

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Eva Kulhánková

**Dopady používání multimediálních technologií na vybrané
aspekty partnerských vztahů**

**Effects of Using Multimedia Technologies on Selected Aspects
of Romantic Relationships**

Praha, 2019

Vedoucí práce: prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí prof. Lence Šulové za podnětné návrhy a připomínky, které mi poskytla, a hlavně za podporu a trpělivost při konzultacích. Mé poděkování patří též mé rodině, partnerovi a přátelům za poskytnutí opory, inspirace a pozitivního myšlení.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....
Eva Kulhánková

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá mapováním působení multimediálních technologií (MMT) na vybrané složky partnerského vztahu. V teoretické části jsou popsány jednotlivé složky vztahu (spokojenost ve vztahu, důvěra, komunikace a volný čas) a jejich souvislosti s používáním jednotlivých médií partnery. K výzkumu byl zvolen smíšený design, přičemž v kvantitativní části byl použit vytvořený on-line dotazník, který vyplnilo 210 respondentů. V kvalitativní části byly vedeny polostrukturované rozhovory se třemi páry. Výstupem práce je popis frekvence a způsobů používání MMT, zmapování dopadů na vztah a celkové zhodnocení výhod a nevýhod používání MMT pro vztah.

Výsledky ukázaly, že partneři používají MMT především ke kontaktu s druhým partnerem, a to hlavně k vyjadřování lásky. Nejčastěji používají ke kontaktu chat, dále pak telefonování a esemesky. Jako nevýhodu mediované komunikace partneři vnímají absenci neverbální komunikace a vznik nedorozumění. Pozitivní dopady na vztah má: častý kontakt s partnerem, používání MMT k vyjadřování lásky partnerovi, plná pozornost od partnera bez používání MMT, používání MMT ke společné činnosti s partnerem. Naopak jako negativní pro vztah se jeví: méně pozornosti v důsledku užívání MMT, používání MMT k řešení závažných témat, monitorování partnera, vyhýbání se konverzaci tváří v tvář v důsledku používání MMT, nadměrné používání MMT a nedostatečné sdílení ohledně individuálního používání MMT.

Klíčová slova:

Multimediální technologie, partnerské vztahy, spokojenost ve vztahu, důvěra, mediovaná komunikace, trávení společného času

Abstract:

This thesis focuses on mapping the action of the multimedia technologies (MMT) on selected aspects of the partner relationship. In the theoretical part the particular components of the relationship (relationship satisfaction, trust, communication and leisure time) and their association with the usage of particular media by partners are described. For the research the mixed methods design was chosen, while in the quantitative part online questionnaire was used, which was filled in by 210 respondents. In the qualitative part semi-structured interviews with three couples were made. The outcome of this thesis is a description of the frequency and ways of using MMT, mapping effects on the relationship and overall evaluation of advantages and disadvantages of using MMT for the relationship.

The results showed that partners mainly use MMT to contact the other partner, mainly to express love. Mostly they use chat to contact each other, then phone calls and text messages. As a disadvantage of the mediated communication partners perceive the absence of nonverbal communication and presence of misunderstanding. To sum it up, the positive effects on the relationship are: frequent contact with partner, use of MMT to express love to partner, full attention from partner without use of MMT, use of MMT for spending time together. On the other hand, it seems to be negative for the relationship: less attention due to use of MMT, use of MMT to discuss serious topics, monitoring of partner, avoiding face to face conversation by use of MMT, excessive use of MMT and insufficient sharing regarding individual use of MMT.

Keywords:

Multimedia technologies, romantic relationships, relationship satisfaction, trust, mediated communication, partner's leisure time

Obsah

Úvod.....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	
1. Multimediální technologie v kontextu partnerských vztahů.....	8
1.1 Vymezení multimediálních technologií	8
1.2 Vymezení partnerského vztahu	14
1.3 Výhody a nevýhody používání multimediálních technologií partnery	16
2. Spokojenost ve vztahu a její souvislost s používáním multimediálních technologií.....	19
2.1 Efekt typu, frekvence a způsobů používání multimediálních technologií	20
2.2 Dopady zveřejňování vztahu on-line	26
2.3 Sexuální on-line aktivity partnerů a jejich působení na vztah	29
3. Mediovaná komunikace a její souvislosti ve vztahu	37
3.1 Konflikty v kontextu používání multimediálních technologií	42
4. Dopady používání multimediálních technologií na důvěru ve vztahu	46
4.1 Žárlivost a kontrolování partnera v kontextu multimediálních technologií.....	47
4.2 Dopady on-line nevěry na partnerský vztah.....	52
5. Používání multimediálních technologií v rámci volného času s partnerem	57
II. VÝZKUMNÁ ČÁST	
6. Výzkumný design	64
6.1 Teoretická východiska	64
6.2 Výzkumné cíle	64
6.3 Výzkumné metody	65
6.4 Průběh projektu	69
6.5 Výběr a popis vzorku	70
6.6 Analýza a vyhodnocení dat	73
7. Diskuse.....	86
Závěr	99
Seznam použité literatury	100
Přílohy	

Úvod

Oblast technologií a její vývoj přináší párům mnoho výhod, ale zároveň jim také klade spoustu nových výzev. S rostoucím používáním multimediálních technologií (dále MMT) roste i potřeba zabývat se dopady na různé aspekty partnerských vztahů. Tato práce se zaměřuje na páry, které jsou sobě navzájem geograficky blízko a které ve svém každodenním životě využívají MMT k různým činnostem. Cílem této práce je odpovědět na otázku, jaké efekty může mít používání MMT partnery na jejich vztah. Byly vybrány nejdůležitější aspekty partnerských vztahů, které jsou v této oblasti zkoumány řadou výzkumníků a v této práci jsou rozděleny do jednotlivých kapitol. Na tomto místě je také vhodné upozornit na to, že v práci je opakovaně užíván pojem partner, který odkazuje k mužskému i ženskému pohlaví, ale kvůli lepší čtivosti textu je uváděna většinou pouze mužská podoba tohoto termínu.

Práce vychází především ze zahraničních zdrojů, kde se tato problematika rozvíjí rychleji než u nás, a zaměřuje se především na poznatky z posledních let, což je dáno i teprve nedávným vynořením se této problematiky. To také přináší prozatím různorodou metodologii výzkumů, která se stále hledá, na což je potřeba při čtení této práce myslet. Častou výzkumnou metodou těchto studií jsou na jedné straně on-line dotazníky, ať už kvalitativní nebo kvantitativní povahy, a na straně druhé rozhovory, ať už individuální, párové nebo skupinové.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první zmíněné části se práce zabývá nejdříve vymezením pojmů a dále se zaměřuje na důležité aspekty ve vztahu a na to, jak na ně působí používání MMT partnery. Praktická část se věnuje mapování těchto efektů v českém prostředí prostřednictvím on-line dotazníku, který je, jak již bylo řečeno, v rámci této oblasti hojně používán řadou výzkumníků. Použití této metody přináší řadu výhod (např. větší dostupnost vzorku, vyplnění větším počtem lidí či rychlejší vyplňování), ale i nevýhod (např. dostupnost pouze určitého typu lidí či nižší míra návratnosti). Praktická část je pro úplnost doplněna také několika kazuistikami, které mají pomoci hlubšímu porozumění problematice.

Toto téma jsem si vybrala, protože se s ním čím dál častěji setkávám v poradně, kam ho prozatím spíše okrajově páry přináší. Nicméně se s ním setkávám i v každodenním životě svých přátel, rodiny a především i u sebe. Stejně jako druzí lidé i já jsem partnerka, která žije v této době a potýká se s výhodami a výzvami, které jí používání technologií ve vztahu nabízí. Myslím, že toto téma je pro dnešní dobu, kdy je telefon v kapse a notebook na stole naprostou samozřejmostí, zcela klíčové, ačkoli si možná zatím páry neuvědomují tolik jeho palčivost. Myslím, že my jako terapeuti bychom měli být o krok napřed a být připraveni na ty páry, které k nám budou se zakázkou týkající se používání MMT (stále častěji) přicházet.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Multimediální technologie v kontextu partnerských vztahů

Svět technologie se neustále rozvíjí a přináší s sebou rozvoj multimediálních technologií (dále jen MMT). Tyto technologie hrají momentálně centrální roli v životě lidí, a to mimo jiné jako nástroj pro vytváření a udržování vztahů (Hertlein & Ancheta, 2014; Štětka & Šmahel, 2016). Tento vývoj multimediálních technologií vede ke změnám v běžném životě, a to nejen jednotlivců, ale i párů a potažmo rodin. V rámci partnerských vztahů jsou změny pozorovatelné na celé škále od seznamování až po rozchodové chování (Eichenberg, Huss, & Küsel, 2017; Woodward, 2014).

Tato kapitola bude zaměřena na vymezení MMT a jejich vlastností, dále zde budou uvedeny některé hlavní výhody a nevýhody používání MMT ve vztazích, bude vymezeno chápání partnerského vztahu a budou popsány jeho důležité aspekty, na které mají MMT dopad a na které se bude práce dále zaměřovat.

1.1 Vymezení multimediálních technologií

Pojem multimediální technologie

Každý člověk je ve svém životě obklopen technologiemi a setkává se s nimi téměř každý den. Lidé je používají, když jedí, když někam jedou, když spolu tráví čas (Hertlein & Blumer, 2015). V odborných zdrojích lze při vyhledávání pojmu a definice MMT narazit na různá pojetí, která se vzájemně prolínají. V literatuře neexistuje shoda, a to jak v používání terminologie, tak ani definic (Štětka & Šmahel, 2016). Na tomto místě je nutné čtenáře upozornit, že tato diplomová práce se bude zabývat výhradně technologiemi, které se v současné době nejvíce vztahují k partnerským vztahům a záměrně bude přehlížet všechny ostatní (např. televize, rádio). Taxonomie MMT, které se budou dále vyskytovat v práci, je uvedena níže.

S jakými pojmy se lze tedy setkat v rámci tématu partnerských vztahů? Lze narazit na tyto pojmy: technologie, multimédia, komunikační technologie, informační a komunikační technologie, nové technologie, digitální technologie, média, internet, kyberprostor, on-line prostředí, počítačově zprostředkovaná komunikace, elektronická komunikace a další (Štětka & Šmahel, 2016; Wallace, 2015). Za těmito pojmy se skrývá používání počítačů, telefonů, tabletů, ale i pohyb a činnosti v on-line prostředí (tzn. používání aplikací a služeb, které tato zařízení nabízí, jako je používání sociálních sítí, vyhledávání informací, používání e-mailu, přehrávání videí, hraní her apod.) (Wallace, 2015). **Technologie** lze tedy vymezit jako fyzickou věc (např. počítač, mobilní telefon), jako mentální záležitost (tedy znalosti, jak používat

technologie) (Woodward, 2014), ale i jako pohyb v on-line prostředí čili využívání služeb, které zařízení nabízejí (Wallace, 2015).

Pojem „**médium**“ pochází z latiny a lze jej přeložit jako prostředek, prostředníka nebo zprostředkující činitel. Jinými slovy médium je to, co zprostředkovává či zajišťuje. Může se jednat o zprostředkování komunikace, ale i o produkci, přenos a příjem informací. To se děje v různých podobách: v textové, obrazové či zvukové. Dříve bylo typické používání pouze textových forem, s vývojem technologií ale došlo ke vzniku multimodálnosti, což znamená kombinování různých forem médií. S tím se začal používat termín **multimediální technologie** neboli mnohazpůsobové (Janoušek, 2015; Jiráček & Köpplová, 2003; Šmahel, 2003). MMT lze tedy považovat za nadřazený pojem pro komunikační technologie, internet, on-line prostředí, nové technologie, telefony, počítače atd., i proto byl tento pojem zvolen. Nicméně jedná se pouze o ty MMT, které mají souvislost s partnerskými vztahy.

Média lze rozdělit nejen podle smyslových modalit, ale i podle typu společenského vztahu, v rámci kterého probíhají. Dělí se na interpersonální (mezi dvěma lidmi), masová (od jednoho zdroje k více lidem) a síťová (vzájemné mnohabodové propojení, vytváří se jakási vztahová a komunikační síť). Tato práce se bude zabývat především interpersonálními médii, která umožňují vzájemnou interakci (člověk je příjemce i vysílající), v níž se lidé vzájemně vnímají jako jedinečná individua, čímž dochází k vytváření a podpoře vztahů mezi nimi (Jiráček & Köpplová, 2003).

Taxonomie multimediálních technologií

Co všechno si tedy lze pod MMT představit? Zde bude prezentován výčet médií, která souvisí s partnerskými vztahy a která se budou posléze objevovat v této práci. Ke každému médiu bude pro lepší představu také uvedeno, s čím v partnerských vztazích souvisí.

- **Počítač** je zařízení fungující díky technickému a programovému vybavení, které přijímá, zpracovává a vydává informace na základě lidských pokynů. Informace jsou předávány v digitální či jí podobné podobě. Přes počítač se odehrává komunikace přes řadu dalších aplikací či služeb (např. e-mail, Skype, chat) a zároveň počítač umožňuje přístup k internetu, a tím tedy i k on-line hrám či k pornografii.
- **Mobilní telefon a mobilní aplikace** patří do skupiny, která je specifická tím, že se jedná o média s malou obrazovkou. Stejně jako počítač umožňuje komunikaci a zároveň přístup na internet. Spadají sem tedy např. video-hovory, chat, sociální sítě či přístup k internetu. Zajímavé je mísení klasického telefonování s novodobými vymoženostmi mobilů. Výhodou mobilního telefonu oproti počítači je to, že je přenosný, a tedy umožňuje

partnerům být v neustálém kontaktu, což může být páry vnímáno jak pozitivně, tak negativně.

- **Web** je on-line prostředí zprostředkované webovým prohlížečem. Slouží především k vyhledávání informací. V partnerských vztazích souvisí např. s tématem vyhledávání informací ohledně vztahů či s kontrolováním partnera prohlížením historie jeho webového prohlížeče.
- **Internet** je globální síť, která umožňuje komunikaci ale i přístup k různým zdrojům (videa, hudba, pornografie, blogy). Díky internetu může tedy mezi partnery probíhat on-line komunikace (např. prostřednictvím chatu), na druhé straně ale i komunikace s ostatními lidmi, a dokonce i nevěra. Internet přináší párům velkou výzvu v podobě vymezování pravidel ohledně pohybu v tomto prostředí.
- **E-mail** slouží především ke zprostředkování komunikace mezi partnery. Jeho velkou výhodou je to, že umožňuje partnerům v komunikaci tzv. vychladnout, nicméně je zde velké riziko nedorozumění. Tato forma komunikace je také velmi pomalá ve srovnání s jinými médii.
- **Synchronní chat a okamžité zprávy** („instant messages“) neboli on-line chaty se snaží napodobit komunikaci tváří v tvář. Typickým zástupcem je Messenger. Výhodné na této formě je, že umožňuje reagovat tady a teď, ale zároveň umožňuje se také více stylizovat a potlačovat autenticitu na rozdíl od komunikace tváří v tvář.
- **Sociální síť** jsou nadřazeným pojmem např. pro Facebook, Twitter, Instagram či LinkedIn. Mísí se zde několik komponent on-line prostředí do jednoho – objevuje se zde asynchronní komunikace, textování, synchronní chat, sdílení fotek a videí atd. Vzhledem k rozmanitosti funkcí jsou sociální sítě pro partnery obrovskou výzvou především v oblasti důvěry (např. partner může snadno navázat nové vztahy s druhými lidmi; může sdílet fotografie s dalšími lidmi, což může produkovat žárlivost v druhém partnerovi atd.) a také nadměrného používání s důsledkem zanedbávání partnera.
- **Textování** (esemesky) je jeden z nejběžnějších způsobů komunikace, který je mezi partnery používán. Je výhodný především proto, že umožňuje kontakt kdykoli a odkudkoli, protože není vázan na internet. To může být ale pro partnery rušivé, když chtějí na chvíli telefon odložit a věnovat se určité činnosti (ať už s partnerem anebo bez partnera).
- **Virtuální síť a virtuální realita** zahrnují především hry. Hraní her může být pro partnery pozitivní, protože může být společným koníčkem. Nicméně také může vést - v případě neshod ohledně trávení času tímto způsobem - k negativním dopadům na vztah (např. konflikty, pocity ignorování, snížení intimity).

- **Interaktivní videa** zahrnují hlavně video-hovory (typicky Skype). Tato forma on-line komunikace je mnohem jasnější, protože zde nechybí informace o neverbalitě druhého účastníka. Na druhou stranu vyžaduje aktivnější zapojení obou partnerů a jejich vyšší pozornost.
- **Telefonování** umožňuje partnerům okamžité spojení s druhým, nicméně ho nelze používat v každé sociální situaci. Navíc časté kontaktování může být vnímáno také jako kontrola (Hertlein & Blumer, 2015; Janoušek, 2015; Madell & Muncer, 2007; Wallace, 2015).

Cílem této taxonomie bylo postihnout různá média tak, jak se budou vyskytovat v následujících kapitolách. Pro zjednodušení této taxonomie lze udělat následující úvahu. Do MMT patří počítač a mobilní telefon, které dále zprostředkovávají ostatní výše zmíněné podoby médií. Tato úvaha je možná díky tomu, že se různá zařízení stávají stále více navzájem podobná, tzn. že nabízí mnoho stejných či velmi podobných funkcí. Typicky se jedná o potírání rozdílů mezi počítačem a mobilním telefonem, který v dnešní době je spíše počítačem do kapsy (Stafford & Hillyer, 2012). Vzhledem k tomu, že téma diplomové práce je zaměřeno spíše na vztahy a nikoli technologie, není tento seznam vyčerpávající a má sloužit k rychlé orientaci v problematice.

A jak je to s používáním těchto MMT páry? V používání MMT jednotlivé páry rozvíjí charakteristické vzorce, typicky se jedná o jedno až dvě hlavní média, která jsou dominantní z hlediska frekvence a důležitosti (Eichenberg et al., 2017). Nicméně ani v páru nemusí panovat naprostá shoda v používání, v on-line dotazníku (n = 992, průměrný věk 19 let) se např. ukázalo, že pouze polovina párů sdílí podobný názor na užívání MMT, a dokonce se neukazuje ani podobnost partnerů, co se týká času stráveného on-line (Helsper & Whitty, 2010), což pravděpodobně může vést ve vztahu k neshodám či negativním emocím.

Podstatné vlastnosti MMT související se vztahy

- **Anonymita** znamená, že MMT umožňují lidem maskovat svoji identitu (např. demografické údaje), nicméně výhradně anonymně být používány nemusí, je totiž možné si vyměňovat zprávy pouze se známými lidmi. Ve vztahu souvisí téma anonymity např. s tím, že jedinec může za zády partnera odepisovat místo něj třetímu člověku (např. při podezření z nevěry). Také souvisí s jistým stylizováním sebe samého tak, aby byl člověk viděn neustále v lepším světle i za cenu skrývání skutečných reakcí (neautentičnosti).
- **Přístupnost („accessibility“)** znamená, že možnosti používání MMT jsou dostupné z různých míst, což umožňuje větší přístup k druhým, ale zároveň i větší možnost kontroly.

Jinými slovy je to přístup k tomu, co MMT nabízí (např. rady ohledně vztahu či pornografie), je to ale i přístup k informacím ohledně partnera (např. jeho profil na sociálních sítích, e-mailová adresa a další účty). Také umožňuje jednodušší přístup k druhým lidem, a tím usnadňuje navázání mimomanželských vztahů, které lze lépe skrývat a lze je také rozvíjet i za přítomnosti partnera (např. psaní milenci v přítomnosti druhého). S přístupností souvisí ale i pozitiva, např. v rámci obnovování důvěry po nevěře, kdy partner posílá svoji lokaci nebo fotografii z místa, kde právě je, aby druhý věděl, že není u milence. Pozitivní je i možnost časté komunikace s partnerem a kontaktování za účelem získání jistoty, že druhý je v pořádku. Přístupnost tedy může souviset s rozvíjením nevěry, ale i s podporou a vytvářením důvěry a jistoty.

- **Dostupnost („affordability“)** z hlediska zábavy a interakcí, a především v rámci financí, kdy nízké náklady na používání MMT např. umožňují zachovávat vztah na dálku nebo trávit společně čas hraním her či sledováním seriálů a filmů.
- **Přijatelnost („acceptability“)** se týká běžnosti MMT v rámci utváření a udržování vztahů. Jinými slovy zapojení MMT do života, ať už pracovního nebo osobního, je stále více přijatelné. V pracovním životě to lze vidět např. na situaci, kdy je porada a všichni mají před sebou otevřené počítače nebo mobilní telefony. Podobné je to i v rámci párů, kdy partneři tráví čas společně, ale často každý zároveň používá telefon, což může vyústit v odcizení, zanedbávání druhého a opomíjení důležitosti běžných rituálů. Také je stále běžnější iniciovat a rozvíjet vztahy na internetu, stejně tak se stává běžným monitorování partnera (např. prohlížení jeho účtů). Přijatelnost také souvisí s množstvím informací, které si partneři skrze MMT sdělují.
- **Vzdálenost („approximation“)**, kdy MMT zprostředkovávají verbální komunikaci a komunikaci tváří v tvář (face-to-face) v reálném čase, a to prostřednictvím např. chatu anebo Skypu. Cílem je co nejvíce přiblížit on-line svět tomu off-line. To na jedné straně může partnery sbližovat a na straně druhé usnadňovat interakci s potenciálními partnery.
- **Místo („accommodation“)**, neboli MMT poskytují lidem místo, kde mohou jednat v souladu s vlastním já – mohou vyjadřovat to, co skutečně cítí, obzvláště pokud se cítí omezeni v off-line světě. Pokud jsou oba partneři v off-line a on-line světě opravdoví, pak se u nich rozvíjí emoční spojení a blízkost skrze frekvenci interakcí. Na druhé straně ale může být partner opravdový v komunikaci s jinou ženou, a ne s partnerkou, která tuto konverzaci může objevit, což vede k negativním dopadům ve vztahu. Je to také místo sloužící k úniku, k vyhýbání se partnerovi používáním MMT, ale i k relaxaci.

- **Ambivalence** může být vztahová a technologická. Vztahová ambivalence se týká hodnocení chování partnera na internetu, které souvisí se vztahem, konkrétně s nevyjasněním pravidel a hranic v používání MMT partnery. Jinak řečeno každý partner může za přijatelné on-line chování považovat něco jiného, čím větší je tato ambivalence, tím větší je dopad na intimitu ve vztahu. Zajímavé je, že partneri si často nevyjasňují, co pro ně bude přijatelné a co ne, ani tyto dohody a očekávání s vývojem MMT průběžně neaktualizují. Technologická ambivalence se týká také nejednoznačnosti mediálně zprostředkované komunikace (např. nejednoznačnost emotikon, zkratek či obrázků).
- **Interaktivní charakter** neboli MMT jako nástroj k interakci s ostatními lidmi, a to nejen v přímé interakci, ale i nepřímé, kdy např. za hrou se skrývá její tvůrce, se kterým se jejím hraním člověk dostává nepřímo do interakce.
- **Dezintegrační efekt**, který snižuje množství fyzických interakcí a vede k sociální izolaci (např. typicky psaní zpráv místo setkávání) (Hertlein, 2012; Hertlein & Blumer, 2015; Štětka & Šmahel, 2016; Wallace, 2015; Woodward, 2014; Zimbardo & Coulombe, 2017).

Příchod MMT a jejich neustálý vývoj klade na partnerské vztahy vysoké požadavky, a to především v oblasti důvěry, intimity, spokojenosti, komunikace a společného trávení volného času. Vlastnosti MMT, které byly popsány, je potřeba vnímat neutrálně, protože se mohou ve vztahu projevat jak negativně, tak pozitivně. Jakým směrem se budou dopady používání MMT ubírat závisí pouze na partnerech a způsobech, jakým je budou využívat. S rozvíjením MMT roste také potřeba stanovování si hranic a pravidel ohledně používání MMT v rámci vztahu. To je ovšem poměrně nové a páry zatím nejsou nastaveny na to, aby komunikovaly o těchto pravidlech neboli o tom, jaké užívání je pro ně přijatelné a jaké ne (např. Bude se partner moci dívat na pornografii? Bude si moci dopisovat se svojí bývalou partnerkou? Budeme používat mobily u společné večeře?). Domnívám se, že toto jsou otázky, které momentálně zůstávají v partnerských vztazích nediskutovány, ale i přesto výrazně na vztah působí.

Na tomto místě je také podstatné uvést, že MMT se neustále rozvíjí a ve chvílích, kdy vychází nové knihy o jejich efektech na vztahy, už jsou tyto popsané technologie zastaralé (Hertlein & Blumer, 2015). Navíc je těžké zabývat se pouze působením MMT na vztahy, protože je obtížné oddělit toto působení od dalších faktorů prostředí, které do procesu vstupují (Jiráček & Köpplová, 2003), což také znesnadňuje cestu ke zkoumání této problematiky a vyúsťuje v nejednotnou a stále se hledající metodologii výzkumů.

1.2 Vymezení partnerského vztahu

Lidé jsou bytostmi sociálními, a proto potřeba sdružování patří k jejich základním potřebám. **Potřebu sdružování** neboli afiliaci, ať už se jedná o vytváření dvojic anebo skupin, lze nalézt také u různých druhů živočichů. Různé druhy zvířat (od ryb až po savce) vytváří různě velké komunity stejně jako lidé, kteří se rodí do rodiny a ve svém dalším životě vytváří mnohé další vazby a skupiny. Sdružování totiž pro živočichy (stejně jako pro lidi) znamená pocit bezpečí, pomoci či opory a zahrnuje prvky prosociálního chování. Potřeba afiliace navíc roste v situacích nejistoty či ohrožení. Samozřejmě lze nalézt určité odlišnosti mezi lidmi v této potřebě, které mohou být dány biologickými, genderovými, sociálními či kulturními rozdíly. Ačkoli někteří jedinci upřednostňují samotu (např. kvůli tomu, že jsou přesyceni vztahy nebo obecně podněty kolem sebe), tak sdružování se s druhými a vytváření vzájemných vztahů je prospěšné pro psychický stav, přičemž za ten nejdůležitější zdroj spokojenosti bývá považován právě vztah partnerský (Hewstone & Stroebe, 2006; Výrost, 2008).

Lidé se rodí do života ve vztazích, už jako novorozenci navazují svůj první vztah k matce a následně i k dalším osobám. Co je tedy **vztah**? Vztah znamená blízkou vazbu nebo spojení mezi dvěma lidmi trvající po určité časové období. Bývá používán k popsání velmi blízkého vztahu, který se vytváří právě mezi partnery, ale i mezi přáteli či rodičem a dítětem. Ačkoli je definování vztahu často nejednoznačné, pojem vztah se používá především pro vyjádření různých druhů spojení mezi partnery (McCubbin & Dahl, 1985). V odborné literatuře lze nalézt množství termínů odkazujících na vztahy mezi lidmi, a především partnery: interpersonální vztahy, těsné vztahy, dyadické vztahy, blízké vztahy, intimní vztahy, osobní vztahy, romantické vztahy, milostné vztahy, milenecké vztahy, partnerské vztahy či manželství.

Nejširším, a tedy zastřešujícím termínem, jsou pravděpodobně **interpersonální vztahy**, které jsou obecně definované jako vztahy mezi lidmi a spadají pod ně **vztahy osobní**, což jsou vztahy, které jsou pro člověka důležité a které zobrazují vztahy k těm nejbližším osobám. Termín osobní vztahy navrhl Kelley a dále rozpracoval také jejich souvislost se **vztahy blízkými**. Ty jsou jakousi předúrovní osobních vztahů a jsou definované jako vztahy, skrze které jednotlivec ovlivňuje často a silně druhého/druhé, a to v různých oblastech činnosti a po poměrně dlouhou dobu. Tyto dva pojmy se poměrně často zaměňují, a navíc blízké vztahy bývají chybně považovány pouze za pozitivní bez konfliktů, napětí a problémů na rozdíl od vztahů osobních (Výrost, 2008). Jako ekvivalent vztahů blízkých se používají také vztahy intimní („intimate relationships“).

V rámci vymezení osobních vztahů se hovoří mimo jiné o jejich těsnosti („closeness“), která je charakterizována oboustrannou péčí, odpovědností a důvěrou, a kterou Kelley

pojmenovával jako vzájemnou závislost partnerů. Tím došlo ke vzniku pojmu **těsné vztahy** („close relationship“), které jsou dnes mnohem více používané. Mezi tyto vztahy jsou řazeny přátelství, romantická láska, rodinné vztahy, partnerské vztahy či manželství (Slaměník & Hurychová, 2010).

Dalším používaným termínem jsou **dyadické vztahy** přibližující se partnerským vztahům tím, že kladou důraz na to, že se jedná o vztahy mezi dvěma lidmi (Výrost, 2008). Do dyadických vztahů lze zahrnout vztahy romantické, milenecké, milostné, partnerské či manželské.

Partnerský vztah je vzájemný a trvalejší vztah dvou zaangażovaných jedinců. Je nutné odlišovat ho od vztahu, který se mezi dvěma lidmi odehrává v začátcích vztahu a který je často bouřlivý a krátkodobý. V zahraniční literatuře se tento bouřlivý vztah dá přirovnat k „dating relationship“ neboli randění. Nabízí se také termín „chodit s někým“, ten je ale v našem prostředí chápán spíše jako scházení se výhradně s partnerem (Lacinová & Michalčáková, 2012). V zahraničních zdrojích se také často vyskytuje termín „romantic relationship“, který je napříč výzkumy a literaturou chápán jako ekvivalent partnerského vztahu. V našem prostředí je **romantický vztah** považován za vášnivou lásku neboli zamilovanost, která je charakterizována směsicí silných emocí a neustálým přemýšlením o druhém a objevuje se v raných fázích vztahu (Hewstone & Stroebe, 2006; Kratochvíl, 2009).

Pro tuto práci budou tedy klíčové vztahy již ustanovené (ať už se společným bydlením partnerů nebo bez). Jedná se o vztahy milostné, partnerské a manželské, které lze chápat velmi podobně. Ovšem **manželský vztah**, vztah institucionalizovaný skrze manželství (Schement, 2002), se odlišuje tím, že s sebou přináší i právní závazky. V dnešní době se ale vyskytuje hodně dvojic, které zůstávají nesezdané, na to upozorňuje i Kratochvíl (2009), který změnil název své knihy z „Manželské terapie“ na „Manželskou a párovou terapii“. Dává tím najevo znalost skutečnosti, že přibývá dvojic, které lze označit termínem nesezdané soužití. Jsou to dvojice, které spolu žijí v déletrvajícím partnerském vztahu, aniž by se stali manželi, i když vykazují stejné znaky, tzn. společně bydlí, hospodaří, sexuálně spolu žijí a často mají i děti. V těchto nesezdaných dvojicích se dle autora vyskytují stejné zákonitosti a problémy jako u dvojic, které vstoupily do manželství, i proto lze tyto termíny volně zaměňovat (Kratochvíl, 2009). V této práci se budeme zabývat partnerskými vztahy, kterými lze označovat jak nesezdaná soužití, tak i manželské páry.

V některých výzkumech lze narazit také na termín „couple“, který lze přeložit jako pár či dvojice. Někdy výzkumy rovnou odkazují k nějakému aspektu vztahu prostřednictvím přídavného jména „marital“ nebo „relational“, které lze přeložit jako manželský, partnerský.

Partnerský vztah je tedy vzájemný vztah dvou jedinců, kteří mezi sebou mají blízkou vazbu a jejichž vztah trvá již nějakou dobu bez ohledu na to, zda žijí ve společné domácnosti nebo v manželství. Nejčastěji používaným anglickým ekvivalentem je „romantic relationship“. Mezi **charakteristiky** těchto vztahů patří důvěra, závazek, intimita, vzájemná závislost, společně vykonávané aktivity, pocit uspokojení ze vztahu, vzájemné sdílení, sdílení hodnot, opora, komunikace, společné zvyky či rituály (Schement, 2002; Slaměnik & Hurychová, 2010), sexualita, hospodaření s penězi či výchova dětí (Kratochvíl, 2009). Tyto charakteristiky, stejně jako naplňování různých potřeb (např. potřeba sdružování, fyzické potřeby, potřeba uznání, lásky či seberealizace), tendence k zachování rodu, působení atraktivity, pocitů lásky a zamilovanosti či faktu, že jsme určeni k životu ve vztazích, dělá z partnerského vztahu vztah, který je pro lidi nadmíru významný. Dokonce i přes značně individualistickou společnost je kvalitní partnerský vztah pro lidi stále velmi důležitou hodnotou. Partner je totiž osoba, která nás zná ze všech lidí na světě nejlépe, je to osoba, která s námi tráví velkou část života a prožívá s námi dobré i zlé okamžiky. Je to někdo, s kým sdílíme svůj život i vnitřní svět a o koho nechceme přijít. O významnosti partnerských vztahů vypovídá i množství odborné i neodborné literatury, která vychází téměř denně, ať už v podobě článků nebo knih, a také manželské poradny, které jsou přeplněné páry toužícími po funkčním a spokojeném vztahu. Upřímně doufám, že partnerský vztah zůstane pro lidi stále významný a že tato práce přispěje aspoň malým dílkem ke znalosti toho, jak na něm pracovat a jak se v něm cítit lépe.

1.3 Výhody a nevýhody používání multimediálních technologií partnery

Tématem MMT a vztahů se zabývá spousta specialistů napříč obory, jedná se o výzkumníky, pedagogy i lidi z praxe (Yung & Piebalga, 2013). A proč je to jedno z klíčových témat dneška i pro psychology? Je to z toho důvodu, že MMT se neustále rozvíjí a čím dál víc zasahují do našich vztahů, a to na úrovni jednotlivých dnů, ale i měsíčních či ročních vzorcích chování. Používání MMT s sebou přináší jak pozitivní, tak negativní důsledky na vztah (Hertlein & Ancheta, 2014; Hertlein & Blumer, 2015; Murray & Campbell, 2015). Psychologové pracující s klientelou, které se toto téma dotýká, by měli znát a pochopit možnosti a dopady MMT na vztahy svých klientů. Je to důležité kvůli tomu, že on-line život partnerů může vést ke sporům, nevěrám a rozchodům. Psychologové by se měli nejenom ptát na oblast on-line života klientů, ale i formulovat strategie, které podporují pozitivní dopady MMT a snižují ty negativní (Eichenberg et al., 2017; Murray & Campbell, 2015; Ridgway & Clayton, 2016). Domnívám se, že pozitivní dopady MMT mohou způsobit zásadní obrat ve vývoji vztahu a mohou přispět k jeho podpoře a udržení.

Na to, jaké jsou výhody a nevýhody používání MMT, se ptala řada výzkumníků respondentů v poměrně nových kvalitativních výzkumech. Jedná se o poměrně nové výzkumy, které se tímto mapováním zabývají. Nyní se pokusím o shrnutí závěrů z těchto výzkumů.

- **Výhody/positiva**

- ***Rozvoj vztahu*** je díky MMT jednodušší. Týká se to snazší iniciace, kdy i méně odvážní jedinci se odhodlají k oslovení. Také dochází k navazování vztahů přes pouhé přidání někoho do přátel. MMT jsou také výhodné v prohlubování vztahu, které může být rychlejší díky neustálému kontaktu a rychleji vytvořené intimitě.
- ***Kontakt s partnerem*** pomáhá v udržování vztahu, MMT umožňují být v neustálém kontaktu. Partneři mohou také využívat různé komunikační kanály. Tento kontakt je důležitý především pro vztahy na dálku, protože umožňuje zachování intimity i přes velkou vzdálenost.
- ***Komunikace s partnerem a konflikty přes MMT***, kdy v rámci komunikace prostřednictvím technologií je možné vychladnutí a redukování úzkostí při konfliktu. Dává čas k přemýšlení, umožňuje připravit si odpověď a snadněji se omluvit. Navíc napsané věci jsou uchovávány, což je vnímáno jako jakási paměť vztahu.
- ***Zlepšování kvality vztahu***, a to především intimity a náklonnosti, prostřednictvím dopisování (vyjádření náklonnosti ve zprávě), ale i společným sledováním pornografického materiálu nebo „sextingu“.
- ***Společné používání MMT***, kdy partneři tráví čas společně a hrají hry či sledují např. videa nebo filmy. Neboli využívají technologie k zábavě a odpočinku.
- ***Plánování*** společného času s partnerem, ale i usnadnění řízení vlastních povinností, a tím pádem umožnění být více času s druhým.
- ***Demonstrace závazku***, především změna statusu na sociálních sítích, které přináší vnímání většího závazku k partnerovi, ale i větší spokojenost ve vztahu.
- ***Vyhledávání informací*** o vztahu na webových stránkách k získání rad či nápadů.

- **Nevýhody/negativa**

- ***Narušení komunikace*** může být způsobené nedostatečnou jasností, kdy nemusí být zřejmá motivace partnera nebo zpráva může být vyložena více způsoby. Komunikace přes MMT také umožňuje ignorování či vyhýbání se. Je více povrchní, neosobní (odděluje lidi) a méně autentická než komunikace face-to-face. Narušení komunikace může dále způsobovat např. konflikty či snížení intimity mezi partnery.
- ***Nadměrné využívání MMT***, které má řadu důsledků jako např. konflikty, žárlivost či nevěru. Nadměrné využívání MMT může vyvolávat v druhém partnerovi

pocity upřednostňování technologie (např. mobilu) před ním. Dochází také k narušování denních zvyků (např. místo povídání u snídaně jsou oba partneři na mobilu nebo místo intimností před spaním si pouští videa).

- **Používání MMT na úkor partnera**, tzn. když jsou partneři spolu, ale nevěnují se sobě navzájem, dostatečně se nesoustředí jeden na druhého v důsledku používání MMT či jsou MMT rušeni. V pozadí stojí pocity ignorace partnerem, pocit, že by mohli partneři trávit čas kvalitněji a že nemají dostatek face-to-face kontaktu, což má za následek dopady na intimitu.
- **Nevhodnost používání MMT** neboli používání v nevhodnou chvíli (v divadle, večer před spaním, na návštěvě).
- **Specifické problémy**, jako je on-line nevěra, monitorování partnera nebo žárlivost. Často se pojí s nedostatkem či ztrátou důvěry (Eichenberg et al., 2017; Hertlein & Ancheta, 2014; Morgan et al., 2017; Murray & Campbell, 2015).

MMT tedy přináší partnerům jak výhody, tak i nevýhody, které se mohou ve vztazích poměrně rychle ale i celkem plíživě projevovat. Správné/vhodné anebo nesprávné/nevhodné používání MMT může vést k dopadům na intimitu, spokojenost, komunikaci a další aspekty partnerského vztahu. Může dokonce docházet i k rozchodům. Vzhledem k podstatným dopadům MMT na vztahy si myslím, že je důležité, aby odborníci znali tyto dopady, ale zároveň aby mysleli na to, že každý člověk, vztah i situace je značně individuální, a nelze tak výsledky výzkumů bezhlavě generalizovat. Navíc je zde mnoho dalších faktorů, které vstupují do hry, např. sociální, kulturní, generační.

Následující kapitoly již budou popisovat jednotlivé složky vztahu a jejich souvislost s používáním MMT partnery, kteří mají již ustanovený vztah a jsou geograficky sobě blízko. V souvislosti s používáním MMT se nejčastěji hovoří o aspektech vztahu jako je spokojenost ve vztahu, komunikace, důvěra (respektive nedůvěra a žárlivost) a trávení volného času. Na tyto složky vztahu se bude práce dále zaměřovat, přičemž je důležité mít na paměti, že se nejedná o všechny aspekty vztahu. Také je důležité zmínit, že toto téma je natolik komplexní a provázané, že ve výzkumech se často zkoumá více aspektů vztahu najednou, a dokonce ve vzájemných interakcích. Proto budou některé výzkumy opakovány v různých kapitolách, nicméně z různých pohledů. Také bylo nutné následující kapitoly rozdělit značně uměle na základě jednotlivých komponent vztahu kvůli přehlednosti, ačkoli se vzájemně prolínají.

2. Spokojenost ve vztahu a její souvislost s používáním multimediálních technologií

Spokojeností ve vztahu se zabývalo a stále zabývá mnoho autorů. Jejich cílem je nejen vymezení definice ale i určení determinantů a korelátů spokojenosti. Dále se také zajímají o nalezení nástroje, který by ji dokázal dobře měřit. Někteří autoři, převážně manželští poradci, se také věnují psaní knih, které mají pomoci párům jejich spokojenost ve vztahu zvýšit. Spokojenost je tedy velmi široký a obsáhlý koncept, na který se lze dívat z mnoha úhlů pohledu. Tato práce se bude zabývat spokojeností ve vztahu v souvislosti s používáním MMT partnery.

Co se týká samotného **pojmu „spokojenost ve vztazích“**, pak lze v zahraničních zdrojích najít následující pojmy, které jsou vnímány jako synonyma: „relationship satisfaction“, „marital satisfaction“. Méně často je možné se setkat s pojmy „dyadic satisfaction“ nebo „spousal satisfaction“. Tyto pojmy neodkazují pouze k manželské spokojenosti, ale i k té partnerské (Keizer, 2014).

