

od 1851
E. Wedel
**Czas
razem**



Czas razem:

Raport z badania SW Research
na zlecenie firmy Wedel
2026 r.

www.czas-razem.wedel.pl

Wstęp

Choć 94% dorosłych Polek i Polaków uznaje czas z bliskimi za ważny dla swojego dobrostanu psychicznego, niemal co piąta osoba nie potwierdza jednoznacznie, że ma w swoim życiu choć jedną bliską i trwałą relację. To pokazuje ważne napięcie. Potrzeba bliskości jest niemal powszechna, ale nie każdy ma poczucie, że rzeczywiście jej doświadcza.

Dobre relacje potrzebują czasu, uważności i przestrzeni, w której możemy skupić się na drugim człowieku. Wspólna rozmowa, posiłek, spacer, wizyta w kawiarni albo muzeum mogą stać się okazją do podtrzymywania kontaktów i tworzenia wspomnień, które budują więzi i mogą wspierać nasze samopoczucie. Tegoroczna edycja badania pozwala przyrzeć się tym elementom jednocześnie.

Dla firmy Wedel *czas razem* jest celem wyższym działania i ważnym obszarem społecznego wymiaru strategii zrównoważonego rozwoju. W Wedlu wychodzimy z założenia, że przedsiębiorstwa powinny dawać od siebie coś więcej poza koncentrowaniem się na biznesie. W przypadku naszej firmy zaangażowanie w temat bliskości wynika również z historii i charakteru marki. Od pokoleń towarzyszy ona ludziom podczas spotkań i małych przyjemności. Słodyczne mogą być zarówno gestem docenienia drugiej osoby, jak i pretekstem do spotkania i dzielenia się chwilą, a Pijalnie Czekolady E.Wedel i muzeum Fabryka Czekolady E.Wedel tworzą okazje do wspólnych doświadczeń.

”

Czas razem rozumiemy przede wszystkim jako czas, który służy budowaniu jakościowych relacji z ważnymi dla nas osobami. Chcemy lepiej rozumieć, co sprawia, że wspólnie spędzane chwile rzeczywiście pomagają tworzyć i podtrzymywać bliskość, a także co może ją osłabiać.

Pierwsza edycja badania z 2025 roku pokazała, jak ważna dla nas jest jakość wspólnego czasu. W tym roku rozszerzyliśmy tę perspektywę o miejsca, także te odwiedzane poza domem i pracę. Sprawdziliśmy, gdzie Polki i Polacy bywają razem, z kim spędzają tam czas oraz jak te doświadczenia łączą się z ich samopoczuciem.

Raport „Czas razem: miejsca, które nas łączą” ma pomóc lepiej zrozumieć te zjawiska i zwrócić uwagę na problem niedostatku bliskości w naszym społeczeństwie. Jego wyniki chcemy wykorzystywać jako bazę i inspirację do kolejnych działań i inicjatyw Wedla, które będą tworzyć okazje do wartościowego spędzania czasu razem zachęcać do dbania o relacje.

Aleksandra Kusz vel Sobczuk,

Kierowniczka Komunikacji
Korporacyjnej i ESG
w firmie Wedel



Metodologia:

Raport powstał na podstawie ogólnopolskiego badania „Czas Razem 2026” zrealizowanego przez Agencję Badań Rynku i Opinii SW Research na zlecenie firmy Wedel¹. Celem badania było poznanie sposobów spędzania czasu z innymi ludźmi, elementów budujących trwale relacje oraz roli miejsc odwiedzanych poza domem i miejscem pracy lub nauki.

Badanie przeprowadzono metodą CAWI, czyli wywiadów internetowych, na panelu SW Panel. Próba objęła 1005 dorosłych Polek i Polaków i była reprezentatywna pod względem płci, wieku oraz klasy wielkości miejscowości. Ankiety zrealizowano między 26 a 29 czerwca 2026 roku.

Kwestionariusz obejmował sześć obszarów:

- elementy budujące i osłabiające bliskie relacje,
- posiadanie przynajmniej jednej bliskiej i trwałej relacji,
- znaczenie oraz ilość czasu spędzanego z bliskimi,
- częstotliwość odwiedzania 19 kategorii miejsc,
- osoby towarzyszące podczas wizyt i cechy przestrzeni sprzyjające spotkaniom,
- pozytywne i negatywne doświadczenia emocjonalne.

W metryczce zebrano również informacje o statusie relacyjnym i zawodowym, posiadaniu dzieci, składzie gospodarstwa domowego, ograniczeniach ruchowych oraz specjalnych potrzebach związanych z korzystaniem z przestrzeni publicznych. Wybrane zmienne wykorzystano do porównania odpowiedzi grup respondentów.

Badanie wykorzystuje pojęcie miejsc trzecich², rozumianych jako przestrzenie inne niż dom i praca, w których ludzie mogą spotykać się, rozmawiać i budować poczucie wspólnoty. Do tej grupy należą między innymi kawiarnie, restauracje, biblioteki, muzea, domy kultury, parki, skwery oraz inne przestrzenie publiczne.

Pozytywne i negatywne doświadczenia emocjonalne mierzono za pomocą skali SPIND. Obejmuje ona sześć uczuć pozytywnych i sześć negatywnych doświadczanych w ciągu czterech tygodni poprzedzających badanie. Wynik pokazuje, które z nich przeważały. Może przyjmować wartości między minus 24 a plus 24. Im jest wyższy, tym większa przewaga doświadczeń pozytywnych.

