[1]](#footnote-0) analizowali, jak internetowe interakcje wpływają na lęk społeczny. Zauważyli, że dla osób z wysokim poziomem lęku społecznego, komunikacja online (zwłaszcza tekstowa) może oferować poczucie większej kontroli i mniejszej presji oceny. Dzięki temu osoby z tą trudnością mogą stopniowo przyzwyczajać się do interakcji społecznych, budując pewność siebie w środowisku, które jest postrzegane jako mniej zagrażające. To pozwala na bezpieczną, stopniowaną ekspozycję na bodźce wywołujące lęk – mówi Aleksandra Żyłkowska-Wójcik, psycholożka z Wydziału Psychologii w Katowicach Uniwersytetu SWPS.

**Czy wirtualna bliskość może być prawdziwa?**

Randki online czy związki na odległość to codzienność milionów ludzi na całym świecie. Pojawia się jednak pytanie, czy wirtualna bliskość może być tak intymna, jak ta oparta na spojrzeniu, dotyku i fizycznej obecności?

– Badania sugerują, że więź budowana online może być równie głęboka, jak ta w świecie rzeczywistym, choć dynamika jej budowania bywa inna. Tradycyjnie, interakcje twarzą w twarz były postrzegane jako bogatsze ze względu na dostępność sygnałów niewerbalnych. Jednak teorie przetwarzania informacji społecznych (Social Information Processing Theory) wskazują, że choć komunikacja online może być wolniejsza w przekazywaniu informacji, to przy wystarczającej ilości czasu i liczbie wymienionych wiadomości, może osiągnąć ten sam poziom intymności, co interakcje offline[[2]](#footnote-1) – mówi Aleksandra Żyłkowska-Wójcik.

Według badań, mądre wykorzystanie mediów społecznościowych może wzmocnić więzi i poprawić samopoczucie psychiczne, kompensując niedobór interakcji twarzą w twarz[[3]](#footnote-2). Zdaniem ekspertki pomocne mogą być także emoji. Co prawda, nie zastąpią one dotyku ani spojrzenia, ale mogą skutecznie uzupełnić, a nawet częściowo symulować funkcje komunikacji niewerbalnej. – Wiadomości zawierające emoji mogą być postrzegane jako bardziej responsywne niż wiadomości tekstowe bez nich. Ta postrzegana responsywność z kolei może wpływać na wyższe poczucie bliskości i satysfakcji z relacji – twierdzi Aleksandra Żyłkowska-Wójcik.

**Korzyści i pułapki internetowego romansu**

Internetowy romans może przynosić różne korzyści, takie jak stopniowe budowanie relacji, pewności siebie w związku, fantazjowanie i wszelkiego rodzaju marzenia o interakcji z drugą osobą, nawet te o charakterze seksualnym. Jednak – jak zaznacza ekspertka – to, co z psychologicznego punktu widzenia może być pozytywne, w zależności od kontekstu, może się przekształcić w psychologiczne zagrożenie. Do takich należą „ghosting” i odrzucenie, ryzyko unikania interakcji, a także brak chęci wyjścia poza stworzone fantazje czy marzenia.

Aleksandra Żyłkowska-Wójcik podkreśla, że warto mieć świadomość „ciemnej strony” online. Internet, choć pełen możliwości, niesie też ryzyko uzależnień, stresu czy zaburzeń snu[[4]](#footnote-3). Zbyt częste korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do niepokoju, depresji i samotności. Z kolei skutkiem nadmiernego korzystania z technologii może być „technoference” – zjawisko, które zakłóca interakcje twarzą w twarz i utrudnia intymność emocjonalną, prowadząc do obniżenia satysfakcji z relacji i wzrostu konfliktów.