A jak lze spokojenost vymežit? Spokojenost ve vztahu lze definovat jako subjektivní hodnocení vztahu, které ukazuje na kvalitu tohoto vztahu a v průběhu času dochází k jeho změnám. Hodnocení spokojenosti ve vztahu nezávisí pouze na vztahu samotném, ale i na zkušenostech a názorech hodnotitele, i proto může docházet k tomu, že každý z partnerů je ve vztahu jinak spokojený (Hendrick & Hendrick, 1997; Keizer, 2014). Nicméně spokojenost ve vztahu není pouze hodnocení, ale i subjektivní emocionální prožívání štěstí a pohody ve vztahu (Hendrick & Hendrick, 1997).

Jak již bylo zmíněno, spokojenost ve vztahu **není stabilní charakteristikou**, nýbrž dochází k jejímu proměňování v čase, které je u párů značně individuální. Může klesat či stoupat postupně, ale i prudce a jaksí nárazově. I přes individuálnost se uvádí, že spokojenost má ve vztahu (a především je tento jev uváděn v souvislosti s manželstvím) tvar písmene U. To znamená, že zprvu vysoká spokojenost během deseti let prudce klesá, poté je klesání již pomalejší. Následně ale zase pomalu stoupá až ke spokojenosti původní. Nicméně křivka spokojenosti je velmi jedinečná a závisí na osobnostních, vztahových a situačních faktorech, např. přítomnost nevěry; osobnost jednotlivců; nereálná očekávání od vztahu; historie rodiny; rozvod rodičů; attachment; stresory související s prací, finanční situací nebo zdravím; narození dětí a změna role v rodiče; sexualita; komunikační vzorce projevující se v interakci s partnerem; konflikty; emoce ve vztahu; vnímaná podpora; závazek; láska; sebeodhalování; prostředí, ve kterém se partneři nachází; náboženství či prožití traumatické události

(Berscheid & Regan, 2005; Bradbury, Fincham, & Beach, 2000; Hendrick & Hendrick, 1997; Keizer, 2014; Stone & Shackelford, 2007).

Pro páry, které jsou spokojené, většinou platí, že vykazují vysoký stupeň intimity, vnímají vztah a chování partnera pozitivně, vnímají svůj vztah jako lepší než vztah ostatních (podle teorie sociálního srovnávání) a ve vztahu vnímají spravedlnost (přibližně stejné investice a zisky partnerů) (Hewstone & Stroebe, 2006; Bradbury et al., 2000; Stone & Shackelford, 2007). Důsledkem snížené spokojenosti může být i zánik vztahu (Hewstone & Stroebe, 2006).

Spokojenost ve vztahu bývá považována za důležitý ukazatel kvality vztahu, a proto je k ní upřena pozornost řady výzkumníků, kteří se jí pokouší měřit. K **měření spokojenosti** bývají často respondentům podávány sebeposuzující dotazníky, které se skládají ze souboru položek o různých aspektech vztahu (např. důvěra, láska, závazek, intimita, vyjadřování náklonnosti, porozumění, vzájemná úcta, sexualita, trávení volného času, sebeodhalování atd.), ale i pouze z jedné položky, která se přímo ptá na to, jak jsou spokojení (Berscheid & Regan, 2005; Hendrick & Hendrick, 1997; Hewstone & Stroebe, 2006; Stone & Shackelford, 2007). Nicméně fakt, že pro měření vztahové spokojenosti je mnoho různých nástrojů, a také to, že si výzkumníci často vytváří své vlastní položky, přináší problémy při srovnávání těchto studií (Bradbury et al., 2000).

Dále se práce zaměří na spokojenost ve vztahu v souvislosti s používáním MMT partnery a bude sledovat, zda se ukazují některé vzorce chování, které by ji snižovaly či zvyšovaly.

2.1 Efekt typu, frekvence a způsobů používání multimediálních technologií

Lze spokojenost zvýšit či snížit používáním určitého typu média či určitým způsobem používání? V této oblasti se mapuje především používání MMT ke komunikaci s partnerem a pátrá se nejen po typu média, ale i po tom, jak často ho partneři používají a jakým způsobem.

Typ média

Jak tedy souvisí určité médium, které používají partneři ke vzájemnému kontaktu, s jejich spokojeností ve vztahu? Výzkumníci, kteří hledali tuto souvislost spokojenosti ve vztahu s určitým typem média v on-line dotazníkovém výzkumu (n = 135, 18-26 let) zjistili pozitivní korelaci mezi spokojeností a telefonováním a také mezi spokojeností a textováním. Lidé, kteří vnímali svůj vztah více pozitivně (měli vyšší hodnoty spokojenosti a intimity), uváděli, že častěji používají ke komunikaci s partnerem právě telefonování či psaní esemesek na rozdíl třeba od psaní e-mailů. Výzkumníci si výsledky vysvětlují tak, že komunikace prostřednictvím kanálů, které podporují intimitu (typicky telefonování) souvisí s pozitivními kvalitami vztahu

(spokojenost) na rozdíl od kanálů, které intimitu tolik nepodporují (typicky e-mail) (Morey, Gentzler, Creasy, Oberhauser, & Westerman, 2013).

Nicméně tento závěr nebyl podpořen dotazníkovým výzkumem (n = 1039, průměrný věk 32 let) z roku 2011, ve kterém bylo zjištěno, že spokojenost ve vztahu nepredikuje používání určitého typu média v rámci partnerských vztahů (Coyne, Stockdale, Busby, Iverson, & Grant, 2011). Tento rozpor ve výsledcích může být dán odlišnou velikostí vzorku či odlišným měřením spokojenosti ve vztahu. Pozitivní korelace v prvním výzkumu může být také dána tím, že mobilní telefony jsou ke komunikaci s partnerem voleny nejčastěji ze všech médií (Coyne et al., 2011). Na druhou stranu partneři cítící se ve vztahu spokojeně budou pravděpodobně vyhledávat takové způsoby komunikace s partnerem, které je budou ještě více sbližovat na rozdíl od partnerů, kteří se ve vztahu cítí momentálně méně spokojeně (např. kvůli krizi či konfliktům). Tito méně spokojení partneři se pak mohou vyhýbat nejen face-to-face komunikaci s partnerem, ale mohou se také vyhýbat kontaktu skrze média, a to především skrze ta, která navozují větší intimitu, a tím by mohla zvyšovat napětí v partnerské dvojici.

Je také možné, že typ média více než se spokojeností ve vztahu bude souviset se způsobem použití. Např. když chce partner druhému něco rychle sdělit, tak použije telefonát nebo esemesku, ale když posílá partnerovi fotografie nebo delší text, tak použije e-mail. Dalšími proměnnými jsou také věk uživatelů, příslušnost k určité skupině nebo současné trendy.

Frekvence používání

Frekvence používání MMT souvisí na jedné straně s používáním médií ke kontaktu s partnerem, na druhé straně s používáním, které se dotýká partnera nepřímo, to se týká času stráveného na sociálních sítích, používání MMT na úkor partnera či hraní her.

První typ výzkumů se zabývá tím, jak často spolu partneři komunikují skrze média, a jak na tuto frekvenci působí další faktory, a to především vztahového charakteru. Jak je to tedy s četností komunikace prostřednictvím médií a jak tato frekvence dále souvisí se spokojeností ve vztahu? V rámci měření používání mobilních telefonů (n = 197 studentů, 18-34 let) bylo zjištěno, že si partneři volají v průměru jednu hodinu a patnáct minut každý den a posílají si esemesky jednu hodinu a deset minut, což vychází na sedm telefonátů a třicet šest esemesek (Jin & Pena, 2010). Lidé, kteří jsou ve vztahu spokojenější, hlásí častější komunikaci s partnerem. V regresní analýze bylo ale zjištěno, že frekvence komunikace není spojena se spokojeností přímo, ale skrze attachmentovou vazbu. Konkrétně častější textování s partnerem je asociováno s větší spokojeností pro lidi, u kterých byla zaznamenána větší vyhýbavá vazba na rozdíl od těch s nižší vyhýbavou vazbou (Morey et al., 2013). Nicméně attachmentová vazba může být pouze jedním z faktorů, který do tohoto vztahu vstupuje.

Frekvence používání mobilních telefonů je dáována do vztahu i s dalšími aspekty vztahu souvisejícími s partnerskou spokojeností, jako je nejistota ve vztahu, láska a závazek k partnerovi. Nejistota ve vztahu byla operacionalizovaná jako stupeň důvěry, kterou lidé vnímají v rámci zapojení ve vztahu (svého, partnerova a také pochybnosti o samotném vztahu). Výsledky ukázaly, že čím častěji nebo déle si partneři volají, tím menší je nejistota ohledně vztahu a zároveň vyšší láska a závazek. U posílání esemesek se žádný vztah neukázal, zřejmě proto, že je to odlišné médium, kde není slyšet hlas, nenese velké informace (Jin & Pena, 2010). Pokud se na to podíváme z druhé strany, tak partneři, kteří cítili k druhému vysoký závazek, vyjadřovali v komunikaci s ním více lásky, byli otevřenější a častěji ho o vztahu ujišťovali (Rabby, 2007).

Další výzkumy se zabývají otázkou **času stráveného na sociálních sítích** v souvislosti se spokojeností ve vztahu. Nejprve je dobré zmínit, že míra používání Facebooku se u mužů a žen významně neliší (Papp, Danielewicz, & Cayemberg, 2012). Ve výzkumech se ukazuje, že používání Facebooku (neboli čas strávený na této sociální síti) není spojeno se spokojeností ve vztahu (Elphinston & Noller, 2011; Hand, Thomas, Buboltz, Deemer, & Buyanjargal, 2013). Pokud se už nějaká souvislost ukázala, pak lidé hlásili, že zažívali více spokojenosti než žárlivosti jako reakci na partnerovo užívání sociálních sítí (Utz & Beukeboom, 2011). Nicméně on-line výzkum (n = 342, 18-25 let) ukázal, že čas strávený na Facebooku může zvýšit šanci, že se rozvine nadměrná vazba na tuto sociální síť, která už se spokojeností ve vztahu souvisí, a to negativně. Konkrétně se ukázalo, že nadměrná vazba na Facebook („Facebook intrusion“) je spojena s nespokojeností ve vztahu nepřímo, a to skrze žárlivost a monitorovací chování (Elphinston & Noller, 2011).

Výzkumníci se také domnívali, že zprostředkujícím faktorem mezi vztahovou spokojeností a používáním Facebooku je intimita ve vztahu (n = 233, 18–57 let). Vycházeli z toho, že intimita a spokojenost spolu vysoce korelují, a pak také našli signifikantní negativní vztah mezi intimitou a vnímaným užíváním Facebooku partnerem. Jinak řečeno, čím více partner používal Facebook, tím menší respondenti hlásili intimitu. Ale mezi vlastním užíváním a intimitou se žádná souvislost neukázala. To vedlo autory k zamyšlení, že se zde ukazuje zkreslení ve vnímání (užívání partnera je negativní ve srovnání s vlastním užíváním), a také k návrhu, že vztah mezi spokojeností a používáním MMT může být zprostředkován právě dalšími faktory. Nicméně intimita jako zprostředkující a zmírňující faktor nebyla statisticky významná (Hand et al., 2013).

Výsledky lze tedy shrnout tak, že čím častěji lidé vstupují do kontaktu se svým partnerem skrze MMT, tím se cítí ve vztahu spokojenější, cítí k partnerovi vyšší závazek a lásku. Je pravděpodobné, že vstupování do kontaktu s partnerem není ani tak vázáno na médium a samotná frekvence komunikace napříč MMT i komunikací tváří v tvář je spjatá se vztahovou spokojeností. Také se ukazuje, že partner může trávit čas na sociálních sítích, aniž by se to dotklo spokojenosti ve vztahu toho druhého, nicméně má to dopady na vnímanou intimitu ve vztahu, která se spokojeností vysoce koreluje. Fakt, že se ve výzkumu ukazují dopady na intimitu, ale ne na spokojenost, mohou být dány např. výběrem metod, ale i správností měření. Výzkumníci také zjistili, že pokud přesáhne používání určitou frekvenci, objeví se i negativní dopady na vztahovou spokojenost. Otázkou také je, do jaké míry souvisí samotná frekvence používání se vztahovou spokojeností a do jaké míry do toho zasahuje to, co partner např. na sociálních sítích dělá.

Způsob používání MMT

Způsoby používání MMT v souvislosti s partnerskou spokojeností se v této oblasti zkoumají především v rámci **komunikace mezi partnery**. V této komunikaci může docházet k různorodým projevům, např. ke konfrontaci s partnerem, k vyjadřování náklonnosti, ke zraňování, k předávání si důležitých nebo provozních informací atd.

Z výzkumu z roku 2011 vyplývá, že vyšší spokojenost ve vztahu předpovídá používání médií k vyjádření náklonnosti a méně ke konfrontaci s partnerem (Coyne et al., 2011). Toto tvrzení si vzali za své i výzkumníci v roce 2015, kteří se zaměřili na textování partnerovi, a vytvořili dvě experimentální situace, při kterých pozorovali, jaký efekt bude mít zasílání esemesek s pozitivním obsahem partnerovi na spokojenost obou partnerů. V první studii (n = 176, průměrný věk 19,63 let) výzkumníci vytvořili tři skupiny – první měla za úkol posílat partnerovi esemesky s obsahem týkající se jejich vztahu („Jsi ten nejlepší partner.“), druhá měla za úkol posílat esemesky s obecně pozitivními tvrzeními („Dneska je krásný den.“), třetí skupina byla kontrolní (měla pouze sledovat dopisování s partnerem). Esemesky byly vymyšleny výzkumníky a měly být posílány každý den v průběhu tří týdnů. Spokojenost byla měřena na začátku, uprostřed a na konci studie (na konci studie byla měřena i spokojenost druhého partnera, který o účasti prvního po celou dobu experimentu nevěděl). Neukázal se žádný rozdíl ve spokojenosti v rámci skupin, dokonce u první skupiny v průběhu času spokojenost klesala. Debriefing ukázal, že esemesky nezapadaly do stylu účastníků, a tak v druhém partnerovi vyvolávaly spíše pobouření či žárlivost. Navíc na otázku, co se děje, odpovídali partnerovi kvůli nemožnosti říct o účasti ve studii nepravdivě. To vyvolalo v partnerovi nedůvěru a v samotných účastnících špatné pocity. Aby byly tyto limity

odstraněny, byla druhá studie (n = 265, průměrný věk 19,53 let) provedena tak, že výzkumníci pouze stanovili pravidla o podobách esemesek. Navíc byla přidána ještě další experimentální skupina, která měla za úkol psát partnerovi každý den cokoli chtěla. V tomto experimentu všechny tři experimentální skupiny zaznamenaly zvýšení spokojenosti na rozdíl od kontrolní skupiny. Mezi experimentálními skupinami žádný rozdíl ve spokojenosti nebyl, což naznačuje, že pokud se účastníci pokusili napsat partnerovi něco hezkého nebo dokonce napsat mu cokoli, tak to mělo vždy pozitivní efekt na vztah. To může být ale dáno také projevením pozornosti vůči vztahu, což může právě toto zvýšení spokojenosti zapříčinit. Zajímavé také je, že v první ani druhé studii nedošlo ke zvýšení spokojenosti u partnera, tzn. partnerova spokojenost se v rámci jednotlivých skupin nelišila (Luo & Tuney, 2015), to ale může souviset s tím, že na spokojenosti ve vztahu se podílí mnoho dalších faktorů.

Nejen pozitivní komunikace mezi partnery, ale i pozitivní chování (projevování radosti z interakcí s partnerem) a ujišťování partnera o závazku na sociálních sítích se pojí s vyšší spokojeností ve vztahu. Oboje může být prostředkem k potvrzování závazku a sloužit k upevnování vztahu. Na druhou stranu se spokojeností nekoreluje otevřenost (diskuse o budoucnosti vztahu, zveřejňování vztahových potřeb) na sociálních sítích. Tato otevřenost může pravděpodobně souviset s přílišným sebeodhalováním a být pro partnery nepříjemná či ohrožující (Dainton, 2013; Stewart, Dainton, & Goodboy, 2014).

Z těchto výzkumů tedy vyplývá, že pokud bude komunikace s partnerem skrze MMT pozitivní (a stejně tak i chování vůči partnerovi přes MMT), pak pravděpodobně budou partneři ve vztahu spokojenější. A pokud budou spokojenější, pak budou používat MMT k vyjadřování toho pozitivního. To je vlastně velmi přirozené zjištění, protože pokud lidé nejsou ve vztazích spokojeni, pak pravděpodobně nebudou mít velmi velkou chuť psát partnerovi pozitivní zprávy. A pokud se něco nezmění, např. na té rovině technologické, jak by se pak mohla změnit spokojenost ve vztahu? Nicméně je zde prostor pro intervence v rámci poradenství, kdy je možné ke zvýšení spokojenosti začít jednoduchými pozitivními zprávami partnerovi.

V rámci používání MMT se také zkoumala souvislost mezi **podobnostmi** ve způsobech textování partnery a vztahovou spokojeností (n = 205, 18–29 let). Ukázalo se, že s větší spokojeností je spojováno větší vnímání podobností v textování obecně mezi partnery. Následnou analýzou po kontrole dalších proměnných (pohlaví, délka vztahu, úzkostný a vyhýbavý attachment) byla se spokojeností spojena podobnost ve frekvenci zahajování konverzace přes esemesky a zahajování konverzace prostřednictvím „ahoj“. Neboli spokojenější byli ti partneři, kteří se sobě navzájem podobali v tom, jak často zahajovali

konverzaci s partnerem a také v zahajování slůvkem „ahoj“ (Ohadi, Brown, Trub, & Rosenthal, 2018). To, že podobnost souvisí se spokojeností ve vztahu, může být dáno tím, že se v těchto párech nevyskytují otázky, které produkují úzkost, např.: proč mi nepíše, záleží mu na mně ještě, stalo se mu něco, má mě rád. Pro partnery to může být důležité i v tom, že každý z nich do vztahu investuje stejnou měrou. Obecně je podobnost mezi partnery a v jejich chování jedním z faktorů, které na spokojenost ve vztahu působí (Berscheid & Regan, 2005), a tedy není příliš překvapující, že i ve sféře MMT je podobnost mezi partnery ceněna vyšší spokojeností ve vztahu. Nicméně také se může objevit to, že partner už není nijak pro druhého vzrušující a překvapující, což může vést ke stereotypu a nudě ve vztahu. To, zda partnerům tedy bude tato podobnost vyhovovat, souvisí jistě i s jejich osobnostními charakteristikami, ale i s fází vztahu a jeho momentálním fungováním.

Partneři ale nemusí používat MMT pouze ke vzájemné interakci, ale i k **interakci s dalšími osobami**. Tímto se zabýval rozsáhlý výzkum (n = 6756), který ukázal, že lidé jsou méně spokojeni ve vztahu a cítí, že partner neodpovídá na jejich potřeby, když více akceptovali partnerovo používání internetu k tomu, aby se bavil s někým atraktivním o každodenním životě, osobních informacích nebo problémech ve vztahu (Norton, Baptist, & Hogan, 2018). Tyto výsledky mohou poukazovat na nedostatečnou důvěru v partnera ale i na nižší sebevědomí či závist v případě, že pouze partner má tyto potenciální možnosti partnerství. Interakce s třetími osobami může v partnerech také avizovat nevěrné chování, kterým se zabíral další výzkum. Tento výzkum se zabýval spokojeností ve vztahu v souvislosti nejen s nevěrným chováním (např. skrývání informací, spojení s druhými namísto partnera) ale i s ambivalentními pocity ohledně vztahu (n = 338, 20–40 let). Ukázalo se, že vyšší nevěrné chování souviselo s nižší spokojeností ve vztahu a s vyššími ambivalentními pocity stejně jako s úzkostnou a vyhýbavou vazbou u mužů i žen. Z druhé strany také nižší spokojenost ve vztahu a vyšší ambivalentní pocity predikují vyšší výskyt nevěrného chování (McDaniel, Drouin, & Cravens, 2017). To se vlastně tolik neliší od reálného světa, protože spousta párů přichází do poraden právě s tím, že u nich proběhla nevěra z toho důvodu, že se necítili ve vztahu dobře či o něm měli pochybnosti. Zajímavé ale je, že vztahová spokojenost nekorelovala s on-line monitorováním partnera, a to ani negativně (Stewart et al., 2014). Nicméně kontrolování partnera může sytit jiné potřeby, jako je např. nejistota ve vztahu či pocit vlastní hodnoty.

Další způsob používání MMT je tzv. „**phubbing**“, což lze přeložit jako přehlížení druhých kvůli používání mobilního telefonu. Studie dávající do souvislosti spokojenost ve vztahu

a „phubbing“ se shodují v tom, že čím více lidé zažívali „phubbing“, tím nižší hlásili spokojenost ve vztahu. Tento závěr se ukazuje jak v korelačních, tak experimentálních studiích. Na otázku, proč tomu tak je, výzkumníci hledali zprostředkující činitele. Bylo jich zatím nalezeno několik: konflikty (a to především ohledně používání mobilů), nedostatek intimity (partner nereaguje na potřeby), ohrožení potřeby sounáležitosti (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Halpern & Katz, 2017; Roberts & David, 2016). Nicméně tyto výsledky nejsou úplně jednoznačné, protože jedna nedávná studie z tureckého prostředí zjistila, že „phubbing“ měl na spokojenost ve vztahu dokonce malý pozitivní dopad (Cizmeci, 2017). Tento fenomén je dále více rozebírán a diskutován v kapitole 5.

Se způsoby používání MMT se pojí také vytvořená **pravidla ohledně tohoto používání** (např. stanovení toho, kdy a jak se MMT používat budou a kdy ne). A jak tato pravidla souvisí se spokojeností? Ukázalo se (n = 227, průměrný věk 20,33 let), že vyšší spokojenost mají lidé, kteří nezapočínají diskusi ohledně vztahových problémů po telefonu, kteří nemají pravidla ohledně toho, jak často mohou partnera kontaktovat, a kteří nemají pravidla ohledně monitorování partnera (Miller-Ott, Kelly, & Duran, 2012). Ale je nutné připomenout, že větší podobnost souvisí s vyšší spokojeností ve vztahu. Je tedy otázkou, jak moc si byli podobní v této charakteristice právě partneři ve výzkumném vzorku. Zajímavé je, že tedy spokojenější jsou lidé, kteří nemají určená pravidla ohledně používání telefonů, nicméně na druhé straně se ukazuje, že jedinci, kteří tráví moc času na sociálních sítích nebo kteří jsou zapojeni v interakci s druhými, jsou spokojeni ve vztahu méně. To vede k úvaze o tom, zda jsou pravidla ohledně používání MMT důležitá, za jakých podmínek a zda je nutné je stanovovat verbálně.

2.2 Dopady zveřejňování vztahu on-line

Sociální sítě slouží ke komunikaci s druhými, ale i ke zveřejňování informací o sobě a o partnerském vztahu. Může se jednat o sdílení fotek, zážitků a zkušeností prostřednictvím příspěvků na virtuální zdi a také uveřejněním vztahového statusu. Zveřejňováním vztahového statusu je myšleno udělat ze vztahu vztah oficiální („Facebook official“). Konkrétně to jde několika způsoby. Za prvé je možné změnit si status z nezadaný na zadaný prostřednictvím specifické funkce. Za druhé je možné přidat si profilovou fotku s partnerem. A poslední možností je přidávat příspěvky týkající se partnera či vztahu na zeď.

Proč to ale vůbec partneři dělají, **proč vyhláší oficiální vztah** právě touto cestou? Myslím, že v prvé řadě je nutné si uvědomit, že zveřejňování vztahu na sociálních sítích je v dnešní době moderní (Orosz, Szekeres, Kiss, Farkas, & Roland-Lévy, 2015), a to zdaleka ne

pouze u mladších generací. Na hledání důvodů se zaměřili i Fox & Warber (2013) ve výzkumu na studentech (n = 403, 18–25 let). Studenti pojmenovali tři komponenty toho, co pro ně znamená být na Facebooku oficiálně ve vztahu. Mezi tyto komponenty patřily: závazek (referování druhým, že mám partnera a jsem výhradně s ním), vyjádření síly vztahu (být zadaný na Facebooku vnímali jako další krok ve vztahu znamenající stabilitu a jistotu) a sociální akt přitahující pozornost (změna stavu se stala něčím diskutovaným, a to jak on-line, tak off-line). Ženy tyto tři komponenty vnímaly silněji než muži (Fox & Warber, 2013). Dokonce bylo zjištěno (n = 170, průměrný věk 20,16 let), že lidé, kteří měli vztah zveřejněný na Facebooku, hlásili vyšší úroveň závazku než ti, co vztah zveřejněný neměli (Lane, Piercy, & Carr, 2016). Mimo to ale také hlásili vyšší úroveň investic do vztahu, vnímali méně možností alternativních partnerů, měli vyšší hodnoty romantické lásky ale i žárlivosti a více používali Facebook (Lane et al., 2016; Orosz et al., 2015). Jak si lze vysvětlit vyšší hodnoty romantické lásky a zároveň vyšší žárlivost? Může to být interpretováno tak, že ti, co cítí silnější lásku, mají větší tendenci svůj vztah chránit. V tomto výzkumu se dokonce také ukázalo, že žárlivost a romantická láska jsou zveřejněním statusu predikovány, nicméně takto predikce nebyla příliš silná, což znamená, že do tohoto vztahu vstupují i další významné faktory (Orosz et al., 2015).

Po odhalení důvodů zveřejňování statusu je načase zaměřit se také na možné souvislosti se spokojeností ve vztahu, stejně jako to udělal výzkum z roku 2012 (n = 58 párů). Výsledky ukázaly, že mužův status „zadaný“ souvisí s vyšší spokojeností jeho samého, ale už ne jeho partnerky. U žen se tato souvislost neukázala vůbec. Navíc neshody ohledně statusu na Facebooku jsou spojeny u žen s nespokojeností ve vztahu na rozdíl od mužů (Papp et al., 2012).

U zveřejňování vztahového statusu prostřednictvím profilové fotky s partnerem se ale ukázala jiná proporce. V případě, kdy žena měla na profilovém obrázku svého partnera, reportovala vyšší spokojenost ve vztahu, spokojenost jejího partnera se ale nezměnila. Pokud měl muž na profilovém obrázku svoji partnerku, pak to nesouviselo s jeho spokojeností ve vztahu, ale se spokojeností jeho partnerky ano. Rozdíly ve spokojenosti mužů a žen v zobrazování jejich vztahu na sociální síti autoři přičítají jinému významu, který každý z partnerů konkrétnímu zobrazování dává (Papp et al., 2012). Nicméně tento nesoulad může být dán i poměrně malým vzorkem, a to 58 páry.

Další výzkum nabízí pohledy z průřezové, longitudinální i experimentální perspektivy. Ve všech těchto jednotlivých studiích se ukázalo, že lidé s větší spokojeností ve vztahu s větší pravděpodobností budou přidávat profilovou fotku s partnerem. V průřezovém výzkumu se

ukázalo, že pohlaví tento efekt nezmiřňovalo a ani nebylo významných prediktorem, což je v rozporu s předchozím výzkumem. Ve druhé, longitudinální, studii se ukázalo, že nebyl vztah mezi spokojeností a tendencí přidávat profilovou fotku s partnerem v průběhu času, tzn. během tří měření: na začátku, po čtyřech a dvanácti měsících. V experimentální studii se ukázalo, že lidé, co byli ve vztahu spokojeni, měli partnera, který s větší pravděpodobností přidával dyadické profilové fotky. Dále se také ukázalo, že ve dnech, kdy se participanti cítili ve vztahu spokojenější, přidávali pravděpodobněji příspěvky související se vztahem, ale spokojenost participanta už nesouvisela s partnerovou tendencí přidávat příspěvky o vztahu (Saslow, Muise, Impett, & Dubin, 2013).

Nicméně ačkoli je spokojenost ve vztahu pozitivně spojena se zveřejňováním vztahu na sociálních sítích, je to pouze do určité míry, protože se ukázalo, že méně spokojení jedinci projevují partnerovi více lásky na Facebooku než ve skutečném životě. To si autoři vysvětlují jako kompenzační mechanismus nedostatku spokojenosti ve vztahu (Seidman, Langlais, & Havens, 2017). Dokonce se ukázalo, že přidávání fotek na sociální sítě může souviset s nižší spokojeností ve vztahu, nicméně tento efekt byl nepřímý a byl zprostředkován žárlivostí a fotkami, které podle druhého partnera neodpovídají skutečnosti (Halpern, Katz, & Carril, 2017).

Dokonce partneři, kteří svůj vztah zveřejňovali, ať už prostřednictvím společně fotky s partnerem nebo statusem, byli druhými lidmi vnímáni jako spokojenější ve vztahu a s větším závazkem k partnerovi než ti, kteří tímto způsobem svůj vztah nepropagovali. Hodnocení druhými dokonce korespondovalo s hodnocením respondentů o vlastním vztahu (Emery, Muise, Alpert, & Le, 2015).

Ve zkratce se tedy ukazuje, že zveřejnění vztahu je pro partnery důležité v tom smyslu, že skrze něj dochází k potvrzení vztahu. Muži jsou spokojenější ve vztahu, když manifestují závazek skrze status, zatímco ženy jsou spokojenější, když ukazují vztah skrze přidávání dyadických fotografií. Obecně lze ale říci, že spokojenější jedinci ve vztahu se budou na zveřejňování vztahu více podílet, a dokonce ti, co budou více vztah zveřejňovat, budou ostatními vnímáni jako více spokojeni. Zveřejňování vztahu je tedy spojeno převážně s pozitivními aspekty vztahu (vyšší romantická láska, vyšší závazek), ovšem může se objevit i žárlivost a konflikty ohledně zveřejňování vztahu, které přináší nespokojenost ve vztahu.

2.3 Sexuální on-line aktivity partnerů a jejich působení na vztah

Sexualita je důležitou součástí partnerského života. Je mnoho forem sexuálního vyjádření, jako je sebe-stimulace, líbání, dotyky, předehra a milování. Na sexualitu partnerů působí mnoho faktorů – patří k nim např. rodina, osobní hodnoty a kultura, ve které se partneři nachází (McCubbin & Dahl, 1985). Důležité jsou také sebeláska a sebeúcta, které jsou nezbytným předpokladem pro lásku k druhému. Se sexualitou souvisí také **sexuální spokojenost**, což je spokojenost se sexuálními aspekty partnerského vztahu. Sexuální spokojenost je sycena mnoha faktory, např. postojem k sexu, způsobem a frekvencí sexuálních kontaktů, komunikací o sexu či intimitou. Mimo to je také úzce spojena právě s celkovou spokojeností ve vztahu (Berscheid & Regan, 2005).

Sexuální aktivity partnerů mohou být v on-line prostředí pasivní a aktivní. Pokud je partner pasivním příjemcem, pak lze hovořit o sledování pornografie. Na druhé straně se může do sexuálních aktivit zapojovat aktivně a provozovat s druhým různé sexuální interakce po telefonu nebo počítači, v tomto případě se pak hovoří o kybersexu nebo „sextingu“ (Hertlein & Blumer, 2015).

Sledování pornografie

Pornografie nebo někdy šířeji užívaný pojem sexuální materiál zobrazuje sexuální objekty nebo akty (většinou se jedná o jedince, kteří jsou zapojeni v sexuálních interakcích), které mají za cíl vyvolat sexuální vzrušení, myšlenky, pocity, fantazie a uspokojení pohlavní touhy (Carroll, Busby, Willoughby, & Brown, 2017; Minarcik, Wetterneck, & Short, 2016; Veit, Štulhofer, & Hald, 2017; Zimbardo & Coulombe, 2017). Sledování pornografie je v dnešním světě velmi jednoduché, v podstatě stačí jedno kliknutí, které jedinci umožní snadné uspokojení. Svět pornografie umožňuje mít jakýsi harém atraktivních osob a často se může (především pro muže) stát mnohem zajímavějším a přitažlivějším než skutečná realita, ve které musí o druhého usilovat. Navíc pornografie přináší odměnu v rámci orgasmu, která posiluje další sledování (Zimbardo & Coulombe, 2017).

Sledování pornografie s sebou přináší pro partnery řadu výhod, ale i nevýhod. Zajímavé je, že většina respondentů (n = 430) v on-line kvalitativní studii uvedla, že žádné nevýhody na sledování pornografie neshledává (Kohut, Fisher, & Campbell, 2017). Nicméně mezi identifikované **výhody** patří:

- redukce tlaku na partnera v případech rozdílné sexuální apetence,
- náhrada za mimomanželský vztah,
- více experimentování a otevřenost k experimentování,

- zvýšení sexuálního vzrušení,
- snížení sexuální rutiny,
- zlepšení komunikace o sexu, o potřebách a fantasiích (komunikace je jednodušší),
- zvýšení komfortu (snížení studu, sebe-akceptace)
- zdroj informací (což může mít souvislost s lepším sexem).

Mezi **nevýhody** lze zařadit:

- klesání zájmu či úplná náhrada za skutečné milování (např. v důsledku návyku na určité podněty, sex s partnerkou je zcela odlišný od toho ve videích např. z hlediska iniciace, dobývání, různých praktik),
- nereálná očekávání ve skutečném milování,
- zvýšení osobní nejistoty (strach ze selhání a z toho, že se nemohou vyrovnat pornohercům),
- snížení intimity, protože milování se může stát odosobňujícím a pouze za účelem uspokojení potřeby bez ohledu na důvěrnost s partnerem,
- zdroj konfliktů (Carroll et al., 2017; Grov, Gillespie, Royce, & Lever, 2011; Kohut et al., 2017; Zimbardo & Coulombe, 2017).

Pornografii obecně sledují více muži než ženy, což se jednoznačně ukazuje napříč různými výzkumy (Carroll et al., 2017; Daneback, Træen, & Månsson, 2009; Maddox, Rhoades, & Markman, 2011; Willoughby, Carroll, Busby, & Brown, 2016). Např. v jednom z výzkumů (n = 1291, 18-34 let) muži sledovali pornografii v 76,8 % případů a ženy v 31,6 %. V tomto výzkumu se také ukázalo, že téměř polovina mužů i žen sleduje pornografii společně (Maddox et al., 2011), tudíž samostatné sledování pornografie ženou může být ještě nižší. Zajímavý je také fakt, že mnoho žen uvádí, že se domnívají, že jejich partner nesleduje pornografii, nicméně tato čísla jsou naprosto odlišná od počtu mužů, kteří ji skutečně nesledují. To je nejspíš dáno tím, že muži partnerce sledování tají kvůli tomu, že ženy mají více než muži k pornografii nepřijímající postoj. Neboli buď ji neschvalují anebo ji dokonce považují za nevěru (Carroll et al., 2017). Obecně se ukazuje, že muži a ženy zažívají odlišné pocity, když zjistí, že jejich partner sleduje pornografii. Ženy zažívají negativní pocity (pocity zrady/zranění, selhání v uspokojení partnera) a muži naopak emoce pozitivní (vzrušení, zájem o to naučit se, co partnerku vzrušuje) (Grov et al., 2011).

A jak se mění sledováním pornografie **kvalita vztahu**? Na to se snaží odpovědět především kvantitativní výzkumy, které v posledních několika letech vznikají. Ve velké studii (n = 20 000) lidé, co se dívali na pornografii, reportovali nižší spokojenost ve vztahu.

Tyto výsledky byly stejné napříč pohlavím, věkem, stupněm vzdělání a počtem dětí. Výzkumníci také zjistili, že negativní vztah mezi sledováním pornografie a spokojeností v manželství se postupem času dokonce zesiloval, což může být dáno vyšší dostupností porna (Doran & Price, 2014), ale i vstupováním dalších konfliktních či bolestivých témat do vztahu. Pokud ale muži a ženy sledovali pornografii pouze mírně, pak se zvýšila kvalita sexu, jeho frekvence a intimita (Groves et al., 2011). To je v souladu s výzkumem, který zjistil, že partneri, kteří se dívají na pornografii více než hodinu za měsíc, hlásí nižší spokojenost ve vztahu a intimitu než ti, co se dívají méně. Zajímavé je, že sledování sexuálních materiálů nijak nesouvisí se sexuální spokojeností partnerů (Minarcik et al., 2016), což může být dáno tím, že sexuální spokojenost sytí i řada dalších faktorů (Berscheid & Regan, 2005).

Dívání se na pornografii může mít i další vážně **důsledky** na vztah. Ve studii se ukázalo, že lidé, co se dívali na pornografii, byli po několika letech s vyšší pravděpodobností rozvedení a s vyšší pravděpodobností zažili mimomanželský vztah (Doran & Price, 2014). To potvrdil i menší výzkum, kde se ukázalo, že sledování pornografie u partnerů zvyšuje vnímání kvalit alternativních partnerů, a to zvyšuje pravděpodobnost nevěrného chování v čase (po kontrole proměnných jako např. délka vztahu, pohlaví, spokojenost ve vztahu). Neboli sledování pornografie může zvýšit pravděpodobnost nevěrného chování (Gwinn, Lambert, Fincham, & Maner, 2013). Tato souvislost může být dle mého také sycena nedostatečně naplněnými potřebami či nefungováním vztahu jako takového, kdy se sledování pornografie může stát jakousi náhradou, které může být jakýmsi předstupněm nevěry.

Výše zmíněné výsledky jsou poněkud obecné, a výzkumníci se často snaží jít hlouběji, proto se zaměřují na to, jak na vztah působí dívání pouze jednoho partnera či společné dívání, a často to srovnávají se skupinou, která se na pornografii nedívá vůbec. Páry, ve kterých ani jeden z partnerů **nesleduje pornografii**, uvádí vyšší spokojenost (Minarcik et al., 2016) a úroveň přizpůsobení („adjustment“) (Maddox et al., 2011) ve vztahu na rozdíl od těch, co sledují pornografii individuálně. Také reportují méně negativní komunikace a vyšší závazek oproti těm, co sledují pornografii s partnerem anebo sami (Maddox et al., 2011).

Společné dívání je spojeno s vyšší sexuální touhou obou partnerů, ale nijak nesouvisí se spokojeností ve vztahu (Willoughby & Leonhardt, 2018). Nulová souvislost mezi společným sledováním pornografie a vztahovou spokojeností se ukázala i ve starším výzkumu, naopak zde ale byla souvislost s vyšším stresem pro partnerky (což může být dáno tím, že ženy si vzájemně sledování pornografie neužívají a spíše přemýšlí nad tím, že jejich partneři jsou vzrušováni jinými atraktivními ženami a že ony samy nejsou dostatečně přitažlivé) (Resch & Alderson,

2014). Na druhé straně se v rozsáhlém výzkumu (n = 8376) ukázalo, že dívání se s partnerem má pro partnery mnoho výhod: zvýšení sexuálního vzrušení, zvýšení frekvence sexu, zvýšení otevřenosti ke zkoušení nových věcí, je jednodušší mluvit o tom, co chtějí, méně pravděpodobně zažívají sexuální rutiny a méně pravděpodobně zažívají kritiku od partnera ohledně svého těla (Groves et al., 2011).

Ti, co sledují pouze s partnerem, mají také vyšší závazek než ti, co sledují s partnerem nebo sami, a také vyšší sexuální spokojenost než ti, co sledují pouze sami. Ti, co sledují společně, se od těch, co nesledují vůbec, liší pouze v tom, že hlásí vyšší výskyt nevěry (nicméně tento vztah nebyl signifikantní) (Maddox et al., 2011). Nicméně jiný výzkum zjistil, že páry, kde se partneři dívají spolu, se neliší od skupiny, kde se partneři nedívají anebo kde se dívá pouze jeden z partnerů. Na základě těchto výsledků ale autoři i tak vyvozují, že by se partneři dívat neměli anebo by se měli dívat společně. Navíc ti, co se dívali sami, uváděli nižší intimitu a závazek ve vztahu (Minarcik et al., 2016).

Frekvence **dívání se na porno u ženy** byla spojena pozitivně s její vyšší sexuální touhou (Willoughby & Leonhardt, 2018) a s její vyšší sexuální spokojeností (to může odrážet spíše dívání se na porno s partnerem, které je vyjadřováním sexuální touhy ženy, která je také se sledováním porna ženou spojena) (Poulsen, Busby, & Galovan, 2013).

Některé výzkumy se zabývají výhradně mužskou populací (zřejmě kvůli častějšímu užívání pornografie). V těchto výzkumech se ukazuje, že s rostoucí frekvencí **sledování pornografie mužem** se snižuje jeho spokojenost ve vztahu (Bekaroo, Rampat, & Khan, 2017; Doran & Price, 2014; Szymanski & Stewart-Richardson, 2014), snižuje se sexuální spokojenost (Szymanski & Stewart-Richardson, 2014), snižuje se sexuální vzrušivost (Groves et al., 2011), snižuje se pozitivní komunikace ze strany muže (Willoughby & Leonhardt, 2018), snižují se investice do vztahu a závazek k partnerce. Naopak se zvyšuje vnímání kvalit alternativních partnerek (Bekaroo et al., 2017).