Wykorzystanie skali SPIND pozwala sprawdzić, jak sytuacja relacyjna i sposób spędzania czasu łączą się z samopoczuciem badanych. Wyniki pokazują związki między tymi zjawiskami, ale nie przesądzają, że jedno z nich bezpośrednio powoduje drugie.

¹Źródło: badanie „Czas Razem 2026”, SW Research na zlecenie firmy Wedel, N=1005.

²Ray Oldenburg, The Great Good Place, 1989.



Jak Polki i Polacy postrzegają czas spędzany z bliskimi

Ponad 94% dorosłych Polek i Polaków uznaje czas spędzany z bliskimi za ważny dla swojego dobrostanu psychicznego. Dla około 63% jest on bardzo ważny, a dla około 31% raczej ważny. Małe znaczenie przypisuje mu około 4% badanych, a około 2% deklaruje, że wspólny czas nie jest istotny dla ich dobrostanu.

Co istotne, podobnie oceniają go młodszy i starsi badani oraz kobiety i mężczyźni. Poszczególne grupy różnią się w podejściu do niektórych aspektów komunikacji i wsparcia, ale sama waga czasu spędzanego z bliskimi pozostaje bardzo podobna. Potrzeba bliskości nie jest więc charakterystyczna dla jednej płci ani określonego etapu życia.

W ciągu czterech tygodni poprzedzających badanie u większości osób przeważały pozytywne doświadczenia emocjonalne. Około 72% badanych miało dodatni bilans SPIND, około 18% ujemny, a u około 10% bilans był neutralny. Średni wynik w całej próbie wyniósł 6,4 punktu.

To ważne tło dla kolejnych wyników. Mimo ogólnie pozytywnego obrazu samopoczucia znacząca część badanych doświadcza niedostatku bliskości, okresowego poczucia pustki albo braku wystarczającej ilości czasu spędzanego z bliskimi.

Czas z bliskimi jest ważny dla
niemal wszystkich badanych



uznaje czas z bliskimi za ważny dla
dobrostanu psychicznego, w tym
63,1% za bardzo ważny
i 31,2% za dość ważny;

Jak Polki i Polacy postrzegają czas spędzany z bliskimi

Co nas zbliża

Zaufanie, wsparcie i szacunek tworzą trzy najczęściej wskazywane fundamenty bliskich i trwałych relacji. Wzajemne zaufanie wybiera około 54% badanych, wsparcie w trudnych sytuacjach ponad 50%, a wzajemny szacunek ponad 48%.

Kolejną grupę tworzą elementy związane z autentycznością i wspólnym doświadczeniem. Dla około 35% badanych ważna jest możliwość bycia w pełni sobą oraz szczerego mówienia o potrzebach i problemach. Podobne wartości i spojrzenie na świat wskazuje około 33%, a wspólne doświadczenia, przeżycia i wspomnienia ponad 32%.

Blisko trzy osoby na dziesięć doceniają wspólne zainteresowania i pasje oraz zdolność do otwartego rozmawiania o konfliktach. Uwaga, zainteresowanie rozmową i aktywne słuchanie wskazuje około 26% badanych.

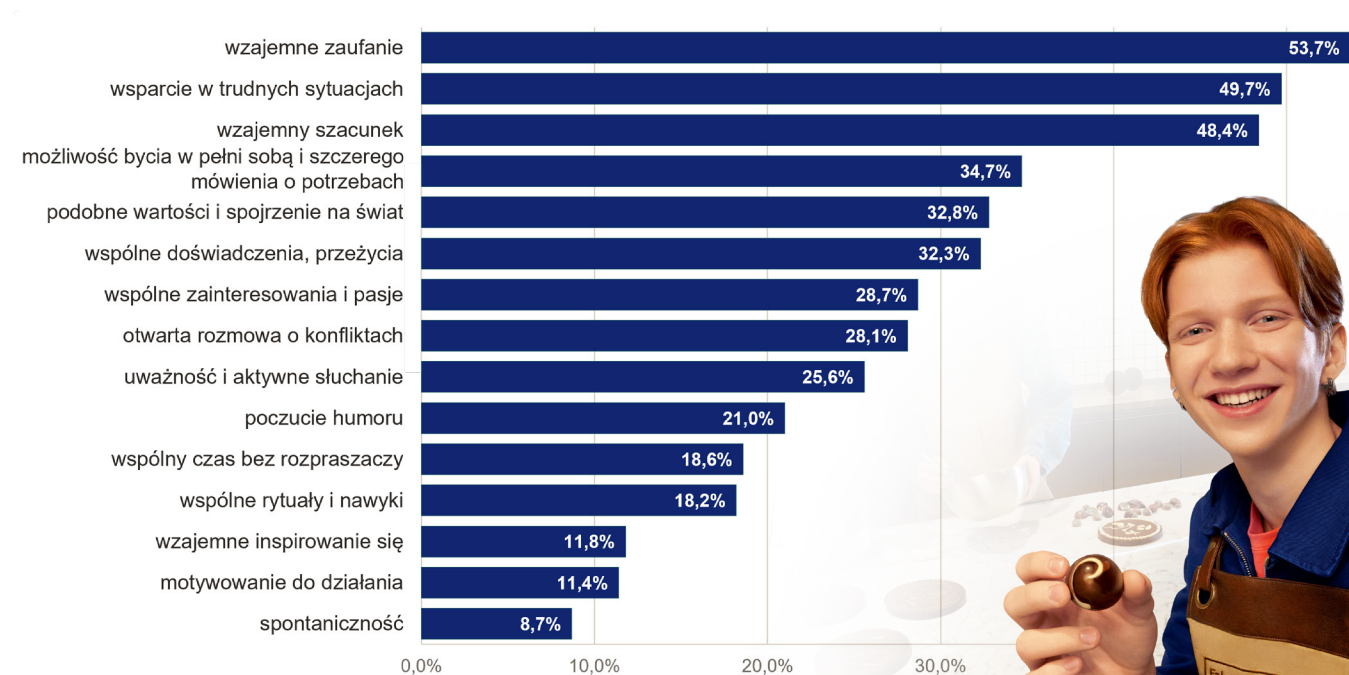
Gdy badani wskazują jeden element, bez którego nie może istnieć bliska i trwała relacja, na pierwszym miejscu znajduje się bezpieczeństwo i wsparcie z wynikiem ponad 26%. Niemal tyle samo osób wybiera lojalność i zaufanie. Otwarta komunikacja i dialog są najważniejsze dla około 19% badanych, autentyczność dla 18%, stabilizacja dla około 9%, a inspiracja i rozwój dla około 3%.

