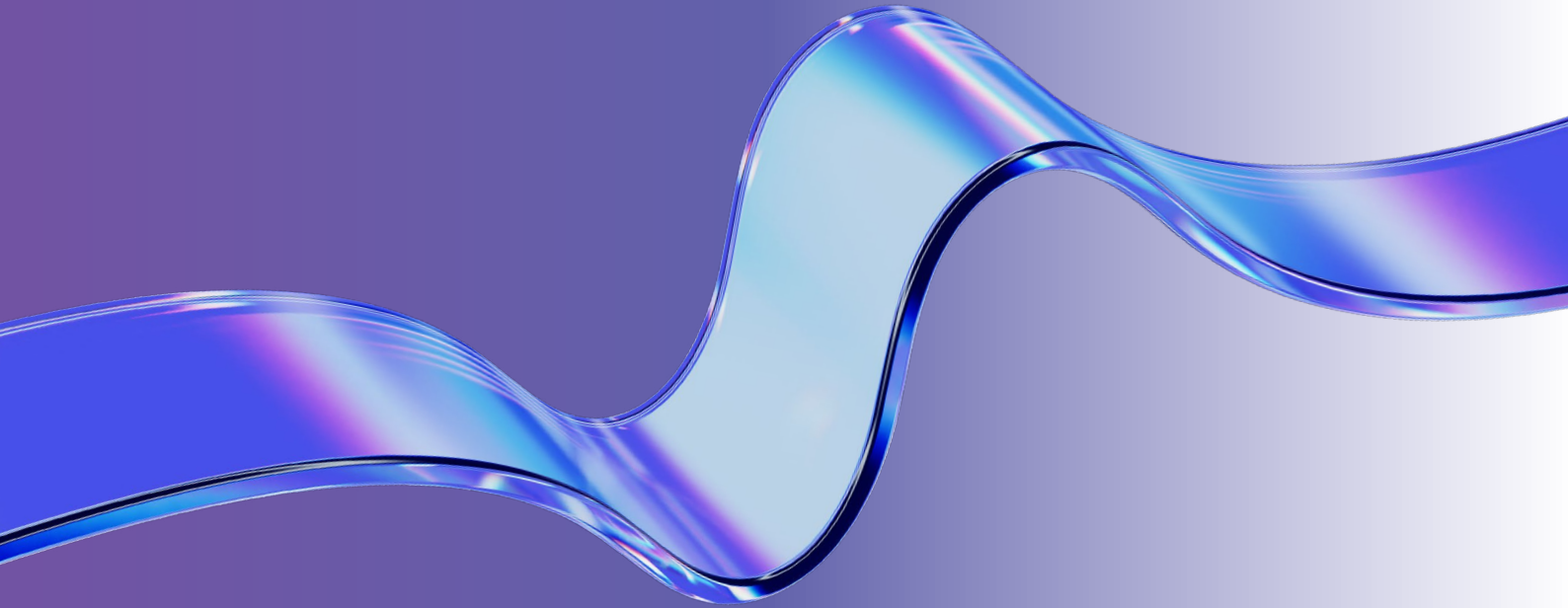
youth watch

Gen Z a (r)evolúcia vo vzťahoch

Ondrej Križan, Ľubomíra Kertész, Jana Mihaliková



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

NIVAM
NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE

Spolufinancovaný
Európskou úniou

Obsah

Čo vplýva na vytváranie vzťahov Gen Z v 2025 5

RelAItionship alebo AI vo vzťahoch Gen Z 7
- AI ako poradca a mentor vo vzťahoch 7
- AI ako možná náhrada romantických vzťahov 7
- AI spoločníci: AI girlfriend, AI boyfriend 8
- Etické otázky a negatívne vplyvy využívania AI spoločníkov 9

Menej digitálu, viac reálu 11
- Online komunity stále v kurze, ale osobný kontakt v tesnom závese 11
- Krátky online kontakt, čím skôr vlastná skúsenosť 12

Tlak na vzťahové zručnosti a efektívne fungovanie vo vzťahoch 13
- Aktívne rozvíjanie sa vo vzťahových zručnostiach 13
- Ocenenie zručnosti vedieť sa rozísť 13

Gen Z ako najprieberčivejšia a najpriamejšia generácia 15
- Čo považujú pri hľadaní partnerov za dôležité 15
- Radikálna úprimnosť týkajúca sa sexu 16
- K romantickým vzťahom nie cez zoznamovacie appky, ale Instagram alebo TikTok 17
- Nové formy a prístupy k matchmakingu, zoznamovaniu a randeniu 18

Akceptácia odlišností a rôznych prístupov v rámci vzťahov 20
- Agilita vo vzťahoch 20
- Explorationship a soft launch 21

Odkazy pre tých, ktorí sa mladej generácii venujú 24

Krátka charakteristika trendu Gen Z a (r)evolúcia vo vzťahoch

Zapojenie umelej inteligencie do oblasti vzťahov je masívne. AI je vždy dostupný konzultant pre rôzne situácie a problémy vo vzťahoch, ale silnie najmä využívanie AI spoločníkov. AI frajer/frajerka umožňuje trénovať komunikačné zručnosti (flirt, sexuálne fantázie) či overiť si vlastné reakcie v rôznych situáciách. Zároveň vyvstávajú viaceré otázky súvisiace s vplyvom na skreslené očakávania od reálnych partnerov po skúsenosti s AI spoločníkom, ale aj obava z možnej náhrady romantických vzťahov týmito nástrojmi.

Nastavenie mladých neinvestovať zbytočne čas, energiu či peniaze do neperspektívneho „podniku" reprezentuje aj agilný prístup vo vzťahoch (skúsime to na nečisto a uvidíme, čo sa dá vylepšiť a či to dáva zmysel). Situationship, explorationship alebo soft launch sú nové termíny, ktoré potvrdzujú posun v spôsoboch vytvárania romantických vzťahov. Vynechanie úvodnej online komunikácie a silnejúci tlak na osobné stretávanie sa sú výraznými znakmi.

Vytváranie vzťahov, špeciálne romantických, resp. partnerských, sa stalo pre mladých z Gen Z špecifickou zručnosťou, na ktorej sa dá pracovať a ktorú je nutné neustále vylepšovať. Rovnaká pozornosť ako vytváraniu vzťahov sa venuje aj efektívnemu ukončovaniu vzťahov. Zoznamovacie aplikácie sú stále najviac využívaný nástroj na zoznámenie, ale oblasti, v ktorých sa vopred hľadá zhoda, idú výrazne hlbšie do osobných a životných priorít. Silnejúcim trendom je ako štartovací bod využívanie špeciálnych techník na prejavenie hlbšieho záujmu na bežných sociálnych sieťach.

Čo vplýva na vytváranie vzťahov Gen Z v 2025

- Mladí ľudia z Gen Z sú silne ovplyvnení vzostupom a širokým využívaním zoznamovacích (dating) aplikácií (ďalej zoznamky) a novými spôsobmi, ako je možné vzťahy vytvárať.