Nicméně mužovo sledování pornografie má efekt i na jeho partnerku. Jeho frekvence dívání je totiž spojena s nižší sexuální touhou ženy (Willoughby & Leonhardt, 2018), s nižší frekvencí sexu (Groves et al., 2011), s nižší vztahovou spokojeností partnerky (Stewart & Szymanski, 2012) a dokonce i s nižší vztahovou spokojeností obou partnerů (Poulsen et al., 2013; Willoughby & Leonhardt, 2018). Spojení mezi sledováním pornografie mužem a celkovým efektem na kvalitu vztahu může být způsobeno problémy ve vztahu nebo neuspokojivým sexuálním životem pro oba partnery (Poulsen et al., 2013).

Navíc pokud žena vnímala partnerovo sledování jako problematické, pak toto sledování souviselo negativně nejen s její spokojeností ve vztahu, ale i s její sebeúctou a sexuální spokojeností. Délka vztahu zmírňovala vztah mezi sledováním pornografie a partnerčinou spokojeností ve vztahu a sexuální spokojeností, a to tak, že v delších vztazích byla nespokojenost vyšší. To může být dáno tím, že v kratších vztazích je partner méně ovlivněn partnerovým chováním a postoji (Stewart & Szymanski, 2012).

Také partnerky, jejichž muži k nim byli ohledně používání porna upřímní, hlásily vyšší vztahovou spokojenost než ty, které hodnotily své partnery jako méně upřímné. Nicméně čím větší upřímnost byla, tím se spokojenost ve vztahu snižovala (což může být dáno tím, že ženy nemají příliš akceptující postoj k pornu). Nicméně signifikantními prediktory spokojenosti ve vztahu byla pouze upřímnost partnera ohledně sledování, ale vzájemné sledování ne (Resch & Alderson, 2014).

Fakt, že dívání se na pornografii ženou má spíše pozitivní efekty na rozdíl od sledování pornografie mužem, může být dán tím, že muži se dívají mnohem více než ženy, ale i tím, že muži mají ke sledování pornografie na rozdíl od žen více přijímající postoj.

Výzkumníci také hledali vysvětlení vztahů (**zprostředkující činitele**), které se mezi kvalitou vztahu a sledováním pornografie objevují. Zjistili, že vztah mezi frekvencí sledování pornografie mužem a jeho spokojeností ve vztahu může být zprostředkován emocionální intimitou. K tomuto závěru došli výzkumníci na základě toho, že u mužů, u kterých bylo dívání se na tyto materiály častější, hlásili signifikantně nižší spokojenost, ale pouze v případě, že také uváděli nižší stupeň emocionální intimity s partnerkou. U mužů s vyšší emocionální intimitou se tento vztah neukázal. Intimita tedy může být jedním z faktorů zprostředkujících tento vztah. Navíc u žen se tento činitel neukázal, což může být tím, že tolik pornografii nesledují, ale i tím, že těch faktorů může být více a některé mohou být důležitější (Veit et al., 2017).

Dalším z faktorů, které k tomuto vztahu přispívají, je již zmíněná akceptace sledování pornografie. Ukázala se negativní asociace mezi užíváním pornografie a vztahovou spokojeností pro ty, kteří méně akceptovali samotné sledování. Neboli pokud lidé akceptovali sledování pornografie méně, pak čím více sledovali pornografii, tím méně byli ve vztahu spokojeni (toto spojení se ukázalo u mužů i žen). Pokud ale akceptovali sledování pornografie více, pak čím více sledovali pornografii, tím více byli ve vztahu spokojeni (pouze u mužů) (Maas, Vasilenko, & Willoughby, 2018).

Páry, kde oba sledovali pornografii za účelem zlepšení vztahu, měly tolerantnější prostředí, co se týká sexuality (byly více otevřené v mluvení o sexuálních touhách a představách) než ty,

co se nedívaly vůbec. V párech, kde se díval pouze jeden partner, se objevilo tolerantní prostředí, ale více dysfunkcí (u žen problém se sebe-akceptací a u mužů se vzrušením). Celkově se v tomto vzorku ukázalo, že většina lidí porno za účelem zlepšení sexuálního života nesledovala (77 %), což může souviset s tamější (norskou) kulturou (Daneback et al., 2009).

Někteří výzkumníci se zaměřují také na **podobnosti a rozdíly ve sledování pornografie** a jejich následky. Na úvod je nutné říci, že pokud se ukazuje nějaká podobnost v užívání, pak je to ta, že oba partneři se užívání zdržují (Carroll et al., 2017). V rozsáhlé studii (n = 1755 párů) o rozdílech se tedy ukázalo, že sledování pornografie souvisí s negativním hodnocením spokojenosti ve vztahu. Ukázalo se, že čím větší jsou rozdíly ve sledování, tím vyšší je vztahová agrese mužů, nižší sexuální touha žen a méně pozitivní komunikace obou partnerů, to následně predikuje nižší spokojenost ve vztahu a nižší stabilitu. Přímý vztah mezi rozdíly ve sledování pornografie a spokojeností ve vztahu se sice ukázal, nicméně byl poměrně slabý a v analýze predikoval pouze 1-2 % variance při zahrnutí dalších proměnných (vztahové a demografické proměnné) (Willoughby et al., 2016).

Ačkoli sledování pornografie může způsobovat problémy v sexualitě v partnerství, je nutné myslet na to, že sexualita každého partnera je značně jedinečná. Tato jedinečnost a odlišnost od sexuality partnera může ve vztahu působit potíže sama o sobě (jedná se o nesrovnalosti na úrovni frekvence, způsobu, době trvání styku či použití ochrany). Navíc se sexualita v průběhu času vyvíjí, což může způsobovat další komplikace ve vztahu (Kratochvíl, 2009).

Používání MMT k různým sexuálním aktivitám může mít tedy své světlé, ale i poněkud temnější stránky. Vypadá to, že sledování pornografických materiálů může být pro vztah prospěšné, pokud se děje v umírněné podobě a pokud je do něho zapojena především žena. Stejně tak „sexting“ může mít pro páry řadu výhod a posílit především intimitu mezi nimi. Osobně se domnívám, že oba tyto fenomény by v partnerském vztahu měly vyrůstat na vzájemné důvěře partnerů, na transparentnosti a otevřené komunikaci. Pokud jsou tyto aspekty vztahu funkční, pak si myslím, že umírněné používání MMT k sexuálním aktivitám může být vhodným doplňkem sexuality partnerů, nicméně by ji určitě nemělo nahrazovat.

„Sexting“

Kybersex je jakákoli sexuální aktivita, která probíhá mezi nejméně dvěma lidmi přes MMT (často je považována za interakci přes počítač) (Šmolka, 2003). Nejčastější formou je kybersex prostřednictvím chatování (psaní zpráv se sexuálním záměrem). Další formou jsou sexuální aktivity přes kameru, kde se oba účastníci vzájemně vidí (Hertlein & Blumer, 2015).

Dalším pojmem kromě kybersexu je „sexting“, který se dá charakterizovat jako posílání a přijímání sexuálních zpráv (to znamená buď s erotickým obsahem anebo s nějakou erotickou fotografií či videem) přes mobilní telefon (Hertlein & Blumer, 2015; McDaniel & Drouin, 2015). Myslím, že v dnešní době, kdy splývají funkce počítače a telefonu, lze „sexting“ a kybersex prostřednictvím zpráv považovat za totéž, a na tuto formu se nyní zaměříme.

Co se týká **prevalence** „sextingu“, tak se v jednom z výzkumů (n = 352, průměrný věk 19,75 let) ukázalo, že 62 % vzorku někdy dostalo sexuální obrázkovou zprávu a 58 % ji poslalo (Drouin, Coupe, & Temple, 2017). To je konsistentní s rozsáhlejší výzkumem (n = 5187), kde téměř 60 % tohoto vzorku bylo zapojeno v „sextingu“. Více než polovina poslala své nahé fotografie přes e-mail nebo telefon, přičemž ženy to dělaly častěji než muži. A dokonce se ukázalo, že toto posílání nebylo nijak závislé na věku (Wysocki & Childers, 2011). Věk prvního posílání a dostání byl kolem 16 let a nebyl rozdíl mezi muži a ženami. Ale muži signifikantně více pravděpodobně provozovali „sexting“ s náhodnými partnery (partner na jednu noc, nevěra, kamarád s výhodami, on-line partner) než ženy, které uváděly signifikantně více „sexting“ se závazným partnerem (Drouin et al., 2017). „Sexting“ se také v menší míře vyskytuje u starších párů na rozdíl od mladých dospělých. Tyto starší páry používají spíše intimní či sexuální hovor než posílání fotek nebo videí (McDaniel & Drouin, 2015). Zajímavé je, že třetina lidí, kteří byli v on-line výzkumu zadaní (n = 155), svému partnerovi v průběhu „sextingu“ lhala, a to nejčastěji o tom, co mají na sobě nebo o tom, co dělají. Nejčastěji lhali kvůli partnerovi (kvůli jeho dobru) a v menší míře kvůli sobě (kvůli nudě) (Drouin, Tobin, & Wygant, 2014b).

A co **důsledky** „sextingu“? Ženy a ti, co měli „sexting“ s náhodným partnerem, hlásili více negativních a méně pozitivních následků než muži a ti se závazným partnerem (Drouin et al., 2017). Pro většinu partnerů také „sexting“ nesouvisí s vyšší spokojeností ve vztahu s výjimkou těch, kteří mají nejistou attachmentovou vazbu (McDaniel & Drouin, 2015). „Sexting“ ale může pomáhat prohlubovat intimitu, okořenit sexualitu a posouvat vztah do dalších fází, může také podpořit zapojení obou partnerů do sexuálních interakcí. Nicméně jeho základem je důvěra (Hertlein & Ancheta, 2014; Hertlein & Blumer, 2015).

Shrnutí a implikace do praxe

Jak se to tedy má se spokojeností ve vztahu a používáním MMT partnery? Nejdříve je nutné upozornit na fakt, že spokojenost ve vztahu se ve většině výzkumů měří jako jeden z aspektů vztahu a zároveň jsou k tomuto účelu používány různé metody. Je tedy na zvážení každého, co si z jednotlivých studií převezme do vlastní praxe.

Z výše zmíněných výzkumů plyne, že by se poradci měli zaměřit na zmapování používání MMT partnery – mluvit o tom, jaká média používají; k čemu je používají; jak velké množství

času jejich používáním stráví; jak to vnímá druhý partner. Měli by se s partnery věnovat vhodnosti a nevhodnosti používání MMT a vést je v případě problémů k verbalizaci pravidel ohledně používání. Je nutné upozornit partnery na to, že spokojenost ve vztahu může být snižována nadměrným užíváním sociálních sítí, používáním MMT na úkor partnera, konfrontací partnera skrze MMT, komunikací s dalšími atraktivními osobami, nadměrným užíváním pornografie nebo jeho užíváním namísto milování s partnerem, nevěrným chováním či neshodami ohledně používání MMT, ale i ohledně vztahového statusu.

Na druhé straně lze partnery vést k tomu, aby zvyšovali partnerskou spokojenost tím, že si budou psát pozitivní zprávy, že vyjádří závazek partnerovi prostřednictvím zveřejnění svého vztahu, a obecně je podporovat v častější komunikaci. Pokud se objeví problémy v oblasti sexuality, pak lze hovořit o nových způsobech sexuálních interakcí, kdy „sexting“ může být vhodný pro prohloubení intimity a sledování pornografie může podpořit větší otevřenost partnerů k experimentování, k hovorům o sexu a k vyššímu vzrušení.

Nicméně kromě limitů výzkumu je také nutné myslet na individualitu partnerů a páru. Každý pár se může nacházet v jiné fázi vztahu a pro každého partnera může být důležité něco jiného. Odlišnosti určitě také nalezneme v rámci různých generací, kdy pravděpodobně mladší jedinci jsou v používání MMT více angažovaní, a tím mohou i jejich dopady více pociťovat, na rozdíl od generací, kteří používají MMT pouze na bazální úrovni. Nutné je myslet i na to, že MMT jsou v životě párů pouze jedním z faktorů, který působí na jejich spokojenost ve vztahu. Pro některé páry může být významnější a pro některé o něco méně. Domnívám se ale, že MMT získávají stále více na své důležitosti a začínají získávat velkou roli v každodenním partnerském životě. Navíc někdy stačí pohnout pouze jedním kamínkem, aby se spustila celá lavina. Naučit se tedy vhodně používat MMT může konec konců stát i za záchranou vztahu nebo být aspoň tím prvním krokem k jeho zlepšení.

3. Mediovaná komunikace a její souvislosti ve vztahu

Komunikace je jedním z nejdůležitějších faktorů, které určují, jaké vztahy si člověk ve svém životě vybuduje, a je významnou složkou partnerského vztahu. Komunikaci lze definovat jako proces předávání a přijímání informací, názorů, pocitů, zážitků, problémů a tužeb, přičemž v partnerském vztahu je důležité to, co si partneři sdělují, co pro ně tyto obsahy znamenají a jakou formou to dělají. Komunikovat mohou partneři nejen prostřednictvím slov, ale i ticha či slz (to je možné i v prostředí MMT, kde partner např. přestane odpovídat na zprávy (Pettigrew, 2009)). Do samotného komunikačního procesu se zapojují nejen naše slova, ale i naše těla, hodnoty, očekávání, znalosti, minulé zkušenosti, nepsaná pravidla, současný stav vztahu, smyslové orgány a schopnost mluvit (Kratochvíl, 2009; McCubbin & Dahl, 1985; Satirová, 1994). Ke kvalitnímu partnerskému vztahu přispívá komunikace, která je pozitivní, povzbuzující, otevřená a dochází v ní k ujišťování o závazku. Naopak jí chybí výčitky, vyhrožování a osočování druhého (Janoušek, 2015).

V rámci používání MMT se hovoří o **mediované nebo elektronické komunikaci**. Často se používá také výraz „computer-mediated communication“ (CMC), který se do češtiny dá přeložit jako počítačem zprostředkovaná komunikace. Také sem spadá komunikace zprostředkovaná mobilním telefonem a službami, které tato zařízení nabízejí. Mediovaná komunikace některými lidmi nebývá uznávána jako opravdová komunikace, tyto lidé s druhými komunikují výhradně osobně. Nicméně komunikace prostřednictvím MMT nemusí automaticky znamenat komunikaci horší. Janoušek (2015) píše o tom, že mediovaná komunikace je sama o sobě neutrální, její zabarvení je ale dáno dalšími faktory, které do ní vstupují (osobnostní, vztahové, sociální) (Janoušek, 2015). Jinými slovy, záleží na tom, jakým způsobem je lidmi používána.

Mediovaná komunikace má určité **charakteristiky**, kterými se často odlišuje nejen od komunikace tváří v tvář, ale i napříč různými typy médií. Často zde chybí důležitý prvek komunikace, a to neverbální složka, i proto je pro elektronickou komunikaci klíčová verbální stránka. Dnes už lze samozřejmě používat technologie, kde partnera slyšíme a vidíme, nicméně stále chybí další prvky, jako je hmat či čich, často i postoj těla nebo vzdálenost mezi partnery. Dále se vyskytují nedorozumění, neautenticita a nejednoznačnost zpráv. Hodně diskutovaná je také proměna vyjadřování a vnímání emocí. Mediovaná komunikace může emoce tlumit, na druhé straně ale lidé mohou své emoce projevovat anonymně a bez zábran. K vyjádření emocí se v rámci této komunikace používají tzv. emotikony, což jsou určité symboly či znaky, které představují neverbální prvky komunikace (Janoušek, 2015; Satirová, 1994). Samotné emotikony (a jejich nepřítomnost v konverzaci) mohou v uživatelích probouzet negativní

emoce. V jednom z výzkumů se ukázalo, že ženy byly více žárlivé, když zpráva poslaná jejich partnerům od osoby opačného pohlaví neobsahovala žádné emotikony, a muži, když obsahovala mrkací emotikonu (☺), což bývá oběma pohlavími považováno za flirt (Hudson et al., 2015).

Lidé bez ohledu na věk dnes komunikují naprosto běžně prostřednictvím MMT (Pettigrew, 2009). V českém prostředí byl v roce 2010 proveden rozsáhlý výzkum na dětech (n = 2238, 10-15 let), který se zabíral právě používáním MMT, a to především internetu. Ukázalo se, že téměř 80 % dětí a dospívajících používá internet prakticky denně, a tráví na něm v týdnu alespoň jednu hodinu a o víkendu ještě více. Internet stejně jako mobil považují tito školáci za nepostradatelný prostředek sloužící ke komunikaci s druhými, přičemž se vzrůstajícím věkem roste i čas strávený na těchto technologiích (Bocan et al., 2012). Ačkoli je tato studie prováděna na dětech, je zajímavým zmapováním používání MMT v českém prostředí. Navíc je velmi pravděpodobné, že tato generace, která již hojně používala MMT v době svého dětství, ho bude užívat ke komunikaci a potažmo k navazování a udržování vztahů i nadále.

V partnerských vztazích (ale i v dalších blízkých vztazích) MMT usnadňují být nepřetržitě v kontaktu s druhým a jsou pro partnery důležité také z toho důvodu, že jim pomáhají v rozvíjení vztahu. Výzkumníci prostřednictvím dotazníků zjistili (n = 526), že MMT konkrétně umožňují být v neustálém kontaktu s partnerem a dostávat od něj okamžitou zpětnou vazbu; komunikace je rychlejší/jednodušší; přináší více pohodlí, upřímnosti a méně trapnosti; přináší možnost používání různých druhů médií a aplikací ke sdílení; možnost překonat vzdálenost a zůstat si s partnerem blízcí (Pettegrew & Day, 2015).

V dalším výzkumu byly prostřednictvím fokusové skupiny zjišťovány celkové **výhody a nevýhody**, které mladí vnímají v používání MMT (konkrétně se hodnotily esemesky, chat, volání a e-mail). Mezi nevýhody MMT patří především to, že záměr zprávy může být špatně pochopen a může docházet k častějším nedorozuměním. Mezi výhody MMT mladí řadili: vyšší kontrolu reakcí, možnost rozmyslet si odpověď, možnost komunikace s více lidmi najednou, schopnost skrýt mezery v umění mluvit a schopnost skrýt pravdu. Nicméně toto neplatilo pro volání, které se přibližuje reálné komunikaci ze všech nejvíc a které respondenti považovali za omezující, protože nejsou možné přestávky v konverzaci. Esemesky byly považovány za výhodné také proto, že omezují interakci s lidmi, se kterými si člověk nemá mnoho co říct. Na druhou stranu je zde vyšší riziko, že zpráva může být poslána někomu jinému. Hlavní výhodou chatování bylo okamžité dostání odpovědi, což souviselo s tím, že respondenti viděli,

zda je člověk schopen konverzace a bylo možné si ihned vysvětlit vzniklá nedorozumění. E-mail je naopak médium, které hojně k nedorozuměním přispívá (Madell & Muncer, 2007).

Na podrobnější porovnávání se zaměřil výzkum z roku 2009, který se zabýval výhodami textových zpráv ve srovnání s dalšími médii v partnerských vztazích prostřednictvím rozhovorů (19 párů, 18-54 let). Pro partnery textové zprávy znamenaly trvalý kontakt s partnerem (na rozdíl od telefonování, které není vždy možné), také je vnímali jako více osobní a přímé než jiné komunikační kanály. Používali je k prohloubení emocionálního spojení, ale také aby zjistili, jak se tomu druhému vede a zda je v pořádku. Textování pomáhalo udržet spojení mezi partnery a zároveň jim poskytovalo autonomii (esemesku mohou poslat odkudkoli) (Pettigrew, 2009). Esemeskování tedy může partnerům přinášet pocit jistoty ve vztahu a také zvyšovat důvěru v partnera, což mohou být důvody, které zvyšují blízkost mezi nimi. Dalšími důvody pro zvýšení této blízkosti mohou být např.: dostatečný čas k odpovědi, který může snižovat negativní reakce a posilovat ty pozitivní; odstranění některých šumů v komunikaci (např. ambivalence mezi neverbální a verbální komunikací); jednodušší sdělení, která jsou jasnější či idealizace partnera neboli odstranění těch prvků chování, která se obvykle vyskytují v komunikaci tváří v tvář.

Používání každého média přináší tedy určité výhody i nevýhody. Nicméně já za největší výhodu považuji to, že si člověk může vybrat, které médium při kontaktu s partnerem použije v závislosti na dalších faktorech. Správný výběr dle mého může usnadnit komunikaci, která může být např. momentálně konfliktní nebo zraňující.

A které MMT jsou v páru ke komunikaci používány **nejčastěji**? V roce 2011 se v mapující studii ukázalo, že nejčastěji používané médium ke komunikaci s partnerem bylo telefonování prostřednictvím mobilního telefonu. Na druhém místě bylo esemeskování (Coyne et al., 2011). Opačné pořadí se ukázalo v o něco mladším výzkumu z roku 2016, kde používání esemesek bylo nejvíce využívaným médiem ke komunikaci s partnerem, a lidé jím strávili až hodinu denně. Na dolních příčkách se umístila komunikace prostřednictvím e-mailu a video-chatu (Toma & Choi, 2016). To bylo opět jiné ve výzkumu z roku 2011, kde nejméně využívána byla komunikace po sociálních sítích a chatování, což může být dáno rokem provedení studie, protože v mladší studii tyto dvě formy následovaly ihned po textových zprávách a telefonování (Coyne et al., 2011; Toma & Choi, 2016). Dnes by pravděpodobně na prvním místě byly právě sociální sítě a chatování.

Ukázalo se také, že mladší jedinci užívají všechny MMT ke komunikaci s partnerem na rozdíl od starší generace, kromě e-mailů, kterých mladší jedinci posílají méně než starší.

Také více vzdělaní méně komunikují prostřednictvím MMT s partnerem na rozdíl od méně vzdělaných, kromě používání webkamery, tyto výsledky mohou souviset s věkem (více vzdělaný – vyšší věk – nižší užívání). (Coyne et al., 2011). V rámci pohlaví se neukázal žádný rozdíl v rozsahu používání určitého typu média ani face-to-face komunikace (Baym, Zhang, Kunkel, Ledbetter, & Lin, 2007; Pettigrew, 2009). Také délka vztahu má efekt na typ používaného média. Konkrétně partneri, kteří jsou spolu déle, používají ke komunikaci médium založené na textu (Ruppel, 2015).

Typ média, který partneri využívají ke komunikaci, souvisí také s tím, jak obšírně a do hloubky se budou druhému odhalovat. Výzkum prostřednictvím zaznamenávání určitých aspektů konverzace s partnerem (n = 64, 18-43 let) ukázal, že komunikace prostřednictvím textu (esemesky, chat, e-mail) a hlasu (telefonní hovory) je negativně spojena s šířkou (množství témat) a hloubkou sebeodhalování. To lze vysvětlit tím, že osobní informace si lidé nechávají do komunikace tváří v tvář s partnerem, která je přece jenom nejvíce používaná. Negativní vztah mezi prostředkem komunikace a sebeodhalováním byl zmírňován vývojovou úrovní vztahu. U telefonních hovorů se měli tendenci hlouběji sebeodhalovat partneri, jejichž vztah byl na nižší vývojové úrovni, zatímco ti na vyšší si to pravděpodobně nechávali do osobní konverzace. Tento hovor mohl pro páry na nižším vývojovém stupni vztahu podporovat intimitu, a tím i sebeodhalování. Na druhé straně se ukázalo, že u komunikace prostřednictvím textování se měli tendenci více odhalovat do šířky partneri z vyšší vývojové úrovně vztahu, což může být dáno tím, že už jsou na vysoké vzájemné úrovni poznání (Ruppel, 2015).

Výzkumníci mapovali také **kvalitu mediované komunikace**, jako nejkvalitnější byla hodnocena komunikace prostřednictvím esemesek anebo telefonování oproti ostatním způsobům. Tyto způsoby hodnotili lidé jako pozitivní, uspokojující a podporující kvalitu komunikace. Na druhé straně nejméně kvalitně byla hodnocena komunikace na Facebooku (Toma & Choi, 2016). To může být dáno tím, že Facebook je médium, které v sobě zahrnuje velký počet funkcí a informací. To znamená, že partneri dopisující si přes sociální síť, mohou být zároveň rušeni mnoha dalšími podněty (např. partnerův profil, příspěvky přátel). Zatímco telefonování nebo esemeskování je pro partnery většinou více intimní a jejich komunikace není tolik rušena dalšími faktory. Je možné, že i sami partneri vnímají, že ten druhý jim v případě esemeskování a telefonování poskytuje více pozornosti, než když si dopisují přes sociální síť, které zároveň vybízí i k dalším činnostem.

A jaké jsou **důvody kontaktu** s partnerem prostřednictvím MMT? Nejčastěji jde o vyjádření náklonosti (75 %), diskusi o závažných tématech (25 %), omluvu (12 %)

a konfrontaci (6 %). Mezi důvody používání a demografickými charakteristikami se ukázaly některé významné vztahy. Ženy používaly MMT ke zranění partnera signifikantně častěji než muži. Dále ti, co byli v manželství méně než rok, používali MMT signifikantně méně k probírání závažných témat, ale více ke zranění partnera, ke konfrontaci a k omlouvám na rozdíl od těch, co byli v manželství rok a více. Ti, co v manželství nebyli, používali signifikantně méně MMT k diskusi o závažných tématech, ke zranění partnera, ke konfrontaci, k vyjádření náklonnosti a ke komunikaci s jinými lidmi, zatímco komunikovali s partnerem, na rozdíl od lidí v manželství (Coyne et al., 2011).

Tyto způsoby používání MMT mají **dopady na komunikaci tváří v tvář**. V rozsáhlém výzkumu (n = 4720) napříč páry, které jsou zadané, v manželství anebo v nezávazném vztahu, se ukázalo, že pokud páry používaly textování k vyjádření lásky/náklonnosti, pak face-to-face komunikaci vnímaly jako méně konfliktní. Na druhé straně, čím více partneri ve zprávách diskutovali o závažném tématu, konfrontovali se, zraňovali se, a dokonce se omlouvali, tím víc byla komunikace tváří v tvář konfliktní (omluva totiž znamenala pravděpodobně reakci na vztek partnera). Deskriptivní statistika také ukázala, že ženy se více omlouvají a více diskutují o závažných tématech v rámci MMT komunikace. Zatímco muži jsou více konfrontační, ale na druhé straně také vyjadřují více lásky (Novak, Sandberg, Jeffrey, & Young-Davis, 2016).

Face-to-face komunikace, telefonování ani internetová komunikace nepředpovídaly **kvalitu vztahu** (blízkost a spokojenost ve vztahu). To znamená, že komunikace prostřednictvím MMT nemusí zlepšovat ani zhoršovat kvalitu vztahu (Baym et al., 2007). Nicméně závěry tohoto výzkumu mohou být vzhledem k datu publikování dnes už neaktuální. V novějším výzkumu se také naproti tomu ukázalo, že spokojenost ve vztahu je spojena s určitými typy médií. Ty, které podporují intimitu (typicky telefonování), souvisí s pozitivními kvalitami vztahu (spokojenost) na rozdíl od kanálů, které intimitu tolik nepodporují (typicky e-mail) (Morey et al., 2013). V jiném výzkumu se dokonce ukázalo, že používání MMT také zapříčiňuje idealizaci partnera, protože zde chybí některé prvky chování partnera, na rozdíl od osobní komunikace, která s idealizací partnera spojená není. Nicméně tato idealizace poté silně predikuje právě spokojenost ve vztahu (Toma & Choi, 2016).

I přes některé výsledky výzkumů výzkumníci začínají uvažovat nad tím, že MMT jsou v konečném důsledku nástrojem pro komunikaci toho, co se komunikovalo vždycky a co se komunikuje nadále. Tedy pro mluvení o společných zájmech, o poskytování podpory, o vyjadřování lásky, o koordinaci aktivit, o sdílení humoru, o hádkách, o vylívání zlosti, o ignorování atd. (Stafford & Hillyer, 2012). Lidé tedy stále sdílí svoje zážitky, jsou

emocionální a vytváří vztahy, jenom způsob, jakým to dělají, se mění (Hertlein & Blumer, 2015).

Je pravda, že používání MMT místo komunikace tváří v tvář může, ale také nemusí pro jedince znamenat izolaci a absenci sociálního kontaktu (Hertlein & Blumer, 2015). Stejně tak se domnívám, že používání MMT může, ale nemusí, vést k negativním důsledkům, jako je ztráta důvěry či snížení lásky (Satirová, 1994) a spokojenosti. Myslím, že velmi záleží na tom, jakým způsobem jsou MMT do běžného života partnerů včleněny, jakým způsobem jsou používány a zda tento způsob partnerům vyhovuje.

3.1 Konflikty v kontextu používání multimediálních technologií

Ke komunikaci se vztahují také konflikty neboli nedorozumění, spory, střety či neshody, které jsou její součástí. Konflikty člověka doprovází po celý život a výjimkou není ani jejich výskyt v partnerských vztazích. Konflikty v partnerských vztazích lze zařadit do interpersonálních konfliktů, které lze definovat jako střetnutí dvou jedinců, kteří mají úplně anebo částečně se vylučující snahy, tendence. Může se jednat o střety zájmů, představ, postojů a názorů (Křivohlavý, 2008). Možná právě proto se vyskytují hojně mezi partnery, protože kde jinde má člověk tak velký prostor pro vzájemné poznávání?

Konflikty mohou být pro partnerský vztah užitečné, pokud se je partneři naučí řešit konstruktivně (McCubbin & Dahl, 1985). V našem prostředí rozpracoval téma konstruktivní hádky především Kratochvíl (Kratochvíl, 2009). Páry, které se naopak střetnutím vyhýbají nebo je neřeší, se mohou ocitnout v tzv. mrtvém manželství, které je typické tichem nebo bezvýznamnou konverzací, anebo v pasivně-agresivním chování, ve kterém dochází k nepřímému vyjadřování negativních emocí (např. prostřednictvím sarkasmu) (McCubbin & Dahl, 1985).

V rámci používání MMT partnery se vyskytují v odborné sféře dva typy směrů, kterými se výzkumníci vydávají. Prvním z nich jsou výzkumy, které se zabývají samotnými konflikty a sledují jejich průběh v rámci mediované komunikace. Druhým typem je sledování dopadů používání MMT na různé aspekty vztahu a hledání toho, proč se to děje.

První skupinou jsou tedy výzkumy zabývající se otázkou konfliktů v prostředí technologií. Téměř čtvrtina vzorku ve studii o konfliktech (n = 47, 18-49 let) uvedla, že považují používání MMT k řešení závažných problémů za užitečné a více produktivní než komunikaci tváří v tvář. Větší část vzorku (skoro polovina) uvedla, že občas používá technologie k projednávání

závažných témat s partnerem, a téměř 80 % vzorku používalo MMT k vyjasnění nevyjasněných věcí z konfliktu tváří v tvář (Perry & Werner-Wilson, 2011).

A **jakým způsobem** jsou MMT v konfliktu tváří v tvář partnery používány? Na to se zaměřili výzkumníci v kvalitativní studii (n = 64) a identifikovali následující způsoby:

- **obvyklé používání** (kontrolování e-mailů a sociálních sítí v průběhu konfliktu s partnerem),
- **regulace emocí** (lépe se jim daří emoce držet, když se na chvíli podívají do mobilu),
- **odkazování na informace**, které s konfliktem souvisí,
- **vyhnutí se aktivní přítomnosti v interakci** (použití technologií, aby se psychicky separovali od konfliktu),
- **interakce s dalšími lidmi**, kteří ale nejsou v konfliktu zahrnuti,
- **vstup/zapojení do konfliktu** (Caughlin, Basinger, & Sharabi, 2017).

Další otázkou pro výzkumníky bylo také to, **proč** namísto řešení konfliktu osobně, používají lidé za tímto účelem technologie. Kvalitativní studie našly následující důvody:

- **usnadnění přinesení tématu** do face-to-face komunikace (např. ešmeska s tématem, místem a časem),
- **snadnější a přesnější vyjádření potřeb**,
- **pokračování v konfliktu**, který byl započat osobně,
- **zachování soukromí**, pokud je při konfliktu přítomna třetí strana,
- **konflikt přes MMT je jednodušší** než ten tváří v tvář,
- **deeskalace konfliktu**
- **příležitost k vychladnutí**
- **více času na přemýšlení o odpovědi** (Caughlin et al., 2017; Perry & Werner-Wilson, 2011).

Další výzkum provedený se studenty prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů (n = 24, 18–30 let) se zajímal o konflikty jako celek. Výzkumníci se zaměřili na tři fáze konfliktů – zahájení, diskutování a řešení. V rámci první fáze zjistili, že participanti zahajují konflikty přes různá média. Zahájení skrze technologie pro ně ale bylo jednodušší na rozdíl od face-to-face zahájení. Participanti také byli schopní rozeznat skrze technologie problém (blížící se konflikt) v rámci drobných změn v psaní partnera. V rámci diskutování umožnila komunikace přes technologie diskutovat bez rozčilení, umožnila partnerům zůstat chladnými, ale někdy až příliš. Tedy umožnila, aby se konflikt příliš nevystupňoval. Také umožnila zanechat stopu, tak aby se k ní mohli participanti vracet a přemýšlet o tom, nicméně toto bylo

poměrně vzácné a stopa byla používána spíše k tomu, aby mohli partnerovi ukazovat, kdo co napsal, když se hádka přesunula do osobní roviny. Řešení skrze technologie se vyskytovalo spíše u menších nedorozumění, ne u vážných konfliktů. Když participanti uzavřeli konflikt prostřednictvím technologie, tak se jim i přesto zdál neukončený a měli pocit nedostatečně vyřešených emocí. To bylo jiné u face-to-face komunikace, a to hlavně proto, že se zde participantům zdála omluva více pravdivá, a navíc zde byly pozitivní sblíživací prvky (úsměv, objetí), které v případě mediované komunikace chybí, a tím mohou činit usmiřování náročnější. Konflikt se také přesouval napříč různými médii. Nebylo neobvyklé, že začal například prostřednictvím e-mailu, pokračoval face-to-face a řešení se odehrálo v rámci esemesek. Jedním z důvodů střídání bylo, že jeden z partnerů potřeboval odejít z face-to-face konverzace, protože přestal kontrolovat své emoce a potřeboval se separovat. Na druhé straně zase byla důvodem těžkopádnost komunikace skrze technologie, ale i potřeba nápravy emocí skrze face-to-face komunikaci. Lze tedy říci, že komunikace skrze technologie není jen negativní ani jen pozitivní (Scissors, 2012). Navíc se ukázalo, že spokojenost s komunikací face-to-face a přes počítač se významně nelišila. Dokonce používání MMT ke komunikaci predikovalo komunikační spokojenost na rozdíl od komunikace tváří v tvář (Perry & Werner-Wilson, 2011).

Výše zmíněné výzkumy tedy přináší výhody, ale i nevýhody používání technologií v konfliktu mezi partnery. Je nutné myslet na to, ve které fázi se konflikt nachází, o jak vážné téma se jedná, a který typ média bude vhodné k diskusi s partnerem zvolit. Také mi připadá důležité mít na paměti to, že se konflikt může různě v rámci mediované a osobní komunikace přesouvat, což může v odlišných fázích konfliktu přinášet různé důsledky.

Druhým typem výzkumů v této oblasti jsou výzkumy, které se zabývají dopady používání MMT na různé aspekty partnerských vztahů. Výzkumníci se kromě velikosti efektu a všech možných důsledků zaobírají také otázkou, proč k tomu vlastně dochází? Častou zprostředkující proměnnou mezi různorodým používáním MMT (např. nadměrné používání sociálních sítí či způsob používání, „phubbing“) a různorodými negativními dopady (např. na spokojenost, důvěru) jsou právě konflikty, které vznikají právě kvůli tomuto používání. Jinými slovy používání MMT vede ke zvýšení konfliktů mezi partnery, a to následně dopadá na různé aspekty vztahu (Clayton, Nagurney, & Smith, 2013; Clayton, 2014; Coyne, Busby, Bushman, Gentile, Ridge, & Stockdale, 2012; Dew & Tulane, 2015; Fox, Osborn, & Warber, 2014; Halpern & Katz, 2017; Lianekhammy & Van De Venne, 2015; Roberts & David, 2016).

Tento efekt může být zmírňován např. délkou vztahu, jak se ukázalo v jednom z výzkumů (n = 205, 18–82 let). Výzkumníci se domnívají, že delší vztahy mohou být stabilnější, a proto

se v nich nevyskytuje tolik konfliktů ohledně používání MMT (v tomto výzkumu konkrétně Facebooku), anebo nemusí MMT používat tak často (Clayton et al., 2013).

Důležitý je tedy poznatek, že mezi používáním MMT a dopady na vztah jsou především konflikty. To přináší návrhy na péči o vztah v oblasti učení se řešení konfliktů a jejich zvládnutí. Také samozřejmě hledání toho, co za konflikty stojí, co je eskaluje a zda je lze nějakým způsobem zmírnit nebo zmírnit alespoň jejich dopady.

Shrnutí a implikace do praxe

Ačkoli je zatím nejvíce kvalitní a nejvíce používanou formou komunikace ta tváří v tvář, ve výzkumech se začíná ukazovat, že komunikace prostřednictvím MMT může být pro páry značně výhodná, a zatím to vypadá tak, že může partnerský vztah podpořit. Nicméně se zde objevují i některé nevýhody – jako je např. přílišné odstříhnutí od emocí či nedostatečné usmíření při vyřešení konfliktu. Přestože mediovaná komunikace může přinášet do vztahu některá negativa, je nutné zohlednit fakt, že je s rostoucím věkem mladších generací stále více používána. Lze se tedy domnívat, že bude do vztahu vstupovat a že bychom se ji jako terapeuti (ale i jako partneři) měli naučit do partnerských vztahů správným způsobem začleňovat. Navíc mediovaná komunikace je pro partnery velmi důležitá a považují ji za obrovskou výhodu používání MMT. Na druhou stranu být v kontaktu s partnerem celý den může přinášet i řadu výzev – např. vymýšlení neustále nových témat, nevyhnutelné konflikty, méně osobní komunikace v důsledku toho, že už vše bylo řečeno prostřednictvím médií.

Myslím, že znalost toho, co může elektronická komunikace přinést, ale i vzít, jak zde bylo uvedeno, může být klíčová i do praxe, protože páry často do poraden přichází se zakázkou lepší komunikace a lepšího řešení konfliktů. Zapojování médií do běžného života tak může být novým a účinným způsobem zlepšení komunikace a řešení konfliktů.

Mediovaná komunikace přináší i možnost uchovávání si zpráv, které může být pozitivní v možnosti vrátit se k těmto zprávám a analyzovat je s cílem zlepšení vztahu. Nicméně zprávy mohou být uchovávány také za účelem záměrného poškození partnera, či ex-partnera např. v případě rozvodového řízení. Tím roste i potřeba vzdělávání odborníků v oblasti MMT.

Také mi připadá důležité hovořit s páry o používání médií a o tom, že mohou vyvolávat konflikty. Myslím, že je podstatné prozkoumat, proč páry určitým způsobem média používají, co jim to přináší, proč konflikty vznikají a proč nejsou schopni si vykomunikovat jiné používání, které by vyhovovalo oběma partnerům. Za konflikty ohledně používání médií může totiž stát řada dalších témat, jako např. téma nedostačivosti partnerovi, téma důvěry či téma trávení volného času.

4. Dopady používání multimediálních technologií na důvěru ve vztahu

Termín důvěra se objevuje napříč různými psychologickými teoriemi. Někteří autoři ji považují za součást attachmentu nebo za osobnostní rys, jiní o ní mluví jako o významné vztahové proměnné, která je podstatná pro rozvíjení vztahu. Lze ji definovat jako víru v to, že v případě potřeby bude partner na druhého reagovat a bude konat v jeho dobro. Souvisí s otvíráním se druhému, s láskou a díky ní se také zvyšuje předvídatelnost partnerova chování (Berscheid & Regan, 2005).

S důvěrou, respektive s jejím opakem, souvisí **žárliivost** (lze ji dokonce považovat za určitý typ nedůvěry). Žárliivost se objevuje v rámci mnoha interpersonálních vztahů, v partnerských vztazích se někdy nazývá romantická žárliivost („romantic jealousy“). Její definice není úplně snadná, protože se její pojetí různí napříč lidmi. Lze jí pojímat jako komplex reakcí různé intenzity na vnímané ohrožení vztahu (nebo ztráty důležité osoby – partnera). V komplexitě reakcí jsou zahrnuty emoce (např. vztek, bolest, smutek, strach, úzkost), myšlenky (např. „Jsem dostatečně dobrá/ý?“) a fyzické projevy (např. třes, bolest hlavy či břicha) (Novák, 2009; Pines, 2016).

Žárliivost se objevuje jak on-line, tak off-line. Ve světě technologií souvisí především se zapojováním partnerů do on-line interakcí, které se odehrávají hlavně přes sociální sítě (Hertlein & Blumer, 2015). Lze rozlišit několik situací, které mohou v partnerech vyvolat žárliivost:

- partner je někým přitahován
- o partnera má někdo zájem
- do nynějšího vztahu zasahuje partnerův předchozí vztah (např. partner na něj odkazuje nebo má na svém profilu na Facebooku fotky s bývalým partnerem)
- rozporuplné chování partnera (např. partner zakrývá telefon nebo vypíná obrazovku počítače, když přichází druhý) (Sheets, Fredendall, & Claypool, 1997).