Wyniki pokazują, że podstawą bliskości są przede wszystkim zaufanie, poczucie bezpieczeństwa i przekonanie, że możemy liczyć na drugą osobę. Wspólne zainteresowania, doświadczenia i rytuały mogą wzmacniać więź, ale nie zastępują jej najważniejszych fundamentów.

Osoby posiadające przynajmniej jedną bliską i trwałą relację częściej wskazują wzajemne zaufanie jako element budujący więź. Częściej zwracają też uwagę na brak szacunku, wsparcia w trudnych sytuacjach, uważności i umiejętności słuchania jako czynniki osłabiające relację. Silniej doceniają obecność drugiej osoby w trudniejszych momentach.

Kobiety częściej niż mężczyźni wskazują możliwość bycia sobą i otwartego mówienia o potrzebach jako element budujący relację. Częściej zwracają także uwagę na brak wsparcia, trudność w rozmowie o konflikcie i nieumiejętność słuchania jako czynniki osłabiające więź. W większości pozostałych obszarów odpowiedzi kobiet i mężczyzn

Czynniki budujące relacje:



Co nas oddala

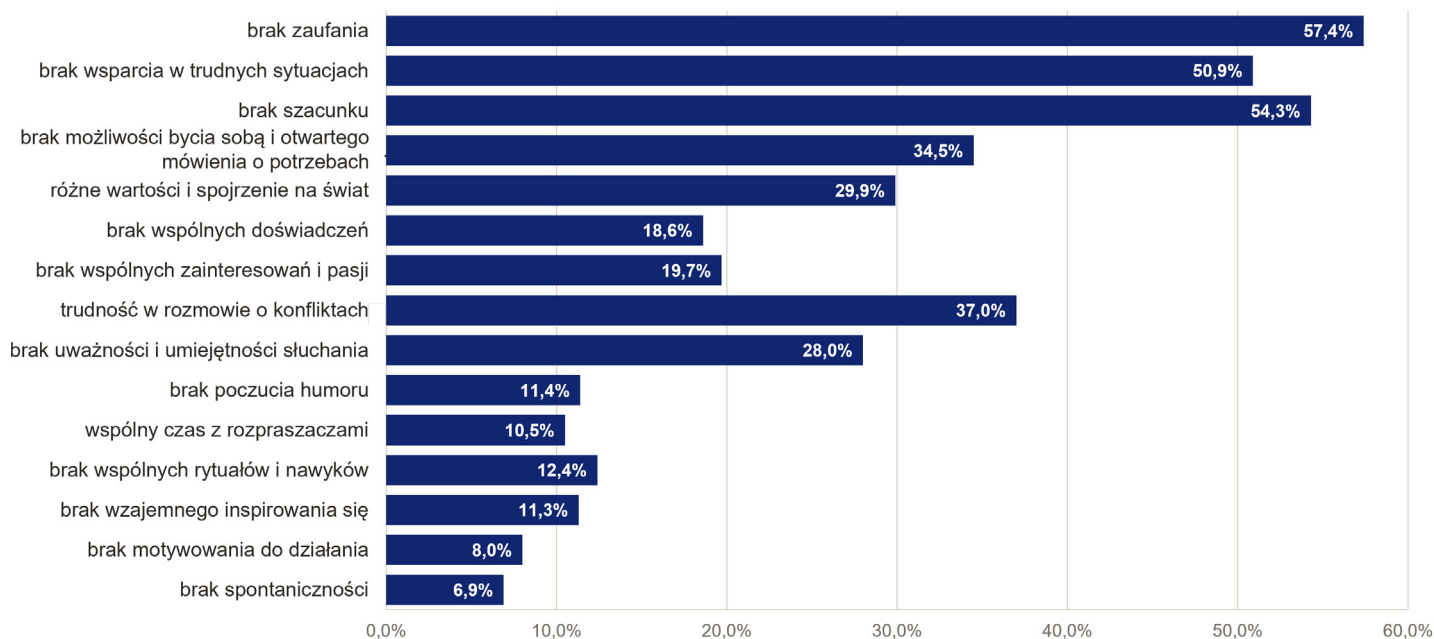
Czynniki osłabiające relacje odpowiadają ich najważniejszym fundamentom. Brak zaufania wskazuje około 57% badanych, brak szacunku ponad 54%, a brak wsparcia w trudnych sytuacjach około 51%.