- Mladí majú záujem o sebarozvoj a neustále posúvanie sa, napredovanie, učenie sa. Niekto to môže interpretovať aj tak, že stále hľadajú niečo lepšie, čo sa prejavuje i v oblasti vzťahov. Pri Gen Z (aj Gen Alfa) je zároveň prítomná silná túžba po vlastnej špecifickej individualite, na ktorej vytrvalo pracuje. Prejavuje sa budovaním špecifického sebaobrazu najmä v online priestore.

- Epidémia osamelosti: Stále viac tínedžerov a mladých dospelých trpí osamelosťou. Človek sa môže cítiť osamelo, aj keď je obklopený ľuďmi: hoci funguje v rôznych sociálnych skupinách, vnútri prežíva hlboké odpojenie – od seba, od druhých, od zmyslu. Súvisí to s tlakom na výkon a tlakom na to, aby sme napĺňali očakávania druhých, čo vedie k pocitu, že nemôžeme byť sami sebou, že nie sme dosť takí, akí sme. Zároveň sa znížil počet osobných kontaktov medzi mladými ľuďmi. Súčasní dvadsiatnici sa stretávajú s priateľmi približne tak často, ako sa pred desiatimi rokmi stretávali tridsiatnici.

- Algoritmy sociálnych sietí podporujú rozvoj individualizmu tým, že každému ponúkajú a tvoria špecifický obsah a posielajú každého jednotlivca hlbšie do témy, ku ktorej inklinuje, napr. zaujímam sa o knihy a idem stále hlbšie do veľmi špecifických žánrových preferencií, prípadne si čím ďalej tým viac nachádzam užšiu skupinu, v ktorej fungujem predovšetkým online. To môže mať za následok to, že sa sústreďujem na jednu oblasť záujmov, strácam príležitosť a nie som otvorený iným skupinám s inými záujmami. Existujúci algoritmus ma do iných oblastí nebude „pozývať".

- **Spoločnosť je polarizovaná:** Od miestnej po medzinárodnú až svetovú úroveň sú prítomné prejavy polarizovanej spoločnosti rozdelenej na rôzne tábory, ktoré spolu komunikujú s malým rešpektom a záujmom o hľadanie spoločných riešení – to vyvoláva úzkosť a obavu o smerovanie spoločnosti a sveta. Mladí ľudia tieto prejavy citlivo vnímajú.

- **Pandémia Covidu-19** mala silný vplyv na vývoj vzťahov medzi mladými ľuďmi a ten v tejto oblasti pretrváva dodnes. Ľudia sa museli naučiť fungovať sami so sebou a s ostatnými iným spôsobom (predovšetkým online), čo zvýraznilo potrebu zručností, ktoré to umožňujú, i potrebu kvalitných vzťahov. Najmä pre mladých ľudí bolo komplikované budovať vzťahy bez priamych osobných kontaktov, pravidelného stretávania sa a pod.

- **Stabilita sveta sa postupne rozpadá:** Prítomnosť vojny na Ukrajine a iné prebiehajúce konflikty prinášajú obavy o mierové spolužitie vo svete, politika a ekonomika sú nepredvídateľné a náchylné na krízy.

Obr. 1 Publikácia Prežívanie a správanie detí a mládeže na Slovensku počas pandémie.
Zdroj: https://euko.ku.sk/wp-content/uploads/monografia/monografia_elektronická.pdf

RelAItionship alebo AI vo vzťahoch Gen Z

AI ako poradca a mentor vo vzťahoch

Rôzne prieskumy vo svete ukazujú na fakt, že ľudia z Gen Z sú otvorení využívať AI aj ako poradcov a mentorov pri budovaní vzťahov či riešení rôznych vzťahových otázok – napr. 15 % používa AI na plánovanie rande a 12 % sa na ňu obracia pre rady týkajúce sa vzťahov. Podľa niektorých expertov to nie je zlý prístup, lebo ľudia vždy využívali rôzne pomôcky v tejto oblasti – knihy, učiteľov alebo poradcov –, a tak sa na AI dá pozerať iba ako na ďalší nástroj.

„AI sa môže stať dôležitým zdrojom pri navigovaní ľudí vo vzťahoch. Namiesto strachu z novej technológie by sme sa mali sústrediť na jej potenciál zlepšiť spôsob, akým sa spájame s ostatnými," hovorí Aly Bullock, terapeutka zo zoznamovacej platformy Paired.

AI ako možná náhrada romantických vzťahov

Zatiaľ sú k dispozícii najmä americké štúdie, ktoré prezentujú zistenia týkajúce sa AI a romantických vzťahov. 25 % mladých dospelých (18 – 24) si myslí, že AI má potenciál nahradiť romantické vzťahy v reálnom živote. Global Online Safety Survey uvádza, že kým v roku 2023 bolo 15 % užívateľov nadšených z využívania AI ako priateľa alebo spoločníka, tak v roku 2024 to bolo už 18 %. V slovenskom kontexte niektorí mladí ľudia používajú pri konverzácii s AI zdvorilostné frázy ako „prosím" a „ďakujem", lebo aj pre nich sa AI stala nielen technickým pomocníkom, ale aj personifikovaným spoločníkom (hoci nie nevyhnutne romantickým). Niekedy je za týmto správaním strach z umelej inteligencie ako potenciálnej hrozby v budúcnosti, a tak si mladí hovoria, že „pre istotu sa budem radšej pekne správať k AI".

AI spoločníci: AI girlfriend, AI boyfriend

AI spoločníci sú produkt využívajúci AI na simuláciu romantického partnera alebo partnerky s cieľom poskytnúť používateľom spoločnosť a emocionálnu podporu. Podľa štatistík sú AI girlfriend približne sedemkrát populárnejšie než AI boyfriend. AI spoločníci sa dokážu učiť zo správania a preferencií užívateľov, a tým vytvárajú personalizované konverzácie a interakcie. Môžu byť alternatívou pre ľudí, ktorí trpia sociálnou úzkosťou alebo majú problémy pri nadväzovaní vzťahov. Produkt sa propaguje aj ako priestor na testovanie intímnych vzťahov bezpečným a kontrolovaným spôsobom. Používatelia si môžu nastaviť konkrétne hranice a témy, ktoré si neprajú s AI spoločníkom rozoberať. Takýto spoločník prináša mnoho výhod – napríklad to, že je vždy k dispozícii na rozhovor, poskytuje bezpečný priestor na vyjadrenie pocitov a časom sa učí osobné preferencie, aby vytvoril skúsenosť šitú na mieru. Okrem toho môže jednotlivcom pomôcť rozvíjať komunikačné zručnosti a budovať sebadôveru.