Žárliivost může také vznikat zanedbáváním partnera a upřednostňováním jiných kontaktů např. když partner tráví spoustu času, dokonce téměř celý den, dopisováním se známými a na partnera mu zbývá ve skutečném světě pouze omezený čas. Tím roste zájem o chování partnera a o to, co na internetu dělá (Hertlein & Blumer, 2015).

Tím se dostáváme k hojně používanému termínu **monitorování** neboli kontrolování partnera. Monitorování je charakterizováno jako skrytá strategie, ve které jedinec skrze používání MMT získává povědomí o on-line nebo off-line chování druhých, potažmo druhého

partnera. Jedinec tedy sleduje výměny zpráv, navazování nových kontaktů, přidávání nových fotek či příspěvků, informace o účasti na různých událostech, webovou historii a celkově profil partnera na sociálních sítích či jiné účty. Monitorování se objevuje často tehdy, když je již důvěra mezi partnery narušena např. nevěrou (Hertlein & Blumer, 2015; Tokunaga, 2011).

Nevěra, stejně jako ale i její odhalení, může být v dnešní době technologií v lecčem jednodušší. Člověk se nemusí plížit, stačí pouze vymazat historii, navíc MMT poskytují prostor pro rychlejší navazování hlubších vztahů s potenciálními partnery. Na druhou stranu má partner větší přístup k účtům toho druhého, což umožňuje snazší kontrolování a případné odhalení nevěry. Nevěra může být sexuální a emocionální. Je známo, že muži hůře snáší nevěru sexuální, zatímco ženy tu emocionální, což vychází z evoluční perspektivy. Za nevěru v on-line prostředí může být považován nejen kontakt s druhou osobou ale i sledování pornografického materiálu, kterému zde již byl věnován patřičný prostor (Berscheid & Regan, 2005; Hertlein & Blumer, 2015).

Lze tedy vidět, že vztah mezi důvěrou, nevěrou, monitorováním partnera a žárlivostí je velmi úzký. Poslední tři zmíněné jevy mají velké dopady právě na důvěru a její ztrátu. Nyní se práce zaměří na tyto fenomény v on-line prostředí blíže a poukáže na významné výsledky z výzkumů.

4.1 Žárlivost a kontrolování partnera v kontextu multimediálních technologií

Jak je to tedy s žárlivostí, monitorováním a používáním MMT? Jak už bylo zmíněno, tyto fenomény se vyskytují především v souvislosti se sociálními sítěmi, které poskytují plodnou půdu pro to, aby mohla žárlivost vyrůst, a také pro monitorování partnera. Je to proto, že mezi jejich vlastnosti patří: snadná přístupnost k informacím, viditelnost informací, sdružování (lze vidět i kontakty mých kontaktů), multimodalita informací (fotky, příspěvky, videa) a persistence (informace se časem nevytrácí) (Frampton & Fox, 2018).

Řada výzkumníků se zaměřuje na to, zda **čas strávený na sociálních sítích** (především Facebooku) je spojen s žárlivostí a monitorováním partnera. Napříč studiemi se ukazuje, že čas strávený na sociálních sítích pozitivně souvisí s žárlivostí a také s monitorováním partnera (Elphinston & Noller, 2011; Hudson et al., 2015). Dokonce je čas strávený na Facebooku signifikantním prediktorem žárlivosti při kontrole ostatních proměnných (osobnostní a vztahové proměnné). Za přítomnosti těchto proměnných ale dokázal čas strávený na Facebooku vysvětlit pouze 2 % celkové variance (nejvíce bylo vysvětleno právě pohlavím a osobnostními charakteristikami) (Muisse, Christofides, & Desmarais, 2009).

Naproti tomu se v jedné studii na studentech žádný vztah mezi časem stráveným na Facebooku a žárlivostí neukázal (Dainton & Berkoski, 2013). To si výzkumníci vysvětlují tak, že nejde ani tolik o to, kolik na sociálních sítích stráví partneři času, ale co tam dělají (Dainton & Berkoski, 2013; Stewart et al., 2014). Facebook totiž otevírá dveře do soukromí partnera, umožňuje mít o něm informace, vidět s kým je v interakci, koho má v přátelích, co sdílí, na jaké události chodí, co se mu líbí atd. Jinými slovy nabízí množství informací o partnerovi a jeho okolí a nabízí i poměrně snadné skryté monitorování druhého. Nabídnuté informace mohou v partnerech evokovat žárlivost a zvyšovat čas, který stráví následně monitorováním partnerova profilu, kde se dostanou opět k informacím, které vyvolávají žárlivost (Muisse et al., 2009). To by vysvětlovalo pozitivní spojení nejen mezi používáním Facebooku a monitorováním partnera (Elphinston & Noller, 2011), ale také pozitivní souvislost mezi monitorováním partnera a žárlivostí (Stewart et al., 2014). Na základě těchto výzkumů lze tedy prezentovat blízkou vazbu mezi žárlivostí, monitorováním partnera a trávením času na sociálních sítích, a dokonce lze uvažovat o jakémsi začarovaném kruhu, do kterého se partneři mohou dostat. Sociální sítě jsou zdrojem nejen žárlivosti a kontrolování partnera, ale i jeho podezřívání. Tyto tři fenomény dále ohrožují stabilitu vztahu a pocit autonomie a svobody (Fox et al., 2014), což následně může vést k dalším dopadům na vztah (např. se projevovat ve spokojenosti partnerů či na intimitě ve vztahu).

V rámci spojení mezi žárlivostí a monitorováním se ukazují také **genderové rozdíly**. Ve studii o zaznamenávání denní zkušenosti (n = 109 párů, 19-31 let) se ukázalo, že ve dnech, kdy ženy cítily větší žárlivost, strávily více času prohledáváním partnerova profilu na Facebooku. Pro muže toto ale neplatilo. Je možné, že toto chování žen je spojeno s úzkostným attachmentem, který souvisí se zvýšeným monitorováním partnera. Stejný závěr přinesla i experimentální studie (n = 160 studentů) od stejných autorů, ve které se ukázalo, že čím jsou ženy žárlivější, tím více času stráví prohledáváním profilu partnera, na rozdíl od mužů, kteří při vyšší žárlivosti prohledávají profil partnerky méně (Muisse, Christofides, & Desmarais, 2014). Nicméně v jiném výzkumu se signifikantní genderové rozdíly v monitorování nenašly, ačkoli ženy k tomu měly vyšší tendenci (Tokunaga, 2011).

Mezi muži a ženami se také vyskytují velké rozdíly v samotné žárlivosti. Napříč studiemi vychází, že ženy jsou oproti mužům žárlivější (Hudson et al., 2015; McAndrew & Shah, 2013; Muise et al., 2009; Muise et al., 2014). To může souviset jednak s tím, že nevěra on-line je typicky emocionální, a ta je pro ženy více zraňující než ta sexuální (Hudson et al., 2015), jednak s tím, že tráví na Facebooku signifikantně více času než muži (tento čas mohou ženy využívat

právě k vyššímu monitorování, které souvisí s vyšší žárlivostí) (Muisse et al., 2009). Zajímavé je, že muži si také dokonce uvědomují, že jsou jejich partnerky žárlivější než oni. Naproti tomu ženy si nepřipouští, že by jejich partneři byli méně žárliví. Nepochopení ze strany žen může být jedním z faktorů, který přispívá ke konfliktům ohledně používání sociálních sítí (McAndrew & Shah, 2013).

Ženy a muži také reagují na žárlivost odlišnými způsoby. Ženy reagují často emocemi, a to úzkostí, smutkem, závistí, zradou. Muži naopak popírají žárlivost, vyskytuje se u nich vztek, zaměřují se na hrozby ztráty sebevědomí (Janoušek, 2015).

Ačkoli jsou ženy náchylnější k vyvolání žárlivosti a k chování, které je touto žárlivostí motivované na rozdíl od mužů, byla nalezena situace, kdy jsou muži žárlivější než ženy, a to tehdy, když jejich partnerka přidá na sociální síť sexuálně provokativní fotku (McAndrew & Shah, 2013).

Obecně fotografie pravděpodobně způsobují nejvíce problémů a evokují žárlivost (Mod, 2010). Muise et al. (2014) se na **přidávání fotek** zaměřili více a mapovali úroveň žárlivosti jako reakci na partnerovo přidání fotografie buď s příbuzným/příbuznou, kamarádem/kamarádkou a s neznámým/neznámou. Muži i ženy nejméně žárlí, pokud si partner přidá fotku se sestřenicí/bratrancem (neboli pro ně neohrožující osobou, a tedy se nemusí bát ohrožení vztahu a nenásleduje reakce žárlivost). Muži nejvíce žárlí, když si jejich partnerka přidá fotku s kamarádem, než když si přidá fotku s neznámou osobou. Ženy více žárlí, když si muž přidá fotku s neznámou osobou než s kamarádkou, nicméně tento vztah se u žen neukázal jako signifikantní (Muisse et al., 2014). Je možné, že kamarád partnerky může být pro muže reálným ohrožením, proto je v tomto případě u něj žárlivost významně nejvyšší.

Ženy jsou také žárlivější než muži, když si představí ($n = 226$, průměrný věk 19 let), že jejich partner zveřejnil fotku s atraktivní ženou a tuto fotku mohli vidět přátelé či další uživatelé, než když tato fotka byla přístupná pouze partnerovi (když měl partner tzv. privátní nastavení) (Muscanell, Guadagno, Rice, & Murphy, 2013). Žárlivost je pravděpodobně tedy sycena i sociálním aspektem, který do vztahu mezi zveřejňováním fotek a žárlivostí vstupuje.

Co se ještě týká fotek, tak respondenti zažívali více žárlivost, vztek a zranění, když si představili, že jejich partner s nimi nemá zveřejněnou na sociální síti žádnou společnou fotografii (anebo jenom pár). To pravděpodobně evokovalo to, že partner vztah tají. Negativní emoce přineslo také to, když participanti zjistili, že příspěvky s druhým na profilu partnera nejsou veřejné všem, a leckdy ani přátelům. Ženy toto prožívaly silněji než muži (Muscanell et al., 2013). Jak bylo ukázáno v kapitole dvě, zveřejňování vztahu je projevem závazku

k partnerovi, vyjadřováním síly vztahu a sociálním aktem, který přitahuje pozornost druhých (Fox & Warber, 2013). Je možné, že pro ženy je zobrazování vztahu na sociálních sítích důležitější než pro muže. Navíc ženy, jejichž partner s nimi sdílí fotografie, jsou spokojenější ve vztahu než ty, jejichž partner tyto fotografie nesdílí (Papp et al., 2012).

Nicméně je sdílení na sociálních sítích jenom pozitivní? Bylo totiž zjištěno, že žárlivější jedinci mají tendenci být na sociálních sítích otevřenější (směrem k partnerovi nebo o jejich vztahu), ujišťovat veřejně partnera o závazku a vyjadřovat se ohledně vztahu optimisticky (Stewart et al., 2014). Vypadá to, že ženy (jakožto žárlivější pohlaví) jsou na sociálních sítích otevřenější, sdílí více informací než muži a zveřejňování vztahu druhým je pro ně důležitější. Tato demonstrace vztahu může mít různé příčiny: může být jejich zbraní vůči sokyním, určitou kompenzací, potřebou sdílení či jazykem lásky.

Mimo to se ukazují i další faktory, které vstupují do vztahu mezi užíváním sociálních sítí a žárlivostí, jedním z nich je např. sebehodnocení. Ve výzkumu z roku 2011 (n = 103, 22 let) se ukázalo, že lidé s nízkým sebehodnocením zažívali více žárlivosti spojené se sociálními sítěmi než ti s vysokým sebehodnocením (Utz & Beukeboom, 2011). Tento závěr není nikterak překvapující, protože žárlivost někdy bývá popisována jako vnitřní zranitelnost, která souvisí s nižším sebehodnocením, labilní sebeúctou a pochybnostmi o sobě (Novák, 2009).

Důležitým podtypem žárlivosti, je tzv. **retroaktivní žárlivost**, která pramení z informací o minulém vztahu partnera a o jeho ex-partnerovi. Jedinec se tak cítí rozrušen, ačkoli ex-partner aktivně nenarušuje vztah. Ve výzkumu prostřednictvím rozhovorů (n = 36) se ukázalo, že k retroaktivní žárlivosti přispívají informace ze sociálních sítí, které si participant vyhledává o svém současném partnerovi a o jeho expříteli. Žárlivost tak konkrétně pramení z digitálních zbytků partnerova bývalého vztahu (např. fotky s ex-partnerem), ze sociálního srovnávání s ex-partnerem a z nejistoty ohledně současného vztahu. Někteří participanté uváděli, že vyhledávání informací o ex-partnerovi může zmírnit retroaktivní žárlivost. Nicméně toto vyhledávání informací nevedlo ve vztahu k přiblížení partnerů ani to jejich vztah nijak neposílilo (Frampton & Fox, 2018). Je důležité uvědomit si odlišnost s dřívější dobou, kde ukončení vztahu znamenalo dát věci do krabice, nyní na internetu ale zůstávají informace o vztahu, které i přes ukončení vztahu dále působí na pocity a myšlenky nového partnera, od kterého často i zaznívá prosba o jejich odstranění (Mod, 2010).

A jak partneri reagují, když někdo skutečně vstupuje do jejich vztahu? Konkrétně byla zkoumána jejich reakce na objevení zprávy od druhého pohlaví. Ženy měly tendenci muže konfrontovat a svěřit se jiné osobě, muži vykazovali pomstychtivé chování a obecně vyšší

agresivitu (Hudson et al., 2015). To je v souladu s tím, že u mužů se obecně zvyšuje agresivita v reakci na žárlivost, zatímco ženy mají tendenci upadat spíše do deprese a pochybností (Pines, 2016).

V této souvislosti je zajímavý také výzkum (n = 148), který se zabýval specifickou problematikou, a to „Facebook solicitation behavior“, což je definováno jako vytváření nebo přijímání žádostí o přátelství s někým, kdo by mohl být potenciálním partnerem. Lidé toto chování provozují, ať jsou zadaní nebo ne, nicméně signifikantně více, když jsou nezadaní. Nicméně v rámci vztahu toto chování souvisí s žárlivostí a s nižším závazkem k partnerovi. Pohlaví na toto chování nijak nepůsobí (Drouin, Miller, & Dibble, 2014a).

Jak už bylo řečeno, k **monitorování** partnera poskytují sociální sítě prostor svými vlastnostmi, jako je např. přístup k osobním informacím, multimodalita informací či persistence (Tokunaga, 2011). Jak již bylo uvedeno, monitorování souvisí s žárlivostí, důvěrou a používáním MMT. Samotný rys žárlivosti hraje pravděpodobně v monitorování partnera velkou roli. Ukázalo se totiž, že pro partnery, kteří zažívali nižší úroveň žárlivosti, bylo monitorování partnera spojeno s percepcí toho, že Facebook zlepšil jejich vztah. Na druhé straně u partnerů, kteří zažívali vyšší úroveň žárlivosti, nebylo monitorování spojeno s percepcí toho, že Facebook zlepšuje jejich vztah (Seidman et al., 2017).

Někteří výzkumníci se také domnívali, že kromě žárlivosti může monitorování partnera souviset s nejistotou ve vztahu, kterou partneri mohou zažívat. Studie ohledně této hypotézy jsou zatím rozporuplné. V jednom z výzkumů se objevilo, že monitorování je s nejistotou ve vztahu spojeno pozitivně (Stewart et al., 2014), nicméně druhý výzkum toto tvrzení musel na základě p-hodnoty zamítnout, ačkoli to pro samotné výzkumníky bylo velikým překvapením (Fox & Warber, 2014). Nejistota ve vztahu je ale spojena negativně s otevřeností na sociálních sítích a veřejným ujišťováním partnera, což je možná tím, že když cítí jedinec ve vztahu nejistotu, tak se zdržuje veřejného projevoování závazku (Stewart et al., 2014). To by ale dále mohlo souviset právě s žárlivostí a monitorováním partnera na základě myšlenek o tom, zda partner vztah netají, zda má pořádko o druhého zájem či zda není nevěrný.

Monitorování partnera nemusí být používáno pouze ke zmírňování žárlivosti, ale i jako určitá strategie ve zdravých vztazích (např. k posilování důvěry a závazku). Na to výzkumníci upozornili, když zjistili, že monitorování nesouvisí s předchozí nevěrou (Tokunaga, 2011) a začali uvažovat o tom, že se nejedná pouze o čistě negativní jev.

Dalším aspektem, který se zkoumá, je **podobnost partnerů** ve vzájemném monitorování. Většina párů se nekontroluje, ovšem pokud jeden z partnerů kontroluje toho druhého, pak je vysoká pravděpodobnost, že to ten druhý partner dělá také. Nejvíce frekventované bylo čtení e-mailů, čtení esemesek a prohlížení historie prohlížeče. Autoři komentují, že kontrolování e-mailů může být i náhodné, ve smyslu přišel jsem k počítači a byl otevřený, ale kontrolování esemesek je už poměrně veliký zásah do soukromí, protože mobilní telefon nosí partner u sebe a je nutné mu ho vzít (Helsper & Whitty, 2010). Je otázka, do jaké míry by se toto rozdělení změnilo v rámci dnešních let kvůli vývoji MMT (bylo by nejčastější prohlížení zpráv na sociálních sítích?).

Je nutné zmínit, že kontrolování partnera může probíhat také zcela viditelně, a to skrze posílání kontrolujících zpráv či telefonátů. Podobně jako v případě skrytého kontrolování bude pravděpodobně souviset s narušením důvěry ve vztahu a s žárlivostí. Nicméně domnívám se, že tato forma kontrolování partnera povede k vyššímu počtu konfliktů ohledně tohoto chování než v případě tajného monitorování.

Žárlivost a monitorování partnera je spojeno s časem, který partneři stráví na sociálních sítích. Tento vztah pravděpodobně pramení z informací, které jsou na těchto poloveřejných sítích dostupné a které někteří partneři (a to především ženy) mohou aktivně vyhledávat. Nejenže jsou tyto jevy podmíněné rodovými a osobnostními charakteristikami, ale i vlastnostmi sociálních sítí, vztahovými proměnnými (nejistota ve vztahu, podezření z nevěry) a situačními proměnnými. Myslím, že toto chování může mít vážné dopady na důvěru ve vztahu, kdy ji může výrazně oslabovat a znevažovat.

4.2 Dopady on-line nevěry na partnerský vztah

Nevěrou může být pro každého člověka něco jiného, pro někoho je to již nezávazný flirt, někdo za ní považuje až samotný pohlavní styk. Mezi nevěry řadíme: flirt, mimomanželský kontakt (jednorázový či krátkodobý kontakt), dobrodružství (dlouhodobější, větší emoční zapojení), mimomanželský vztah (dlouhodobý se silnou emoční vazbou), prostituci, virtuální nevěru a kybersex (jakákoli sexuální aktivita, která probíhá nejméně mezi dvěma lidmi přes MMT) (Šmolka, 2003). Nelze jednoznačně říct, co je a co ještě není nevěra. Každý pár si musí stanovit vlastní definici a vymezit si vlastní hranice, zvláště v oblasti MMT.

Důležitou otázkou je také to, proč jsou partneři nevěrní. Hodně autorů předkládá různé dlouhé seznamy skládající se z různých důvodů. Většinou se ale jedná o souhrn několika faktorů. Obecně se jedná o osobnostní (např. promiskuitní člověk, slabší morální zásady),

vztahové (např. stereotyp, dlouhodobě neřešené problémy, sexuální neuspokojení) a situační proměnné (např. svedení) (Kratochvíl, 2009; Myslikovjanová, 2011; Šmolka, 2003).

Nevěra narušuje vztah a ničí důvěru (Myslikovjanová, 2011; Šmolka, 2003). Ovšem nikdy není jasné, jaké následky bude mít a jak moc se ve vztahu mezi partnery promítne (Myslikovjanová, 2011). To závisí i na tom, o jaký typ nevěry se jedná, jak si partneři ve vztahu momentálně stojí a v jakém vývojovém stádiu se vztah nachází (Kratochvíl, 2009).

Důležité je zmínit, že ve výzkumech se ukazuje, že není rozdíl v nevěrném chování v on-line ani v off-line prostředí v závislosti na pohlaví (McDaniel et al., 2017; Wysocki & Childers, 2011). Tedy muži i ženy podvádí stejně. Odlišnost je ale v tom, že ženy komunikují s mimopartnerským partnerem denně na rozdíl od mužů, kteří komunikují s třetí osobou méně (Underwood & Findlay, 2004).

Jak už bylo zmíněno, muži jsou více rozrušeni sexuální nevěrou, zatímco ženy tou emocionální. Groothof, Dijkstra, & Barelds (2009) zjišťovali na studentech a obecné populaci, zda to platí i v on-line prostředí (n = 737). Skutečně se ukázalo, že muži jsou více rozrušeni nevěrou sexuální (tedy sexem přes chat, webkameru, kybersex) a ženy tou emociální (navázání vztahu bez sexuálních interakcí).

Zajímavé je srovnání **on-line a off-line nevěry**, kdy off-line nevěra je partnery vnímána jako sexuální a ta on-line jako emocionální (Cravens & Whiting, 2016), nicméně to neznamená, že on-line nevěra je pro partnerský vztah a podvedeného partnera jednodušší nebo že on-line nevěru vyhledávají především ženy, které v rámci nevěry chtějí nalézt někoho, kdo jim naplní potřebu porozumění (Underwood & Findlay, 2004), popř. snad to, že on-line nevěra pro muže jako podvedené není zraňující. Navíc on-line nevěra neznamená pouze navázání emocionálně intimního vztahu, ale objevují se i prvky sexuality prostřednictvím MMT. Tudíž nelze jednoznačně říct, že on-line nevěra je čistě emocionální, je nutné to posuzovat individuálně.

Většina partnerů také sdílí stejný názor ohledně nepřijatelnosti sexuální nebo emocionální nevěry přes internet (Helsper & Whitty, 2010). Ovšem i tak se na velkém vzorku respondentů (n = 5187) ukázalo, že dvě třetiny lidí podváděli on-line své partnery a tři čtvrtiny off-line. Skoro polovina vzorku reportovala, že cítí úzkost z toho, že by na to mohl partner přijít. Šedesát procent lidí bylo zapojeno v „sextingu“ (bez ohledu na to, zda byli zadaní). Také se ukázalo, že předchozí zkušenosti se „sextingem“ zvyšují šanci on-line nevěry (u žen třikrát, u mužů čtyřikrát), a u mužů dokonce i off-line nevěry (dvakrát vyšší šance, že budou nevěrní) (Wysocki & Childers, 2011).

Z pohledu respondentů, kteří byli zapojeni v nevěrném chování, většina z nich (n = 75) uvedla, že zažívá větší vztahovou spokojenost se svým on-line přítelem než se svým skutečným partnerem, také jsou k on-line příteli více otevření než ke svému skutečnému partnerovi (s postupem vztahu otevřenost klesala, což může být dáno např. neřešenými problémy). Dokonce několik respondentů uvedlo, že tento on-line vztah je pro ně důležitější. Na druhou stranu pouze čtvrtina vzorku uvedla, že jejich on-line vztah měl dopady na jejich vztah skutečný (což může být dáno i tím, že si to nechtějí připustit). Mezi tyto efekty patřilo to, že skrývali před partnerem pravdu o povaze svých aktivit, zanedbávali každodenní úkoly kvůli kontaktu s třetí osobou, vkládali energii do on-line vztahu, a nikoli do skutečného vztahu a také klesla úroveň sexuální intimity v partnerském vztahu. Důvody, proč zažívali negativní pocity se svým partnerem byly: cítili stereotyp ve vztahu, sexuální život byl neuspokojivý, připadali si nepochopení svým partnerem na rozdíl od on-line partnera. Se svým on-line partnerem měli i uspokojivý sexuální kontakt (posílání fotek či videí s masturbací), což mohlo být i faktorem v pokračování vztahu (Underwood & Findlay, 2004). Tyto důvody nevěry jsou uváděné i v klasických knihách o vztazích (Kratochvíl, 2009; Myslikovjanová, 2011).

Cravens, Leckie, & Whiting (2013) na základě analýzy příběhů identifikovali dále popsany **průběh objevování on-line nevěry**.

1. Varovné signály jsou pozorovatelné před objevením nevěry, ale ne ve všech případech. Jedná se o změny v chování partnera, jako např. skrývání účtů či změnu hesel, a také o divný pocit podvedených.
2. Objevení nevěry, ke kterému dochází buď náhodou (partner si nechal otevřený účet na počítači) anebo cíleným prohledáváním na základě varovných signálů. Většina partnerů objeví nevěru tím, že partnerovi prohledá účty kvůli podezření. Nicméně to, že partneři vstoupí na účet druhého, je vnímáno páry jako hrubé narušení soukromí. Těžko rozhodnout, zda v této situaci účel světlí prostředky.
3. Vyšetřování, kdy podvedení partneři chtějí vědět všechny plány partnera a snaží se sami zjistit, k jaké nevěře došlo.
4. Zhodnocení škod neboli toho, jak moc byly překročeny hranice. Také se objevuje otázka, zda se jedná o nevěru sexuální nebo emoční.
5. Jednání na základě zhodnocení, kam spadá konfrontování partnera nebo další strany (milence/milenky, ale i partnera), vyhýbání se partnerovi anebo odplata.
6. Rozhodnutí o vztahu. Váhání nad tím, zda s partnerem zůstat anebo odejít (Cravens et al., 2013; Cravens & Whiting, 2016; Schneider, Weiss, & Samenow, 2012).

Muži častěji reagují na odhalení nevěry radikálněji a jsou více agresivní. Ženy jsou naopak rozhodnější, co se týká bilancování ohledně budoucnosti vztahu. Nicméně se u nich projevuje strach z toho, že to bez partnera finančně nezvládnou (Šmolka, 2003).

V rámci objevení nevěry se také objevují **emocionální prožitky**, jedná se o různorodé zážitky: zranění, stud, šok, žárlivost, vztek, ztráta důvěry. Tou nejčastější reakcí je právě zranění (Cravens et al., 2013). Mezi další důsledky odhalené nevěry patří: hádky, konec vztahu, odvěta partnerovi (Cravens & Whiting, 2016), prožívání nevěry jako zrady, traumatu a pojmání sebe sama jako oběti, a to bez ohledu na to, jak nevěra byla odhalena a zda byl partner s třetí osobou zapojen do sexuálních aktivit. Ostatně nejistota ohledně rozsahu sexuálních aktivit přispívá k dalšímu emocionálnímu rozrušení (Schneider et al., 2012).

Nevěrné chování ale působí i na další aspekty vztahu. Nevěrné chování je spojeno s nižší spokojeností, s vyššími ambivalentními pocity ohledně partnera (McDaniel et al., 2017) a evokuje u partnerů žárlivost (u mužů především ta sexuální a u žen ta emocionální) (Groothof et al., 2009).

Po zážitku bolesti, lhaní, zrady a nejistoty je těžké vytvořit si k partnerovi opět pouto důvěry. Je nutné, aby terapeuti legalizovali všechny tyto pocity zraněného partnera. Dále je důležité mluvit o hranicích v partnerském vztahu, vymezit je a vymezit i důsledky při jejich překročení (Schneider et al., 2012). Nicméně je nutné vnímat i pocity a důvody partnera, který podváděl nebo stále podvádí, protože i pro tohoto partnera to může být značně traumatizující zkušenost (Myslikovjanová, 2011).

Jak je vidět, nevěra on-line je velmi podobná a má velmi podobné důsledky na vztah jako ta v reálném životě. Osobně rozdíl spatřuji v tom, že nalézt na internetu někoho třetího a rozvinout s ním vztah je jednodušší, a tedy i rychlejší (i pokud vezmeme v úvahu rychleji se rozvíjející intimitu i díky anonymitě). Také si myslím, že na jedné straně lze on-line nevěru lépe tajit a udržet ji pod kontrolou, na druhé straně si ale myslím, že je jednodušší její odhalení (kdy je viditelnější změna chování partnera v tom, že např. jinak používá mobilní telefon – schovává ho nebo nezvedá hovory). Nicméně důsledky jsou stejně vážné jako v případě off-line nevěry, a tudíž mi připadá důležité ptát se na to, proč se nevěra ve vztahu objevila.

Shrnutí a implikace do praxe

Je tedy používání MMT, a především sociálních sítí, hrozbou pro vztahy? Tou nejsprávnější odpovědí nejspíš je, že záleží i na dalších faktorech. Na tom, co tam partneři dělají, jaký mají vztah, co na svých profilech prezentují, jaké tam mohou nalézt informace. Používání sociálních sítí je pro vztahy jednoznačně velkou výzvou. V prvé řadě je to odolání lákadlům potenciálních partnerů a odolání navazování kontaktů. Pokud těmto lákadlům partner

neodolá, může to být známkou toho, že ve vztahu něco nefunguje. Velkou výzvu přináší i odolávání podezřívání partnera, protože ze sociálních sítí si druhý partner může často odnést zkreslené informace. Domnívám se, že tím, co zastřešuje pohyb v tomto prostředí, je především vzájemná důvěra partnerů a důvěra ve vztah. Myslím si, že proto je nesmírně důležité pro partnery, aby se jí zabývali, aby ji budovali, aby neustále kontrolovali, jak si v ní vedou. Protože když si nebudou důvěřovat, tak sociální sítě rozhodně rychle a snadno pomohou v tom, aby se v jejich vztahu rozjela nedůvěra, žárlivost, kontrola, a dokonce i nevěra.

Domnívám se, že vzhledem k tomu, jak žárlivost a monitorování zasahují do běžného života partnerů, je naprosto nezbytné se jimi zabývat. Stejně tak nevěrou on-line, která má stejný průběh a důsledky jako její reálný ekvivalent. Myslím, že vzhledem k tomu, jak je těžké důvěru ve vztahu znovubudovat, je daleko výhodnější partnery učit, jak MMT používat, především na úrovni sociálních sítí. Je důležité, aby partneři znali rizika jejich používání a jejich možné dopady. Aby si definovali nevěru a vymezili jasné hranice vztahu a také způsoby chování.

5. Používání multimediálních technologií v rámci volného času s partnerem

Volný čas je čas, který partneři netráví v práci, ani děláním domácích prací nebo péčí o sebe (spaní, jídlo, koupání) (Voorpostel, Van Der Lippe, & Gershuny, 2010). Kratochvíl (2009) rozlišuje několik druhů volného času v rámci partnerských vztahů. Jedná se o čas, který máme sami pro sebe bez partnera; čas, který trávíme v blízkosti partnera, ale každý se věnuje jiné činnosti; čas, který partneři tráví skutečně spolu (věnují se sobě navzájem, např. jdou na procházku, baví se spolu); čas, který tráví partneři ve společnosti neboli s jinými lidmi a čas, kdy partneři řeší důležité věci ohledně jejich vztahu či domácnosti (sdílení, porady, konstruktivní hádky). Tato část diplomové práce se bude nejvíce zaměřovat na čas, který partneři tráví skutečně společně a na čas, kdy jsou sice spolu, ale každý se věnuje jiné činnosti.

Využívání volného času se **proměňuje v čase**, jak se ukázalo v longitudinálním výzkumu. Konkrétně spolu partneři tráví stále více času, a to více než polovinu svého volného času. V partnerství přibývají činnosti především sociálního charakteru, jako je návštěva přáteli, chození do restaurací či barů. Nicméně, to že spolu partneři tráví více času, ještě neznamená, že se vždy věnují té samé činnosti (Voorpostel et al., 2010).

Důležité je zmínit to, že trávení volného času spolu se odráží následně v tom, že vztah se stává intimnější a je více založený na společných zkušenostech (Voorpostel et al., 2010). **Společná účast na volnočasových aktivitách** je také spojena s vyšší vztahovou spokojeností na rozdíl od těch individuálních činností, které jsou spojeny se spokojeností nižší, pokud ovšem nejsou druhým partnerem významně podporovány (Ahlstrom, Lundberg, Zabriskie, Eggett, & Lindsay, 2012). Na druhou stranu se ukázalo, že vykonávání individuálních činností muži, které nemá partnerka ráda, a to jak s ní anebo bez ní, se projevuje nespokojeností obou partnerů. Zajímavé je, že se to ukázalo pouze u mužů, a ne u žen (Crawford, Houts, Huston, & George, 2002). Nicméně to poukazuje na to, že je nutná i jistá kompatibilita partnerů, pokud jde o trávení volného času, a obecně lze říci, že sdílené aktivity mohou zvyšovat spokojenost a kvalitu vztahu, zatímco ty individuální vedou spíše ke sporům (Hawkins & Hertlein, 2013).

Podobně smýšlí také Kratochvíl (2009), který píše, že mezi speciální problémy párů v kontextu volného času, může patřit to, že jeden z partnerů nebo oba jsou natolik zaměstnání nějakou činností, že podstatně redukují společně trávený čas. Navíc se tyto problémy mohou stát předmětem tenze ve vztahu. Autor má na mysli především činnosti jako dostudování školy či stavění domku. Tyto činnosti jsou ale od užívání MMT (např. hraní videoher) odlišné v tom, že jednou skončí a do té doby je možné, aby druhý partner „zatnul zuby“ a počkal.

Ale kdy skončí hraní počítačových her? Kdy partner odloží telefon a bude se druhému skutečně věnovat? Tráví partneri spolu méně času v důsledku používání MMT? A jaký efekt to má na jejich vztah?

MMT přináší bezpochyby větší možnosti zábavy a více příležitostí ke spojení v rámci trávení volného času (Hertlein, 2012). Např. partneri využívají k trávení volného času sociální sítě, a to především ženy, anebo hraní počítačových her, a to především muži. Nicméně v roce 2015, kdy byl tento výzkum publikován, stále zůstávala nejvíce využívaným médiem televize. Ovšem sledováním televize se dále nebude tato práce zabývat, a to z toho důvodu, že nové technologie, např. hraní her, jsou více interaktivní a jedinec je v nich aktivně zapojený, na rozdíl od sledování televize. Tu lze kdykoli vypnout a také jsou mezi pořady zařazeny reklamy, ve kterých mohou partneri interagovat, a i proto se zde nevyskytuje tolik negativních dopadů na vztahy. Navíc nová média umožňují mimo jiné také spojování s druhými (Dew & Tulane, 2015). Bylo zjištěno, že 38 % lidí užívá MMT, zatímco se baví se svým partnerem. Ženy častěji využívaly MMT, zatímco komunikovaly s partnerem, než muži (Coyne et al., 2011).

Do oblasti zábavy spadají aktivity, ve kterých druhý partner není zahrnut nebo o ně nemá zájem. Je to např. hraní on-line hry. A je rozdíl mezi tím, když partneri hrají hru společně (interagují spolu) a když hrají paralelně každý svoji hru. Toto individuální trávení volného času může vést ke konfliktům (Hertlein & Blumer, 2015) a dále ve vztahu vytvářet napětí a působit na jeho další aspekty. V kontextu trávení volného času se často v souvislosti s používáním MMT hovoří v odborné sféře o tzv. „phubbingu“ a o hraní počítačových her v přítomnosti nebo na úkor partnera.

„Phubbing“

„Phubbing“ je nově vzniklé slovo složené z „phone“ (telefon) a „snubbing“ (odmítat, ignorovat, odbýt). „Phubbing“ je chápán jako individuální používání mobilního telefonu nebo rušení mobilním telefonem, zatímco je člověk ve společnosti partnera. Jinými slovy je to ignorování druhého během face-to-face konverzace kvůli používání mobilního telefonu namísto věnování pozornosti osobě, se kterou je člověk v sociální situaci. Tento jev odehrávající se v partnerských vztazích bývá speciálně označován jako „partner phubbing“. Výsledkem není jen momentální narušení komunikace, nýbrž se zde objevují i další dopady na vztahy, na které se dále zaměříme (Al-Saggaf & MacCulloch, 2018; Cizmeci, 2017; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Roberts & David, 2016). Tento pojem je poměrně novou záležitostí a studie, které se touto problematikou zabývají, jsou publikovány pouze v posledních několika letech. Tento fenomén není ještě zcela prozkoumán a je nutné se jím dále zabývat,

zvláště s ohledem na neustálé rozvíjení technologií a jejich stále hlubšímu pronikání do života lidí.

Většina nalezených studií se zabývala souvislostí „phubbingu“ a spokojeností ve vztahu. Ukázalo se, že čím vyšší byla frekvence používání mobilu partnerem, tím nižší byla spokojenost ve vztahu toho, který byl ignorován (Halpern & Katz, 2017; Roberts & David, 2016). To se ukázalo nejen v korelačních studiích, ale i ve studii experimentální (n = 153, 18-36 let), ve které byli účastníci rozdělení do tří skupin, přičemž každá skupina sledovala video, ve kterém si měli představit sebe v dyadické konverzaci. V rámci skupin se lišilo chování komunikačního partnera, a to v rozsahu „phubbingu“. V první skupině byli účastníci partnerem ignorováni většinu času, ve druhé skupině částečně a ve třetí vůbec. Výsledky ukázaly, že vzrůstající „phubbing“ významně a negativně působí na spokojenost ve vztahu (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Tyto závěry vedly výzkumníky také k úvaze o tom, že používání telefonu vede k vnímání nižší kvality vztahu, nikoli že jedinci, co jsou nespokojeni se vztahem, sahají po mobilech, aby se vyhnuli kontaktu s partnerem (Halpern & Katz, 2017).

Výzkumníci se také zabývali otázkou, proč se to děje. Co je to, co působí na snížení vztahové spokojenosti? Když se mluví o „phubbingu“ znamená to pro ignorovaného partnera to, že jeho druh nereaguje ve správný čas, nenavazuje oční kontakt a nereaguje na jeho potřeby. Vytváří to dojem, že partner je až na druhém místě, chybí naplnění požadavku „vždy tu být pro toho druhého“. Bylo dokonce určeno několik zprostředkujících činitelů mezi spokojeností ve vztahu a „phubbingem“. Prvním z nich jsou konflikty, které vznikají kvůli používání telefonu. Druhým je nedostatek intimity, který plyne z toho, že se partnerovi nevěnujeme. A třetím je ohrožení potřeby sounáležitosti. Lidé, kteří byli ignorováni, vnímali také větší ohrožení dalších potřeb, jako je sebeúcta, smysluplná existence a kontrola, nicméně tyto potřeby nebyly detekovány za významné mediátory (Halpern & Katz, 2017; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Roberts & David, 2016).

Odlíšné výsledky o spokojenosti ve vztahu přinesla turecká studie (n = 500). Ukázala totiž, že „phubbing“ nemá negativní vliv na spokojenost ve vztahu. To znamená, že čím více byli účastníci partnerem ignorováni, tím větší deklarovali spokojenost ve vztahu. Takže „phubbing“ měl dokonce pozitivní, i když pouze malý dopad na spokojenost ve vztahu. To je velmi zajímavý výsledek, který si autoři vysvětlují tak, že může být dán jiným kulturním prostředím, ale i tím, že „phubbing“ je momentálně společensky akceptovaný a nemá až tak významný negativní dopad na intimní vztahy. Jedním z vysvětlení také může být to, že ten, který je ignorován, je na druhé straně také ignorant, a proto není spokojenost negativně

ovlivněna. Je nutno podotknout, že metodologie tohoto výzkumu byla dobře zvládnuta, a tudíž nelze nalézt rozporuplnost výsledků v chybné metodě. Také se v tomto výzkumu ukázalo, že s délkou vztahu klesala spokojenost ve vztahu a rostl „phubbing“. Vnímání „phubbingu“ bylo nezávislé na věku (Cizmeci, 2017).

Nejen vztahová spokojenost se snižuje, mění se i **vnímání kvality komunikace**. Neboli člověk, který zažívá „phubbing“, vnímá nižší kvalitu komunikace s partnerem (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). „Phubbing“ je také spojen s vyššími **pocity žárlivosti**. Zde se ukázal rozdíl v rámci pohlaví, ženy zažívají více žárlivosti jako reakci na partnerovo používání mobilu než muži. Vztah mezi „phubbingem“ a žárlivostí je navíc zmírňován vlastním používáním mobilu neboli ti, co sami používají mobil málo, reagují vyšší žárlivostí na „phubbing“ od partnera než ti, co používají mobil více. Žárlivost také negativně působí na partnerskou kohezi (stupeň soudržnosti a emocionální vazby mezi partnery). A dokonce žárlivost byla určena jako zprostředkovatel vztahu mezi „phubbingem“ a partnerskou kohezí (Krasnova, Abramova, Notter, & Baumann, 2016).