Znaczącą grupę barier tworzą trudności w komunikacji. Trudność w rozmowie o konfliktach i ich rozwiązywaniu wskazuje około 37% badanych. Brak możliwości bycia sobą i otwartego mówienia o potrzebach wskazuje około 35%, różne wartości i spojrzenie na świat około 30%, a brak uważności i umiejętności słuchania około 28%.

Brak wspólnych zainteresowań i pasji wskazuje około 20% badanych, a brak wspólnych doświadczeń około 19%. Kolejne miejsca zajmują brak wspólnych rytuałów i nawyków, brak poczucia humoru oraz brak wzajemnego inspirowania się. Wspólny czas z rozpraszaczami, takimi jak telefon czy telewizor, wskazuje około 11% badanych.

Podobnie jak w przypadku czynników budujących więź, również tutaj najważniejsze okazują się podstawy relacji. Sama obecność drugiej osoby czy wspólne zainteresowania nie rekompensują braku zaufania, szacunku, wsparcia i uważności.

Czynniki osłabiające relacje:



Status relacyjny i poczucie bliskości

Nie formalny status relacji, ale poczucie bliskości ma znaczenie. Blisko co piąta osoba nie potwierdza, że ma kogoś naprawdę bliskiego

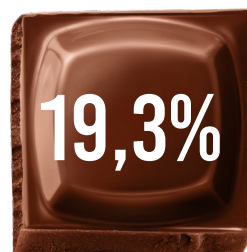
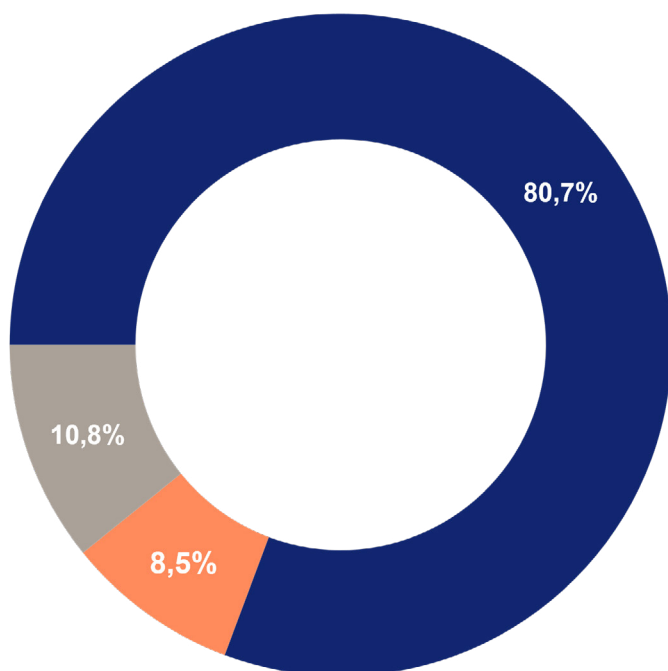
Okolo 81% badanych deklaruje, że posiada przynajmniej jedną bliską i trwałą relację z drugim człowiekiem. Takiej relacji nie ma 8,5% respondentów, a 10,8% nie potrafi jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Łącznie około 19% dorosłych Polek i Polaków nie potwierdza z pełnym przekonaniem obecności bliskiej osoby w swoim życiu.

Ten wynik zwraca szczególną uwagę w zestawieniu z tym, że około 94% Polek i Polaków uznaje czas z bliskimi za ważny dla swojego dobrostanu psychicznego. **Potrzeba bliskości jest więc niemal powszechna, ale nie każdy ma poczucie, że rzeczywiście jej doświadcza.**

Status związku opisuje tylko część tego doświadczenia. Badanie wykazało umiarkowany związek między pozostawaniem w relacji partnerskiej a deklaracją posiadania bliskiej i trwałej relacji. Okolo jedna na dziesięć osób pozostających w związku nie potwierdza jednoznacznie, że ma przynajmniej jedną bliską i trwałą relację. Podobnie jest w przypadku osób posiadających dzieci. Formalna więź rodzinna lub partnerska nie przesądza więc o poczuciu bliskości.

Czas z bliskimi pozostaje ważny również dla osób, które nie mają bliskiej i trwałej relacji albo nie potrafią jednoznacznie ocenić swojej sytuacji. Osoby z tej grupy częściej opisują okresowe poczucie pustki i rzadziej stwierdzają, że ilość czasu z bliskimi w pełni odpowiada ich potrzebom.

Część osób przypisuje czasowi z bliskimi niewielkie znaczenie dla dobrostanu psychicznego, a jednocześnie okresowo odczuwa pustkę lub osamotnienie. Tym odpowiedziom towarzyszy mniej korzystny bilans doświadczeń emocjonalnych. Pokazuje to, że deklarowane niewielkie znaczenie relacji może współistnieć z poczuciem ich braku.



badanych nie potwierdza jednoznacznie posiadania bliskiej relacji

80,7% posiada przynajmniej jedną bliską i trwałą relację

8,5% nie posiada bliskiej i trwałej relacji

10,8% nie potrafi ocenić, czy posiada taką relację

Komentarz ekspercki



Nasze badanie wskazuje, że to jakość relacji międzyludzkich ma zasadniczy wpływ na funkcjonowanie psychologiczne człowieka, w tym na poczucie osamotnienia oraz przeżywane emocje. Pozostawanie w związku partnerskim lub posiadanie relacji z rodziną samo w sobie nie stanowi antidotum na poczucie samotności. Dopiero relacja, która z naszej indywidualnej perspektywy jest jakościowa, daje nam poczucie spełnienia i bliskości. Co ważne, aby w ogóle móc zbudować jakościową relację, musimy poświęcić na to czas, który dziś jest dla wielu z nas towarem deficytowym. Jednak bez świadomego czasu razem nie uda się zbudować fundamentów takich relacji. Czas razem to podstawa, aby dać i otrzymać wsparcie, okazać i dostać szacunek, a w końcu zbudować zaufanie. Polki i Polacy wskazują te elementy jako najsilniej wpływające na budowanie bliskich i trwałych relacji.