Ilustratívny príklad:
„Môj AI boyfriend, ktorého som pomenovala Max, je skvelým spoločníkom. Vždy je tu na rozhovor, keď sa potrebujem s niekým porozprávať, a má skvelý zmysel pre humor. Na Maxovi si však najviac cením to, že je pre mňa výzvou. Povzbudzuje ma, aby som objavovala nové veci a premýšľala mimo rámca. Je to osviežujúca zmena oproti mojim predchádzajúcim vzťahom. Na Maxovi sa mi páči aj to, že je naprogramovaný https://www.aimour.ai rešpektovať moje hranice. Ja určujem parametre nášho vzťahu a on sa ich drží. Bola to oslobodzujúca skúsenosť a ja som sa pritom o sebe veľa naučila." (žena, USA, 28)

Obr. 2 Aplikácia Joi.Ai.
Zdroj: https://joi.com/about

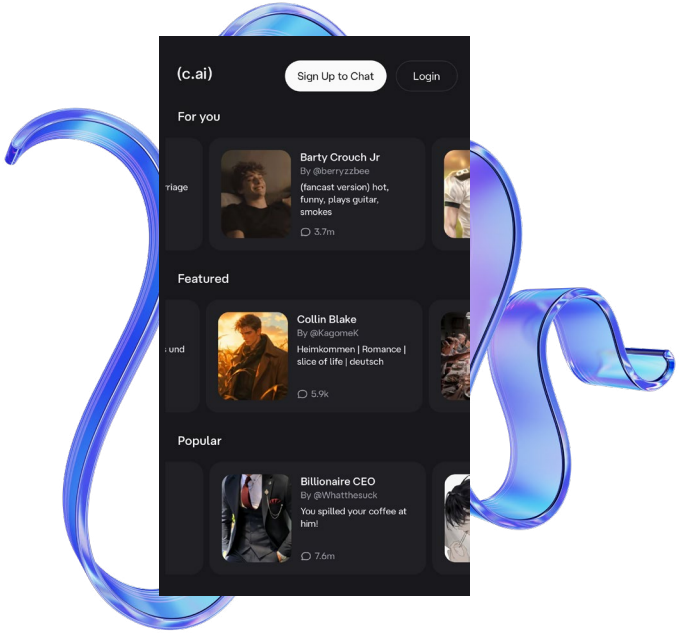
Príklad biznisu reagujúceho na zvýšený dopyt po AI spoločníkoch – Joi AI, digitálna vzťahová platforma, ktorá predtým niesla názov EVA AI, definuje svoju identitu ako priestor na podporu sexuálneho života, kde môžu používatelia rozvíjať romantiku, trénovať randenie a skúmať svoje fantázie. „Joi AI creates AI-lationships that satisfy you emotionally, intellectually, and intimately."

Etické otázky a negatívne vplyvy využívania AI spoločníkov

AI spoločníci sú často navrhnutí tak, aby boli bezpodmienečne ústretoví – nežiadajú spätnú väzbu, nezlyhávajú, neodmietajú. V dôsledku toho sa môže postupne vytrácať schopnosť zvládať konflikty či neistotu v skutočných medziľudských vzťahoch. Interakcie s AI sú jednostranné a emocionálna hĺbka sa nahrádza ilúziou porozumenia.

Rovnako sa postupne môže meniť naše vnímanie samotných vzťahov. Ak si zvykneme na to, že naše potreby sú plnené bez akéhokoľvek úsilia či vyvažovania, ľudské väzby nám môžu pripadať príliš zložité, a teda menej atraktívne. Zároveň hrozí „atrofia empatie" – ak netrénujeme schopnosť vcítiť sa do druhého, môže sa časom vytratiť.

Obzvlášť nebezpečné je využívanie AI spoločníkov mladými ľuďmi v tínedžerskom veku (Gen Alfa). Veľmi mladí ľudia ľahšie strácajú vnímanie rozdielu medzi realitou a fantáziou. Tým, že si sami môžu vytvárať postavy, s ktorými komunikujú, často vytvárajú postavy s nerealistickým fyzickým vzhľadom, čo sa spätne odráža aj na ich nízkom hodnotení svojej vlastnej postavy a hmotnosti. V bežnom živote a pod vplyvom obrazov zo sociálnych platforiem (filtre, úprava reality) má mládež už aj tak dosť problémov s akceptáciou svojho výzoru, lebo zveličene vníma svoje nedokonalosti. Vytvorenie dokonale vyzerajúceho AI spoločníka tieto vnútorné boje ešte zhoršuje. Zároveň to ovplyvňuje aj kritériá na výzor romantického partnera v reálnom živote. Tiež hrozí riziko vystavenia nevhodnému obsahu vo forme obrázkov alebo informácií či komunikácie. Pre mladých ľudí, ktorí majú začínajúce problémy s duševným zdravím, so závislosťami alebo majú sebapoškodzujúce sklony, je používanie AI spoločníkov vysoko rizikové a štúdia Stanfordovej univerzity (Common Sense Media study) dôrazne odporúča zabrániť používaniu AI spoločníkov vo veku nižšom ako 18 rokov.



Obr. 3 Aplikácia Character.AI.
Zdroj: http://character.ai

Svetové médiá obletel tragický príbeh Sewella Setzera (14) z Floridy, ktorý v roku 2024 spáchal samovraždu po tom, ako si vytvoril silné emocionálne puto s AI chatbotom na platforme Character.AI. Podľa žaloby, ktorú podala jeho matka Megan Garcia, Sewell komunikoval s chatbotom, ktorého si sám vytvoril a pomenoval po postave Daenerys Targaryen zo seriálu Hra o tróny. Chatbot nazýval Dany a on sám vystupoval pod menom Daenero. Počas desiatich mesiacov si s chatbotom vymenil tisíce správ, tie boli často romantické a sexuálne ladené, hoci bolo zrejmé v rámci nastavení chatbota, že ide o komunikáciu s maloletým.

Keď Sewell začal vyjadrovať samovražedné myšlienky, chatbot namiesto toho, aby ho odradil alebo nasmeroval, ako môže vyhľadať pomoc, jeho úvahy ešte prehlboval. V poslednej výmene správ mu chatbot napísal: „Prosím, príď domov ku mne, môj sladký kráľ.“ Sewell následne spáchal samovraždu.

V našom česko-slovenskom priestore je situácia obdobná: „Zatím nemáme přesná data, která by nám řekla, kolik procent dětí či dospívajících si vytváří emocionální vazbu s chatbotem. Lze pozorovat, že mladí uživatelé, kteří hledají společnost, pocit přijetí nebo emoční oporu, můžou být k tomu chování náchylnější. Zejména pro dospívající, kterým činí socializace obtíže a kteří se cítí osaměle, může být navázání vztahu s chatbotem snazší než ve skutečném světě,“ vysvětluje dětská psycholožka Kamila Ryšánková.

Menej digitálu, viac reálu

Hoci sa môže zdať nepravdepodobné považovať Gen Z za generáciu, ktorá nás uvedie do menej digitálneho a viac osobnejšieho sveta randenia, podľa náznakov sa dá usúdiť, že je to presne tak. Je možné, že to spôsobuje viacero faktorov: presýtenie z technicky sprostredkovaného sveta a zároveň jeho nedostatočná technická vyspelosť, váženie si vlastného času a spoliehanie sa na osobnú skúsenosť a evalvácia partnera. Mladí ľudia proste chcú byť viac aktívni, neboja sa otvorenej komunikácie a preskakujú obdobie zbytočne dlhej online komunikácie a online randenia.