„Phubbing“ se zkoumá nejen kvantitativně, ale i kvalitativně, kdy se mapují **pocity účastníků či situace, ve kterých „phubbing“ nastává**. První výzkum, který zde bude zmíněn, se zaměřoval právě na partnery, kteří jsou svými druhy ignorováni (n = 286, 26-40 let). V této studii se ukázalo, že participanti, kteří se setkali s „phubbingem“, zažívali negativní pocity. Nejvíce vnímali ztrátu pozornosti (28,6 %), kterou cítili jako zanedbávání, nepovšimnutí, cítili se nezajímaví, osamělí, méně důležití a izolovaní. Dále pak zažívali vztek (19,4 %) a o něco méně hlásili také smutek (11,1 %). Pozitivní emoce se objevily v 4,4 % vzorku. Zbytek se stavěl k „phubbingu“ neutrálně. Na otázku, jak reagují na partnerovo používání mobilu, odpovídali respondenti takto: nejčastěji se vyskytuje hlasová intervence (27,1 %), neboli respondent řekne partnerovi, aby přestal; na dalším místě je loajalita (22,3 %), kdy respondent toleruje partnerovo používání a trpělivě čeká. Dále se vyskytovaly také reakce jako útěk (13 %), kdy respondent jde dělat něco jiného jako je dívání se na televizi nebo jde spát; pocity zranění (7,3 %); zájem o to, co partner na mobilu dělá (7,3 %) a vytváření zrcadla partnerovi započítáním vlastního používání mobilu (6,9 %). Zbytek uváděl, že nijak na „phubbing“ od partnera nereaguje (Krasnova et al., 2016).

V jiném kvalitativním výzkumu (n = 387) zjistili, že uživatelé mobilů budou nejčastěji ignorovat ty nejbližší. Nejvíce byli totiž ignorováni právě partneři, ale i blízcí přátelé či děti. Pravděpodobně to je proto, že i když nebudou věnovat celou pozornost při face-to-face konverzaci těm blízkým, neztratí před nimi svou tvář, na rozdíl např. od komunikace se

zaměstnavatelem nebo cizím člověkem. Nicméně na druhou stranu pozornost je důležitým předpokladem pro spokojenost ve vztahu. Dále se ukázalo, že ti, co používali mobil namísto věnování se partnerovi, používali nejčastěji webový prohlížeč, Facebook či Messenger. Nejčastěji u participantů „phubbing“ probíhal, když měli konverzaci s někým ve veřejné dopravě, při obědové pauze nebo pauze na kávu, při jízdě soukromou dopravou, když byli v posteli, když nakupovali nebo byli s přáteli, méně pak když měli pracovní jednání nebo během večere s rodinou či při vyučování (Al-Saggaf & MacCulloch, 2018).

Všudypřítomná povaha mobilních telefonů obecně způsobuje to, že výskyt „phubbingu“ je téměř nevyhnutelný (Roberts & David, 2016). Výše zmíněné výzkumy naznačují, že dopady na vztahy jsou značné. V důsledku „phubbingu“ se snižuje vztahová spokojenost, snižuje se kvalita komunikace, zvyšují se konflikty, zvyšují se pocity žárlivosti, snižuje se intimita, snižuje se vztahová koheze a nejsou naplněny základní potřeby člověka (sounáležitost, sebeúcta, smysluplná existence a kontrola). Ohrožení těchto základních potřeb cítí i lidé, kteří jsou sociálně vyloučení (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Navíc tyto dopady na vztahy mají za následek také následné snížení individuální spokojenosti člověka (Roberts & David, 2016). Nicméně na druhé straně je také výsledek studie, která tvrdí, že „phubbing“ nemusí mít takový efekt na vztahy, jak se domníváme (Cizmeci, 2017). Také je možné, že se jedná o jakési přechodné období, než si partneři zvyknou na multitaskingový život (Halpern & Katz, 2017). I tak se mi jeví zcela nezbytné další prozkoumání této problematiky.

Hraní her

Hraní videoher, zvláště těch on-line, které jsou dnes tak rozšířené, vyžaduje od hráče jeho plnou pozornost a aktivitu, na rozdíl třeba od televize, proto jsou především v rámci těchto nových technologií nacházeny negativní dopady na vztahy (Coyne et al., 2012). Lákadlem on-line her je to, že lehce vtahují hráče do prostředí virtuální reality, a navíc nabízí hráči odměny v rámci hry (např. dostávání se na další úroveň neboli posun ve hře). Nabízí hráči také pocit, že je pánem určitého světa (i když v realitě třeba selhává) a také zážitek, že je v něčem dobrý (Zimbardo & Coulombe, 2017).

Hraní her přináší také negativní efekty na vztahy, zvláště pokud jde o hraní pouze jednoho z partnerů a ten druhý se do her nezapojuje (Ahlstrom et al., 2012). Ve většině případů se jedná o nadměrné hraní mužů. Hraní her tedy přináší podle kvalitativních i kvantitativních studií následující dopady na vztahy:

- **Dopady na rodinný život** se ukazovaly v tom, že partner méně pomáhal v domácnosti a méně se zapojoval do péče o děti. Navíc také docházelo k investování peněz do her, ačkoli si to pár nemohl dovolit.
- **Nedostatečné naplňování potřeb** partnera, který nehraje. Hraní bylo vnímáno jako překážka k tomu, aby spolu trávili čas. Partner investuje čas do hry a nikoli do druhého partnera.
- **Negativní emoce**, které zažíval partner hráče. Jedná se o pocity beznadějnosti, ignorace, neviditelnosti. Také se vyskytovala beznadějnost kvůli tomu, že nejsou schopní zabránit partnerovi v tom, aby hrál dál.
- **Dopady na kvalitu vztahu**. Jedná se o dopady na intimitu, a to jak emocionální, tak fyzickou. Emocionální odcizení může nastat, když každý z partnerů (nebo jeden z nich) hraje vlastní hru a sdílí zážitky s jinými lidmi mimo partnera. Fyzická intimita může být narušená, protože partneři často chodí spát až pozdě večer, kdy druhý partner už spí. Navíc to, že partneři chodí spát v jinou dobu, vede ve dvojici k menší vztahové spokojenosti a konfliktům, které se vyskytují kvůli času stráveného hraním. Více konfliktů může vést také ke zvýšení agresivity obou partnerů, a to jak fyzické, tak vztahové (vůči druhému). Také dochází k dopadům na kvalitu komunikace, protože partner se soustředí na hru a svého partnera odbývá. Navíc může dojít také k žárlivosti, protože partneři jsou v kontaktu s jinými hráči i opačného pohlaví, kteří se pro ně stávají důležitějšími než skuteční partneři. Partneři hráčů se pokouší situaci řešit tak, že se snaží zapojovat do hry s partnerem, nicméně se ukazuje, že to nevede k odstranění frustrace, ani ke zvýšení partnerské spokojenosti. Tito partneři také pomýšlí na rozchod. Rozhovor o něm může dočasně zvýšit zájem partnera-hráče (Ahlstrom et al., 2012; Coyne et al., 2012; Dew & Tulane, 2015; Hawkins & Hertlein, 2013; Hertlein & Blumer, 2015; Lianekhammy & Van De Venne, 2015). Na závažnost těchto dopadů poukazuje také fakt, že více než třetina párů nesouhlasí s přijatelností hraní on-line her ve svých vztazích (Helsper & Whitty, 2010).

Na druhé straně se také ukázalo v jednom z výzkumů, že množství času stráveného hraním nebylo prediktorem spokojenosti ve vztahu (Ahlstrom et al., 2012). A nejen to, hraní her může být pozitivní v tom, že hry mohou být společnou zábavou partnerů, sloužit k odreagování, k rozvíjení strategického myšlení, k prohlubování počítačové gramotnosti, poznávání nových kultur a vytváření nových skupin (Zimbardo & Coulombe, 2017). Hraní her může partnery sbližovat, protože při hře sdílí společné zážitky a zkušenosti, což způsobuje, že jsou si navzájem blíží (Hertlein & Blumer, 2015). V případě, že hrají hru oba partneři, pak lze sledovat také

některé pozitivní efekty na vztahy, např. vyšší vztahovou spokojenost na rozdíl od párů, kde hraje pouze jeden z partnerů. Tato spokojenost je z velké části dána spokojeností se hrou partnera, který hraje méně a také úrovní interakcí během hry (Ahlstrom et al., 2012).

Shrnutí a implikace do praxe

Společně strávený čas je pro partnery důležitý, protože je významným faktorem celkové kvality vztahu. Bohužel se často stává, že partneři tráví společně čas tak, že je ve skutečnosti každý sám se svým telefonem (Hertlein & Blumer, 2015). Tím se ale zkracuje čas ke zlepšování vztahu (Coyne et al., 2012).

Ačkoli se jedná o dva odlišné fenomény, tak lze u „phubbingu“ i hraní her nalézt množství podobností v jejich dopadech na vztah. U obou fenoménů může dojít ke snížení partnerské spokojenosti, ke snížení kvality komunikace, ke snížení intimity, ke zvýšení konfliktů a žárlivosti. Oboje je také doprovázeno pocitem beznaděje, ignorace a odmítnutí. Ačkoli tyto negativní dopady nejsou ve všech studiích jednoznačné, nelze je brát na lehkou váhu.

Pro páry, které podobnou situaci zažívají každodenně, je to veliká výzva. Výzva je to ale i pro terapeuty, kteří s nimi pracují. Je nutné partnery edukovat o efektech těchto médií. Zároveň mezi nimi obnovovat intimitu, učit je komunikaci a vyjadřování potřeb a time-managementu (Hawkins & Hertlein, 2013). Také je ale třeba pochopit kontext toho, proč partner využívá tyto formy médií (např. může to sloužit jako útek či odreagování).

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

6. Výzkumný design

6.1 Teoretická východiska

MMT mohou partnery provázet od seznámení až po rozchod (Eichenberg et al., 2017). Mnoho výzkumů se zabývá oblastí on-line seznamování partnerů a jejich dalším fungováním. Nicméně s vývojem technologií a s jejich všeprostopující podobou se začíná obracet zájem výzkumníků také k již ustanoveným vztahům, do kterých tyto technologie někdy méně a někdy více zasahují. Výzkumníci začínají sledovat to, jakým způsobem MMT mění strukturu a fungování partnerských vztahů (Hertlein, 2012; Hertlein & Blumer, 2015). Tyto výzkumy se na jedné straně zabývají komplexním mapováním dopadů MMT (např. typu média, způsobu a frekvence jeho používání) na různé aspekty vztahů (např. spokojenost ve vztahu, intimita, komunikace) (např. Coyne et al., 2011; Madell & Muncer, 2007; Murray & Campbell, 2015). Na druhé straně jsou studie, které si vybírají pouze malou část skládačky, již se snaží ověřit pomocí různých statistických metod (např. jak počet přidávaných fotek na Facebooku souvisí se spokojeností ve vztahu) (např. Clayton, 2014 nebo Luo & Tuney, 2015).

Ačkoli studie používají různé metody, všechny mají velmi podobný cíl, a tím je zjistit, jakou roli hraje používání MMT v partnerských vztazích. Zajímavé je, že v českém prostředí se takto významné záležitosti věnuje pouze několik studentských prací, které se zabývají spíše malým dílkem skládačky. I proto jsem se rozhodla poněkud komplexněji zmapovat situaci mezi českými páry. Toto zmapování může přinést důležité poznatky do praxí manželských poradců a dalších odborníků pracujících s páry.

Cílem této práce je se zaměřit na zmapování používání MMT v rámci partnerských vztahů a zkoumat to, jakým způsobem a jak často jsou MMT používány a jaké dopady mají na důležité aspekty vztahu, které byly uvedeny v teoretické části. Dále se práce pokusí registrovat, zda si partneři uvědomují rizika a výhody, které používání MMT do vztahu přináší. Výstupem této diplomové práce by měl být ucelenější pohled na dopady používání MMT na partnerské vztahy.

6.2 Výzkumné cíle

Hlavním cílem této práce je popsat, jak jsou MMT ve vztahu používány a jak toto používání MMT partnery působí na vybrané aspekty jejich partnerského vztahu. Vzhledem k mapující povaze výzkumu jsou stanoveny následující výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka 1: Jakým způsobem a jak často jsou MMT používány v rámci partnerských vztahů? Cílem je zjistit, jak často a k jakému účelu jsou MMT v rámci partnerského vztahu partnery používány. A zda toto používání souvisí s demografickými charakteristikami či s vybranými aspekty partnerského vztahu (spokojenost ve vztahu, důvěra, hádky a společně strávený čas).

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jaká forma mediované komunikace je mezi partnery nejčastěji užívána a jak souvisí s jednotlivými aspekty vztahu (spokojenost ve vztahu, důvěra, hádky a společně strávený čas)?
2. Jak souvisí frekvence používání MMT s jednotlivými aspekty vztahu (spokojenost ve vztahu, důvěra, hádky a společně strávený čas) a s demografickými charakteristikami?
3. Jak souvisí způsob používání MMT s jednotlivými aspekty vztahu (spokojenost ve vztahu, důvěra, hádky a společně strávený čas) a s demografickými charakteristikami?

Hlavní výzkumná otázka 2: Jakým způsobem se používání MMT projevuje v partnerských vztazích? Cílem je zmapovat, jak se používání MMT manifestuje v oblastech, které byly popsány v teoretické části. To znamená sledování dopadů na spokojenost ve vztahu, důvěru, frekvenci hádek a společně stráveného času.

Dílčí výzkumné otázky:

4. Jaké dopady používání MMT na vybrané aspekty vztahu (spokojenost ve vztahu, důvěra, hádky a společně strávený čas) lze sledovat v kontextu partnerských vztahů?
5. Stanovují si partneři ohledně používání MMT pravidla a jak stanovení těchto pravidel souvisí s jednotlivými aspekty vztahu (spokojenost ve vztahu, důvěra, hádky a společně strávený čas)?

Hlavní výzkumná otázka 3: Jaké jsou hlavní způsoby používání MMT, které podle respondentů pozitivně přispívají k partnerskému vztahu a které mu škodí? Cílem je zmapovat výhody a nevýhody, které používání MMT do vztahu přináší a které partneři sami reflektují.

6.3 Výzkumné metody

Vzhledem k tomu, že téma dopadů MMT na partnerské vztahy je v našem prostředí stále poměrně nové, je účelem tohoto výzkumu především popsat, jak se MMT angažují v partnerských vztazích. Mimo popis se práce bude částečně také zaměřovat vzhledem k novosti tématu na exploraci v této oblasti. To povede k formulaci otázek, na které by se příští výzkumy měly blíže zaměřit. Fakt, že tyto dva typy výzkumů (popisný a explorační) poněkud

splývají, je celkem běžnou praxí (Hendl, 2016), nicméně těžiště této práce je, jak už bylo řečeno, spíše v popisu této oblasti.

Cílem je tedy především popsat, ale i prozkoumat tuto oblast u českých párů. K tomuto účelu byl zvolen **smíšený design výzkumu**, který by měl přinést komplexnější poznatky o problematice (Hendl, 2016). Kvantitativní část byla provedena metodou mapujícího výzkumu. Shromažďování dat bylo uskutečněno prostřednictvím nestandardizovaného dotazníku, který byl vytvořen na míru této problematice na základě důkladné literární rešerše. Takto sestavený design může poskytnout poměrně dobrý a komplexní vhled do problematiky (Ferjenčík, 2000). Kvantitativní povaha výzkumu je výhodná vzhledem k vyšší dostupnosti dat, rychlejšímu a snadnějšímu sběru dat, reprezentativnějšímu vzorku a možnosti lepšího zobecnění na další páry. Nicméně se v ní může podstatná část důležitých dat vytratit tím, že není tolik individuální.

Kvalitativní část výzkumu je tvořena několika kazuistikami, které dokreslují kvantitativní rovinu. Tato část byla sbírána prostřednictvím rozhovorů a jejím úkolem bylo doplnit část kvantitativní. Kvalitativně byla zpracována také některá data z dotazníku, a to poslední dvě otevřené otázky. Výhodou kvalitativních výzkumů je to, že umožňují sběr hlubších a bohatších dat, navíc se z dat nevytrácí kontext, ve kterém byla sdělena.

Smíšený design výzkumů přináší komplexnější odpovědi na výzkumné otázky, přičemž využívá výhod vzájemného doplňování kvalitativní a kvantitativní metodologie. Domnívám se, že použití tohoto designu mi umožní více proniknout do nyní tak málo prozkoumané problematiky MMT v partnerských vztazích. Nyní se zaměřím na podrobnější popis jednotlivých částí výzkumu.

Kvantitativní část

Jak již bylo uvedeno, dotazník byl sestaven na základě pečlivého studia literatury. Z tohoto studia vyplynuly jednotlivé položky, které byly do dotazníku zakomponovány. Název dotazníku byl „**Dotazník o významu technologií v partnerských vztazích**“. Byl zvolen poměrně neutrální název, aby nedocházelo k záměrnému nebo nezáměrnému zkreslování dat ze strany respondentů kvůli sociální žádoucnosti. Dotazník se dělil na několik částí: úvodní část, demografické údaje, mapování používání MMT, motivace k používání MMT, mapování dopadů, otevřené otázky a závěr (dotazník je vložen v přílohách na konci práce).

V úvodní části dotazníku byly uvedeny základní informace o dotazníku a také informace o tom, proč jsou data sbírána a jak s nimi bude dále naloženo. Respondenti byli také informováni o tom, že dotazník je zcela anonymní, což je jedním z faktorů, který redukuje sociálně žádoucí a nepravdivé odpovědi. Účastníkům byla také nabídnuta možnost zaslání

diplomové práce po jejím dokončení tak, aby měli alespoň nějaké výsledky. Této možnosti z celkového vzorku využili dva lidé. Důležité v této části jsou také zařazovací kritéria, na která byli účastníci upozorněni.

V další části dotazníku účastníci vyplňovali demografické údaje. Navíc se zde ještě jednou ověřovala zařazovací kritéria účastníků, protože někteří lidé mohli úvodní část přeskočit nebo přehlédnout, a data by pak mohla být výrazně zkreslená.

Následující část se zabývala mapováním používání MMT, a to konkrétně časovou dotací, kterou účastníci jednotlivým zařízením a službám věnují, především v souvislosti s partnerským vztahem (např. jak často si s partnerem esemeskují). Účastníci volili z několika možností podle časových dotací (např. 0 hodin, méně než 1 hodinu atd.).

Další část, která mapovala, z jakého důvodu či za jakým účelem účastníci MMT používají (např. jak často používají MMT k hraní her nebo k vyjádření lásky partnerovi), měla pracovní název způsoby používání MMT. Odpovědi byly zaznamenávány prostřednictvím Likertovy škály od jedné do pěti. Pětibodová škála byla zvolena kvůli tomu, že nižší počet by mohl být moc redukující a vyšší počet by mohl vést k nerozhodnosti a k potřebě delšího času k vyplnění.

Následuje nejdůležitější část dotazníku o dopadech používání MMT na jednotlivé aspekty vztahu. Nejprve byly zahrnuty položky, které měly za úkol zmapovat situaci v partnerském vztahu (spokojenost partnera ve vztahu, konfliktnost komunikace, důvěru v partnera a množství společně stráveného času). Opět byla použita pětibodová Likertova škála (např. Jak moc se cítíte ve vztahu s partnerem/partnerkou šťastná/ý?). U této části bylo potřeba provést položkovou analýzu, protože spokojenost a důvěra ve vztahu byly měřeny více položkami. Nejdříve byla tedy zkoumána obtížnost položek v této části, ukázalo se, že není žádná položka, která by měla hodnotu menší než 0,1 a větší než 0,9, a tedy lze říci, že tyto položky mají dobrou informační hodnotu (Urbánek, Denglerová, & Širůček, 2011). Nejvyšší hodnoty se objevily v konstruktě důvěry, nicméně nepřesáhly hranici 0,9, a tak byla dále používána v analýze dat. S tím související variabilita položky neboli její citlivost (jak moc různě lidé na položku odpovídali) byla v testu určena směrodatnou odchylkou mezi 0,78 – 0,92. Variabilita položek byla tedy dostatečná pro pětibodovou škálu (Urbánek et al., 2011). Dále byla počítána korelace s hrubým skórem, kde se hodnoty pohybovaly okolo 0,9, dá se tedy říci, že by stačila i pouze jedna položka k mapování spokojenosti a důvěry ve vztahu (Urbánek et al., 2011). Celkově lze psychometrickou analýzu vyhodnotit tak, že položky měřící vybrané aspekty vztahu byly dobře vytvořeny a lze je používat pro další analýzu dat.

Dále následovala část, která obsahovala otázky s možnostmi volby odpovědí. Participanti mohli zvolit jednu a ve většině otázek i více možností (např. Jsou okamžiky, kdy se cítíte díky technologiím ve vztahu více spokojená/ý?). Přestože byl výběr poměrně obsáhlý, na položky se dalo odpovídat poměrně rychle, což bylo dáno hlavně on-line verzí dotazníku.

Předposlední částí byla část se dvěma otevřenými otázkami, přičemž tato část nebyla povinná. Nepovinnost byla zvolena proto, že dotazník už byl poměrně dlouhý a kvůli povinnosti vyplnění těchto posledních otázek by mohlo dojít ke ztrátě cenných dat. Tyto otázky byly zahrnuty především kvůli tomu, že sestavení dotazníku na základě literární rešerše mohlo být i přes úsilí nedostatečné. Cílem bylo tedy zachytit i další efekty, které si respondenti uvědomují, a které se ve výzkumech zatím nemusí objevovat. Navíc tato část mapovala, které výhody a nevýhody jsou pro participanty ty nejpodstatnější. Tuto část lze považovat za kvalitativní.

Poslední částí byl závěr, kde je participantům nabídnut kontakt na výzkumníka v případě jakýchkoli dotazů či připomínek a také pro případ následného zaslání diplomové práce.

Jak již bylo zmíněno, celý dotazník byl převeden do on-line verze přes Google docs. Ačkoli je dotazník poměrně dlouhý, jeho vyplnění trvalo přibližně 20 minut, k čemuž přispěla i elektronická verze dotazníku. Všechny položky byly pro respondenty povinné (kromě posledních dvou), takže pokud je nevyplnili, nemohli přejít na následující sérii otázek. To je výhodou elektronické verze, protože v papírové verzi by mohli odevzdat list nevyplněný. Dotazník ve své celkové podobě je uveden v přílohách této práce.

Kvalitativní část

Kvalitativní část měla za cíl doplnit kvantitativní a má sloužit k lepšímu porozumění problematice (Hendl, 2016). Tato část výzkumu byla zpracována prostřednictvím tří případových studií a použitou metodou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor (celé znění rozhovoru je uvedeno v přílohách). Polostrukturovaný rozhovor umožňoval zaměřit se na cíl výzkumu, ale přitom poskytoval možnost doptávání se v průběhu rozhovoru a také umožňoval měnit pořadí otázek podle situace. Rozhovor se skládal ze tří oblastí, které kopírovaly strukturu a obsah dotazníku a byly postaveny také na základě částečného zpracování dat z kvantitativní části: používání MMT v kontextu partnerského vztahu, souvislost používání MMT s vybranými aspekty vztahu, výhody a nevýhody používání MMT v partnerském vztahu. V každé z těchto oblastí byly formulovány otázky, např. „Zasahují vám MMT do trávení společného času a jak?“. Celkově bylo k rozhovoru připraveno devět otázek. V rámci polostrukturovaného rozhovoru bylo také využíváno volného pozorování. Zařazovací kritéria byla stejná jako v případě kvantitativní části.

6.4 Průběh projektu

Kvantitativní část

Po sestavení dotazníku, které bylo popsáno v předchozí kapitole, následovala pilotní studie. Do této pilotní studie bylo zapojeno pouze několik lidí (celkem 4 ženy a 1 muž), částečně se jednalo o kolegy. Cílem pilotní studie byla kvalitativní analýza položek. To znamená zhodnotit srozumitelnost, vhodnost, gramatiku a celkovou kvalitu položek. Změny na základě pilotní studie nebyly příliš velké, jednalo se spíše o kosmetické změny (např. o špatnou formulaci otázky atd.). Pilotní studie byla také provedena v on-line formě tak, aby se co nejvíce přiblížila svým designem skutečnému sběru dat.

Po odstranění nedostatků byl dotazník zveřejněn na sociálních sítích, a to konkrétně na některých skupinách, které sdružují studenty psychologie a do kterých má autorka přístup, také na profilu samotné autorky, a nakonec i ve skupinách, které se přímo zaměřují na vyplňování dotazníků. Dotazník byl uveden tak, že se jedná o dotazník v rámci diplomové práce a že ho mohou vyplnit pouze lidé, kteří se nachází aspoň 3 měsíce ve vztahu a nemají vztah na dálku. Dále byli uživatelé požádáni, aby šířili dotazník dál – tedy snowball metoda. Ta měla zajistit více reprezentativní vzorek a vyšší počet respondentů.

Když přestal být dotazník vyplňován, byl sběr dat zastaven. Celkový sběr dat trval asi tři až čtyři týdny.

Kvalitativní část

Jak již bylo řečeno, na základě samotné struktury a obsahu dotazníku, ale i na základě částečného zpracování dat, byl sestaven rozhovor o devíti otázkách. Tyto otázky byly konzultovány s kolegy kvůli jejich srozumitelnosti a přesnosti. Některé formulace byly upraveny tak, aby byly více neutrální a respondenty nenaváděly v odpovídání. Do této části výzkumu se dobrovolně zapojily tři různé páry. Tyto páry musely splňovat kritéria, která byla stejná jako v případě vyplňování dotazníku (být aspoň 3 měsíce ve vztahu a nebýt ve vztahu na dálku). Výběr respondentů lze zařadit do nenáhodného výběru, který je kritériální a také ho lze považovat za oportunní neboli namátkový. S těmito páry byl proveden polostrukturovaný rozhovor. Setkání trvalo vždy asi hodinu. Začátek rozhovoru byl věnován navázání kontaktu s párem, poté bylo vysvětleno, co je čeká, a také etické aspekty výzkumu (data budou anonymizována, důvod sběru dat atd.). Poté následovalo jádro rozhovoru, které bylo řízeno předem stanovenými otázkami. Konec rozhovoru sloužil k poděkování za účast a k ventilaci. Celý průběh rozhovoru byl se souhlasem obou partnerů nahráván, aby se neztratily důležité

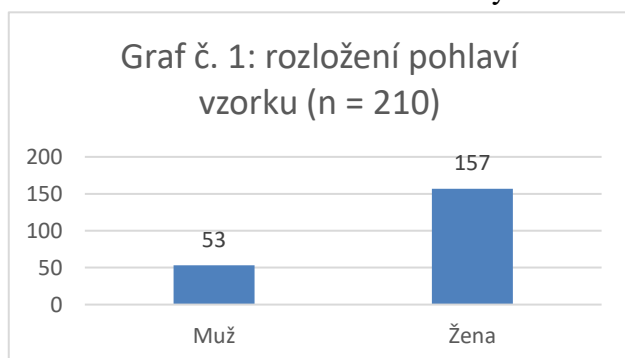
informace. Všechny rozhovory byly přepsány do kazuistik, které jsou uvedeny v přílohách. Informace byly uspořádány do smysluplných celků podle záměru práce.

6.5 Výběr a popis vzorku

Kvantitativní část

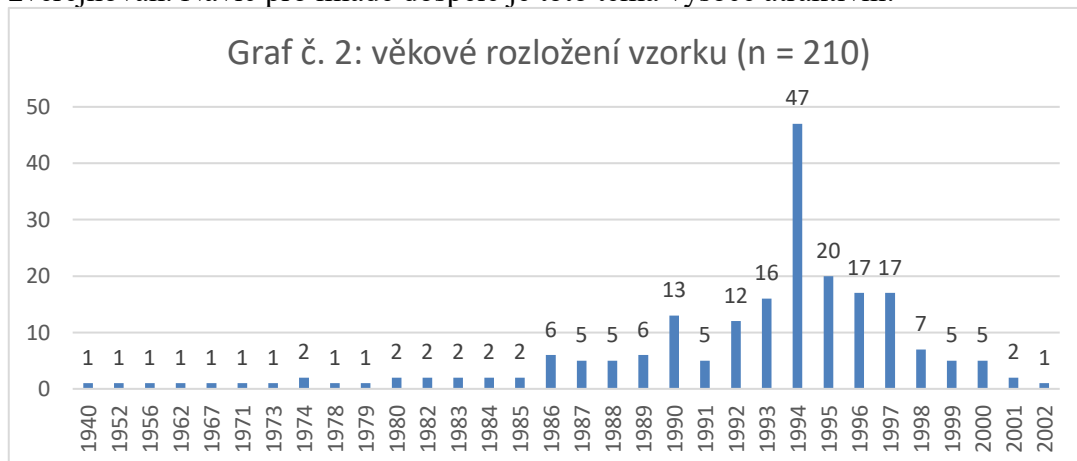
Vzorek byl sbírán přes sociální sítě, kde byl výzkum zveřejněn na různých skupinách (skupiny sdružující psychology a skupiny určené přímo pro vyplňování dotazníků) a na profilu autorky. Sběr dat byl uskutečňován prostřednictvím sebe-výběru, kdy se sami respondenti rozhodli, zda se do výzkumu dobrovolně zapojí, či ne. Respondenti byli také požádáni, aby dotazník dále sdíleli se svými kontakty, neboli byla použita metoda sněhové koule. Aby byli respondenti zahrnuti do vzorku museli také splňovat tato **kritéria**: museli být v partnerském vztahu, který trvá alespoň tři měsíce; nebyli aktuálně zapojeni v partnerském vztahu na dálku. Kritérium alespoň tří měsíců bylo zvoleno kvůli opadnutí prvotní zamilovanosti (končí fáze třeštění).

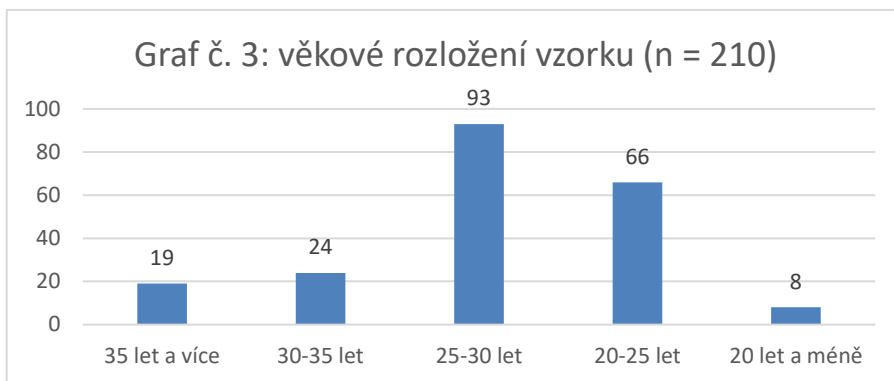
Celkově se kvantitativní části výzkumu účastnilo 215 lidí. Nicméně po kontrole dvou



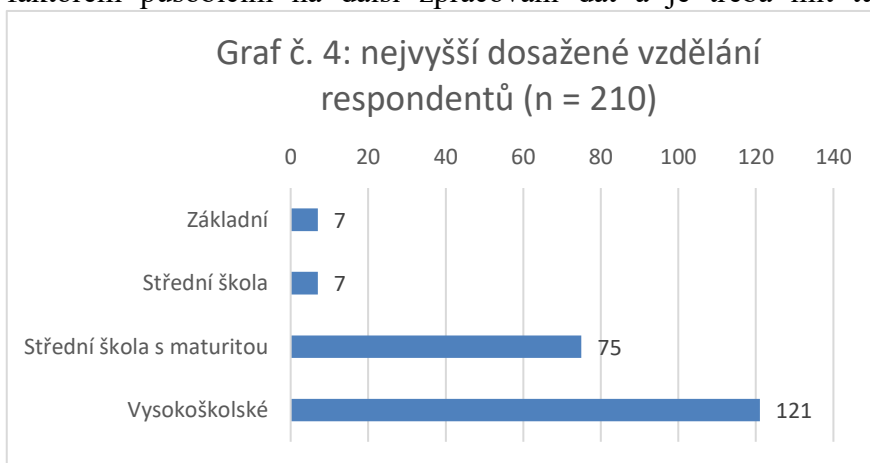
zařazujících kritérií, bylo ze vzorku vyloučeno 5 lidí (3 měli vztah na dálku a 2 byli nezadaní). Pro analýzu dat byly tedy využity odpovědi od 210 participantů. V tomto souboru bylo 53 mužů a 157 žen (viz graf č. 1).

Věkové rozložení vzorku je znázorněno v grafu č. 2 a 3. Nejvíce participantů pochází z věkové kategorie 25 – 30 let, dále hodně participantů je ze skupiny 20 – 25 let. To je pravděpodobně dáno okruhem sociálních spojení na sociálních sítích, kde byl dotazník zveřejňován. Navíc pro mladé dospělé je toto téma vysoce atraktivní.



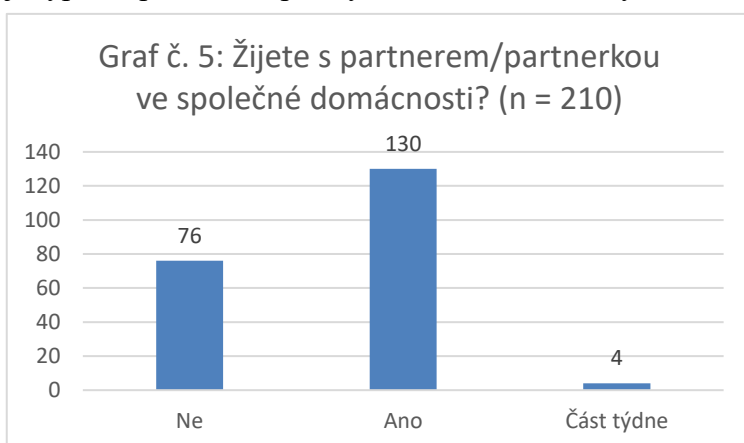


Více než polovina vzorku uvedla, že má vysokoškolské vzdělání (n = 121), dále pak střední školu s maturitou (n = 75). Nejméně uváděli, že jejich nejvyšším vzděláním je základní a střední škola bez maturity (viz graf č. 4). Nerovnovážné rozdělení dosaženého vzdělání může být faktorem působícím na další zpracování dat a je třeba mít tuto skutečnost na paměti.

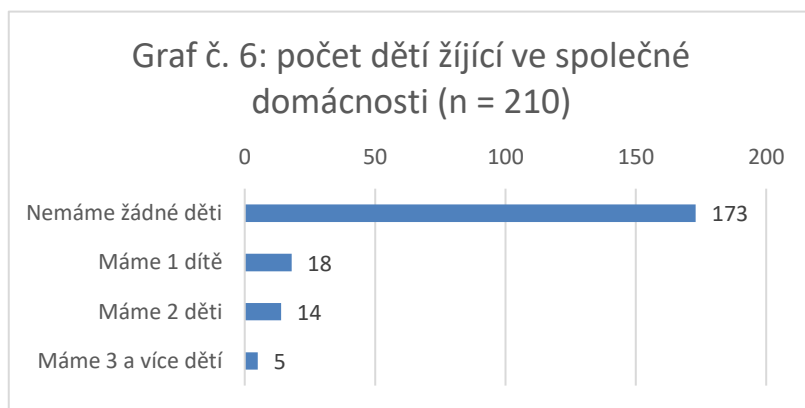


Takové rozložení je pravděpodobně opět dáno tím, kde byl dotazník zveřejňován, ale nejspíše i obecným zvyšováním vzdělání napříč populací.

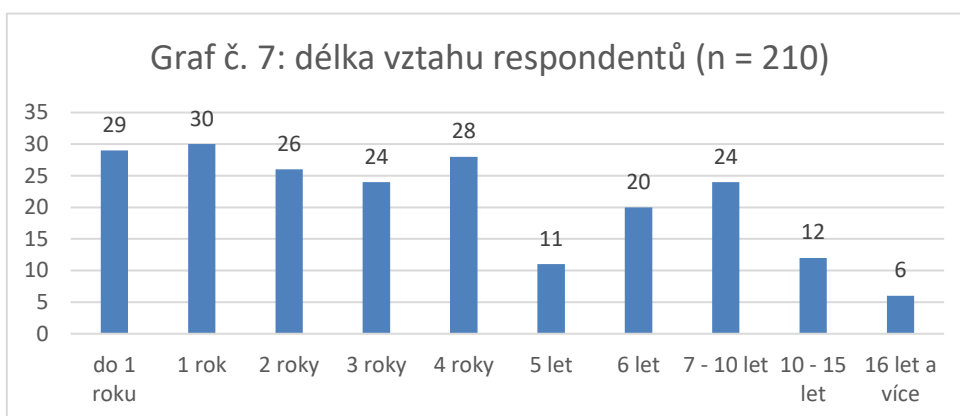
Většina respondentů uvedla, že žije ve společné domácnosti s partnerem (viz graf č. 5). Někteří participanti volili možnost jiné, kde uváděli, že s partnerem žijí pouze část týdne, což je typické především pro vysokoškolské studenty.



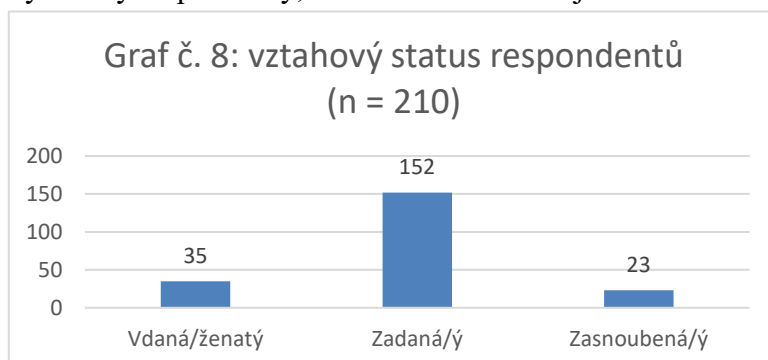
Většina respondentů také uváděla, že nemají žádné děti (n = 173), viz graf. č. 6, což pravděpodobně souvisí s věkovým složením skupiny.



Další charakteristikou v dotazníku byla délka vztahu. Participantů spolu byli v průměru 4 roky a 6 měsíců (med = 3 roky a 1 měsíc, min = 3 měsíce, max = 45 let a 7 měsíců). Podrobněji viz graf č. 7.



Poslední měřenou demografickou charakteristikou byl vztahový status, kde měli participantů na výběr ze tří možností (viz graf č. 8). Cílem této položky bylo ale především vyřadit ty respondenty, kteří momentálně nejsou ve vztahu (zvolení možnosti jiné).



Celkově lze vzorek charakterizovat jako více ženský, vysokoškolsky vzdělaný, ve věku 20-30 let, kdy většina respondentů žije společně s partnerem, ale bez dítěte, přičemž jejich vztah trvá asi 3-4 roky. Je nutné neustále myslet na to, jakého vzorku se získaná data týkají a jak daleko lze zjištěné výsledky generalizovat.

Kvalitativní část

Respondenti mohli být zařazeni do kvalitativní části tehdy, když splňovali stejná kritéria jako v případě dotazníku, tedy: museli být ve vztahu aspoň 3 měsíce a jejich vztah nesměl být vztahem na dálku. Dále pokračoval výběr respondentů na základě oportunního neboli namátkového výběru. Byli vybráni respondenti, kteří byli aspoň trochu odlišní tak, aby byl získán co největší rozptyl dat. Konkrétně byli zapojeni respondenti v různých fázích vztahu (ve vztahu poměrně krátkou dobu, zasnoubení bez dětí, v manželství s dětmi). Všechny kazuistiky a popisy párů jsou uvedeny v přílohách, nicméně ráda bych kvůli následné analýze dat páry alespoň zběžně představila.

Prvním párem je Petr a Lucie, kteří jsou spolu ve vztahu již 5 let. Žijí spolu již 4 roky ve společné domácnosti a minulý rok se zasnoubili. Zatím spolu nemají žádné děti. Lucie je vysokoškolsky vzdělaná, Petr vysokou školu studoval, ale studium po několika letech ukončil. Momentálně oba pracují na plný úvazek. Lucii je 27 let a Petrovi 25.

Druhým párem jsou Romeo a Julie, kteří jsou spolu 4 roky. Žijí spolu od začátku vztahu ve společné domácnosti a jsou v manželství. Nyní mají spolu dítě, kterému jsou čtyři měsíce. V rodině žije ještě dvanáctileté dítě z předchozího vztahu Romea, funguje zde střídavá péče (týden-týden). Julii je 28 let, je na mateřské dovolené a její nejvyšší dosažené vzdělání je střední škola s maturitou. Romeovi je 39 let a pracuje na plný úvazek, jeho nejvyšší dosažené vzdělání je středoškolské s maturitou.

Posledním párem je Adam s Evou, kteří jsou spolu rok a čtyři měsíce, oba ještě studují vysokou školu. Nebydlí spolu, ale po škole, kterou budou letos oba ukončovat, to plánují. Evě je 24 let a je Slovenka, Adamovi je 25. Žádné děti spolu nemají.

6.6 Analýza a vyhodnocení dat

Data z dotazníku byla zpracována především prostřednictvím programu Excel a statistického programu jamovi. Bylo užíváno deskriptivní statistiky a grafického znázornování, které přispívá k většímu porozumění datům. Dále byl používán k nalezení souvislostí mezi proměnnými vzhledem k typu dat Kruskalův-Wallisův test a Spearmanův korelační koeficient. Data z otevřených otázek v dotazníku byla zpracována prostřednictvím obsahové analýzy.