Spędzanie czasu razem w miejscach trzecich może nam w tym pomagać, warto więc wybierać takie, które wspierają budowanie relacji, a nie oddalają nas od siebie. W ten właśnie sposób możemy zadbać o odpowiedni „klimat porozumiewania się, który odnosi się do społecznego wydzwiku relacji i zależy od tego, czy i jak wysoko cenią się nawzajem uczestniczący w nim ludzie. Klimat ten jest kształtowany przez to, jak mówimy i odnosimy się do siebie”³. Możemy go tworzyć wykorzystując komunikaty aprobujące lub dezaprobujące. Jeśli widzimy drugą osobę w relacji i jej potrzeby dotyczące np. sposobów spędzania wspólnego czasu, to w ten sposób wysyłamy jej komunikat aprobujący mówiący „Jesteś dla mnie ważna/y”. Jeśli jednak zachowujemy się odwrotnie, to wysyłamy komunikat dezaprobujący mówiący „Nie dbam o ciebie”⁴. Oczywiście nigdy nie możemy mieć pewności, że wysłany przez nas komunikat zostanie odebrany zgodnie z naszą intencją, jednak „badacze przedstawiają trzy zdecydowanie pozytywne rodzaje wiadomości, które z największym prawdopodobieństwem zostaną przyjęte jako aprobujące”⁵. Są to: **dostrzeżenie drugiej osoby, uznanie jej myśli i uczuć oraz poparcie**, które oznacza, że się zgadzamy z drugą osobą lub że jest dla nas ważna z innych powodów. Świadome kształtowanie klimatu porozumiewania się będzie wpływać na jakość spędzanego czasu razem, a co za tym idzie przełoży się na poczucie bliskości i trwałości naszych relacji.

Karolina Wójcik

psycholożka i współautorka badania



³ Ronald B. Adler, Lawrence B. Rosenfeld, Russell F. Proctor II, Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się, wyd. III zmienione, przeł. Grażyna Skoczylas, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2018.

⁴ Kevin R. Betts, Verlin B. Hinsz, „Group Marginalization: Extending Research on Interpersonal Rejection to Small Groups”, Personality and Social Psychology Review, 17(4), 2013, s. 355–370.

⁵ Kenneth N. Leone Cissna, Evelyn Sieburg, „Patterns of Interactional Confirmation and Disconfirmation”, w: John Stewart (red.), Bridges Not Walls: A Book About Interpersonal Communication, McGraw-Hill, 2006, s. 429–438.

Ilość czasu i satysfakcja

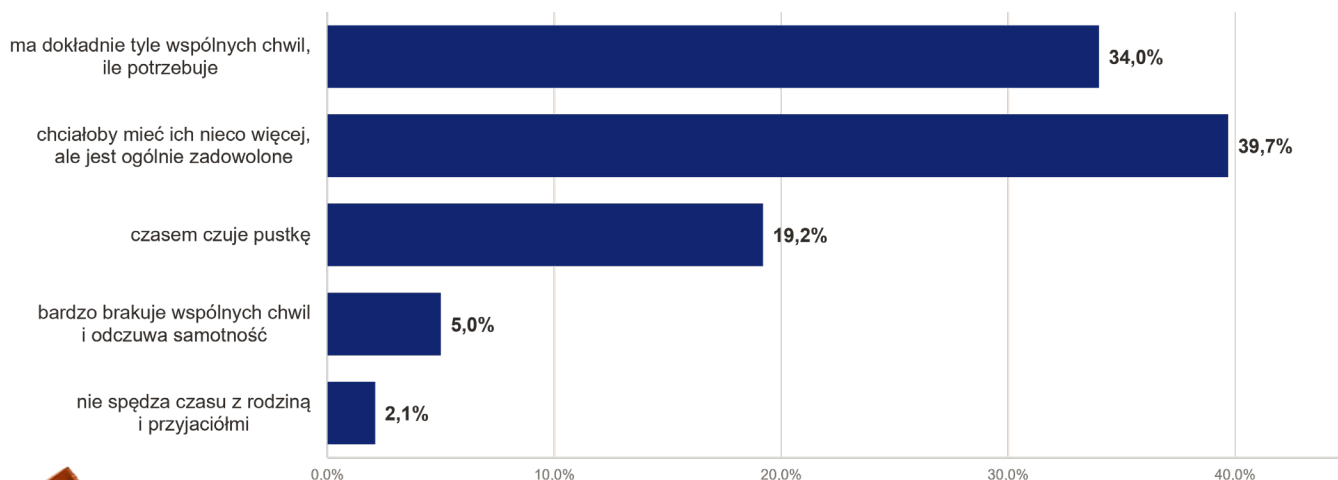
Samo posiadanie bliskiej osoby nie wystarcza - potrzebny jest rzeczywisty czas razem

Okolo 34% badanych deklaruje, że ma dokładnie tyle wspólnych chwil, ile potrzebuje. Kolejne okolo 40% chciałoby mieć ich nieco więcej, zachowując ogólne zadowolenie. Łącznie okolo 74% badanych ocenia swoją sytuację pozytywnie.