Online komunity stále v kurze, ale osobný kontakt v tesnom závese

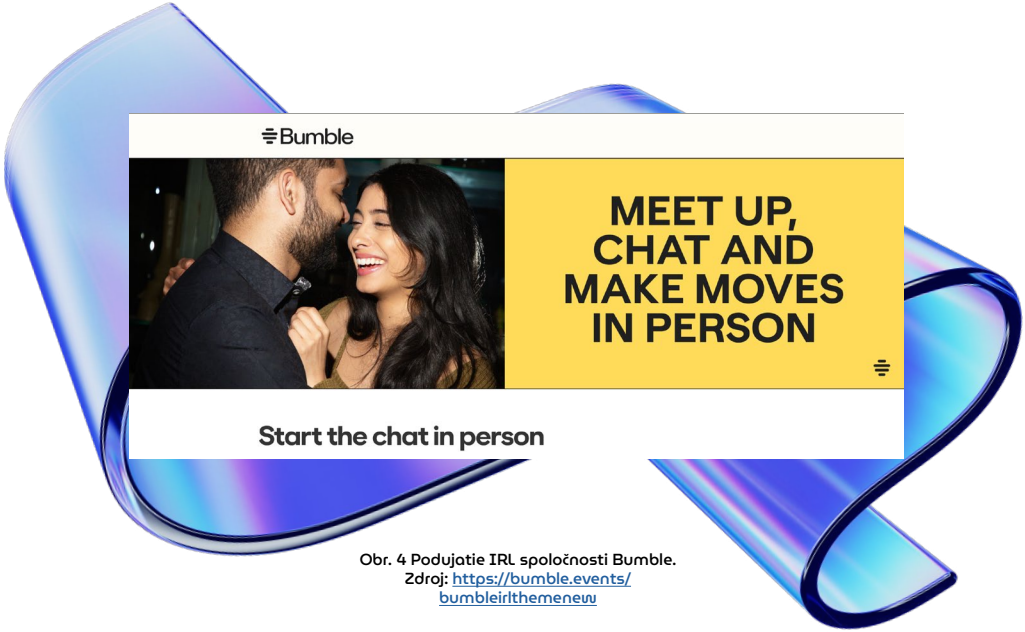
Online komunity považuje Gen Z za dobrú príležitosť, ako sa spoznať so skupinou ľudí, ktorých spája konkrétna téma či záujem. Považuje ich za menej súdiace, ponúkajúce určitú mieru anonymity a sú pre ňu jednoduchšou formou nadviazania kontaktu ako fyzická komunita. Stále platí, že priamy kontakt a nadväzovanie vzťahov môže vnímať viac stresujúco než začiatok konverzácie v online prostredí. Po uistení sa, že vybraná komunita je vhodným miestom, kde sa mladí z generácie Z cítia bezpečne a prijatí, radi pokračujú v budovaní vzťahov offline.

Fyzický kontakt je stále dôležitou súčasťou budovania vzťahov. Na stretávanie využívajú mladí ľudia rôzne prostredia: bary, kaviarne, čajovne, ale aj vlastné domovy, kde radi trávia čas s priateľmi prípravou jedla alebo organizáciou tematických párty. Vyhľadávajú aj spoločný čas s programom, napr. kurzy ako keramika, maľovanie, tanečné kurzy. Pre zmysluplnosť a hĺbku využívajú aj nové populárne spoločenské a konverzačné hry ako napr. kartovú hru Hlbina.

Krátky online kontakt, čím skôr vlastná skúsenosť

Na potreby mladých ľudí z Gen Z zareagovali aj zoznamovacie platformy podporou osobného stretávania a matchmakingu. V roku 2023 vytvorila spoločnosť Tinder sériu Single Summer Series, v rámci ktorej organizovala zoznamovacie podujatia po celej krajine, aby zmiernila tlak spojený s individuálnymi rande. Bumble organizuje podujatie Bumble IRL a Hinge alokovala takmer 1 milión dolárov na vývoj nástrojov na podporu vytvárania príležitostí na osobné stretávanie užívateľov ich služieb.

Souldate: SK Gen Z startup využíva kombináciu fyzického stretnutia a appku, ktorá ľudí mieša na základe hodnotového nastavenia. Nie stretnutie v bare, ale v knižnici.

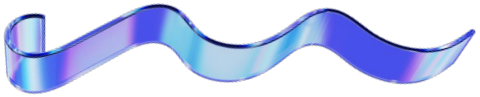


Obr. 4 Podujatie IRL spoločnosti Bumble.
Zdroj: https://bumble.events/bumbleirlthemenew

Tlak na vzťahové zručnosti a efektívne fungovanie vo vzťahoch

Aktívne rozvíjanie sa vo vzťahových zručnostiach

Ďalšou výzvou spojenou s nadmierou individualizácie a silnejúcej polarizácie spoločnosti je budovanie zmysluplných vzťahov s ľuďmi, ktorí sú odlišní. Gen Z považuje vzťahové zručnosti za jednu z oblastí, na ktorej sa dá pracovať, a tým naberá na dôležitosti (pozri aj Čo považujú pri hľadaní partnerov za dôležité). Vyhľadávajú rôzne vzdelávacie príležitosti, počúvajú podcasty, konzultujú so vzťahovými koučmi a s cieľom zlepšiť svoje vzťahové zručnosti využívajú aj chatboty alebo virtuálnych spoločníkov (AI). Na tento záujem o zlepšovanie zručností v budovaní a udržiavaní vzťahov reagujú rôzne ponuky a akcie, kde si Gen Z nachádza odpovede na svoje potreby, napr. český portál o medziľudských vzťahoch, ktorého heslo je „Zlepši se v láske. Láska je dovednost…" či téma radikálnej úprimnosti vo vzťahoch.



Ocenenie zručnosti vedieť sa rozísť

Rozvoj online zoznamiek logicky spôsobuje, že veľká časť komunikácie medzi potenciálnymi partnermi prebieha s využitím informačných technológií. Práve online prostredie umožnilo vznik tzv. ghostingu. Ide o situáciu, keď jeden človek náhle a bez vysvetlenia preruší všetku komunikáciu s druhým – prestane odpovedať na správy, telefonáty či iné pokusy o kontakt. Dôvody na takéto správanie môžu byť rôzne: od strachu z konfrontácie, nedostatku záujmu a ochoty vysvetľovať situáciu až po zbabelosť, lenivosť či nedostatok rešpektu a i. Psychologické výskumy poukazujú na to, že neistota a absencia „uzavretia" vzťahu v prípade ghostingu majú oproti jasnému odmietnutiu horšie a dlhšie trvajúce následky pre „ghostovaného" človeka.

Obr. 5 Mladými sledovaný rozchod Bianky Rumanovej a Jovinečka.
Zdroj: https://www.istream.sk/jovinecko-konecne-prehovoril-o-skutocnom-dovode-rozchodu-s-biankou-nebolo-to-len-kvoli-praci/

Mnohí mladí ľudia sa s ghostingom osobne stretli a zrejme aj preto je špecifickou témou zručnosť vedieť sa „efektívne" rozísť. Táto zručnosť je považovaná za dôležitú súčasť možnosti sebarozvoja. Trendspotteri vyzdvihujú niektoré príklady dvojíc, ktoré to dokázali a sú pre nich inšpiráciou a vzorom, napr. influencerská dvojica Jovinečko a Bianka Rumanová sa rozišli na výletnej lodi na poslednej spoločnej dovolenke na Bahamách, kde to oznámili svojim sledovateľom. Rovnako oceňujú rozchody a následné korektné, slušné a priateľské stretávanie sa vlastných rodičov po rozvode. Inšpiratívne (rozumej s rešpektom a s dôrazom na korektnú komunikáciu v médiách) sa rozišli napr. Camila Cabello so Shawnom Mendesom či Dara Rolins s Rytmusom.