V tabulkách v přílohách se objevují jednotlivé aspekty vztahu: spokojenost ve vztahu, důvěra ve vztahu, frekvence hádek a společně strávený čas. Tyto položky byly v dotazníku měřeny na škále od 1 do 5 a určují tedy míru nebo frekvenci (častost) těchto proměnných.

Kvalitativní část dotazníku byla přepsána do kazuistik, jejichž struktura odpovídá záměrům práce. Jména v kazuistikách jsou vzhledem k zásadám etiky smyšlená. V datech byly hledány informace, které byly dávány do souvislostí s daty získanými v kvantitativní části.

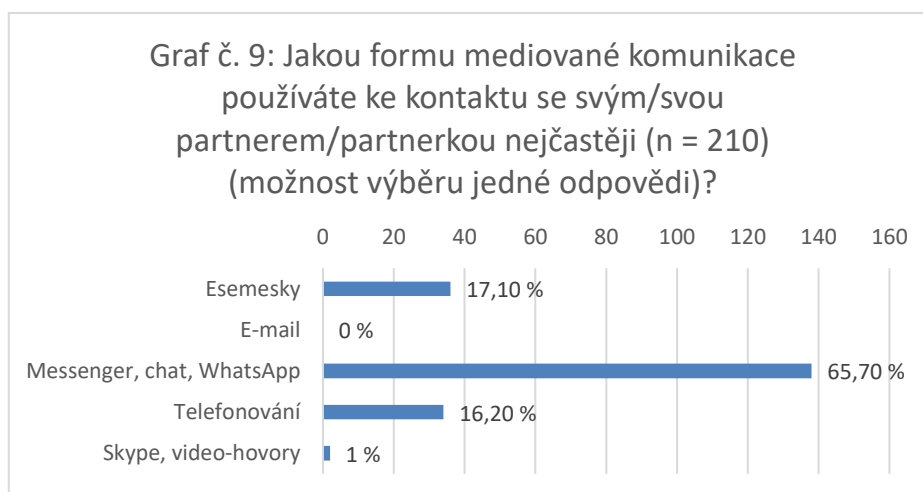
Hlavní výzkumná otázka 1

Hlavní výzkumná otázka 1 se zabývala tím, jak často a jakým způsobem jsou MMT v kontextu partnerského vztahu používány.

Dílčí výzkumná otázka 1

Tato výzkumná otázka se zaměřila na nejčastější způsob navazování kontaktu s partnerem. Z dotazníku vyplývá, že nejčastěji používají respondenti ke kontaktu s partnerem chatování (např. Messenger) (n = 138), dále pak esemesky (n = 36) a telefonování (n = 34). Téměř nikdo nevyužívá video-hovory a nikdo nenavazuje spojení s partnerem přes e-mail (viz graf č. 9). Stejně tak v kvalitativní části respondenti uváděli, že nejčastěji používají ke komunikaci s partnerem chat, protože je nejvíc dostupný (připojit na internet se můžeme téměř kdykoli a odkudkoli). Také ale uváděli, že si často volají, nicméně převážně ve chvílích, kdy potřebují něco akutně vyřídit, a především se to týká domácnosti, zatímco chat používají, když si chybí, když si chtějí napsat něco hezkého. Adam s Evou také poukázali na to, že nejčastěji používané médium závisí na situaci a že se to u nich tedy proměňuje. Uvádí příklad, že když byl Adam na Erasmu, tak používali nejčastěji Skype, když nemají internet, tak používají nejčastěji esemesky. Romeo s Julií zase narazili na odlišné používání kvůli věkovému rozdílu, kdy Romeo neměl na začátku jejich vztahu tolik přátel na sociálních sítích a s médií nevyrostal, a tudíž je tolik nepoužíval na rozdíl od Julie. Tento rozdíl pak v jejich vztahu vyvolával nějaký čas konflikty.

Ukázalo se také, že forma komunikace, kterou partneři volí ke kontaktu s druhým nejčastěji, nesouvisí s žádným z vybraných aspektů vztahu (se spokojeností ve vztahu, s důvěrou, s frekvencí hádek ani s frekvencí trávení volného času) (viz tabulka č. 1 v přílohách).

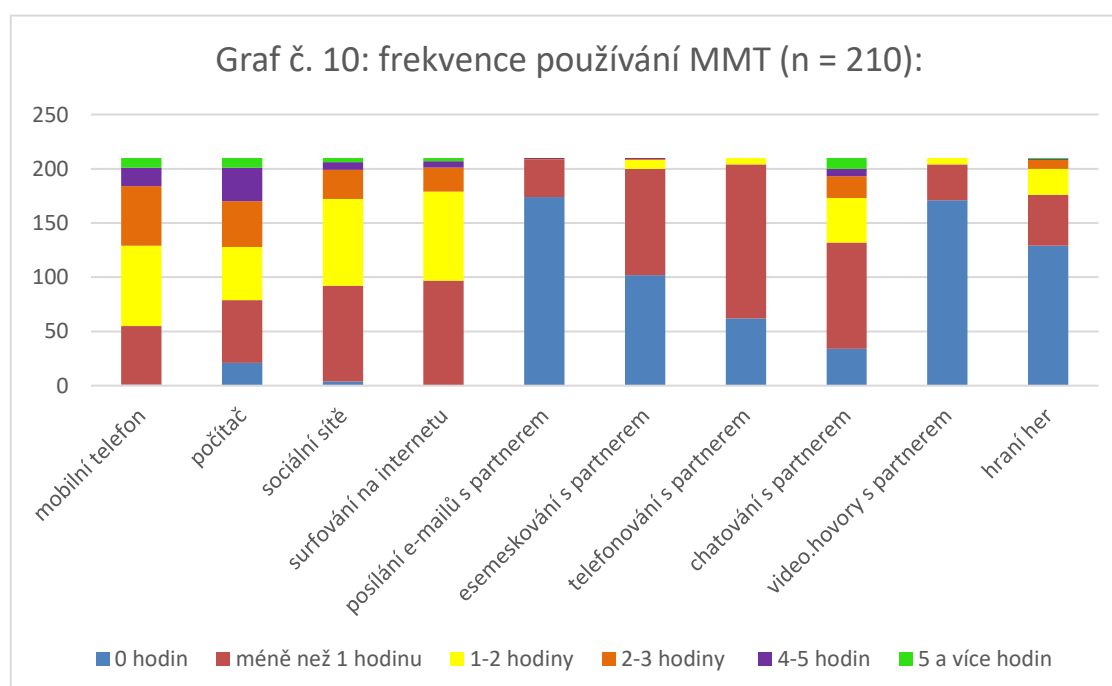


Dílčí výzkumná otázka 2

Tato otázka se zaměřila na frekvenci používání jednotlivých MMT a souvislostí s demografickými charakteristikami a vybranými aspekty vztahu. Nejdříve byla frekvence používání MMT zpracována deskriptivně a graficky, viz graf č. 10 a tabulka č. 2 v přílohách. Z grafu je vidět několik skutečností:

- Většina lidí používá MMT maximálně 2 hodiny denně.
- Počítač a mobilní telefon jsou používány přibližně se stejnou frekvencí.
- Ke komunikaci s partnerem jsou nejméně používány e-maily a video-hovory, následovány esemeskami a telefonováním. Nejčastěji lidé využívají chatování s partnerem. To koresponduje s dílčí výzkumnou otázkou 1.
- Co se týká dalšího používání MMT, tak více než polovina vzorku nepoužívá MMT k hraní her. Méně než 5 % stráví hraním her více než dvě hodiny denně. MMT jsou častěji používány k surfování na internetu a k používání sociálních sítí, ovšem opět většina respondentů uvedla, že je používá maximálně 2 hodiny denně.

V kvalitativní části se ukázalo, že všechny páry kromě Petra a Lucie opravdu používají MMT maximálně dvě hodiny. Romeo a Julie proto, že na víc jim nezbyvá čas tím, jak jsou zaměstnání dětmi, a Adam s Evou proto, že se potřebují učit do školy. Petr s Lucií používají MMT 6 až 7 hodin denně, přičemž je to součástí jejich denní rutiny. Typicky je to podle Lucie tak, že Petr hraje hry, ona ohřeje oběd a pak každý obědvá u svého počítače. Petr podle Lucie používá MMT kontinuálně, zatímco ona používá MMT i pasivně, kdy např. poslouchá hudbu, a přitom dělá něco dalšího mimo média.



Zkoumanou korelaci mezi aspekty vztahu a frekvencí používání jednotlivých typů médií lze považovat za obecně malou. V korelační analýze (vzhledem k ordinálnímu typu dat byl použit Spearmanův korelační koeficient) se ale i přesto objevilo několik signifikantních vztahů na hladině významnosti $p < 0,05$ (viz tabulka č. 3 v přílohách), ačkoli je nutné myslet na to, že síla asociace je malá. Malá korelace je ta, která má hodnotu od 0,1 do 0,3 (Hendl, 2006). Jako statisticky významné se ukázaly následující vztahy. Respondenti uváděli, že jsou více spokojení ve vztahu, pokud si posílali s partnerem méně často e-maily ($r = -0,175$), to může být částečně způsobeno tím, že téměř nikdo si s partnerem e-maily neposílá. Dále uváděli vyšší míru důvěry, pokud si více s partnerem esemeskovali ($r = 0,158$). S tím může být spojena nižší míra nejistoty ohledně vztahu ale i kontrolování partnera, které pak může jeho míru důvěry sytit. Také se ukázalo, že čím častěji se s partnerem hádali, tím méně surfovali na internetu ($r = -0,140$) a také si více psali s partnerem esemesky ($r = 0,156$). Častější psaní esemesek v případě častějších hádek může být dáno tím, že si partneři po hádce píšou usmiřovací esemesky anebo hádku zahajují či v ní pokračují přes esemesky, kdy si potom píší hodně zpráv. Také čím více času respondenti s partnerem trávili, tím více si spolu psali esemesky ($r = 0,157$) a také si více s partnerem telefonovali ($r = 0,160$). Tyto vztahy mohou souviset s fází vztahu a s úrovní závazku a lásky, protože je pravděpodobné, že s partnerem, se kterým je člověku dobře, budeme trávit více času, a zároveň s ním budeme častěji v kontaktu.

Dále byl zkoumán vztah mezi demografickými proměnnými a frekvencí používání MMT. To bylo zkoumáno prostřednictvím Spearmanovy korelační matice v případě ordinálních proměnných (viz tabulka č. 4 v přílohách) a v případě, že demografické charakteristiky byly nominálními proměnnými, byl použit Kruskalův-Wallisův test (viz tabulka č. 5, 6, 7, 8, 9, 10 v přílohách). Z korelační analýzy vyplývá na hladině významnosti $p < 0,05$ toto: čím jsou respondenti starší, tím méně používají počítač ($r = -0,150$); čím vyšší mají vzdělání, tím méně si s partnerem posílají e-maily ($r = -0,164$); čím déle jsou ve vztahu, tím častěji používají počítač ($r = 0,137$). Na hladině významnosti $p < 0,01$ se ukázalo, že čím vyšší počet dětí respondenti měli, tím méně používali mobilní telefon ($r = -0,191$). A na hladině významnosti $p < 0,001$ se ukázalo se, že počet dětí pozitivně souvisí s frekvencí používání počítače ($r = 0,224$) a chatování s partnerem ($r = 0,251$). Je zajímavé, že s počtem dětí se snižuje frekvence používání mobilního telefonu, ale zvyšuje se používání počítače a chatování s partnerem. S tím může souviset i to, že s délkou vztahu roste používání počítače. Nicméně na druhou stranu s věkem toto používání klesá.

Dále se ukázalo, že muži statisticky významně častěji posílají druhému e-maily než ženy. Je otázka, do jaké míry je tento vztah způsoben rozložením pohlaví ve vzorku. A těsně nad

hranicí signifikance se ukázalo, že muži hrají více hry než ženy (viz tabulka č. 5 v přílohách). Dále se ukázalo, že se liší míra telefonování a posílání esemesek u respondentů, kteří jsou zadaní a kteří jsou v manželství. Ukazuje se, že lidé, co jsou v manželství, si častěji posílají esemesky a častěji si telefonují než lidé, kteří jsou pouze ve vztahu (viz tabulky č. 6, 7, 8 a 9 v přílohách). Také se ukázalo, že respondenti, kteří žijí s partnerem, používají častěji počítač, více si s druhým esemeskují a chatují než ti, co s partnerem nežijí. Na druhou stranu ale používají méně mobilní telefon a video-hovory než ti, co s partnerem nežijí (viz tabulka č. 10 v přílohách). Potřeba kontaktování partnera může být zvýšená, pokud spolu partneři žijí anebo jsou v manželství, kvůli provozním věcem nebo otázkám ohledně dětí. Tato potřeba u párů, které spolu pouze chodí, nemusí být tak vysoká.

Dílčí výzkumná otázka 3

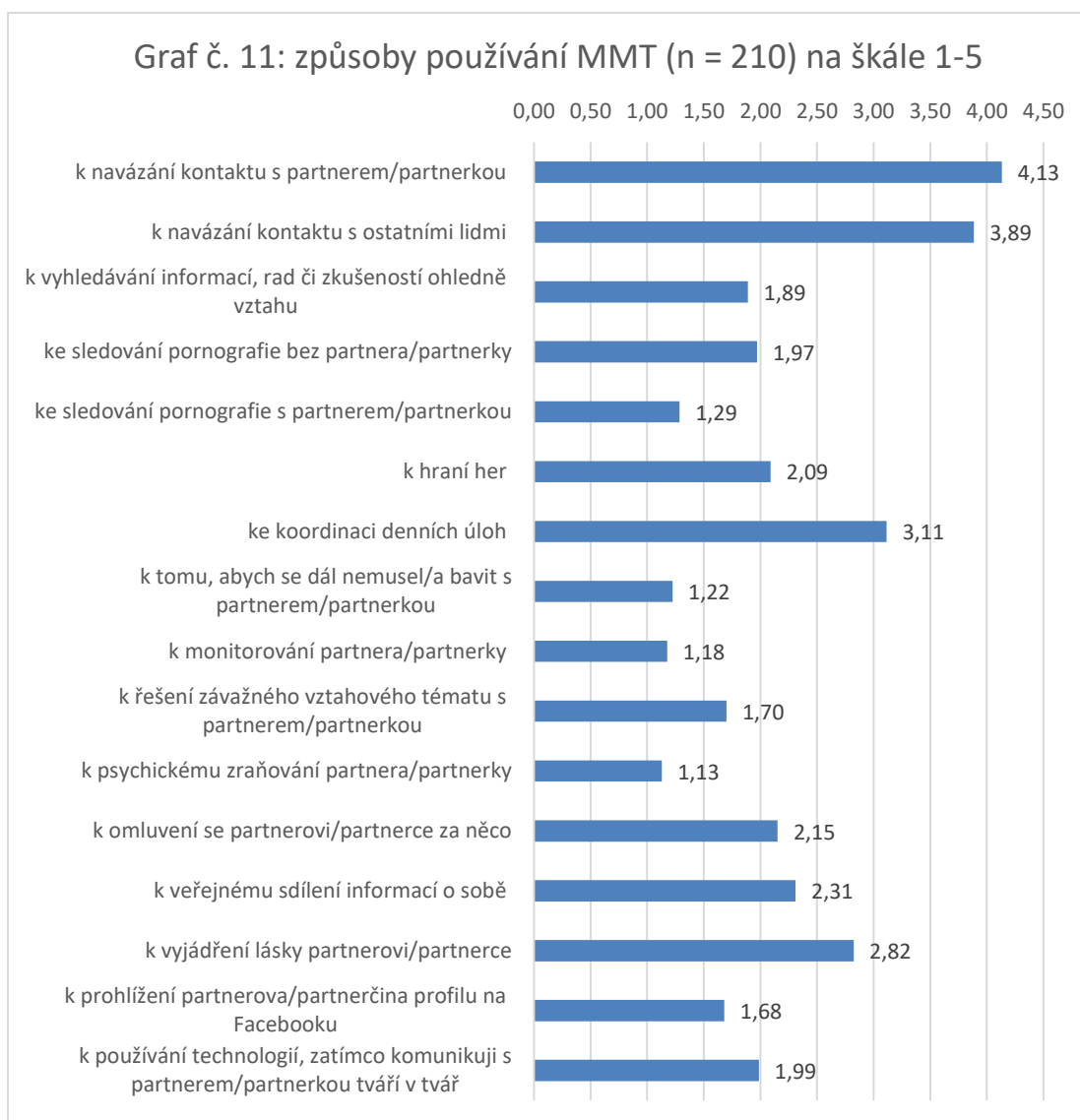
Tato výzkumná otázka mapovala, jakým způsobem lidé používají MMT v kontextu vztahů (viz graf č. 11). Nejčastěji respondenti používají MMT k navazování kontaktu s partnerem, což uváděli i respondenti v rozhovorech. Dále lidé uvedli, že navazují kontakt i s ostatními lidmi. Nadprůměrně často je také využívají ke koordinaci denních úloh, k čemuž podle rozhovorů využívají především telefonování, které je rychlé. Nejméně často je používají ke zraňování partnera či k jeho monitorování a také ke sledování pornografie s partnerem.

Ve dvou kazuistikách se také ukázalo, že lze používat MMT i pro více účelů najednou a překlíkávat mezi nimi. Adam a Eva hovořili o tom, že se na počítači učí a zároveň odepisují na zprávy. Stejně tak Petr, který dělá více činností na počítači najednou a překlíkává mezi nimi, protože mu jedna samotná činnost nestačí.

Dále byly korelovány způsoby používání MMT s aspekty vztahu. V korelační analýze (Spearmanův korelační koeficient) se ukázalo několik souvislostí, které lze obecně shrnout jako malé korelace, nicméně se statistickou významností (viz tabulka č. 11 v přílohách). Ukázalo se, že:

- Čím vyšší byla spokojenost ve vztahu, tím častěji lidé používali MMT k vyjadřování lásky partnerovi ($r = 0,276$), méně k řešení závažného tématu ($r = -0,159$), méně k monitorování partnera ($r = -0,170$) a méně k vyhýbání se konverzaci s partnerem ($r = -0,247$).
- Míra důvěry pozitivně souvisela s frekvencí vyjadřování lásky partnerovi ($r = 0,149$) a s koordinací denních úloh ($r = 0,140$). Naopak negativně souvisela s používáním MMT k monitorování partnera ($r = -0,218$), k řešení závažného tématu ($r = -0,233$) a k tomu, aby se člověk dál nemusel bavit s partnerem v osobní komunikaci ($r = -0,200$).
- Čím častěji se lidé s partnerem hádali, tím více uváděli, že používají MMT k řešení závažného tématu ($r = 0,178$) a k tomu, aby se nemuseli dál bavit s partnerem ($r = 0,164$).

- Čím více spolu partneři tráví společný čas, tím více používají MMT k vyjádření lásky ($r = 0,273$), k hraní her ($r = 0,241$), ke sledování porna s partnerem ($r = 0,173$) a k navazování kontaktu s partnerem ($r = 0,167$).



V korelační analýze způsobů používání MMT a demografických charakteristik (věk, vzdělání, délka vztahu a počet dětí) se ukázaly jako významné pouze některé negativní korelace. Co se týká věku, pak s rostoucím věkem klesá používání MMT při konverzaci s partnerem ($r = -0,183$). Dále, čím vyšší měli lidé vzdělání, tím méně používali MMT ke koordinaci denních úloh ($r = -0,174$). S rostoucí délkou vztahu respondenti používali MMT méně k navázání kontaktu s partnerem ($r = -0,154$) a s ostatními lidmi ($r = -0,161$), méně k monitorování partnera ($r = -0,150$) a k prohlížení si jeho profilu na Facebooku ($r = -0,179$) a také k používání MMT, zatímco s druhým komunikují ($r = -0,136$). Nejvíce statisticky významných vztahů se ukázalo v případě počtu dětí: vyšší počet dětí souvisí negativně s navazováním kontaktu s partnerem ($r = -0,254$) i s ostatními lidmi ($r = -0,107$), s hraním her

($r = -0,179$), s koordinací denních úloh ($r = -0,147$), s řešením závažného vztahového tématu ($r = -0,198$), s omluvením se partnerovi ($r = -0,194$), s vyjadřováním lásky partnerovi ($r = 0,199$), s prohlížením partnerova profilu na Facebooku ($r = -0,321$) a s používáním technologií při komunikaci s partnerem ($r = -0,164$) (viz tabulka č. 12 v přílohách).

Ukázaly se také některé odlišnosti v pohlaví. Nejvýraznější bylo sledování pornografie bez partnera, což muži dělali častěji než ženy. Muži také častěji hráli hry na rozdíl od žen. Ženy oproti mužům zase častěji používaly MMT k veřejnému sdílení informací a také používaly častěji MMT, když se bavily zrovna s partnerem (viz tabulka č. 13 a 14 v přílohách).

Také se ukázaly rozdíly ve vztahovém statusu (viz tabulka č. 15-19 v přílohách). Ukázalo se, že lidé v manželství používají MMT méně často k omluvením se za něco a k prohlížení partnerova profilu na Facebooku než lidé, co jsou ve vztahu nebo zasnoubení. Lidé, co jsou zasnoubení, používají MMT k veřejnému sdílení informací častěji než ostatní dvě skupiny.

Lidé, kteří odpovídali, že žijí ve společné domácnosti, také používají MMT méně k navázání kontaktu s partnerem, k řešení závažného tématu, k psychickému zraňování, k omluvě a k prohlížení partnerova profilu (viz tabulka č. 20 a 21 v přílohách).

Hlavní výzkumná otázka 2

Tato otázka zkoumala, zda respondenti reflektují dopady používání MMT na vybrané aspekty partnerského vztahu.

Dílčí výzkumná otázka 4

Tato výzkumná otázka se zaměřila na mapování toho, jaké důsledky respondenti spatřují v používání MMT v souvislosti s vybranými aspekty vztahu. Odpovědi z dotazníků byly zpracovány deskriptivně, zde budou kvůli přehlednosti uvedeny pouze nejhlavnější výsledky, zbytek lze nalézt v přílohách (viz grafy č. 12–19). Data z dotazníků budou doplněna informacemi z rozhovorů.

Spokojenost ve vztahu

Průměrný hrubý skóre spokojenosti ve vztahu byl 12,5 (med = 13, min = 3, max = 15). Tedy respondenti uváděli poměrně vysokou spokojenost ve vztahu, což může souviset i s poměrně krátkou průměrnou délkou vztahu. Téměř polovina vzorku (42 %) odpověděla, že používání MMT nemá na jejich spokojenost ve vztahu žádný efekt (viz graf č. 12 v přílohách). I přesto se více než polovina vzorku cítí spokojenější ve vztahu, když jim partner pošle hezkou esemesku (62,9 %), když vypne všechny technologie a věnuje jim plnou pozornost (56,7 %) a když mohou být s partnerem často v kontaktu prostřednictvím médií (51,9 %). Respondenti také využívali možnost jiné, kde připisovali další odpovědi. Opakovaně se objevovalo, že jsou

více spokojení ve vztahu, když: mohou být s partnerem v kontaktu, mohou s partnerem sdílet zážitky a situace, mohou využívat technologie v rámci trávení společného času (hraní her, sledování filmů) (viz graf č. 13 v přílohách). I v rozhovorech páry mluvily o tom, že jim spokojenost ve vztahu může zvyšovat komunikace s partnerem skrze média – konkrétně když mohou partnerovi napsat, že ho mají rádi, že se jim něco povedlo, sdílet s ním. Adam s Evou také vnímali, že se prostřednictvím technologií může jejich vztah rozvíjet (posílat si návrhy, kam jít, co dělat), a tím se ta spokojenost může zvyšovat.

Méně spokojení ve vztahu se lidé cítí kvůli technologiím v případě, kdy partner používá technologie a věnuje jim méně pozornosti (55,7 %). Menší roli hraje to, že partner sleduje pornografický materiál, že nemá o druhém na sociálních sítích žádnou zmínku a že sdílí příspěvky nebo fotky s dalšími lidmi kromě partnera. Tyto možnosti volilo pouze cca 8 % lidí ve vzorku. Lidé dále doplňovali, že dochází kvůli technologiím mezi partnery k nedorozuměním a jedna respondentka také zažívá výčitky ze strany partnera, protože tráví spoustu času používáním MMT (viz graf č. 14 v přílohách). Podobně i v rozhovoru Lucie uváděla, že cítí odcizení, cítí, že otravuje Petra, když Petr používá MMT a věnuje jí méně pozornosti. Lucie mluvila o tom, že jim Petrovo používání MMT bere společný čas, také cítí méně vřelosti a lásky. Navíc s Petrem žijí kvůli technologiím vedle sebe a věnují se sobě navzájem mnohem méně než dřív, což způsobuje to, že Lucie vnímá ve vztahu odcizení. Zajímavý je rozpor v tom, že Petr to, co Lucie popisovala, nevnímá.

Zajímavé je, že kolem 20 % lidí uvedlo, že se cítí ve vztahu stále stejně spokojení, což nekoresponduje s první otázkou, kdy 42 % odpovědělo, že si myslí, že technologie nemají na vztahovou spokojenost žádný efekt. Tento rozpor ve výsledcích může být dán tím, že na začátku respondenti nemuseli mít představu o tom, jaké všechny činnosti do používání technologií spadá (ačkoli to v dotazníku bylo uvedeno) a neuvědomili si dostatečně jejich roli ve vztahu.

Důvěra

Více než polovina vzorku nemá potřebu kontrolovat zařízení partnera (68,1 %) a naprosto partnerovi důvěřují (51,4 %). To koresponduje s odpovědí na otázku, jak moc svému partnerovi důvěřují na škále 1-5, kde průměrný hrubý skóre dosahoval hodnoty 4,59. Téměř nikdo z respondentů nekontroluje partnerovi účty ani zařízení a nemá strach z nevěry (cca pouze 1 %) (viz graf č. 15 v přílohách).

Stejně tak v kvalitativní části se ukázalo, že ani jeden z párů si vzájemně nekontroluje zařízení. Nicméně se zde objevilo téma žárlivosti v souvislosti s tím, že si partner s někým dopisuje a nesdílí s druhým, s kým si píše. Lucie hovořila o tom, že žárlí i vzhledem k tomu, jak málo spolu tráví čas a že si jí Petr nevěší, když přijde domů a hraje hry. To, co mi připadá

důležité, je to, že dva páry (Adam s Evou a Romeo s Julií) sdílí (když chtějí) sami od sebe, s kým si píšou a co na médiích dělají. Takže ačkoli se vzájemně nekontrolují, tak ví, jak zrovna média používají, neboli funguje mezi nimi sdílení. Téma žárlivosti se vyskytlo i v případě Adama a Evy v souvislosti s bývalou přítelkyní Adama, která má neustále vystavené společné fotky jejich vztahu na svém profilu na Facebooku, přičemž ale nijak aktivně do vztahu nezasahuje. Jedná se o tzv. digitální zbytky, které v Evě vyvolávají žárlivost, protože jí připadá, že bývalá přítelkyně by s Adamem ráda znovu chodila.

Mediovaná komunikace

Více než polovina respondentů (55,7 %) považuje zprostředkovanou komunikaci za lepší oproti té osobní v tom, že umožňuje být v neustálém kontaktu s partnerem. Respondenti tuto odpověď dále zpřesňovali a uváděli, že jim umožňuje být v kontaktu s partnerem, když nemohou být spolu. Stejně tak v kvalitativní části možnost být v kontaktu s partnerem kdykoli považovali respondenti za obrovskou výhodu. Nicméně 47,6 % vzorku také uvedlo, že nepovažuje mediovanou komunikaci za lepší. Nejméně hodnotili jako lepší to, že je tato forma komunikace sblížuje s partnerem a že se jim lépe řeší konflikty skrze MMT (cca 3 %) (viz graf č. 16 v přílohách).

Mediovaná komunikace je pro většinu respondentů horší než osobní komunikace v tom, že nelze vidět, jak partner doopravdy reaguje (76,2 %) a jak se tváří (66,7 %). Významné také bylo, že necelá polovina vzorku uvedla, že kvůli této formě komunikace mezi partnery dochází k nedorozuměním (38,6 %) (viz graf č. 17 v přílohách). V kvalitativní části všechny páry hovořily o tom, že mezi nimi v rámci mediované komunikace dochází k nedorozuměním, protože jim chybí celkový obraz partnera, chybí neverbální komunikace, dotyky. Adam dokonce mluvil o tom, že neví, jak je Eva naladěná, a nedokáže tolik odhadovat, jak na co bude reagovat. Romeo ale upozornil na to, že to není jen povahou médií, ale i povahou partnerů. Ostatní dva páry tuto myšlenku rozvádí a mluví o tom, že některá nedorozumění nejsou daná povahou médií, ale vznikají mezi nimi i v osobní komunikaci.

Ačkoli páry v kvalitativní části uváděli, že mezi nimi vznikají konflikty kvůli médiím, a to jak kvůli komunikaci anebo kvůli používání (v případě Petra a Lucie), tak položky ohledně konfliktů volilo poměrně málo lidí. Navíc průměrný hrubý skóre frekvence hádek byl 2,17 na škále 1-5, což odkazuje k tomu, že většina párů ve vzorku se hádá podprůměrně často.

Společné trávení času

Průměrný hrubý skóre společně stráveného času na škále od 1-5 (žádný - veškerý) je 3,55, tedy respondenti spolu tráví poměrně hodně volného času. Přitom třetina vzorku (31,9 %)

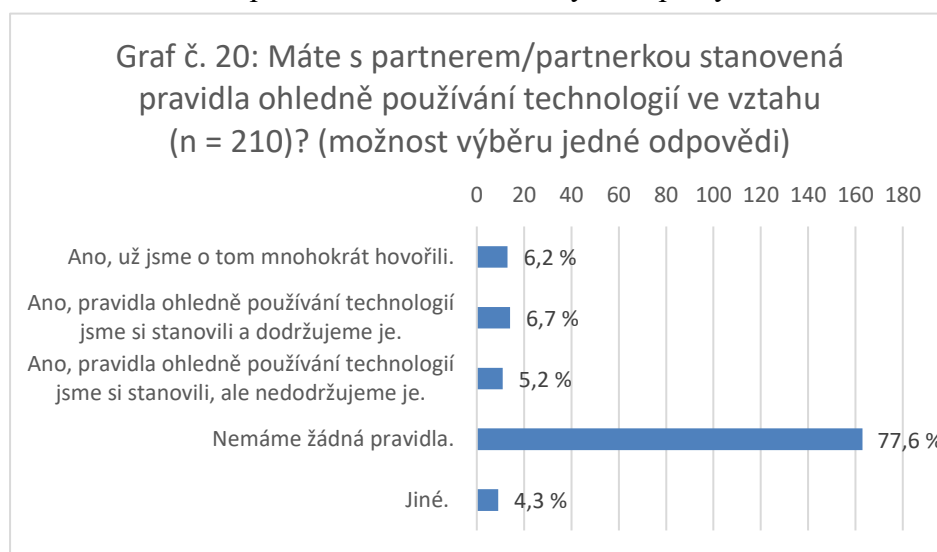
nevnímá, že by jim používání MMT zasahovalo do trávení volného času. Nicméně o něco více než třetina vzorku (36,7 %) uvedla, že často s partnerem používají MMT k trávení volného času, a dokonce ve třetině případů oba partneři tráví používáním MMT volný čas každý sám (33,3 %) (viz graf č. 18 v přílohách).

Petr s Lucií popisují v kvalitativní části, že jim MMT výrazně zasahují do trávení volného času, protože je používají každý sám namísto toho, aby čas trávili společně. Lucie dokonce mluví o tom, že se cítí jako by byli pouze spolubydlíci. Ostatní dva páry nevnímaly, že by jim používání MMT zasahovalo do trávení společného času nějak výrazně. Romeo s Julií popisovali, že kdyby jim MMT do trávení času zasahovalo nějak výrazně, tak si to umí říct a mluvit o tom. Adam s Evou přináší zase zajímavý pohled, že jim MMT zasahují do vztahu tak, že je ruší zvnějšku, když jsou spolu (např. jim přijde zpráva od někoho dalšího).

Pokud partner používá MMT v přítomnosti respondentů, pak polovina s nich (51,9 %) se cítí ignorovaná a přehlížená. Nejméně častou reakcí je vyvolání žárlivosti (7,1 %). Někteří respondenti (cca 5 %) využili také možnosti jiné, kde popisovali, že nemají s tímto fenoménem ve svém vztahu zkušenosti (viz graf č. 19 v přílohách). V kvalitativní části tento fenomén popisovala především Lucie ve vztahu s Petrem, která mluvila o tom, že má pocit, že ji Petr neposlouchá, když je na počítači a má pocit, že ho otravuje, když na něj mluví. Petr tyto situace popisuje tak, že vypouští věci, které nejsou důležité. Nicméně Lucie vnímá jako následek odcizení, snížení lásky a vřelosti ve vztahu.

Dílčí výzkumná otázka 5

Tato výzkumná otázka se zaměřuje na to, zda mají partneři stanovená pravidla ohledně vztahu a zda tato pravidla souvisí s některými aspekty vztahu. Většina lidí (n = 163) nemá



ohledně používání MMT stanovená žádná pravidla (viz graf č. 20). V této otázce respondenti využívali položky jiné, ve které své odpovědi zpřesňovali a vysvětlovali.

Objevilo se zde např. to, že mají ohledně používání MMT stanovená nevyřčená pravidla (nepoužívají je u jídla; nepoužívají je, když jsou spolu; nezavěšují uprostřed hádky); že oba dva

ví, co druhému vadí a kdy je používání nevhodné, a tak to nedělají. Co se týká souvislosti stanovení pravidel a vybraných aspektů vztahu, pak nebyla nalezena žádná souvislost (viz tabulka č. 22 v přílohách).

V kvalitativní části ani jeden z párů neměl stanovená pravidla ohledně používání MMT, nicméně měli jakási nepsaná pravidla, která nebyla verbálně stanovená. V případě Petra a Lucie ale pravidla ohledně používání vyprchala a jsou u nich MMT používány s vysokou frekvencí. Podle Lucie by jim pravidla přinesla více společného času. V případě dalších dvou kazuistik se ukazovalo, že ačkoli nemají partneři pravidla, tak si průběžně toto používání vyladují, což stojí na fungující komunikaci. Jistou roli zde hraje i fakt, že pokud spolu partneři nebydlí, pak pravděpodobně potřebují méně pravidel ohledně používání, protože Romeo a Julie popisovali poměrně dynamický proces vyladování používání MMT na rozdíl od Adama a Evy.

Hlavní výzkumná otázka 3

V dotazníku se ukázalo, že skoro polovina respondentů nezaznamenala žádné negativní důsledky používání MMT ve svém vztahu (41,4 %). Nejčastějšími důsledky, které respondenti zaznamenali, bylo to, že spolu s partnerem méně mluví (25,2 %) a že se cítí být často rušeni MMT, když se chtějí partnerovi věnovat (24,8 %). Méně často se objevovaly také konflikty kvůli používání MMT (14,8 %), zvýšení žárlivosti (11 %) a méně času tráveného společně (10,5 %). Nikdo z respondentů nepřemýšlel kvůli používání MMT o rozchodu. Nejméně zaznamenanými důsledky je on-line nevěra (ať už ze strany partnera nebo respondenta) a hádání se ohledně zveřejňování vztahu na sociálních sítích (cca 2 %) (viz graf č. 21 v přílohách). V kvalitativní části dva páry uvedly, že za nevýhodu považují to, že používají MMT namísto trávení času s tím druhým, což bylo velmi výrazné v případě Petra a Lucie. Adam s Evou za největší nevýhodu pokládají nedorozumění, která mezi nimi vznikají v chatové komunikaci.

Výhody, které MMT přináší do vztahu, respondenti vidí především v tom, že si mohou lépe plánovat den s partnerem (51 %), mohou společně sdílet více informací a zážitků (41,9 %) a mohou společně trávit používáním MMT volný čas (41 %). Jako nejméně dobré hodnotí to, že se mohou podívat, s kým si partner píše (pouze 1,4 %). A téměř 7 % respondentů hodnotí, že jim MMT nepřináší nic dobrého (viz graf č. 22 v přílohách). Jako výhodu v kvalitativní části hodnotily všechny páry možnost partnera kontaktovat v případě potřeby.

Celkově dva páry hodnotily používání MMT ve vztahu za pozitivní, v případě Adama a Evy to je především proto, že spolu nebydlí a média jim umožňují být v kontaktu, i když nejsou spolu. To je podobné i v případě Romea a Julie, kteří ačkoli spolu bydlí, tak jsou často v kontaktu, i když jsou v práci. Petr a Lucie hodnotí používání MMT ve svém vztahu neutrálně.

Na hlavní výhody a nevýhody byly zaměřeny také dvě poslední otevřené otázky v dotazníku, které byly nepovinné, ale i přes dobrovolnost většina lidí (v případě výhod $n = 175$ a nevýhod $n = 171$) na ně odpověděla. Byly získány tedy poměrně bohaté informace, které dále byly zařazeny do různých kategorií podle témat, byla tedy použita metoda tematické neboli obsahové analýzy. Obsahová analýza se zaměřuje na identifikaci témat, která výzkumník po seznámení s daty nalézá v jednotlivých výrociích a následně je kóduje (Hendl, 2016). V datech z tohoto dotazníku se objevila následující témata: v případě výhod vzniklo celkem 10 kategorií, které jsou uvedeny v tabulce č. 23 a v případě nevýhod/výzev vzniklo 10 kategorií, které jsou uvedeny v tabulce č. 24. Do analýzy nebyly zahrnuty výroky, které nedávaly smysl nebo neodpovídaly na otázky.

Výhody používání MMT		
kategorie	počet	vysvětlení, příklad
neustálý kontakt s partnerem	109	MMT umožňují být neustále s partnerem v kontaktu, i když se partneři nevidí (jsou v práci nebo např. na služební cestě). Např.: „Můžeme být během celého dne v kontaktu, i když je jeden z partnerů v zahraničí.“
organizace času	47	MMT pomáhají v organizaci společného času, umožňují domluvu na provozních věcech. Např.: „Domluva setkání.“, „Plánování společných akcí.“, „Změna plánu.“, „Organizační péče o domácnost.“
společná zábava	31	MMT podporují společnou zábavu, a to sledování filmů, seriálů, videí či hraní her. Např.: „Máme také společné zájmy a trávíme tak náš společný čas (hry, YouTube, Netflix).“
zlepšení komunikace	29	Komunikace je snazší a rychlejší. MMT také umožňují vyjádřit to, co nejde tváří v tvář, a také snazší řešení konfliktů. Např.: „Jednoduchá a rychlá komunikace.“, „Řešení nepříjemných věcí mimo face-to-face komunikaci.“
možnost sdílení aktuálních stavů, zážitků a situací	28	Partneři mohou sdílet to, co se jim aktuálně děje, co vidí, cítí atd. Např.: „Můžeme si ihned poslat nějakou fotku, kterou chceme s protějškem sdílet.“, „Sdílení zážitků, dokud jsou aktuální.“
informace o partnerovi	13	MMT umožňují vědět, kde se partner nachází a zda je v pořádku. Např.: „Uklidňuje mě, když vím, že je přítel v pořádku.“, „Můžeme si dát vědět, že jsme v pohodě dorazili do cíle.“
poskytnutí podpory a sdílení emocí	11	MMT umožňují partnerům sdílet emoce a poskytovat si podporu. Např.: „Na dálku si můžeme poskytnout radu či útěchu.“, „Možnost projevat city na dálku.“
kontakt s druhými lidmi	4	MMT umožňují kontakt s jinými lidmi kromě partnera. Např.: „Možnost udržovat kontakt s rodinou a přáteli.“, „Můžeme mít skupinový chat, kde se bavíme s jinými lidmi.“
snazší seznámení	2	Sem spadaly výroky lidí, o tom, že jim MMT pomohly v seznámení a ve sblížení s partnerem, které pro ně bylo skrze osobní setkávání náročné.
uchování zpráv	1	Jeden z respondentů také upozornil na možnost MMT vracet se ke zprávám z předchozí konverzace.

Tabulka č. 23 zobrazuje výhody používání MMT, které respondenti reflektují. Počet znamená počet lidí, kteří tuto odpověď v otevřené otázce uvedli ($n = 175$). Pro lepší představu je také uvedeno vysvětlení a příklad takové kategorie.