– Konflikty mogą wynikać z nadmiernej ilości czasu spędzanego przed ekranem, zakłócenia cyfrowej prywatności (np. udostępniania haseł) czy zazdrości związanej z interakcjami online z innymi. Porównywanie się z wyidealizowanymi obrazami online może również prowadzić do poczucia niedostateczności i izolacji. Reasumując, długość relacji online może mieć wpływ na jej jakość – tłumaczy psycholożka.

**(Nie) zakochać się w iluzji**

Możliwość kontroli nad autoprezentacją, ale też dostępność i łatwości komunikacji to niewątpliwie atuty randkowania online. Ale to, co jest siłą internetu, może być też jego największą słabością. Łatwo zakochać się w iluzji – starannie wykreowanym wizerunku, który według ekspertki łatwiej jest utrzymywać i kreować w świecie online niż offline.

– Praca opublikowana w „Communication Research” wykazała, że użytkownicy mediów społecznościowych mają tendencję do optymalizowania swoich profili, przedstawiając się w jak najbardziej pozytywnym świetle. To „selektywne samoprezentowanie” (selective self-presentation) może prowadzić do tego, że odbiorca zakochuje się w obrazie, który jest daleki od rzeczywistości. Kiedy dochodzi do spotkania w realnym świecie, dysonans między online a offline może być ogromny, prowadząc do rozczarowania, frustracji, a nawet zerwania relacji. Warto zauważyć, że im większa rozbieżność między „ja” online a „ja” offline, tym większe prawdopodobieństwo negatywnych konsekwencji dla relacji – mówi Aleksandra Żyłkowska-Wójcik.

Internet niesie też realne zagrożenia, takie jak catfishing, czyli oszustwa tożsamościowe. Dlaczego tak łatwo potrafimy uwierzyć w piękny obraz drugiej osoby online?

– Naszą czujność może uśpić tak zwany efekt potwierdzenia. Polega on na tym, że selektywnie zwracamy uwagę na informacje zgodne z naszymi pragnieniami i przekonaniami. Możemy także wpaść w pułapkę fałszywego przekonania „mnie to nie dotyczy”. Ludzie padają ofiarą catfishingu z powodu błędów poznawczych, ale także z uwagi na czynniki indywidualne – jak potrzeba bliskości, bycia podziwianym czy kochanym. To bardzo ważne kwestie psychologiczne, które sprawcy oszustw potrafią umiejętnie wykorzystywać. Wszystkie te mechanizmy razem mogą sprawić, że stajemy się mniej czujni i ignorujemy wszelkie „czerwone flagi” – wyjaśnia Aleksandra Żyłkowska-Wójcik.

**Miłość w czasach AI**

Nowym rozdziałem miłości online są także relacje z chatbotami. Co sprawia, że ludzie nawiązują emocjonalne więzi z botami?

– Przede wszystkim, chatboty często programowane są tak, by oferować bezwarunkową akceptację, empatię i pozbawioną oceny uwagę, co może być niezwykle cenne dla osób, które czują się niezrozumiane lub osamotnione w realnym życiu. Dodatkowo, interakcje z chatbotami są zawsze dostępne, co zaspokaja potrzebę natychmiastowej gratyfikacji czy symbiozy. Decydujemy się na takie relacje, ponieważ mogą one służyć jako bezpieczna przestrzeń do eksploracji własnych emocji i myśli bez obawy przed osądem. Badania[[5]](#footnote-4) wskazują, że ludzie szukają w technologii pocieszenia i ucieczki od złożoności ludzkich relacji – mówi Aleksandra Żyłkowska-Wójcik.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. McKenna, Amichai-Hamburger, Seidman (2018), „Psychological and Physiological Effects of Online Social Interactions: A Review”, Computers in Human Behavior. [↑](#footnote-ref-0)
2. ResearchGate, 2024. [↑](#footnote-ref-1)
3. Hackernoon, 2024. [↑](#footnote-ref-2)
4. ResearchGate, 2022. [↑](#footnote-ref-3)
5. Turkle (2011), „Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other”. [↑](#footnote-ref-4)