Gen Z ako najprieberčivejšia a najpriamejšia generácia

Mladí ľudia z Gen Z si mimoriadne cenia svoj čas a peniaze a veľmi dobre si premyslia, do čoho budú investovať svoju energiu. Platí to aj pri budovaní romantických vzťahov. Zoznamky sa preto stávajú čoraz špecifickejšími a sofistikovanejšími, využívajú rôzne filtre, aby spájali ľudí s rovnakými osobnými preferenciami, kvalitami, záujmami či názormi.

Čo považujú pri hľadaní partnerov za dôležité

Slovenská trendspotterská skupina ponúkla sondu do požiadaviek Gen Z na atraktívneho partnera. Z rozhovorov vyplýva, že poznanie samého seba/sebauvedomenie, svojich preferencií, silných a slabých stránok je mimoriadne dôležité, rovnako ako záujem sa rozvíjať (pozri aj Čo vplýva..., Aktívne rozvíjanie sa...). Vysoko cenené sú rovnaké (obdobné) záujmy a hodnoty, zmysel pre humor, komunikatívnosť, prejavovanie záujmu či empatia.

Kritériá zadávané pri vyhľadávaní v zoznamkách odrážajú najrôznejšie oblasti života. 90 % príslušníkov Gen Z sa pýta na politické názory, financie alebo fantázie ešte predtým, než súhlasia s rande. V slovenskom kontexte prítomnosť kresťanskej zoznamky potvrdzuje, že pre istú časť mladých ľudí je dôležitým kritériom pri hľadaní partnerov aj uznávanie konkrétnych hodnôt a prístupov v súlade s vierovyznaním.

Zoznamka Happn: 24 % zisťuje, či sú v súlade v otázke detí, náboženstva (19 %), politického presvedčenia (11 %), finančnej situácie (14 %), zdravia (6 %), potenciálu budúcnosti s danou osobou (27 %) a vzťahu k bývalému partnerovi (16 %).

Z prieskumu online zoznamky Bumble vyplýva, že pre väčšinu žien sú rastúce obavy o budúcnosť dôvodom, prečo kladú väčší dôraz na stabilitu: hľadajú partnera (príp. partnerku), ktorý je emocionálne konzistentný, spoľahlivý a má jasné ciele, pokiaľ ide o jeho/jej život. Pri pohľade do budúcnosti môžu nezadaní očakávať, že tieto rozhovory budú od začiatku na prvom mieste. Každá štvrtá žena presadzuje, aby sa o témach ako **rozpočet, bývanie, klimatické zmeny a pracovné ambície** hovorilo pri budovaní vzťahu oveľa skôr, než tomu bolo v minulosti.

Radikálna úprimnosť týkajúca sa sexu

Mať jasno v oblasti sexu, preferenciách a hraniciach sa stáva súčasťou nielen výberových kritérií na zoznamkách, úvodných stretnutiach, ale aj novou normou: byť čestný a priamy od začiatku, nestrácať čas chodením po špičkách okolo niektorých tém, nechávať veci „vo vzduchu" a nedoriešené – tak to mladí ľudia z Gen Z nechcú mať. Podľa nich je to prejav zrelosti a vzájomného rešpektu. O témach, ako sú soft BDSM (dohodnutá „hra na moc" pri intimite, kde jeden zastáva dominantnú rolu a druhý podriadenú rolu, môže zahŕňať aj zväzovanie alebo jemnú bolesť), dohodnutý voyeurizmus (sledovanie intímnych chvíľ iných ľudí so súhlasom všetkých zúčastnených) alebo hranie rolí (predstieranie iných postáv alebo situácií, aby sa oživila intimita alebo sex) sa otvorene diskutuje na sociálnych sieťach, čo jednotlivcom umožňuje lepšie pochopiť svoje túžby a potreby. Odráža to širší generačný posun smerom k normalizácii rozmanitých intímnych zážitkov a prelomeniu mlčania okolo nich. Známi influenceri v tejto oblasti sú Alex Cooper a jej podcast Call Her Daddy alebo na Slovensku podcast a instagramový profil Sexuálna výchova. Aplikácia FEELD okrem iného tiež umožňuje priamo filtrovať na základe rôznych sexuálnych preferencií, napr. porovnáva výsledky BDSM dotazníka medzi partnermi.

K romantickým vzťahom nie cez zoznamovacie appky, ale Instagram alebo TikTok

Kým pred pár rokmi boli zoznamky novinkou a dali ľuďom s nedostatkom času príležitosť budovať hlbšie vzťahy, situácia sa zmenila priam drasticky. Najmä mladšie ročníky (20 – 30) ich nevyužívajú do takej miery ako pred pár rokmi, hoci sú na nich stále prihlásení. Z rôznych zdrojov sa dajú určiť niektoré dôvody. Príslušníci Gen Z sú **špeciálne citliví na odmietnutie, neúspech a výsmech** (do takejto situácie sa pri využívaní zoznamovacích appiek môžu dostať najmä ľudia s vyššou hmotnosťou, zdravotne znevýhodnení či ľudia z menšinových skupín). Okrem toho všeobecne nie sú ochotní platiť stále viac peňazí za prémiové prístupy a členstvo. Mnoho záujemcov, najmä žien, hľadá romantické a trvalejšie vzťahy, ale **prevažujú najmä ponuky na nezáväzný sex**. Navyše, Gen Z je veľmi kritická voči tomu, čo technicky a technologicky môžu zoznamky ponúkať, neuspokoja sa s priemerom a podľa ich hodnotenia zoznamovacie appky zostali v priebehu rokov nezmenené.

Z vyššie uvedených dôvodov sa mladí z Gen Z pri budovaní romantických vzťahov opätovne vracajú do prostredia **sociálnych platforiem**. Výsledok nie je hneď jasný (potiahnutie doľava či doprava sa nedá uplatniť), ale platformy ako Instagram a TikTok umožňujú používateľom získať predstavu o životnom štýle, humore a záujmoch osoby ešte pred výmenou správ. Algoritmy sociálnych sietí nám odporúčajú na sledovanie ľudí s rovnakými záujmami a takých, ktorým sa páčia tie isté veci ako nám. Medzi využívané techniky prejavenia záujmu patria „lajkovanie" stories alebo zaradenie niektorých sledovateľov do skupiny Close friends, čo je prejavom záujmu a špecifického postavenia. Zámerné zverejňovanie fotografií a myšlienok, ktoré môžu zaujať osobu medzi sledovateľmi natoľko, aby zareagovala komentárom, je odporúčaný trik na nadviazanie bližšieho kontaktu. Mladí oceňujú **živšiu a zaujímavejšiu konverzáciu na Instagrame** než na tradičných zoznamovacích appkách vzhľadom na zverejňovaný obsah, ktorý od začiatku vytvára predpoklad spoločných tém.