Nevýhody používání MMT		
kategorie	počet	vysvětlení, příklad
omezení času pro sebe	65	MMT jsou používány namísto trávení společné času, jsou užívány ve velké míře, a to přináší pocity oddálení a odcizení. Např.: „Když jsme spolu, trávíme neskutečně moc času každý sám na svém počítači, mobilu, u svého tématu.“ nebo „Ve chvílích, kdy jsme sami, partner tráví příliš času na technologiích.“
méně pozornosti	33	Používání MMT vede k rozptylování, odvádí pozornost od partnera, přináší pocity ignorování a zanedbávání. Např.: „Nevěnujeme si vzájemně dostatek pozornosti.“
změny v komunikaci	31	Změny v komunikaci jsou na úrovni komunikace tváří v tvář a na úrovni komunikace skrze média. Na první úrovni dochází k tomu, že si partneři méně povídají, dokonce některé věci raději napíší, než je osobně vyjádří, a zprostředkovaná komunikace nahrazuje tu osobní. Na druhé úrovni dochází k nedorozuměním, konfliktům, které se špatně řeší. Neustálým kontaktem také dochází k tomu, že si partneři už nemají co říct. Např.: „Při telefonování nám někdy dochází slova a nikdo nic neříká.“ nebo „Trávíme méně času komunikací tváří v tvář.“
neškodí	25	MMT nezasahují do vztahu. Respondenti to vysvětlují tím, že nejsou využívány nadměrně nebo nevhodným způsobem. Např.: „Řekla bych, že oba víme, jak nejlépe využívat technologie tak, aby nenarušovaly náš vztah.“
testování důvěry	22	Dochází ke vzniku žárlivosti, podezřívavosti, nedůvěry a kontrolování partnera. To je vyvoláno psaním si s lidmi přitažlivého pohlaví, uzavíráním přátelství, přidáváním fotek s nimi a vzájemným „lajkováním“ fotek s přitažlivým pohlavím. Např.: „Partnerka je podezřívavá a více žárlivá. Myslím, že mi méně věří.“ nebo „Také občas žárlím, když partnerovi píší jiné slečny.“
narušování společných chvíl neustálou dostupností	8	MMT narušují společný čas partnerů tím, že jsou neustále dostupní (telefon v nevhodnou dobu) a že se od nich tato dostupnost očekává (tedy, že hned odpoví na zprávu). Např.: „Možnost, že naše soukromí kdykoli naruší další osoba telefonickým kontaktem.“ nebo „Pocit neustálé potřeby být k dispozici kdykoli a kdekoli.“
pracovní povinnosti	5	Pracovní povinnosti kvůli MMT nekončí odchodem z práce, ale i doma partneři vyřizují pracovní hovory a záležitosti. Např.: „...vyřizování pracovních záležitostí v podstatě kdykoli bere čas pro nás.“
konflikty kvůli používání	3	Dochází ke konfliktům ohledně používání. Např.: „Více se hádáme ohledně četnosti používání sociálních sítí a trávení volného času na mobilních telefonech.“
možnost nevěry	3	MMT umožňuje snazší zapletení se s někým, je riziko rychlého zamilování se skrze psaní. To může ve vztahu dále působit. Např.: „...stalo se, že můj nejlepší přítel se zamiloval do mé přítelkyně jen na základě „psaní si“.“
sledování pornografie	2	Sledování pornografie může mít negativní účinky na vztahy. Např.: „Pokud přítel sleduje za mými zády porno, a díky tomu je nižší frekvence sexu, cítím se nejistá a nehezka.“

Tabulka č. 24 zobrazuje nevýhody používání MMT, které respondenti reflektují. Počet znamená počet lidí, kteří tuto odpověď v otevřené otázce uvedli (n = 171). Pro lepší představu je také uvedeno vysvětlení a příklad takové kategorie.

7. Diskuse

Mnoho výzkumů, studií, knih a odborných seminářů se v dnešní době zabývá různými oblastmi partnerských vztahů. V České republice je ale poměrně málo zdrojů, které by řešily otázku vstupování MMT do života párů a zabývaly se jejich působením na další fungování partnerského vztahu. V zahraničí se tomuto tématu již v dnešní době věnuje poměrně dost prostoru nejen v rámci studií, ale i v rámci diplomových či dizertačních prací. Výzkumy v této oblasti se snaží roli MMT v partnerských vztazích mapovat, ať už kvantitativně nebo kvalitativně, a snaží se odhalit jednotlivé efekty, které tato média na vztahy mají. Problémem těchto studií je to, že vzhledem k poměrně novému tématu pracují s rozličnými metodami a tvoří různé designy výzkumů, proto je jejich srovnávání někdy obtížné. Navíc jednotlivé aspekty vztahů jsou natolik provázané a jsou syceny mnoha determinanty, a to vnějšími i vnitřními proměnnými, že je těžké určit přesné působení médií na partnerský vztah.

Tato práce vznikla s cílem zmapovat, a především popsat, používání MMT v rámci partnerských vztahů, přičemž se zaměřila i na působení tohoto používání na vybrané aspekty vztahu (spokojenost ve vztahu, důvěra, komunikace a společné trávení času). Tyto aspekty byly vybrány, protože jsou důležitými složkami vztahu a také jsou zkoumané napříč zahraniční literaturou. Na základě smíšeného výzkumného designu se ukázalo několik zajímavých vztahů, které byly popsány podrobně v předchozí části a které nyní budou dány do souvislostí s předchozími výzkumy v rámci smysluplných celků.

Používání MMT

Komunikace s partnerem

Partneři využívají ke komunikaci většinou dvě hlavní média z hlediska důležitosti a frekvence (Eichenberg et al., 2017), v tomto výzkumu partneři komunikovali nejčastěji prostřednictvím tří médií. Jednalo se o chatování a méně často pak o esemeskování a telefonování. Nejméně pak partneři používali video-hovory a e-mailovou komunikaci. Tato struktura není konsistentní s dalšími studiemi, kde se ukázalo, že lidé nejčastěji využívají esemesky a telefonování, a chatování se buď umístilo hned za nimi (Toma & Choi, 2016) anebo dokonce až na dolních příčkách (Coyne et al., 2011). To může být dáno lety provedení studií, protože chatování a sociální sítě se staly od té doby velmi populární, a navíc také internet je stále dostupnější odkudkoli a kdykoli. Je zajímavé, že chatová komunikace je výrazně používanější oproti dalším způsobům spojení vzhledem ke studii z roku 2016, ve které se ukázalo, že je hodnocena jako nejméně kvalitní na rozdíl od telefonování a esemeskování (Toma & Choi, 2016), a to i navzdory tomu, že se nejvíce přibližuje komunikaci tváří v tvář

rychlou výměnou zpráv (Madell & Muncer, 2007). Je důležité zmínit, že v tomto výzkumu se jednalo o chatovou komunikaci v rámci Facebooku, ale v dnešní době partneři mohou využívat nejen tuto možnost přes počítač, ale i chatování s partnerem prostřednictvím aplikace v mobilním telefonu (která se velmi přibližuje esemeskování). Je možné, že tyto dva odlišné způsoby chatování by mohly vykazovat odlišné hodnocení kvality komunikace. Také to může být ale odrazem toho, že si lidé zvykají na multitaskingový život, a komunikace na Facebooku tak pro ně nemusí být ničím rušivá, ale naopak pozitivní a uspokojivá. Nabízí se tedy otázka, jaká forma médií je partnery považována v dnešní době za kvalitní a uspokojivou? A z jakého důvodu?

Druh média, který partneři používají ke komunikaci, je podle kvalitativní části vybírán na základě aktuální potřeby partnerů a na základě situace. Závisí tedy na tom, jak moc rychle se partneři potřebují kontaktovat, co je obsahem zprávy a v jaké situaci se momentálně nachází (např. na Erasmu budou používat nejvíce Skype). Zajímavé je, že se neukázal žádný vztah mezi zvoleným médiem ke komunikaci a aspekty vztahu, což je v rozporu s výsledky on-line dotazníkové studie, kde se ukázala pozitivní souvislost mezi telefonováním, esemeskami a spokojeností ve vztahu (Morey et al., 2013). Tento závěr by bylo dobré podrobit dalšímu přezkoumání a sledovat i další faktory, které do tohoto vztahu vstupují (např. attachment, demografické charakteristiky).

Frekvence používání MMT

Zajímavé je, že většina lidí odhaduje, že celkově používáním MMT (tedy nejen komunikací) stráví maximálně dvě hodiny denně. To může být jednak z toho důvodu, že na víc nemají čas (např. kvůli dětem) anebo je nepoužívají kvůli tomu, že se sobě opravdu věnují. Na druhou stranu zde může hrát roli také jisté zkreslení vnímání, protože média lidé většinou nepoužívají dlouhou dobu v kuse, ale po minutách po celý den. Dále se ukázalo také to, že je počítač a mobilní telefon používán s velmi podobnou frekvencí, to není překvapující vzhledem k tomu, jak se přibližují jejich funkce a služby (Stafford & Hillyer, 2012).

Ačkoli se ukázaly některé vztahy mezi demografickými charakteristikami a frekvencí používání MMT, tak nejsou kompatibilní s předchozími výzkumy. Coyne et al. (2011) zjistili, že mladší jedinci používají MMT více než starší, kromě posílání e-mailů. V tomto výzkumu se pouze ukázalo, že vyšší věk pozitivně koreluje s nižším používáním počítače. Nicméně v kvalitativní části zaznělo, že používání MMT souvisí i s věkem, protože mladší generace jsou více zvyklé je používat. Je tedy možné, že při větším vzorku by se ukázala podobná tendence. Na druhou stranu je také možné, že se vzrůstající medializací životů se potírá rozdíl v používání napříč generacemi. Předchozí výzkumy také ukázaly, že i vzdělání (Coyne et al., 2011)

a pohlaví (Baym et al., 2007; Pettigrew, 2009) souvisí s odlišnou frekvencí používání MMT, nicméně v tomto výzkumu byly tyto rozdíly nalezeny pouze v případě posílání e-mailů, což je dáno spíše obecně malým počtem lidí, kteří posílají e-maily v rámci komunikace s partnerem.

Co se týká vztahových charakteristik, tak Ruppel (2015) také zjistil, že lidé, kteří jsou spolu déle, používají média založená na textu, nicméně v tomto výzkumu délka vztahu souvisela pouze se zvýšením používání počítače obecně, ale žádná forma komunikace s partnerem v souvislosti s délkou vztahu se jako významná neobjevila. Tento výsledek může být dán tím, že většina lidí používá ke komunikaci s partnerem právě chat bez ohledu na délku vztahu. Také se ukázalo, že partneři využívají častěji ke komunikaci s druhým média, pokud spolu žijí a pokud jsou v manželství (na rozdíl od pouhého zadání). Je možné, že tento vztah se ukázal proto, že tito partneři k sobě cítí vyšší závazek, a mají tedy vyšší potřebu se kontaktovat, ale i z toho důvodu, že potřebují řešit více provozních záležitostí. Nicméně tento vztah by bylo dobré dále ověřovat z hlediska toho, že častější komunikace s partnerem souvisí i s vyšší spokojeností ve vztahu (Morey et al., 2013). Do tohoto vztahu mohou také vstupovat děti, protože se ukázalo, že více dětí souvisí s tím, že si partneři častěji chatují. To nejspíše souvisí právě s potřebou kontaktovat partnera kvůli provozním a naléhavým věcem, ale možná i s určitým druhem vyjadřování opory v tomto období. Zajímavé také je, že partneři používají více počítač nejen s rostoucí délkou vztahu, ale i s rostoucím počtem dětí. To může být dáno například potřebou vytržení ze stereotypu, únikem či potřebou relaxace. Nicméně s počtem dětí naopak klesá používání mobilního telefonu. To může být dáno např. tím, že partner potřebuje být chvíli sám u počítače, že mu poskytuje již zmíněné útočiště, ale třeba i tím, že potřebuje plnit pracovní povinnosti (nosí si práci domů), což na mobilním telefonu nelze. Je nicméně nutné dále zmapovat, za jakým účelem je v těchto případech počítač využíván.

Co se týká souvislosti frekvence používání MMT a aspektů vztahu, zdá se, že vyšší míra kontaktu přes esemesky s partnerem souvisí s důvěrou, to může být z toho důvodu, že se díky psaní s partnerem snižuje nejistota ve vztahu a zároveň se posiluje závazek. Tento vztah mezi kontaktem s partnerem a nejistotou ve vztahu se objevil i v předchozím výzkumu, ale pouze u telefonování, nikoli u posílání esemesek (Jin & Pena, 2010). Ačkoli je tedy médium trochu odlišné, vypadá to, že plní stejnou funkci. Na druhou stranu záleží na tom, co si partneři přes esemesky píší, protože častější psaní esemesek souvisí také s vyšší mírou konfliktů. Také lidé, kteří jsou častěji s partnerem v kontaktu skrze esemesky (anebo telefonování), společně tráví více volného času. Je tedy možné, že zde hrají roli i další faktory, jako je např. závazek. Překvapivé je, že se na rozdíl od výzkumu z roku 2013 neukázal vztah mezi spokojeností a komunikací s partnerem (Morey et al., 2013), pouze na úrovni psaní e-mailů.

Zajímavé také je, že se neukázal žádný vztah mezi používáním sociálních sítí a demografickými charakteristikami ani vybranými aspekty vztahu. To je v souladu s výzkumy, které zjistily, že čas strávený na sociálních sítích nesouvisí se spokojeností ve vztahu (Elphinston & Noleer, 2011; Hand et al., 2013). Také ačkoli je čas strávený na sociálních sítích opakovaně spojován s žárlivostí anebo monitorováním partnera (Elphinston & Noller, 2015; Hudson et al., 2015), v tomto výzkumu se neukázala žádná souvislost s důvěrou. To koresponduje s tím, že lidé v tomto vzorku svému partnerovi velmi důvěřují.

Způsoby používání MMT

Nejčastěji respondenti používají MMT, aby svého partnera kontaktovali, což je v souladu s tím, že kontaktování partnera považují za největší výhodu médií. Neustálý kontakt s partnerem je hodnocen jako důležité kritérium pro rozvíjení vztahu (Pettegrew & Day, 2015), jak již bylo řečeno, v tomto výzkumu se ukázalo, že souvisí s důvěrou, s častějším trávením času společně a s větším závazkem. Nejčastější důvod kontaktování partnera je vyjádření lásky, což je v souladu s předchozím výzkumem (Coyne et al., 2011). Také shodně s touto studií z roku 2011 se i v tomto výzkumu další způsoby používání vyskytovaly o hodně méně (např. omluva partnerovi, diskuse o závažném tématu). Důležitý důvod k používání je pro partnery také koordinace denních úloh, která může sloužit jednak k tomu, aby se partneři domluvili na schůzce, a také k tomu, aby koordinovali své vlastní záležitosti a měli tak více času na druhého. Na dolních příčkách se umístilo monitorování partnera, což je zajímavé vzhledem k tomu, že partneři také často kontaktují druhé lidi mimo svého partnera, nicméně to pravděpodobně v druhém partnerovi nevyvolává žádné pochyby.

Předchozí výzkumníci také zjistili, že vyšší spokojenost ve vztahu předpovídá používání MMT k vyjadřování náklonnosti a méně ke konfrontaci partnera (Coyne et al., 2011). Zde se ukázalo, že lásku vyjadřovali více ti, kteří se ve vztahu cítili nejen více spokojení, ale i více partnerovi důvěřovali a trávili s ním více času. Na druhou stranu, pokud více partnera monitorovali, řešili po MMT závažná témata či se vyhýbali používáním MMT konverzaci s partnerem, tím nižší hodnoty hlásili v oblasti spokojenosti a také důvěry. Souvislost mezi používáním MMT na úkor partnera („phubbing“) a spokojeností je v souladu s dalšími výzkumy, které ukazují, že vyšší používání MMT souvisí s nižší spokojeností (Halpern & Katz, 2017; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Roberts & David, 2016) a vyšší žárlivostí (Krasnova et al., 2016). Vypadá to tedy, že tyto dva faktory jsou důležitými ukazateli způsobů používání a je nutné je dále prověřovat.

Dále také frekvence konfliktů v osobní komunikaci souvisela s používáním MMT k řešení závažného tématu a k vyhnutí se konverzaci s druhým. Konfliktnější komunikace může

souviset s řešením závažných témat po MMT, protože dochází k přelévání konfliktu z komunikace tváří v tvář do mediované komunikace a zase zpět. Vyhýbání se konverzaci s partnerem vyšlo signifikantně pravděpodobně proto, že může být právě toto vyhýbání zdrojem konfliktů, anebo jako důsledek hádky s partnerem kvůli potřebě vydechnout, odpojit se z náročné konfliktní situace. Tyto výsledky jsou víceméně konsistentní s výzkumem, který zjistil, že partneři, kteří používali MMT ke konfrontaci, k diskutování závažného tématu, ke zranění druhého a k omluvě, měli konfliktnější osobní komunikaci. Naopak pokud používali MMT k vyjádření lásky a náklonnosti, jejich osobní komunikace byla méně konfliktní (Novak et al., 2016), to se zde ale neukázalo.

Zajímavé je, že se opět neukázaly žádné vztahy v souvislosti s používáním sociálních sítí, a to jak v oblasti veřejného sdílení informací, tak ani v monitorování partnerova profilu. Což není v souladu s výsledky o tom, že spokojenost souvisí se sdílením informací ohledně vztahu (Saslow et al., 2013). Je ale možné, že je to natolik genderově odlišná záležitost (Papp et al., 2012), že se tato souvislost v celkovém vzorku neukázala.

Ukázaly se také některé vztahy s demografickými charakteristikami. Např. v souladu s předchozími výzkumy muži hráli více počítačové hry (Dew & Tulane, 2015) a sledovali více pornografii (Carroll et al., 2017; Daneback, Træen, & Månsson, 2009; Maddox, Rhoades, & Markman, 2011; Willoughby, Carroll, Busby, & Brown, 2016), ženy zase více používaly MMT, když komunikovaly s partnerem (Coyne et al., 2011) a také více sdílely veřejně informace ohledně vztahu. Zajímavé je také spojení toho, že lidé, kteří jsou ve vztahu déle, mají více dětí a žijí ve společné domácnosti, méně navazují kontakt s partnerem a zároveň ho ale i méně kontrolují. Nižší zájem o kontakt s partnerem je v rozporu s předchozí sekci, kdy se v tomto výzkumu ukázalo, že tito partneři mají naopak vyšší tendenci s druhým komunikovat po MMT. To může být dáno tím, že zde to mapovala pouze jedna položka, kdežto v předchozí části rozlišení komunikace bylo jemnější. Co se týká nižšího monitorování partnera, tak to lze vysvětlit vyšším závazkem a pravděpodobně i vyšší důvěrou.

Dopady na vybrané aspekty vztahu

Spokojenost ve vztahu

Na základě tohoto výzkumu lze říci, že spokojenost ve vztahu zvyšuje, pokud si partneři píšou hezké esemesky, to je v souladu s předchozími výzkumy (Coyne et al., 2011; Luo & Tuney, 2015). Dále také to, když si věnují plnou pozornost, neboli nedochází k „phubbingu“, což je konsistentní s dalšími výzkumy (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Halpern & Katz; Roberts & David, 2016). Dále také když mohou být s partnerem často v kontaktu, což se ukazuje napříč celým výzkumem, a je v souladu se závěrem, že lidé, co jsou více spokojeni,

navazují s druhým partnerem častěji kontakt (Morey et al., 2013). Poslední je také používání MMT ke společným činnostem, což je důležitá složka pro spokojenost ve vztahu (Ahlstrom et al., 2012).

Na druhé straně se cítí respondenti méně spokojeni, když jim partner věnuje méně pozornosti v důsledku používání MMT, což vychází napříč experimentálními i korelačními studii (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Halpern & Katz, 2017; Roberts & David, 2016). O něco více než na jiných místech se zde objevilo téma důvěry. Asi 20 % respondentů se cítí méně spokojeno, když je jejich partner v kontaktu i s dalšími osobami. Objevení právě na tomto místě může být dáno tím, že lidé začali být více otevření, ale i více konkrétními položkami.

Poměrně málo respondentů hodnotilo spokojenost ve vztahu v souvislosti s používáním sociálních sítí. V předchozích výzkumech se ukázalo, že dokonce není žádná souvislost mezi používáním sociálních sítí a spokojeností ve vztahu (Elphinston & Noller, 2011; Hand et al., 2013). Nicméně téma sociálních sítí v souvislosti s aspekty vztahu se objevovalo v tomto výzkumu poměrně málo, což může být dáno špatnou formulací otázek. Dalším vysvětlením může být fakt, že už jsou partneři natolik zvyklí používat sociální sítě, že je nepovažují ve většině případů za problematické v souvislosti s partnerským vztahem. Také užívání pornografického materiálu zaznívalo poměrně málo, i když je v ostatních výzkumech považováno za důležitý faktor pro spokojenost a respektive nespokojenost ve vztahu (Doran & Price, 2014; Minarcik et al., 2016).

Důvěra

V tomto vzorku se ukázalo, že ve většině případů partneři druhého nekontrolují a naprosto mu důvěřují. To se ukazovalo napříč různými otázkami i v případě kvalitativní části. Pokud se podíváme na ostatní výzkumy, tak téma důvěry se stejně jako v tomto výzkumu příliš neobjevovalo ani ve výzkumu z roku 2017, kde respondenti měli vyšší věk a většina byla v manželství (Morgan et al., 2017). Naproti tomu ve výzkumech, kde vzorek tvořili vysokoškolští studenti, se téma důvěry objevovalo (Hertlein & Ancheta, 2014; Murray & Campbell, 2015). Je tedy zajímavé, že tento výzkum kopíruje spíše první zmíněný výzkum, protože se složení vzorku více podobá dalším dvěma.

Jedním z vysvětlení, proč se téma důvěry vyskytovalo málo, může být to, že partneři spolu sdílí, co v rámci používání MMT dělají anebo kvůli tomu, že mají ohledně používání stanovená alespoň nevyřčená pravidla. Roli mohou hrát i demografické charakteristiky jako je vysokoškolské vzdělání, fakt, že většina respondentů patří mezi mladé dospělé, ale také to, že ještě nejsou v manželství a nemají děti.

Pokud se žárlivost vyskytovala, tak v souvislosti s tím, že partneři nesdíleli, s kým si píšou a co na internetu dělají, také v souvislosti s nadměrným používáním MMT a v souvislosti s digitálními zbytky bývalého vztahu druhého partnera. Digitální zbytky mohou v partnerovi evokovat pocity nejistoty anebo srovnávání s bývalým partnerem (Frampton & Fox, 2018). Nicméně tyto závěry vychází spíše z kvalitativní části výzkumu a je potřeba je prověřit i kvantitativními metodami.

Komunikace mezi partnery

Mediovanou komunikaci partneři považovali za velmi přínosnou, protože jim umožňovala zůstat v neustálém kontaktu s partnerem, což je v souladu s předchozím výzkumem (Pettegrew & Day, 2015). Pettigrew (2009) dokonce mluví o tom, že používání MMT (konkrétně esemeskování) vede k prohloubení emocionálního spojení mezi partnery a zároveň jim poskytuje jistou dávku autonomie (Pettigrew, 2009). Zajímavé je, že respondenti tolik nevnímali výhody mediované komunikace v tom, že jim dává prostor k vychladnutí či k promyšlení odpovědi. To může být dáno tím, že partneři příliš neřeší po MMT konflikty, a celkově svou osobní komunikaci s partnerem nepovažují ani za tolik konfliktní. Navíc se zde neobjevovalo ani to, že jim komunikace po MMT připadá jednodušší a přináší jim více pohodlí na rozdíl od výzkumu z roku 2015 (Pettegrew & Day, 2015).

Respondenti v mediované komunikaci spatřovali mnohem více nevýhod, kdy tou nejvýznamnější bylo, že neví, jak ten druhý reaguje, neví, jak se tváří, nedokáží odhadnout, jak bude reagovat, což může způsobovat nedorozumění. To se ukázalo i v dalších výzkumech, které zjistily, že v mediované komunikaci není vidět jasný záměr uživatelů, dochází k dezinterpretaci, zprávy jsou nesprávně vykládány a tato forma komunikace může dokonce snižovat intimitu svojí povrchností a neautenticitou (Hertlein & Ancheta, 2014; Murray & Campbell, 2015). Nicméně na druhou stranu chatování umožňuje si ihned nedorozumění vysvětlit (Madell & Muncer, 2007), nicméně partneři v tomto výzkumu tuto možnost vůbec nezmiňovali.

Zajímavé je to, že ačkoli téměř polovina respondentů uvedla, že mezi nimi vznikají nedorozumění, konflikty se objevovaly v mediované komunikaci pouze velmi málo. To je nejspíš tím, že nedorozumění jsou více vázána na mediovanou komunikaci než konflikty, které mohou vznikat v osobní komunikaci a poté se do té mediované přesunout (Scissors, 2012). Co se týká konfliktů, které vznikají ohledně používání MMT, ty se tolik v tomto vzorku neobjevovaly. V kvalitativní části bylo naznačeno, že vznikají v souvislosti s nadměrným používáním MMT druhým partnerem. Tyto konflikty mohou být prostředníkem mezi používáním MMT a dalšími dopady na vztahy (např. nižší kvalitou trávení společného času,

odcizením atd.), jak popisují předchozí výzkumy (např. Clayton et al., 2013; Coyne et al., 2012; Halpern & Katz, 2017).

Trávení společného času

Asi třetina vzorku v tomto výzkumu nevnímá, že by jim používání MMT zasahovalo do trávení společného času. To může být dáno stanovením nevyřčených pravidel ohledně používání, fázi vztahu, vysokou empatií (což může souviset jak s pohlavím, tak i s tím, že dotazník byl zveřejněn i v rámci skupiny studentů psychologie) či fungující komunikací. Ostatní připouští, že v rámci volného času používají MMT, ať už společně anebo každý sám. Přičemž o polovinu více respondentů se domnívá, že jejich partner používá MMT více než oni, to může být dáno jistým zkresleným vnímáním ve svůj prospěch (Hand et al., 2013).

Dále výzkum mapoval pocity v případě, že partner používá MMT v přítomnosti druhého. Nejčastější reakcí byl pocit ignorování a přehlížení (tuto možnost zvolila polovina respondentů), dále pocit nižší důležitosti, a ještě méně vztek a smutek. Podobně v předchozím výzkumu byl na prvním místě pocit přehlížení a ztráty pozornosti, nicméně s menším procentuálním zastoupením, a dále vztek a smutek, které získaly podobné procentuální zastoupení. V tomto výzkumu se vyskytly dokonce i pozitivní emoce (Krasnova et al., 2016), které nikdo z respondentů ale v tomto vzorku neuváděl. Poměrně málo lidí volilo, že začne žárlit, což je proměnná, která je s „phubbingem“ spojená (Krasnova et al., 2016), nicméně důvěra byla obecně v tomto vzorku vysoká.

Z kvalitativní části také vyplývá, že „phubbing“ a potažmo hraní her, má efekt na intimitu, kdy dochází k pocitům odcizení, produkci konfliktů ohledně používání, žárlivosti a snížení kvality komunikace. Tyto závěry jsou v této práci pouze naznačeny, nicméně jsou konzistentní s předchozími výzkumy (Ahlstrom et al., 2012; Coyne et al., 2012; Dew & Tulane, 2015; Hawkins & Hertlein, 2013; Hertlein & Blumer, 2015; Lianekhammy & Van De Venne, 2015). Jak vysvětlují výzkumy, je to z toho důvodu, že partner nereaguje ve správný čas, nereaguje na partnerovy potřeby, nenavazuje oční kontakt a celkově nevytváří pocit, že je pro něj druhý na prvním místě (Halpern & Katz, 2017; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Roberts & David, 2016).

Nicméně důležité je uvést, že společné činnosti v rámci používání MMT vedou ke sblížení a jsou pro partnery pozitivní (Hertlein & Blumer, 2015). Nicméně nejen společně používání, ale i sdílení o používání v případě, kdy partneři používají MMT individuálně, je pravděpodobně v rámci používání MMT velmi přínosné pro vztah a může odbourávat konflikty, žárlivost a partnery sblížovat. Což může být dáno tím, že partneři spolu komunikují, může to podporovat důvěru, potírat pochybnosti a nejistotu ohledně vztahu a naplňovat potřebu intimity.

Pravidla ohledně používání

Pravidla ohledně používání partneri stanovená ve většině případů nemají a ani nemají pocit, že by je potřebovali. Zajímavé je, že se neukázala žádná souvislost s aspekty vztahu. Nicméně respondenti doplňovali, že mají jakási neverbálně stanovená pravidla, a jsou nastaveni na jejich další upravování. Aby toto fungovalo, je nutné, aby na sebe partneri byli naladěni a aby mezi nimi probíhala funkční komunikace. V případě, kdy tato pravidla nebyla nastavena, a to ani neverbálně, a zároveň docházelo ve vztahu k nadměrnému využívání MMT, ukazovaly se problémy ve vztahu v oblasti blízkosti a trávení společného času. Někteří výzkumníci mluví o tom, že takové používání může rušit denní zvyky (Morgan et al., 2017; Murray & Campbell, 2015), což může vést k negativním pocitům a k odcizení. V kvalitativní části se také ukázaly jisté náznaky dopadů na spokojenost a důvěru. Tuto oblast by bylo dobré dále prozkoumat (jaká mají partneri pravidla ohledně používání MMT, jak si je tvoří, co do tohoto vztahu vstupuje, jak to souvisí s kvalitou vztahu atd.).

Výhody a nevýhody

Poslední částí výzkumu bylo mapování výhod a nevýhod používání MMT. Tato část byla mapována několika částmi dotazníku a v rozhovoru. Nejvíce bohatá na informace byla část dotazníku s otevřenými otázkami, kde se respondenti nejvíce otvírali, zřejmě kvůli naprosté anonymitě i vůči výzkumníkovi (otvírali i témata sexuality, sdíleli vlastní vcelku osobní příběhy). Zajímavé je, že ačkoli téměř polovina respondentů uvedla, že neshledává žádné nevýhody na používání MMT, skoro všichni vyplnili otevřenou otázku o tom, co považují za hlavní nevýhodu. To může být z toho důvodu, že otázka byla špatně postavená a lepší volbou byla otázka otevřená.

Největší výhodou, kterou respondenti spatřovali, je především neustálý kontakt s partnerem, který umožňuje sdílení aktuálních stavů, zážitků a situací, ale také poskytnutí podpory a sdílení emocí. Dále se také jako významná výhoda objevovala organizace času a plánování s partnerem. Třetí silnou výhodou byla společná zábava. To je v souladu i s dalšími výzkumy (Morgan et al., 2017; Murray & Campbell, 2015). Hertlein & Ancheta (2014) dále zjistili, že lidé považují za výhodu možnost vyhledávat si informace o vztahu, řízení konfliktu, demonstraci závazku a možnost okořenit si sexuální život (např. pornografie, sexting), ani jedno se v tomto výzkumu neukázalo.

Jako nejvíce alarmující nevýhodu vnímám to, že partneri cítí, že jim používání MMT ubírá společně strávený čas, což může mít za následek i to, že spolu partneri méně mluví, což byla nejčastěji volená odpověď v rámci položky s možnostmi. Za touto nevýhodou nejspíše stojí nedostatek osobního kontaktu a pocit, že by mohli čas s partnerem trávit kvalitněji

(Morgan et al., 2017), stejně tak to popisovala i Lucie v kvalitativní části výzkumu. Další velkou nevýhodou je pocit narušování médií, když jsou partneři spolu a kdy si typicky nevěnují vzájemně dostatek pozornosti (jsou například oba na svém zařízení). To se ukazuje i v dalších výzkumech, které to pojmenovávají jako nedostatek soustředění (Hertlein & Ancheta, 2014) či odtržení od nynějšího momentu (Morgan et al., 2017), přičemž v pozadí stojí pocity ignorování a následně i ztráta intimity (Hertlein & Ancheta, 2014). Tento fenomén by se dal shrnout jako „phubbing“ (Roberts & David, 2016).

Pozitivní je, že se neukázalo, že by někdo z respondentů přemýšlel kvůli používání MMT o rozchodu s partnerem, což ale mohlo být dáno tím, že je to velmi silné vyjádření. Nicméně páry v kvalitativní části uváděly, že ačkoli mají MMT své nevýhody, jejich výhody jsou větší a celkově používání hodnotily pozitivně a ve prospěch jejich vztahu.

Limity výzkumu

Tato práce má také několik limitů a diskutabilních bodů, na které se nyní zaměříme. Nejdříve by bylo vhodné upozornit znovu na to, že toto téma je velmi široké a jednotlivé efekty médií jsou spolu natolik provázané, že je tedy otázkou, nakolik je vůbec možné je od sebe oddělit. Dále také jednotlivé aspekty vztahů byly od sebe odděleny v této práci značně uměle a byly vybrány pouze některé z nich. Vzhledem ke komplexnosti tématu a tomu, že se v našem prostředí tímto tématem zabývá pouze několik prací, byla zvolena právě mapující povaha výzkumu.

Obecně je toto téma stále i přes rychlý rozvoj technologií poměrně nové. S tím souvisí, jak už bylo v této práci zmíněno, různorodá metodologie výzkumů, a je tedy otázkou, do jaké míry je možné je spolu srovnávat. Nicméně nejedná se pouze o neshodné měření v souvislosti s používáním MMT, ale i o měření důležitých složek vztahu. V této práci jsou alespoň uváděny u studií některé jejich důležité aspekty (např. počet lidí ve vzorku a jejich věk, způsob měření), tak aby je i čtenář měl možnost sám kriticky porovnávat.

Přesuneme-li se nyní k metodologii tohoto výzkumu, prvním diskutabilním bodem je vlastní vytvořený dotazník. Ten byl sice vytvořen na základě studia odborné literatury a prošel pilotní studií, nicméně je otázkou, do jaké míry správně položky odráží skutečné proměnné. Dotazník byl také poměrně dlouhý, a mohlo docházet k tomu, že ho respondenti nedokončovali nebo se ani do jeho vyplnění nepustili, nicméně i přesto byl získán dostačující počet lidí ve vzorku, nejspíš i vzhledem k atraktivnosti tématu. Nicméně po analýze dat se domnívám, že by bylo dobré některé položky vynechat. Myslím, že část o frekvenci používání MMT a způsobech používání MMT se značně překrývá a bylo by možné je sloučit. Dále by bylo

vhodné přehodnotit položky, které lidi vůbec nevolili a provést u nich znovu kvalitativní položkovou analýzu.

Pro účast ve výzkumu byla zvolena dvě kritéria, kdy jedním z nich bylo, že partneři nemají mít vztah na dálku, nicméně tento fenomén nebyl v dotazníku dále vysvětlován. To mohlo vést k tomu, že někteří lidé i přes toto kritérium mohli dotazník vyplnit. Druhým kritériem bylo být ve vztahu aspoň tři měsíce, samotné toto kritérium mohlo způsobit, že vzorek byl poměrně jednotvárný ve smyslu hodnot, např. ve spokojenosti či důvěře. Je možné, že pokud by výzkum nebyl omezen těmito kritérii, získali bychom mnohem reálnější data o dopadech používání MMT na vztah.

Důležité je také zmínit, že výběr vzorku neprobíhal náhodně, byl vybírán prostřednictvím nenáhodných prostředků, a to jak v kvantitativní, tak v kvalitativní části. Nicméně vzhledem k povaze a cílům výzkumu mi výběr připadá dostačující. Více diskutabilní mi připadá volba on-line dotazníku, a tedy umožnění toho, aby měl k dotazníku přístup velký počet lidí. Je otázkou, zda by nebylo vhodnější použít metodu tužka-papír. On-line dotazník je rizikový v tom, že ho na jedné straně může vyplnit kdokoli, na druhé ale pouze ten, ke komu se dostane a pouze určitá skupina lidí, která používá MMT. Na druhou stranu si myslím, že on-line dotazník umožňuje větší otevřenost a přispívá k potírání sociální desirability. Sociální desirabilitě bylo mimo jiné také předcházeno neutrálním názvem dotazníku či vysvětlením, proč jsou data sbírána a jak s nimi bude dále naloženo.

V souvislosti s výběrem vzorku je také nutné myslet na to, že vzorek v tomto výzkumu byl poměrně mladý, více ženský, vysokoškolsky vzdělaný a převážně bez dětí, byl tedy docela jednotvárný. Je tedy otázka, nakolik je možné závěry z této práce dál generalizovat. A je dobré je spíše pojímat jako první krok ke zkoumání této problematiky.

Další úskalí vidím ve vyhodnocování dat, především v oblasti induktivní statistiky, kdy v některých skupinách bylo velmi málo lidí, nicméně byly použity vhodné metody, které s tímto problémem počítají. Nicméně i tak je nutné další prozkoumání této oblasti a jádro tohoto výzkumu tkví opravdu především v popsání oblasti u českých párů, proto je deskriptivní části věnován větší prostor. Navíc kvalitativní části dotazníku byly zpracovány obsahovou analýzou, která značně vychází ze zkušeností a znalostí výzkumníka, a je do určité míry subjektivní a závislá na jeho přemýšlení a zařazování do kategorií.

Limity lze spatřovat i v rámci kvalitativního výzkumu, a to především v tom, zda byly zvoleny správné otázky, které dostatečně mapují proměnné. Dále také to, zda byla dostatečně vytvořena atmosféra pro rozhovor a navázán vztah tak, aby se mohli respondenti otevřít. Do rozhovoru byly doplňovány některé další otázky, což umožňovala jeho polostrukturovaná

podoba, nicméně na druhou stranu tyto otázky nebyly zahrnuty u dalších párů. Dalším limitem je také to, že jednotlivé rozhovory byly nahrávány, a to mohlo i přes vysvětlení etických zásad vést respondenty k nedostatečnému uvolnění, k tomu, že neřekli úplně všechno atd.

Posledním bodem, který by měl být zmíněn, je to, že ačkoli se ukázaly v rámci korelační analýzy dat některé signifikantní vztahy, byly opravdu malé. Proto je nutné brát je pouze orientačně a propojovat je i s dalšími získanými daty. Celkově je nutné vztahovat výsledky této práce k jejímu cíli a s ohledem na vybraný vzorek respondentů.

Shrnutí výsledků práce a budoucí směřování

Z tohoto výzkumu vyplývá, že páry používají MMT především k navázání kontaktu s druhým. K tomu nejčastěji využívají chat, pravděpodobně díky dostupnosti internetového připojení. V kontaktování partnera nejspíše hraje roli i výše závazku a kvalita vztahu. Nejčastěji partneři navazují kontakt s druhým, aby mu vyjádřili lásku či mu napsali něco pozitivního. Na druhé straně mediovaná komunikace přináší nedostatečnou neverbální komunikaci a také nedorozumění.

Vyšší spokojenost ve vztahu se objevuje v případě, že si partneři vyjadřují lásku po MMT, že si věnují plnou pozornost bez používání MMT, když mohou být s partnerem často v kontaktu a když mohou MMT používat ke společné činnosti. Na druhé straně je spokojenost snižena, když dochází k monitorování partnera, když partneři řeší po MMT závažná témata, když se partner vyhýbá používáním MMT konverzaci s tím druhým a když dochází k „phubbingu“.

Hodnota důvěry napříč vzorkem byla vysoká, a téma nedůvěry, žárlivosti či kontrolování se ukazovalo minimálně. I přesto lze říci, že důvěra byla vyšší, když si partneři vyjadřovali lásku a když spolu sdíleli, jakým způsobem MMT používají. Nižší důvěra naopak souvisela s vyšším monitorováním partnera, s řešením závažných témat po MMT a s vyhýbáním se konverzac s partnerem používáním MMT. Žárlivost se vyskytla v souvislosti s nadměrným používáním MMT, s digitálními zbytky a s nedostatečným sdílením v situaci, kdy každý z partnerů používal MMT individuálně.

Co se týká konfliktů, tak ty pravděpodobně vznikají jako odraz nadměrného používání MMT a mohou dále působit na vztah v podobě odcizení a další efektů. V případě vyšších hádek partneři také více řešili závažná témata a více se vyhýbali konverzaci tváří v tvář používáním MMT.

Třetina lidí nezaznamenala žádné důsledky používání MMT na trávení společného času. Pozitivní pro páry je, pokud používají MMT ke společné činnosti. Pokud je používají každý individuálně, tak je to vnímáno jako pozitivní v případě, že dochází ke sdílení ohledně tohoto používání. Pokud sdílení chybí, pak lze hovořit o „phubbingu“, který je pro vztah negativní.

Společně trávený čas souvisel s vyšší frekvencí esemesekování a telefonování, s vyjadřováním lásky, s hraním her, se sledováním pornografie s partnerem a obecně s častějším kontaktováním partnera.

Jako největší výhody používání MMT ve vztahu páry řadily: kontakt s partnerem, možnost koordinovat čas a využívání MMT pro společnou zábavu. Mezi nevýhody řadily: méně společného času a „phubbing“ (rušení MMT, nedostatek pozornosti). Celkově používání MMT ve vztahu hodnotily spíše pozitivně.