Okresowe poczucie pustki opisuje ponad 19% badanych. Bardzo silny brak wspólnych chwil i poczucie samotności deklaruje okolo 5%, a okolo 2% nie spędza czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Szczególnie wyraźny jest związek między samopoczuciem a poczuciem, że czasu z bliskimi jest wystarczająco dużo. Osobom zadowolonym z ilości wspólnych chwil częściej towarzyszą pozytywne doświadczenia emocjonalne. Z kolei poczucie, że tego czasu jest za mało, częściej idzie w parze z doświadczeniami negatywnymi.

Sama deklaracja posiadania bliskiej relacji nie różnicuje tych wyników równie wyraźnie. Możemy więc mieć w swoim życiu ważne osoby, a jednocześnie odczuwać niedosyt rzeczywistego czasu spędzanego razem. Znaczenie ma przy tym nie tylko ilość wspólnych chwil, ale również to, co dzieje się w ich trakcie: czy jest miejsce na rozmowę, uwagę, wsparcie i wzajemny szacunek. To właśnie te elementy badani wskazują jako jedne z najważniejszych dla budowania bliskiej i trwałej relacji.



**PONAD POŁOWA badanych
nie ma wystarczająco dużo czasu z bliskimi**

Gdzie Polki i Polacy spędzają czas

Jakość wspólnego czasu ma większe znaczenie niż sama częstotliwość odwiedzania miejsc trzecich.

Najczęściej odwiedzaną przestrzenią poza domem oraz miejscem pracy lub nauki jest natura. Lasy, łąki, okolice rzek i jezior, plaże oraz góry odwiedza przynajmniej od święta około 97% badanych. Centra handlowe odwiedza ponad 93%, parki, skwery, bulwary i miejskie place około 92%, a restauracje i bary około 91% badanych.

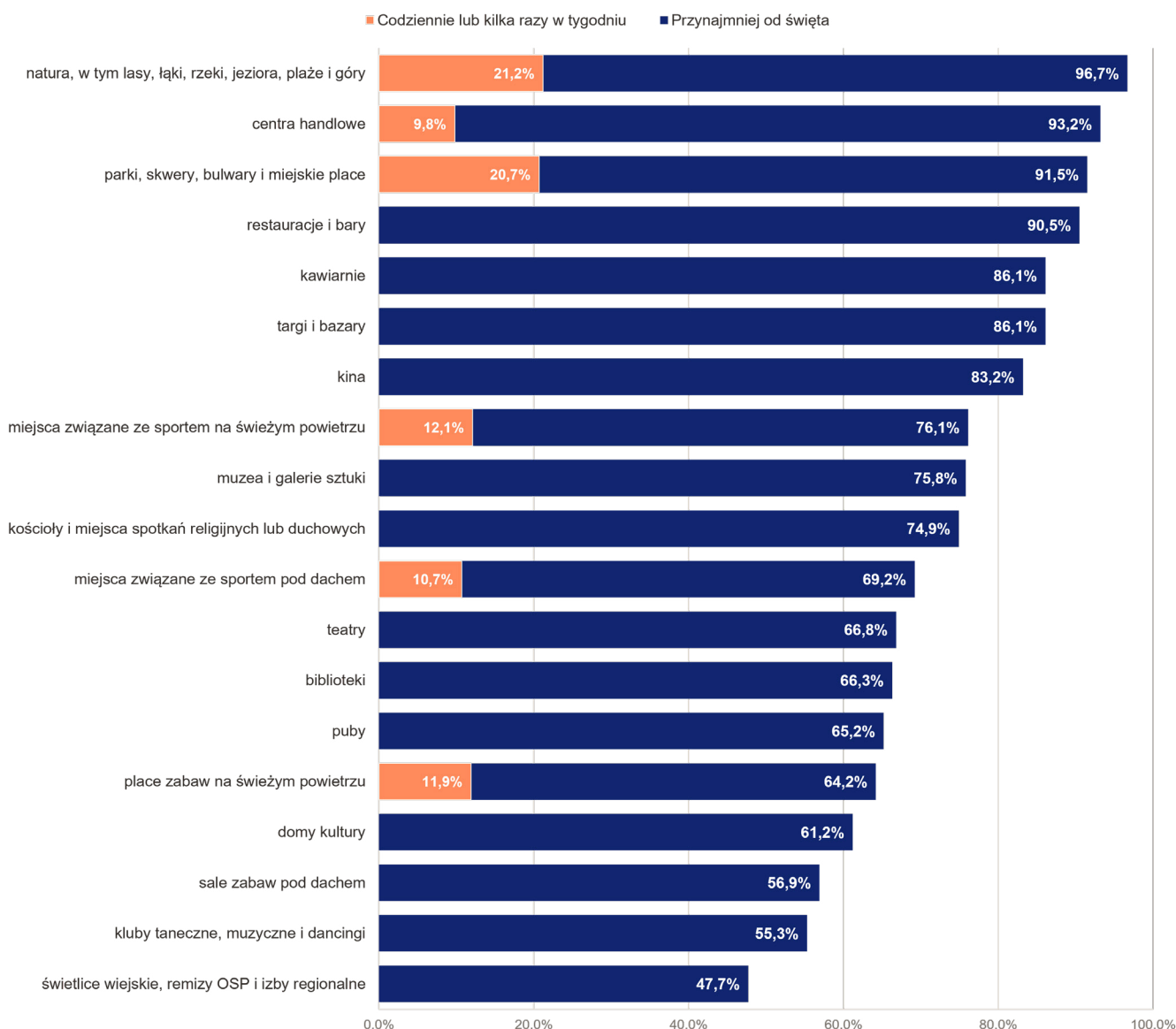
Kawiarnie oraz targi i bazy odwiedza przynajmniej sporadycznie po około 86% respondentów. W kinach bywa ponad 83% badanych, w miejscach związanych ze sportem na świeżym powietrzu około 76%,