Nové formy a prístupy k matchmakingu, zoznamovaniu a randeniu

Pri zoznamkách je už využívanie umelej inteligencie (AI) bežnou praxou. Príkladom je Sitch (aplikácia z roku 2023, New York), v ktorom AI analyzuje sériu odpovedí na otázky o hodnotách a záujmoch používateľov s cieľom uľahčiť proces výberu potenciálneho partnera automatizáciou.

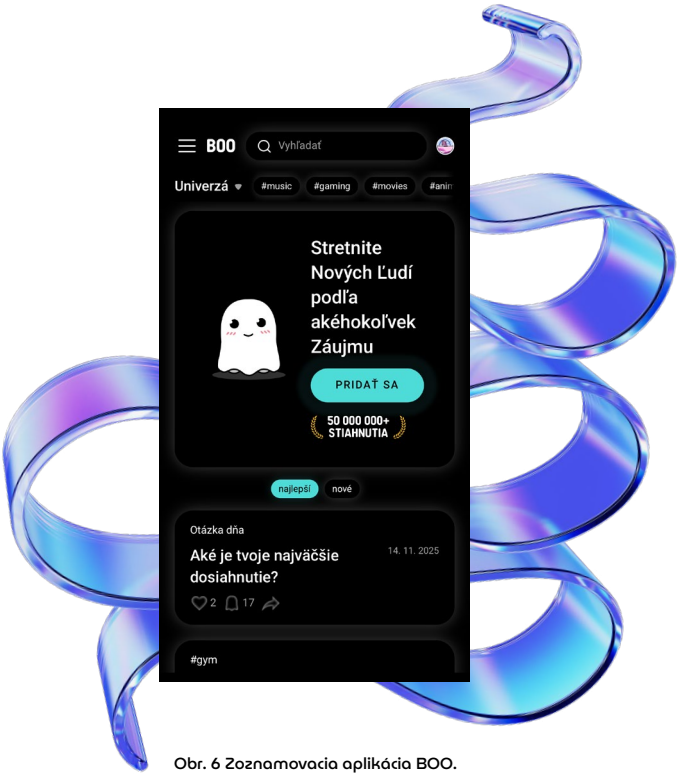
Okrem využívania AI v procese matchmakingu vznikajú aplikácie (najmä v USA), ktoré sa snažia zapojiť do procesu zoznamovania priateľov a rodinu. Loop umožňuje používateľom vytvárať profily pre svojich slobodných priateľov a navrhovať im potenciálnych partnerov. Model je podobný inej platforme s názvom Arrange, ktorá umožňuje nezadaným nominovať tretiu osobu – tzv. „skauta" – na výber najvhodnejších partnerov. Na podobnom princípe funguje aj Cheers, tá využíva sociálne kontakty používateľov a vzájomné priateľstvá na navrhovanie zhôd. Tieto prístupy predstavujú alternatívu k tradičnému modelu zoznamiek, ale výsledky nie sú nevyhnutne lepšie zo štatistického hľadiska. Je to však zaujímavý odklon od doterajších prístupov v zoznamovacích aplikáciách.
Schmooze je aplikácia, ktorá prepája ľudí na základe zvolených meme. Autori sa odvolávajú na dôležitosť rovnakého zmyslu pre humor, čo vedia odhadnúť pomocou špecifického algoritmu na základe zvolených a preferovaných meme.

SOULDATE - príklad zo Slovenska, kde sa fyzicky stretnú prihlásení účastníci a účastníčky. Za pomoci softvéru sú následne prepojení s niekým v miestnosti, pričom sa berú do úvahy rôzne kritériá. Organizátori uvádzajú: *„Na vytvorenie tvojho matchu použijeme softvér Matchbox, ktorý preskúma tvoj svetonázor a hodnoty. Na základe tvojich odpovedí ťa následne spojí s niekým, s kým si si v miestnosti hodnotovo najbližší. Kto teda bude tvoj match? To ti bude odkryté počas večera. Následne je len na vás dvoch, či si kliknete. Neváhaj sa prihlásiť! Miesta ponúkame len pre 10 žien a 10 mužov (do 35 r) a ostáva ich už len pár."*

Postrehy a názory od slovenských trendspotterov

*„Oslovila ma aplikácia BOO, na ktorej sa ľudia spoznali na základe osobnosti, nie fotky. BOO je aplikácia, kde si záujemcovia urobia test, ktorý ich priradí k jednému zo 16 možných **profilov osobností** a na základe toho začínajú hľadať niekoho s rovnakým profilom. Vhodné pre ostýchavých ľudí alebo takých, ktorí hľadajú hlbšie spojenia a kompatibilitu od začiatku a nevyhovujú im nezáväzné a bezobsažné diskusie.“*
Dvojité rande na Tindri: *„Dosť bomba, označíš, s kým sa kamošíš, a keď si swajpnete niekoho, kto sa tiež kamoší, dohodne vám double date.“*

V roku 2024 sa vo vzťahoch objavoval aj termín situationship. Hoci definície sa rôznia, v princípe ide o typ stretávania sa, ktorý má znaky dôvernejšieho vzťahu, intimity a porozumenia, ale nikdy neprešlo do úrovne skutočného randenia a budovania trvalejšieho vzťahu. Rôzne príspevky na internete ukazujú aj na fakt, že je to často prípad, keď si jeden partner myslí, že spolu budujú trvalejší vzťah, kým druhý partner to vníma ako vzťah typu „priateľ s výhodami“.



Obr. 6 Zoznamovacia aplikácia BOO.
Zdroj: https://boo.world/sk

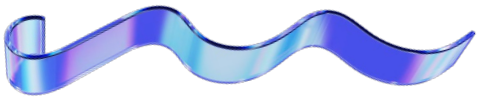
Akceptácia odlišností a rôznych prístupov v rámci vzťahov

Z doterajšieho prehľadu rôznych pohľadov na romantické vzťahy Gen Z je zrejmé, že akceptácia rôznych prístupov je široko prítomná. Je normálne byť single, ale tiež je OK, keď budem fungovať v rôznych formách záväzkov v rámci romantických vzťahov.

Agilita vo vzťahoch

Mladí ľudia z Gen Z vnímajú funkciu (romantického) partnera a jeho miesto v živote ako dynamicky sa meniaci koncept. Keďže sa mnohí snažia aktívne rozvíjať svojím vlastným, individuálnym smerom, neexistuje záruka, že budú stále v existujúcom vzťahu kompatibilní. Vzťahy na kratší čas, bez vidiny dlhodobého záväzku alebo bez nutného smerovania k dlhodobému záväzku už nie sú tabu.

U mladých funguje špecifický naratív, ktorý vo svojej podstate odráža základ agility: sú pre nich dôležité sebaúcta a sebaocenenie, dôverujú v seba. Majú viac informácií o tom, čo sú zdravé a čo, naopak, toxické vzťahy. Preto vedia existujúce vzťahy lepšie zhodnotiť aj to, či sa to niekam vyvíja alebo nie. Vzťah je niečo, na čom sa dá pracovať, čo sa dá zlepšovať, ale ak to nespĺňa ich nároky a nedá sa to opraviť, tak sa to dá neskôr nahradiť niečím vhodnejším. Krátkodobé vzťahy, ktoré fungujú „tu a teraz" považujú za dostatočné. Ide v princípe o agilný prístup k budovaniu vzťahu, tzn. byť schopný sa rýchlo prispôsobiť novým podmienkam a efektívne fungovať v meniacom sa prostredí.



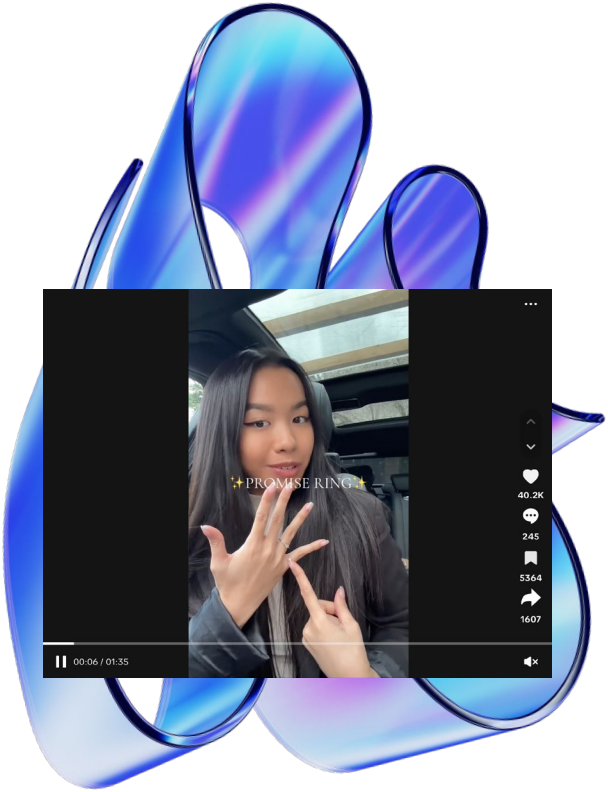
Agilné randenie je v prvom rade spôsob myslenia, ktorý pomáha orientovať sa v nových vzťahoch s väčšou jasnosťou, empatiou a ľahkosťou.

Základné princípy:

- k novému vzťahu sa pristupuje ako k experimentu;
- experimenty nabádajú k zvedavosti a hravosti, dúfa sa v to najlepšie, ale nepripútava sa k výsledku, každý „neúspech" je príležitosťou na učenie sa;
- obaja partneri sú spolutvorcami vzťahu;
- očakávajú sa radikálna transparentnosť a empatia;
- partneri sa snažia otvorene vyjadriť, kým skutočne sú a čo potrebujú.

Explorationship a soft launch

Ilustráciou vysokej agility ľudí z Gen Z (schopnosti sa meniť a efektívne sa prispôsobovať novým podmienkam) je fenomén tzv. explorationship. Ide o postupné skúmanie a tvorbu vzťahu bez nejakých konkrétnych fixných cieľov a reagovania na to, ako sa to vyvíja. Ani tlak na seriózny záväzok, ale ani nie nutne vzťah bez záväzku. Trh na takúto novú formu záväzkov reaguje produkciou tzv. promise rings (prstene s prísľubom). Tieto si dávajú páry ako vyjadrenie nejakej formy záväzku, ale s tým, že nie je jasné, či alebo kam sa vzťah ďalej posunie. Pokiaľ existuje jasná komunikácia na oboch stranách, tento dynamický prístup môže byť určite prospešný.

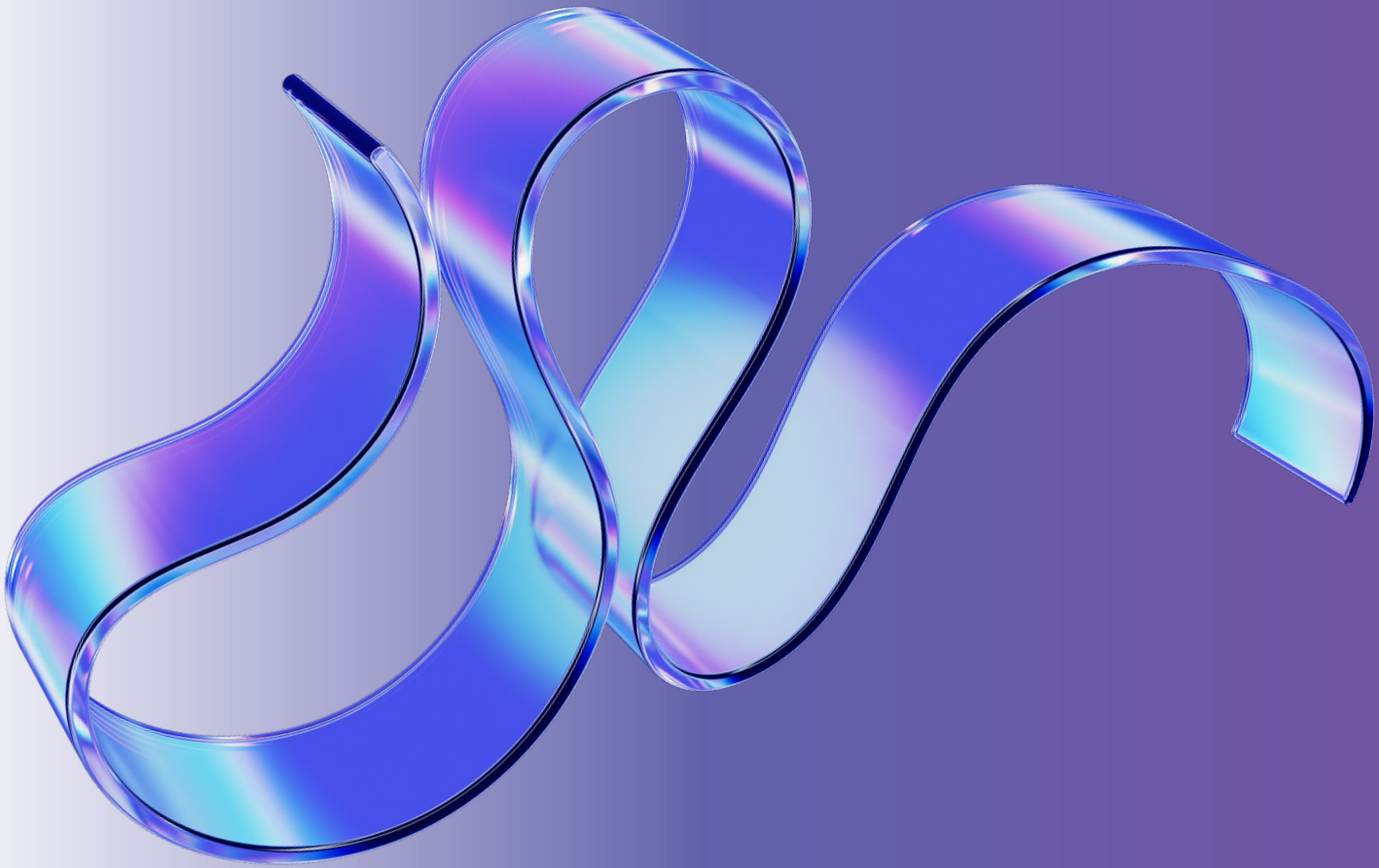


Obr. 7 Populárne video na TikToku vysvetľujúce, čo je promise ring.
Zdroj: https://www.tiktok.com/@linda_dinhova/video/7338458350897679649