a w muzeach i galeriach sztuki również około 76%. Najczęściej wracamy do natury i miejskiej zieleni. Co najmniej kilka razy w tygodniu odwiedza je po około 21% badanych. Z podobną regularnością badani korzystają z miejsc związanych ze sportem oraz placów zabaw.

Kina, muzea, teatry i inne miejsca kultury odwiedzamy rzadziej, ale nadal są częścią sposobu spędzania czasu znacznej części społeczeństwa. Biblioteki, puby, domy kultury, kluby oraz świetlice przyciągają mniejsze grupy.

Z samopoczuciem wyraźniej wiąże się to, z kim spędzamy czas, niż rodzaj odwiedzanego miejsca. Przestrzeń może tworzyć dobre warunki do bycia razem, ale sama jej kategoria mówi mniej o naszym doświadczeniu niż to, z kim ten czas spędzamy.

Pełny ranking miejsc według odsetka osób bywających tam przynajmniej od święta:



Z kim spędzamy czas

Towarzystwo okazuje się ważniejsze niż miejsce

Partner lub partnerka jest najczęściej wskazywanym towarzystwem w większości badanych miejsc. Dotyczy to zarówno natury i miejskiej zieleni, jak i restauracji, kawiarni, kin, muzeów czy teatrów.

Są jednak miejsca, które częściej wybieramy w innym towarzystwie. Biblioteki odwiedzamy przede wszystkim samodzielnie, a puby najczęściej z przyjaciółmi i znajomymi. Place i sale zabaw są z kolei związane głównie z czasem spędzanym z dziećmi i rodziną. Natura i miejska zieleń wyróżniają się także obecnością zwierząt. Takie towarzystwo wskazuje około 14% osób bywających w naturze i około 13% odwiedzających miejskie tereny zielone.

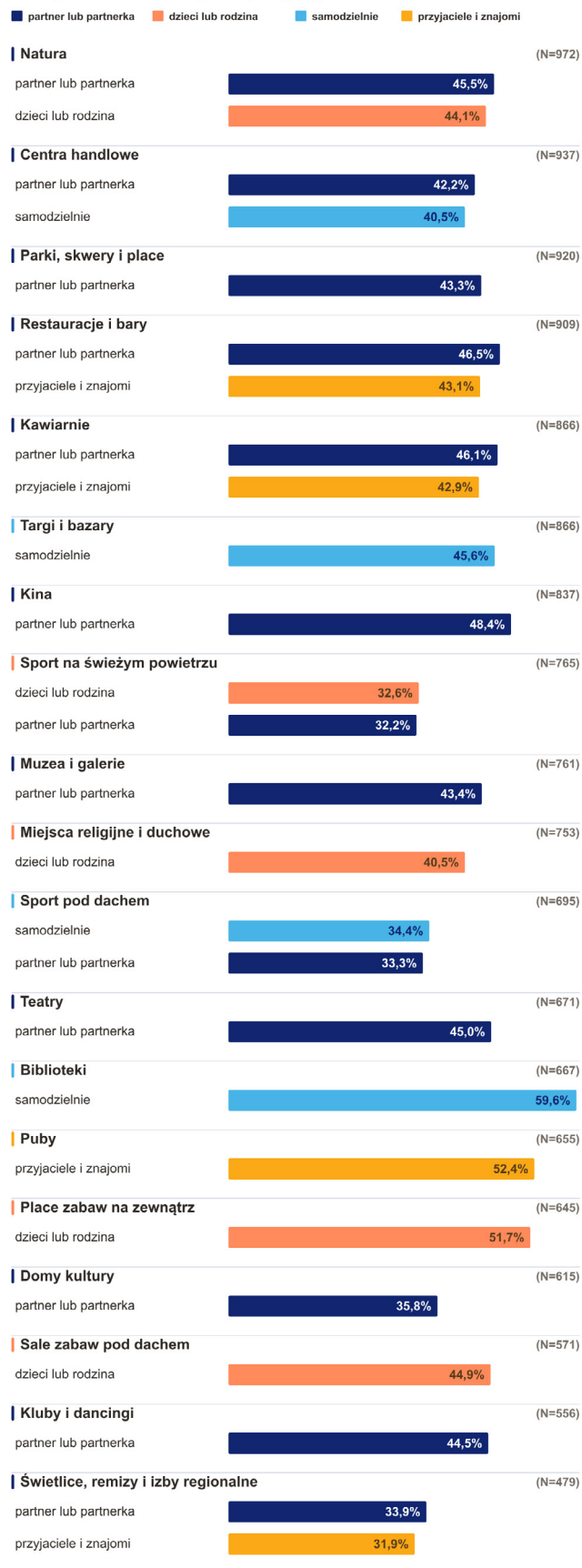
Z samopoczuciem silniej wiąże się to, z kim spędzamy czas, niż sam rodzaj odwiedzanej przestrzeni. Korzystniejszy bilans doświadczeń emocjonalnych częściej pojawia się u osób spędzających czas z partnerem lub partnerką, dziećmi i rodziną. W niektórych sytuacjach podobne znaczenie ma również obecność przyjaciół.