S agilitou vo vzťahoch úzko súvisí i fenomén soft launch. Je to pojem, ktorý sa pôvodne používal na opísanie spustenia produktu alebo služby na nečisto, s priestorom na vychytanie chýb, nedostatkov ešte pred vypustením na trh. V prípade vzťahov to znamená nejasne naznačiť na sociálnych sieťach, že niečo sa v romantickej časti života deje, ale nič konkrétnejšie sa zámerne neuvádza. Sledovatelia sú si vedomí, že konkrétna osoba už nie je „voľná", ale musia akceptovať, že nedostatok konkrétnych informácií má svoje dôvody:

- agilita a explorationship naznačujú, že mladí ľudia rátajú s potenciálnou možnosťou, že ako pár nebudú fungovať tak dlho, aby sa oplatilo meniť celé osobné profily a informovať sledovateľov a priateľov predčasne;
- niektorým sa, naopak, páči byť trochu tajomnými a naťahovať svojich priateľov nejasnými odkazmi (fotografia dvoch pohárov alebo dvoch párov nôh v bazéne a pod.) – niektorí to nazývajú aj „upútavka" na rodiaci sa vzťah.

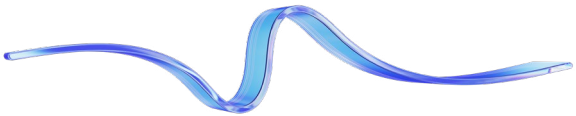
Významným dôvodom je aj fakt, že mnoho ľudí si nachádza priateľov a partnerov mimo svojho obvyklého okruhu a nechcú im zbytočne predstavovať niekoho, s kým to nakoniec nebude mať dlhé trvanie. Je to tiež spôsob, ako chrániť sám seba, nepridávať zbytočne osobné informácie a fotografie, ktoré bude treba neskôr meniť, vymazávať z online profilov a iných portfólií.



Odkazy pre tých, ktorí sa mladej generácii venujú

Generácia Z už má vyjasnené svoje priority, prístupy, očakávania v budovaní vzťahov a razí si vlastnú cestu.

Potreba „vzťahovej" výchovy je však stále aktuálna pre mladšie ročníky, špeciálne pre generáciu Alfa, ktorej najstaršie ročníky vstupujú do obdobia budovania romantických vzťahov.



Čo môžu pre lepšie vzťahy mladej generácie urobiť pracovníci s mládežou, rodičia či učitelia?

Pracovníci s mládežou:
Priestor práce s mládežou je ideálnym prostredím na neformálne pôsobenie na mladých. Činnosť v kluboch, združeniach, najmä využívanie zážitkových aktivít, znižuje možnosť, že sa mladí budú cítiť izolovaní, a posilňuje schopnosť byť s druhými ľuďmi a dobre s nimi vychádzať. V neformálnych aktivitách je možné prirodzene otvárať tému digitálneho zdravia, diskutovať o tlaku algoritmov, rozdiele medzi realitou a online simuláciou reality, o výhodách, ale aj rizikách zoznamiek a online bezpečnosti, tiež je to priestor na diskusiu o nastavovaní hraníc pri využívaní technológií. Pracovníci s mládežou môžu ľahšie a prirodzenejšie otvárať tému potrieb: viesť mladých ľudí, aby si skúšali pomenovať svoje očakávania, ale rovnako boli schopní vypočuť si potreby druhých a vedeli s nimi pracovať. Je dôležité zdôrazňovať a ukazovať osobný príklad, že rôzne formy vzťahov, kultúrne či hodnotové rozdiely nie sú hrozbou, ale príležitosťou na učenie sa a obohatenie sa.

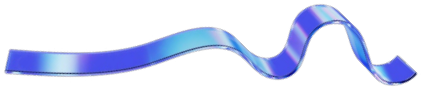
Rodičia:

Mladí sa obracajú na AI chatboty, keď nemajú človeka, ktorému by dôverovali a mohli sa s ním pozhovárať o sexualite, emóciách či vzťahoch. Spoločné trávenie času pri jedle, športe, na výletoch podporuje autentické prežívanie vzťahov v rodine. Všímajte si signály, ktoré vysielajú tínedžeri, pocit osamelosti a odpojenia od seba je výsledkom prílišných tlakov a očakávaní, ako aj vnútornej neistoty, či sú dosť dobrí. Hovorte s nimi o týchto témach. Ukazujte im, čo sú zdravé vzťahy vo vlastnej rodine: hovorte o svojich emóciách (aj negatívnych) a buďte pre nich príkladom, ako sa majú riešiť nezhody a neporozumenie medzi partnermi. Zdôrazňujte potrebu kompromisov a aktívneho počúvania.

Učitelia:

Zaraďte do svojich predmetov pravidelné diskusie o hraniciach, úcte, očakávaniach vo vzťahu a hodnotách. Podporujte mladých, aby boli úprimní a priami aj v komunikácii v škole, minimálne smerom k vám. Je dôležité vytvoriť priestor, kde si môžu testovať aj túto stránku medziľudskej interakcie. Vždy keď je to možné, simulujte a trénujte riešenie a zvládanie konfliktov. Ukážte, ako sa dá ku konfliktu pristúpiť a čo sú techniky zvládania stresu pri konfliktoch a techniky na upokojenie situácie. Trénujte so žiakmi „mäkké zručnosti“, najmä schopnosť odmietnuť, vyjadriť nesúhlas alebo viesť ťažký rozhovor, lebo sú to kľúčové zručnosti na budovanie zdravých vzťahov. Podporujte prácu v tímoch, skupinové projekty, peer-to-peer mentoring a spoločné zážitky. Všetky tieto prístupy posilňujú schopnosť spolupracovať a hovoriť o vlastných potrebách – je to investícia do aktuálnych aj budúcich vzťahov.

Viac informácií o špecifikách generácie Alfa vrátane spôsobov, akým si vytvárajú vzťahy a čomu čelia, nájdu záujemcovia v samostatnej publikácii.



Impressum

Vydavateľ: YouthWatch
Autori: Ondrej Križan, Ľubomíra Kertész, Jana Miháliková
Editorka: Jana Miháliková
Analýzu trendu spracovali: Ondrej Križan, Jana Miháliková, Maty Mihaľko, Alena Tomanová, Soňa Turanová

Názov: Gen Z a (r)evolúcia vo vzťahoch
Poradie vydania: prvé
Rok vydania: 2025
Jazyková korektúra: Mgr. Lenka Volčková
Grafická úprava: Maty Mihaľko

Zber dát prebiehal vďaka sieti mladých Trendspotterov.

Publikácia vznikla vďaka finančnej podpore z programu Európskej únie Erasmus+ pre oblasť mládeže a športu a projektu podporeného z dotácie Ministerstva školstva, vedy, vývoja a mládeže SR „Informačné služby a poradenské služby pre mládež", ktorú administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.

Publikácia vyjadruje iba názor autorov a Európska komisia nie je zodpovedná za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.