Szczególnie wyraźnie widać to w przypadku czasu spędzanego z partnerem lub partnerką. Częściej pojawia się on wśród osób, które mają przewagę pozytywnych doświadczeń emocjonalnych i są zadowolone z ilości wspólnych chwil. Jednocześnie samodzielne korzystanie z niektórych miejsc również może iść w parze z dobrym samopoczuciem.

Miejsca mogą dawać okazję do rozmowy, wspólnego działania i spędzenia ze sobą czasu. Mogą więc pomagać w tworzeniu warunków sprzyjających relacji, ale nie zastąpią tego, co dzieje się między ludźmi.

Szczególnie dobrze widać to w grupie osób deklarujących silne poczucie samotności. Częściej przeważają u nich negatywne doświadczenia emocjonalne, a żadna z badanych kategorii miejsc nie wiąże się w tej grupie wyraźnie z lepszym samopoczuciem. Sama przestrzeń nie odpowiada więc na potrzebę bliskości. Może sprzyjać spotkaniu, ale o jego znaczeniu decyduje przede wszystkim relacja z drugim człowiekiem.

Z kim odwiedzamy miejsca



* Respondenci mogli wskazać kilka osób towarzyszących.

Wnioski

Bliskość jest ważna niemal dla wszystkich. Dla 94% dorosłych Polek i Polaków czas z bliskimi jest ważnym elementem dobrostanu psychicznego. Podobnie oceniają go kobiety i mężczyźni oraz osoby w różnym wieku. Potrzeba jakościowych relacji nie jest więc charakterystyczna dla jednej grupy społecznej czy etapu życia.

Fundamenty dobrych relacji można dziś precyzyjnie określić. Najważniejsze są zaufanie, wsparcie i szacunek. Uzupełniają je możliwość bycia sobą, otwarta rozmowa, uważność i wspólne doświadczenia. Czynniki, które najbardziej osłabiają więzi, są niemal dokładnym przeciwieństwem tych fundamentów. Wyniki pokazują, że jakość relacji wiążemy przede wszystkim z tym, jak jesteśmy ze sobą na co dzień.

Niemal co piąta osoba nie potwierdza jednoznacznie, że ma kogoś naprawdę bliskiego. Przynajmniej jedną bliską i trwałą relację posiada 80,7% badanych. Takiej relacji nie ma 8,5%, a kolejne 10,8% nie potrafi tego ocenić. **Łącznie daje to 19,3% osób, które nie mogą z pełnym przekonaniem powiedzieć, że mają w swoim życiu bliską osobę.** Co ważne, sam fakt pozostawania w związku czy posiadania dzieci nie przesądza o poczuciu bliskości.

Nie wystarczy mieć bliskich. Ważne jest, aby mieć dla nich czas. 74% badanych ma tyle wspólnych chwil, ile potrzebuje albo zachowuje ogólne zadowolenie przy niewielkim niedosycie. 19% okresowo czuje pustkę, 5% deklaruje silne poczucie samotności, a 2% nie spędza czasu z rodziną i przyjaciółmi. Osobom, które czują, że wspólnych chwil jest wystarczająco dużo, częściej towarzyszą pozytywne doświadczenia emocjonalne. Zaufanie, wsparcie, szacunek i uważność pokazują jednocześnie, co sprawia, że wspólny czas może rzeczywiście budować bliskość.

Ważniejsze od miejsca okazuje się to, z kim spędzamy czas. Towarzystwo silniej wiąże się z samopoczuciem niż rodzaj odwiedzanego miejsca. Korzystniejszy obraz częściej pojawia się przy czasie spędzanym z partnerem lub partnerką, dziećmi i rodziną, a w części sytuacji także z przyjaciółmi. Miejsca mogą tworzyć okazję do bliskości, ale same nie zbudują relacji.

W doświadczeniu samotności samo miejsce ma ograniczone znaczenie. Osoby deklarujące silne poczucie samotności częściej mają przewagę negatywnych doświadczeń emocjonalnych. W tej grupie żadna z badanych kategorii miejsc nie wiąże się wyraźnie z lepszym samopoczuciem. To kolejny sygnał, że sama obecność innych ludzi czy możliwość spotkania nie wystarczają. Znaczenie ma jakość więzi, którą z nimi tworzymy.

” Wyniki badania jasno pokazują, że różne miejsca mogą dawać nam komfortowe warunki i pretekst do bycia razem, ale dla poczucia bliskości najważniejsze pozostaje to, jak budujemy nasze relacje i w jaki sposób wykorzystujemy ten wspólny czas. To ważne wnioski, które stały się punktem wyjścia do dalszych działań realizowanych w ramach inicjatywy *czas razem*. Chcemy dzięki nim zachęcać do dbania o bliskość, tworzyć kolejne okazje do wspólnych chwil i zwracać uwagę na problem osamotnienia.

Karolina Kopińska,
Młodsza Kierowniczka ESG w firmie Wedel



Więcej informacji na temat wedelowskich inicjatyw dotyczących czasu razem znajdziesz na czas-razem.wedel.pl