Myslím, že tato práce může přispět k lepšímu porozumění každodennímu fungování párů v souvislosti s používáním MMT. Může také poskytnout poradcům určitou osnovu, na co se v této oblasti při práci s páry zaměřit, a dokonce i jisté strategie, které mohou partnerský vztah zlepšit. Domnívám se, že by se této oblasti mělo věnovat více pozornosti, obzvlášť také proto, že generace, které vyrůstaly v době technologií, dospívají a budou na toto téma pravděpodobně ve svých vztazích ještě více narážet. Bylo by dobré na větším vzorku respondentů prověřit, jak věk a určité zařazení do generace souvisí se vzorci používání MMT, a jaké jsou dopady na vztahy. Další výzkumníci by se tedy mohli zaměřit také na hlubší prozkoumání této problematiky. Jedním z návrhů, jak dále pokračovat, je zaměřit se více na proměnné, které vstupují do vztahu mezi používáním MMT a jednotlivými aspekty vztahu (např. na působení attachmentu, výchovy, vztahových přesvědčení, fáze vztahu). Dále by bylo dobré zaměřit se na komplexní vzorce používání MMT, které partnerům fungují a které činí jejich vztah spokojenější a důvěrnější. To by bylo dobré zkoumat prostřednictvím kvalitativních výzkumů. Další výzkumy by se mohly také zaměřit na zkoumání dalších důležitých aspektů vztahu, jako je např. intimita, rodičovství, láska atd.

Závěr

Cílem této práce bylo zmapovat působení používání MMT partnery na jejich vztah. V teoretické části se práce zabývala popisem různých aspektů vztahu (spokojenost ve vztahu, komunikace, důvěra a trávení volného času) a jejich souvislostmi s různým používáním jednotlivých médií. To bylo dále mapováno ve výzkumné části u českých párů prostřednictvím smíšeného designu.

Na základě analýzy dat se ukázaly některé vzorce používání MMT. Ty jsou používány hlavně ke kontaktu s partnerem, dále pak také ke koordinaci denních úloh či k navazování kontaktu s dalšími lidmi. Ukázaly se i některé souvislosti vzorců používání MMT a demografických charakteristik. Ke komunikaci partneři používají nejčastěji chat, dále pak telefonování a esemeskování. Toto médium vybírají na základě aktuální potřeby a situace. Nejčastějším důvodem kontaktování partnera je vyjádření lásky. Ačkoli mediovaná komunikace umožňuje být s partnerem v kontaktu, přináší i některé nevýhody, jako je nedorozumění či nedostatek neverbální komunikace.

Jako pozitivní se pro vztah ukázal: častý kontakt s partnerem, používání MMT k vyjadřování lásky, plná pozornost od partnera bez používání MMT, používání MMT ke společné činnosti s partnerem. Toto používání se dále může promítat ve vyšší spokojenosti ve vztahu, vyšší důvěře či v častějším trávení společného času.

Jako negativní pro vztah se ukazovalo: méně pozornosti v důsledku užívání MMT, používání MMT k řešení závažných témat, monitorování partnera, vyhýbání se konverzaci tváří v tvář používáním MMT, nadměrné používání MMT, nedostatečné sdílení ohledně používání MMT. Dopady se mohou projevovat v častějších konfliktech, v odcizení, ve snížení spokojenosti či důvěry.

Myslím, že ačkoli tato práce přináší zamyšlení nad některými pozitivními a negativními stránkami používání MMT, je nutné mít na mysli, že velmi záleží na individuálním páru a na jednotlivcích ve vztahu. Rozhodnutí, jakým způsobem a jak často budou partneři MMT používat, je vždy na nich. A tato práce přináší podnět k tomu, abychom o tom přemýšleli, protože se dá očekávat, že následující generace budou MMT používat více a více. Domnívám se také, že tato práce je důležitým příspěvkem pro párové terapeuty, ale i pro všechny ostatní, kteří se nachází v partnerském vztahu. My jako terapeuti se můžeme zaměřit na zmapování situace v partnerském vztahu, na vzorce, které partnerům vyhovují a jejich vztahu prospívají, a zároveň myslet i na rizika, která do vztahu vstupují. A co můžeme udělat jako partneři? To už je na každém z nás...

Seznam použité literatury

- Ahlstrom, M., Lundberg, N. R., Zabriskie, R., Eggett, D., & Lindsay, G. B. (2012). Me, my spouse, and my avatar: The relationship between marital satisfaction and playing massively multiplayer online role-playing games (MMORPGs). *Journal of Leisure Research, 44*(1), 1-22.
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2018, prosinec). Phubbing: How frequent? Who is phubbed? In which situation? And using which apps?. Příspěvek byl prezentován na konferenci *Thirty ninth International Conference on Information Systems, San Francisco, USA*.
- Baym, N. K., Zhang, Y. B., Kunkel, A., Ledbetter, A., & Lin, M. C. (2007). Relational quality and media use in interpersonal relationships. *New Media & Society, 9*(5), 735-752.
- Bekaroo, V., Rampat, S., & Khan, N. M. (2017). Pornography use: Its impact on heterosexual men's lives & romantic relationship. *Journal of Social Research & Policy, 8*(1), 1-11.
- Berscheid, E., & Regan, P. C. (2005). *The psychology of interpersonal relationships*. Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall.
- Bocan, M., Hošková I., Machalík T., Maříková H., Spálenský A., Zajíc J. (2012). *Děti v ringu dnešního světa: hodnotové orientace dětí ve věku 6 až 15 let*. Praha: Národní institut pro další vzdělávání.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family, 62*(4), 964-980.
- Carroll, J. S., Busby, D. M., Willoughby, B. J., & Brown, C. C. (2017). The porn gap: Differences in men's and women's pornography patterns in couple relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 16*(2), 146-163.
- Caughlin, J. P., Basinger, E. D., & Sharabi, L. L. (2017). The connections between communication technologies and relational conflict: A multiple goals and communication interdependence perspective. In J. A. Samp (Ed.), *Communicating interpersonal conflict in close relationships: Contexts, challenges, and opportunities* (57-72). New York: Routledge.
- Cizmeci, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 7*(2), 364-375.
- Clayton, R. B. (2014). The third wheel: The impact of Twitter use on relationship infidelity and divorce. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(7), 425-430.
- Clayton, R. B., Nagurney, A., & Smith, J. R. (2013). Cheating, breakup, and divorce: Is Facebook use to blame?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(10), 717-720.

- Coyne, S. M., Busby, D., Bushman, B. J., Gentile, D. A., Ridge, R., & Stockdale, L. (2012). Gaming in the game of love: Effects of video games on conflict in couples. *Family Relations*, *61*(3), 388-396.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). "I luv u:)": A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, *60*(2), 150-162.
- Cravens, J. D., & Whiting, J. B. (2016). Fooling around on Facebook: The perceptions of infidelity behavior on social networking sites. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *15*(3), 213-231.
- Cravens, J. D., Leckie, K. R., & Whiting, J. B. (2013). Facebook infidelity: When poking becomes problematic. *Contemporary Family Therapy*, *35*(1), 74-90.
- Crawford, D. W., Houts, R. M., Huston, T. L., & George, L. J. (2002). Compatibility, leisure, and satisfaction in marital relationships. *Journal of Marriage and Family*, *64*(2), 433-449.
- Dainton, M. (2013). Relationship maintenance on Facebook: Development of a measure, relationship to general maintenance, and relationship satisfaction. *College Student Journal*, *47*(1), 113-121.
- Dainton, M., & Berkoski, L. (2013). Positive and negative maintenance behaviors, jealousy, and Facebook: Impacts on college students' romantic relationships. *Pennsylvania Communication Annual*, *69*(1), 35-50.
- Daneback, K., Træen, B., & Månsson, S. A. (2009). Use of pornography in a random sample of Norwegian heterosexual couples. *Archives of Sexual Behavior*, *38*(5), 746-753.
- Dew, J., & Tulane, S. (2015). The association between time spent using entertainment media and marital quality in a contemporary dyadic national sample. *Journal of Family and Economic Issues*, *36*(4), 621-632.
- Doran, K., & Price, J. (2014). Pornography and marriage. *Journal of Family and Economic Issues*, *35*(4), 489-498.
- Drouin, M., Coupe, M., & Temple, J. R. (2017). Is sexting good for your relationship? It depends.... *Computers in Human Behavior*, *75*, 749-756.
- Drouin, M., Miller, D. A., & Dibble, J. L. (2014a). Ignore your partners' current Facebook friends; beware the ones they add!. *Computers in Human Behavior*, *35*, 483-488.
- Drouin, M., Tobin, E., & Wygant, K. (2014b). "Love the way you lie": Sexting deception in romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, *35*, 542-547.
- Eichenberg, C., Huss, J., & Küsel, C. (2017). From online dating to online divorce: An overview of couple and family relationships shaped through digital media. *Contemporary Family Therapy*, *39*(4), 249-260.

- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(11), 631-635.
- Emery, L. F., Muise, A., Alpert, E., & Le, B. (2015). Do we look happy? Perceptions of romantic relationship quality on Facebook. *Personal Relationships*, *22*(1), 1-7.
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Fox, J., & Warber, K. M. (2013). Romantic relationship development in the age of Facebook: An exploratory study of emerging adults' perceptions, motives, and behaviors. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(1), 3-7.
- Fox, J., & Warber, K. M. (2014). Social networking sites in romantic relationships: Attachment, uncertainty, and partner surveillance on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(1), 3-7.
- Fox, J., Osborn, J. L., & Warber, K. M. (2014). Relational dialectics and social networking sites: The role of Facebook in romantic relationship escalation, maintenance, conflict, and dissolution. *Computers in Human Behavior*, *35*, 527-534
- Frampton, J. R., & Fox, J. (2018). Social media's role in romantic partners' retroactive jealousy: Social comparison, uncertainty, and information seeking. *Social Media + Society*, *4*(3), 1-12.
- Groothof, H. A., Dijkstra, P., & Barelds, D. P. (2009). Sex differences in jealousy: The case of Internet infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, *26*(8), 1119-1129
- Grov, C., Gillespie, B. J., Royce, T., & Lever, J. (2011). Perceived consequences of casual online sexual activities on heterosexual relationships: A US online survey. *Archives of Sexual Behavior*, *40*(2), 429-439.
- Gwinn, A. M., Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Maner, J. K. (2013). Pornography, relationship alternatives, and intimate extradyadic behavior. *Social Psychological and Personality Science*, *4*(6), 699-704.
- Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, *71*, 386-394.
- Halpern, D., Katz, J. E., & Carril, C. (2017). The online ideal persona vs. the jealousy effect: Two explanations of why selfies are associated with lower-quality romantic relationships. *Telematics and Informatics*, *34*(1), 114-123.

- Hand, M. M., Thomas, D., Buboltz, W. C., Deemer, E. D., & Buyanjargal, M. (2013). Facebook and romantic relationships: Intimacy and couple satisfaction associated with online social network use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(1), 8-13.
- Hawkins, B. P., & Hertlein, K. M. (2013). Treatment strategies for online role-playing gaming problems in couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *12*(2), 150-167.
- Helsper, E. J., & Whitty, M. T. (2010). Netiquette within married couples: Agreement about acceptable online behavior and surveillance between partners. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 916-926
- Hendl, J. (2006). Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat (2. vydání). Praha: Portál.
- Hendl, J. (2016). Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace (4. vydání). Praha: Portál.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1997). Love and satisfaction. In R. J. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships*, (56-78). New York: Guilford Press.
- Hertlein, K. A., & Blumer, M. (2015). *The couple and family technology Framework: Intimate relationships in a digital age*. New York: Routledge.
- Hertlein, K. M. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. *Family Relations*, *61*(3), 374-387.
- Hertlein, K. M., & Ancheta, K. (2014). Advantages and disadvantages of technology in relationships: Findings from an open-ended survey. *The Qualitative Report*, *19*(11), 1-11.
- Hewstone, M., & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Hudson, M. B., Nicolas, S. C., Howser, M. E., Lipsett, K. E., Robinson, I. W., Pope, L. J., ... & Friedman, D. R. (2015). Examining how gender and emoticons influence Facebook jealousy. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(2), 87-92.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, *48*(6), 304–316.
- Janoušek, J. (2015). *Psychologické základy verbální komunikace*. Praha: Grada.
- Jin, B., & Pena, J. F. (2010). Mobile communication in romantic relationships: Mobile phone use, relational uncertainty, love, commitment, and attachment styles. *Communication Reports*, *23*(1), 39-51.
- Jiráček, J., & Köpplová, B. (2003). *Média a společnost*. Praha: Portál.

- Keizer R. (2014). Relationship Satisfaction. In A. C. Michalos (Ed.) *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (5430 - 5435). Dordrecht: Springer.
- Kohut, T., Fisher, W. A., & Campbell, L. (2017). Perceived effects of pornography on the couple relationship: Initial findings of open-ended, participant-informed, "bottom-up" research. *Archives of sexual behavior*, 46(2), 585-602.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016, červen). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among " generation y" users. Příspěvek byl prezentován na konferenci *European Conference in Information Systems, Istanbul, Turecko*.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2008). *Konflikty mezi lidmi* (2. vydání). Praha: Portál.
- Lacinová, L., & Michalčáková R. (2012). Romantické vztahy. In P. Macek, & L. Lacinová, (Eds.). *Vztahy v dospívání* (2. vydání). Brno: Barrister & Principal.
- Lane, B. L., Piercy, C. W., & Carr, C. T. (2016). Making it Facebook official: The warranting value of online relationship status disclosures on relational characteristics. *Computers in Human Behavior*, 56, 1-8.
- Lianekhammy, J., & Van De Venne, J. (2015). World of warcraft widows: Spousal perspectives of online gaming and relationship outcomes. *The American Journal of Family Therapy*, 43(5), 454-466.
- Luo, S., & Tuney, S. (2015). Can texting be used to improve romantic relationships? - The effects of sending positive text messages on relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 49, 670-678.
- Maas, M. K., Vasilenko, S. A., & Willoughby, B. J. (2018). A dyadic approach to pornography use and relationship satisfaction among heterosexual couples: The role of pornography acceptance and anxious attachment. *The Journal of Sex Research*, 55(6), 772-782.
- Maddox, A. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2011). Viewing sexually-explicit materials alone or together: Associations with relationship quality. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 441-448.
- Madell, D. E., & Muncer, S. J. (2007). Control over social interactions: an important reason for young people's use of the Internet and mobile phones for communication?. *Cyberpsychology & behavior*, 10(1), 137-140.
- McAndrew, F. T., & Shah, S. S. (2013). Sex differences in jealousy over Facebook activity. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2603-2606.

- McCubbin, H. I., & Dahl, B. B. (1985). *Marriage and family: individuals and life cycles*. New York: Macmillan.
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2015). Sexting among married couples: Who is doing it, and are they more satisfied?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(11), 628-634.
- McDaniel, B. T., Drouin, M., & Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in human behavior*, *66*, 88-95.
- Miller-Ott, A. E., Kelly, L., & Duran, R. L. (2012). The effects of cell phone usage rules on satisfaction in romantic relationships. *Communication Quarterly*, *60*(1), 17-34.
- Minarcik, J., Wetterneck, C. T., & Short, M. B. (2016). The effects of sexually explicit material use on romantic relationship dynamics. *Journal of behavioral addictions*, *5*(4), 700-707.
- Mod, G. B. (2010). Reading romance: The impact Facebook rituals can have on a romantic relationship. *Journal of Comparative Research in Anthropology & Sociology*, *1*(2), 61-77.
- Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M., & Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1771-1778.
- Morgan, P., Hubler, D. S., Payne, P. B., Pomeroy, C., Gregg, D., & Homer, M. (2017). My partner's media use: A qualitative study exploring perceptions of problems with a partner's media use. *Marriage & Family Review*, *53*(7), 683-695.
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?. *CyberPsychology & behavior*, *12*(4), 441-444.
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2014). "Creeping" or just information seeking? Gender differences in partner monitoring in response to jealousy on Facebook. *Personal Relationships*, *21*(1), 35-50.
- Murray, C. E., & Campbell, E. C. (2015). The pleasures and perils of technology in intimate relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *14*(2), 116-140.
- Muscanell, N. L., Guadagno, R. E., Rice, L., & Murphy, S. (2013). Don't it make my brown eyes green? An analysis of Facebook use and romantic jealousy. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(4), 237-242.
- Myslikovjanová, I. (2011). *O nevěře trochu jinak*. Olomouc: ANAG.

- Norton, A. M., Baptist, J., & Hogan, B. (2018). Computer-Mediated communication in intimate relationships: Associations of boundary crossing, intrusion, relationship satisfaction, and partner responsiveness. *Journal of marital and family therapy*, 44(1), 165-182.
- Novak, J. R., Sandberg, J. G., Jeffrey, A. J., & Young-Davis, S. (2016). The impact of texting on perceptions of face-to-face communication in couples in different relationship stages. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15(4), 274-294.
- Novák, T. (2009). *Žárlivost–jak ji zvládat*. Praha: Grada.
- Ohadi, J., Brown, B., Trub, L., & Rosenthal, L. (2018). I just text to say I love you: Partner similarity in texting and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 78, 126-132.
- Orosz, G., Szekeres, Á., Kiss, Z. G., Farkas, P., & Roland-Lévy, C. (2015). Elevated romantic love and jealousy if relationship status is declared on Facebook. *Frontiers in psychology*, 6, 1-6.
- Papp, L. M., Danielewicz, J., & Cayemberg, C. (2012). “Are we Facebook official?” Implications of dating partners' Facebook use and profiles for intimate relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 85-90.
- Perry, M. S., & Werner-Wilson, R. J. (2011). Couples and computer-mediated communication: A closer look at the affordances and use of the channel. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 40(2), 120-134.
- Pettegrew, L. S., & Day, C. (2015). Smart phones and mediated relationships: the changing face of relational communication. *Review of Communication*, 15(2), 122-139.
- Pettigrew, J. (2009). Text messaging and connectedness within close interpersonal relationships. *Marriage & Family Review*, 45(6-8), 697-716.
- Pines, A. M. (2016). *Romantic jealousy: Causes, symptoms, cures*. New York: Routledge.
- Poulsen, F. O., Busby, D. M., & Galovan, A. M. (2013). Pornography use: Who uses it and how it is associated with couple outcomes. *Journal of sex research*, 50(1), 72-83.
- Rabby, M. K. (2007). Relational maintenance and the influence of commitment in online and offline relationships. *Communication Studies*, 58(3), 315-337.
- Resch, M. N., & Alderson, K. G. (2014). Female partners of men who use pornography: Are honesty and mutual use associated with relationship satisfaction?. *Journal of sex & marital therapy*, 40(5), 410-424.

- Ridgway, J. L., & Clayton, R. B. (2016). Instagram unfiltered: Exploring associations of body image satisfaction, Instagram# selfie posting, and negative romantic relationship outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(1), 2-7.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, *54*, 134-141.
- Ruppel, E. K. (2015). Use of communication technologies in romantic relationships: Self-disclosure and the role of relationship development. *Journal of Social and Personal Relationships*, *32*(5), 667-686.
- Saslow, L. R., Muise, A., Impett, E. A., & Dubin, M. (2013). Can you see how happy we are? Facebook images and relationship satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, *4*(4), 411-418.
- Satirová, V. (1994). *Kniha o rodině*. Praha: Institut Virginie Satirové.
- Scissors, L. (2012, květen). We had a "Text Fight": Understanding the role of technology-mediated communication in romantic couple conflict. Příspěvek byl prezentován na konferenci *International Communication Association, Sheraton Phoenix Downtown, Phoenix, USA*.
- Seidman, G., Langlais, M., & Havens, A. (2017). Romantic relationship-oriented Facebook activities and the satisfaction of belonging needs. *Psychology of Popular Media Culture*, *8*(1), 52-62.
- Sheets, V. L., Fredendall, L. L., & Claypool, H. M. (1997). Jealousy evocation, partner reassurance, and relationship stability: An exploration of the potential benefits of jealousy. *Evolution and Human Behavior*, *18*(6), 387-402.
- Schement, J. R. (2002). *Encyclopedia of Communication and Information* (3. vydání). New York: MacMillan Reference USA.
- Schneider, J. P., Weiss, R., & Samenow, C. (2012). Is it really cheating? Understanding the emotional reactions and clinical treatment of spouses and partners affected by cybersex infidelity. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *19*(1-2), 123-139.
- Slaměník, I., & Hurychová, Z. (2010). K pojetí těsných interpersonálních vztahů. *Psychologie pro praxi*, *45*(3-4), 9-19.
- Stafford, L., & Hillyer, J. D. (2012). Information and communication technologies in personal relationships. *Review of Communication*, *12*(4), 290-312.
- Stewart, D. N., & Szymanski, D. M. (2012). Young adult women's reports of their male romantic partner's pornography use as a correlate of their self-esteem, relationship quality, and sexual satisfaction. *Sex Roles*, *67*(5-6), 257-271

- Stewart, M. C., Dainton, M., & Goodboy, A. K. (2014). Maintaining relationships on Facebook: Associations with uncertainty, jealousy, and satisfaction. *Communication Reports*, 27(1), 13-26.
- Stone, E. A., & Shackelford, T. K. (2007). Marital Satisfaction. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.). *Encyclopedia of Social Psychology* (541-544). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Szymanski, D. M., & Stewart-Richardson, D. N. (2014). Psychological, relational, and sexual correlates of pornography use on young adult heterosexual men in romantic relationships. *The Journal of Men's Studies*, 22(1), 64-82.
- Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton.
- Šmolka, P. (2003). *Nevěra pro podváděné i podvádějící*. Praha: Grada.
- Štětka, V., & Šmahel, D. (2016). Nová média v perspektivě sociálních věd. *Sociální studia*, 6(2), 7-11.
- Tokunaga, R. S. (2011). Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 705-713.
- Toma, C. L., & Choi, M. (2016). Mobile media matters: Media use and relationship satisfaction among geographically close dating couples. In *Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing* (394-404). New York: ACM.
- Underwood, H., & Findlay, B. (2004). Internet relationships and their impact on primary relationships. *Behaviour Change*, 21(2), 127-140.
- Urbánek, T., Denglerová, D., & Širůček, J. (2011). *Psychometrika: měření v psychologii*. Praha: Portál.
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511-527.
- Veit, M., Štulhofer, A., & Hald, G. M. (2017). Sexually explicit media use and relationship satisfaction: a moderating role of emotional intimacy?. *Sexual and Relationship Therapy*, 32(1), 58-74.
- Voorpostel, M., Van Der Lippe, T., & Gershuny, J. (2010). Spending time together - Changes over four decades in leisure time spent with a spouse. *Journal of Leisure Research*, 42(2), 243-265.
- Výrost, J. (2008). Osobní vztahy. In J. Výrost, & I. Slaměník, (Eds.). *Sociální psychologie* (2. vydání), (233-248). Praha: Grada.
- Wallace, P. (2015). *The psychology of the Internet*. New York: Cambridge University Press.

- Willoughby, B. J., & Leonhardt, N. D. (2018). Behind closed doors: Individual and joint pornography use among romantic couples. *The Journal of Sex Research*, 1-15.
- Willoughby, B. J., Carroll, J. S., Busby, D. M., & Brown, C. C. (2016). Differences in pornography use among couples: Associations with satisfaction, stability, and relationship processes. *Archives of sexual behavior*, 45(1), 145-158.
- Woodward, V. A. (2014). Technology and Human Relationships. In S. T. Yung, & A. Piebalga (Eds.), *Design directions: the relationship between humans and technology* (21-32). Newcastle upon Tyne, England: Cambridge Scholars Publishing.
- Wysocki, D. K., & Childers, C. D. (2011). "Let my fingers do the talking": Sexting and infidelity in cyberspace. *Sexuality & Culture*, 15(3), 217-239.
- Yung, S. T., & Piebalga, A. (2014). How do contemporary debates on the relationship between humans and technology affect current design practices?. In S. T. Yung, & A. Piebalga (Eds.), *Design directions: the relationship between humans and technology* (3-8). Newcastle upon Tyne, England: Cambridge Scholars Publishing.
- Zimbardo, P. G., & Coulombe, N. D. (2017). *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Praha: Grada Publishing.

Přílohy

Příloha 1: Dotazník o významu technologií v partnerských vztazích

Příloha 2: Rozhovor - okruhy s přibližným zněním otázek

Příloha 3: Kazuistika č. 1: Petr a Lucie

Příloha 4: Kazuistika č. 2: Romeo a Julie

Příloha 5: Kazuistika č. 3: Adam a Eva

Příloha 6: Tabulky

Příloha 7: Grafy

Příloha 1: Dotazník o významu technologií v partnerských vztazích

Dobrý den,

jsm studentkou 5. ročníku psychologie na FF UK a ráda bych Vás poprosila o pár minut Vašeho času na vyplnění mého dotazníku. Jedná se o dotazník v rámci diplomové práce, která se zabývá významem technologií v partnerských vztazích. Proto bych Vás poprosila, abyste dotazník vyplňovali pouze tehdy, pokud JSTE VE VZTAHU ALESPŇ 3 MĚSÍCE A POKUD SE NEJEDNÁ O VZTAH NA DÁLKU.

Dotazník obsahuje sérii otázek a tvrzení. Budete v něm posuzovat, jak se určitá tvrzení hodí právě na Vás a Váš vztah. Pokud se nebudete moci rozhodnout, zvolte možnost, která je Vám bližší. Na konci na Vás čekají také dvě otázky, u kterých budu ráda, když se v nich rozepíšete. Žádná z odpovědí, kterou uvedete, není správná ani špatná. Proto Vás prosím, abyste odpovídali zcela podle pravdy.

Veškerá data jsou anonymní a údaje, které do dotazníku uvedete, nebudou spojovány s Vaším jménem a budou sloužit výhradně k výzkumným účelům.

Vzhledem k tomu, že jsou data sbírána v rámci diplomové práce, nemohu Vám poskytnout individuální výsledek z vyplněného dotazníku, mohu Vám ale diplomovou práci po jejím zpracování zaslat. V případě zájmu mě kontaktujte na e-mailovou adresu uvedenou na konci dotazníku.

Pokud souhlasíte s účastí, pokračujte dále.

Děkuji Vám za Vaši ochotu a čas!

Demografické údaje

Pohlaví:

- Muž
- Žena

Rok narození (prosím vypište): _____

Nejvyšší dosažené vzdělání:

- Základní
- Střední škola
- Střední škola s maturitou
- Vysokoškolské

Vztahový status:

- Nezadaná/ý
- Zadaná/ý
- Zasnoubená/ý
- Vdaná/ženatý
- Jiné: _____

Délka současného vztahu (prosím vypište, např: 3 roky a 5 měsíců): _____

Můj současný vztah s partnerem/partnerkou není vztahem na dálku.

- Ano, není
- Jiné: _____

Žijete s partnerem/partnerkou ve společné domácnosti?

- Ano
- Ne
- Jiné: _____

Počet dětí žijící ve společné domácnosti s partnerem/partnerkou:

- Nemáme žádné děti
- Máme 1 dítě
- Máme 2 děti
- Máme 3 a více dětí

Nyní následuje série otázek na to, kolik času DENNĚ v průměru strávíte používáním vybraných technologických zařízení a služeb. Berte prosím v úvahu pouze používání MIMO PRÁCI A PRACOVNÍ (ŠKOLNÍ) POVINNOSTI.

Mobilní telefon

- 0 hodin
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 a více hodin

Počítač

- 0 hodin
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 a více hodin

Sociální síť (např. Facebook, Instagram, Twitter)

- 0 hodin
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 a více hodin

Surfování na internetu (např. hledání informací, prohlížení článků, videí, obrázků)

- 0 hodin
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 a více hodin

Posílání e-mailů s partnerem/partnerkou

- 0 hodin
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 a více hodin

Esemeskování s partnerem/partnerkou

- 0 hodin
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 a více hodin

Telefonování s partnerem/partnerkou

- 0 hodin
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 a více hodin

Chatování s partnerem/partnerkou (např. Messenger, WhatsApp, Snapchat)

- 0 hodin
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 a více hodin

Video-hovory s partnerem/partnerkou (např. Skype)

- 0 hodin
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 a více hodin

Hraní her

- 0 hodin
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5 a více hodin

Prosím uveďte, jak často používáte technologie k následujícím činnostem:

Mezi technologie patří zařízení (např. mobilní telefon, počítač) a služby (např. sociální sítě, e-mail, esemesky, telefonování, video-hovory, chatování (Messenger), internet, hry, pornografie).

K navázání kontaktu s partnerem/partnerkou (např. partnerovi/partnerce zavolám nebo napíšu)

- | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikdy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Velmi často |

K navázání kontaktu s ostatními lidmi (kromě partnera/partnerky)

- | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikdy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Velmi často |

K vyhledávání informací, rad či zkušeností ohledně vztahu

- | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikdy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Velmi často |

Ke sledování pornografie bez partnera/partnerky

- | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikdy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Velmi často |

Ke sledování pornografie s partnerem/partnerkou

- | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikdy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Velmi často |

K hraní her

- | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikdy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Velmi často |

Ke koordinaci denních úloh (např. domluvení schůzky, domácí práce, nákupy)

- | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikdy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Velmi často |

K tomu, abych se dál nemusel/a bavit s partnerem/partnerkou (např. začnu si prohlížet e-maily nebo sociální sítě, protože se v hovoru s partnerem/partnerkou necítím dobře)

- | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikdy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Velmi často |

K monitorování partnera/partnerky (prohlížení historie jeho/jejího webového prohlížeče, čtení partnerových/partnerčiných zpráv či e-mailů)

- | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikdy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Velmi často |

K řešení závažného vztahového tématu s partnerem/partnerkou

1 2 3 4 5
Nikdy Velmi často

K psychickému zraňování partnera/partnerky

1 2 3 4 5
Nikdy Velmi často

K omluvení se partnerovi/partnerce za něco

1 2 3 4 5
Nikdy Velmi často

K veřejnému sdílení informací o sobě (např. sdílení fotografií nebo přidávání příspěvků na internet a sociální sítě)

1 2 3 4 5
Nikdy Velmi často

K vyjádření lásky partnerovi/partnerce

1 2 3 4 5
Nikdy Velmi často

K prohlížení partnerova/partnerčina profilu na Facebooku

1 2 3 4 5
Nikdy Velmi často

K používání technologií, zatímco komunikuji s partnerem/partnerkou tváří v tvář (např. kontrolování e-mailu, prohlížení sociálních sítí, pouštění si videí, konverzace s dalším člověkem)

1 2 3 4 5
Nikdy Velmi často

Nyní budete odpovídat na několik otázek ohledně Vašeho vztahu. Zaškrtněte prosím číslo, které se na škále 1-5 nejvíce blíží Vaším aktuálním pocitům.

Jak moc se cítíte v současném vztahu spokojení?

1 2 3 4 5
Vůbec Naprosto

Jak moc svému partnerovi/své partnerce důvěřujete?

1 2 3 4 5
Vůbec Naprosto

Jak dobře se daří Vašemu partnerovi/Vaší partnerce naplňovat Vaše potřeby?

1 2 3 4 5
Vůbec Naprosto

Jak moc se cítíte ve vztahu s partnerem/partnerkou šťastná/ý?

- 1 2 3 4 5
Vůbec Naprosto

Jak moc se na svého partnera/svou partnerku můžete spolehnout?

- 1 2 3 4 5
Vůbec Naprosto

Jak moc se s partnerem/partnerkou hádáte?

- 1 2 3 4 5
Vůbec Pořád

Jak moc volného času trávíte společně s partnerem/partnerkou?

- 1 2 3 4 5
Žádný Veškerý

Nyní následuje série otázek s výběrem možností. U většiny otázek je možné vybrat VÍCE MOŽNOSTÍ.

Mezi technologie patří zařízení (např. mobilní telefon, počítač) a služby (např. sociální sítě, e-mail, esemesky, telefonování, video-hovory, chatování (Messenger), internet, hry, pornografie).

Myslíte, že jste díky používání technologií ve vztahu s partnerem/partnerkou spokojenější? (pouze jedna odpověď)

- Ano, rozhodně se cítím spokojenější.
- Spíše ano.
- Myslím, že technologie na tom nemají žádný podíl.
- Spíše ne.
- Rozhodně ne.
- Jiné: _____

Jsou okamžiky, kdy se cítíte díky technologiím ve vztahu více spokojená/ý?

- Ano, když mi partner/ka napíše hezkou esemesku.
- Ano, když partner/ka sdílí na sociálních sítích společnou fotku se mnou.
- Ano, když mohu sdílet fotku s partnerem/kou na sociálních sítích.
- Ano, když partner/ka vypne všechny technologie a věnuje mi plnou pozornost.
- Ano, když jsem se svým/svou partnerem/kou často v kontaktu (např. přes esemesky, telefon, chat, video-hovor).
- Ano, když si mohu prohlédnout s kým je můj/moje partner/ka v kontaktu.
- Ano, když se mohu podívat, co partner/ka na internetu dělá.
- Ne, cítím se ve vztahu pořád stejně spokojená/ý.
- Jiné: _____

Jsou naopak okamžiky, kdy se cítíte kvůli technologiím ve vztahu méně spokojená/ý?

- Ano, když partner/ka nemá o mně na sociálních sítích žádnou zmínku (příspěvek ani fotku).
- Ano, když je partner/ka v kontaktu s dalšími osobami kromě mě.
- Ano, když partner/ka sdílí příspěvky nebo fotky s dalšími osobami kromě mě.
- Ano, když partner/ka sleduje pornografický materiál.

- Ano, když mi partner/ka kvůli technologiím věnuje méně pozornosti.
- Ano, když se s partnerem/kou přes technologie hádáme.
- Ano, když partner/ka tráví hodně času na sociálních sítích.
- Ano, když partner/ka nadměrně využívá technologie.
- Ano, když partner/ka hraje hry.
- Ne, cítím se ve vztahu pořád stejně spokojená/ý.
- Jiné: _____

Myslíte si, že technologie působí na Vaši důvěru k partnerovi/partnerce?

- Ano, občas kvůli technologiím zažívám pocity nejistoty ohledně vztahu.
- Ano, občas kvůli technologiím zažívám pocity žárlivosti.
- Ano, často kvůli technologiím zažívám pocity žárlivosti.
- Pravidelně se dívám partnerovi/partnerce na různé účty (např. e-mail, sociální sítě, Messenger).
- Pravidelně se partnerovi/partnerce dívám do mobilu (např. na esemesky a telefonáty).
- Nemám potřebu kontrolovat partnerův/partnerčin mobil ani počítač.
- Bojím se, že mě partner/ka na internetu podvádí.
- Nijak, své/mu partnerovi/partnerce naprosto důvěřuji.
- Jiné: _____

Jakou formu mediované komunikace používáte ke kontaktu se svým/svou partnerem/partnerkou nejčastěji? (pouze jedna odpověď)

- Esesesky
- E-mail
- Messenger, chat
- Telefonování
- Skype, video-hovory
- Jiné: _____

V čem považujete mediovanou komunikaci s partnerem/partnerkou za lepší oproti komunikaci tváří v tvář?

- Mohu být s partnerem/kou neustále v kontaktu.
- Mohu si lépe rozmyslet, co napíšu.
- Mám čas vychladnout.
- Je pro mě snazší mluvit o svých pocitech.
- Cítím se partnerovi/partnerce blíž.
- Snadněji se nám řeší konflikty.
- Mohu komunikovat současně s partnerem/kou i dalšími lidmi.
- Partner/ka může současně komunikovat se mnou i s dalšími lidmi.
- Nepovažuji mediovanou komunikaci za lepší.
- Jiné: _____

V čem považujete mediovanou komunikaci s partnerem/partnerkou za horší oproti komunikaci tváří v tvář?

- Nevidím, jak partner/ka doopravdy reaguje.
- Nevidím, jak se partner/ka tváří.
- Častěji se hádáme.
- Častěji mezi námi dochází k nedorozuměním.
- Nedokážeme se přes technologie usmířit.
- Mohu komunikovat současně s partnerem/kou i dalšími lidmi.
- Partner/ka může současně komunikovat se mnou i s dalšími lidmi.
- Cítím, že se partnerce/partnerovi vzdalují.
- Nepovažuji mediovanou komunikaci za horší.

- Jiné: _____

Jak se cítíte, když Váš/Vaše partner/ka dlouho ve Vaší přítomnosti používá mobil nebo počítač?

- Vztek.
- Smutek a úzkost.
- Začnu žárlit.
- Cítím se ignorovaný/á a přehlížený/á.
- Cítím se méně důležitý/á.
- Cítím se stejně jako obvykle.
- Jiné: _____

Máte s partnerem/partnerkou stanovená pravidla ohledně používání technologií ve vztahu (např. u jídla, před spaním, v rozhovoru, v trávení volného času)? (pouze jedna odpověď)

- Ano, už jsme o tom mnohokrát hovořili.
- Ano, pravidla ohledně používání technologií jsme si stanovili a dodržujeme je.
- Ano, pravidla ohledně používání technologií jsme si stanovili, ale nedodržujeme je.
- Nemáme žádná pravidla.
- Jiné: _____

Jakým způsobem technologie zasahují do trávení společného volného času s Vaší/m partnerem/partnerkou?

- Často oba trávíme volný čas na počítači nebo mobilu, ale každý tam děláme svoje věci.
- Často oba trávíme volný čas na počítači nebo mobilu, protože např. hrajeme společně hry, díváme se na filmy.
- Partner/ka tráví více volného času na počítači nebo mobilu než já.
- Já trávím více volného času na počítači nebo mobilu než partner/ka.
- Když jsme spolu, tak technologie zásadně nepoužíváme.
- Nijak nám do trávení volného času nezasahují.
- Jiné: _____

Jaké důsledky používání technologií jste ve svém vztahu zaznamenal/a?

- Častěji se hádáme kvůli používání mobilu nebo počítače.
- Častěji se hádáme kvůli tomu, jestli a jak budeme zveřejňovat vztah na sociálních sítích.
- Ve vztahu se cítím méně spokojený/á.
- Ve vztahu cítím více nejistoty a pochybností.
- Zažívám ve vztahu více žárlivosti.
- Partner/ka je více žárlivý.
- Připadá mi, že se s partnerem/kou odcizujeme.
- Jsem méně spokojený/á s kvalitou našeho sexuálního života.
- Partner/ka nenaplnuje moje potřeby.
- Cítím, že jsem často rušen/a technologiemi, když se chci věnovat partnerovi/partnerce.
- Partner/ka mi byl/a nevěrný/á (našel/a si na internetu důvěrný vztah, měl/a s někým sexuální kontakt po internetu).
- Já jsem byl/a partnerovi/ce nevěrný/á (našel/a jsem si na internetu důvěrný vztah, měl/a jsem s někým sexuální kontakt po internetu).
- Trávíme společně méně času.
- Méně spolu mluvíme.
- Přemýšlím kvůli technologiím o rozchodu.
- Žádné důsledky jsem nezaznamenal/a.
- Jiné: _____

S ohledem na to, co jste již uvedl/a, co Vašemu vztahu technologie přináší dobrého?

- Jsme si s partnerem/kou blíží.
- Lépe si plánujeme den.
- Máme lepší komunikaci.
- Lépe řešíme konflikty.
- Můžeme společně sdílet více informací a zážitků.
- Můžeme společně trávit čas (hraní her, dívání se na filmy).
- Můžeme společně sledovat pornografický materiál.
- Vím, kde partner/ka je a s kým.
- Mohu vidět, co partner/ka sdílí na sociálních sítích.
- Mohu se podívat, s kým si partner/ka píše.
- Nic dobrého nám nepřináší.
- Jiné: _____

Nyní prosím odpovězte na 2 otázky o používání technologií ve Vašem vztahu.

Mezi technologie patří zařízení (např. mobilní telefon, počítač) a služby (např. sociální sítě, e-mail, esemesky, telefonování, video-hovory, chatování (Messenger), internet, hry, pornografie).

Prosím napište hlavní způsoby, kterými si myslíte, že technologie pozitivně přispívají k Vašemu vztahu s partnerem/partnerkou.

Prosím napište hlavní způsoby, kterými si myslíte, že technologie škodí Vašemu vztahu s partnerem/partnerkou.

Mockrát Vám děkuji za Váš čas a vyplnění mého dotazníku. V případě jakýchkoli dotazů či připomínek se na mě můžete obrátit na e-mailové adrese: kulhankovaevule@seznam.cz.

Pokud byste stáli o výsledky této práce, pak mi prosím na Vás pošlete kontakt na e-mailovou adresu. Až bude práce hotová, ráda se s Vámi o ni podělím.

Ještě jednou Vám děkuji za Váš čas!

Přeji Vám krásný den!

Příloha 2: Rozhovor - okruhy s přibližným zněním otázek

A. Používání MMT v kontextu vztahu

1. K čemu používáte MMT ve svém vztahu/v souvislosti s partnerem?
 - Jak často je využíváte? Používáte je oba stejně nebo jeden nějaké médium víc? Používáte nějaké společně nebo každý sám?
 - Jaký je váš názor na používání MMT, ať už vlastní nebo partnerovo? Co si o tom myslíte, jaké to pro vás je?

B. Souvislost používání MMT s jednotlivými aspekty vztahu (trávení společného času, komunikace, důvěra ve vztahu, spokojenost ve vztahu)

2. Zasahují vám MMT do trávení společného času a jak?
 - Používáte je ke společným činnostem? Používáte je v přítomnosti druhého?
 - Co si o tom myslíte, jaké to pro vás je?

3. Jak MMT působí na vaši společnou komunikaci?
 - Jaké MMT používáte k vzájemnému navázání kontaktu nejčastěji? Proč právě tohle? Co vám to přináší?
 - Jaká je pro vás mediovaná komunikace? Co vám v ní vyhovuje? Co vám vadí? Co si o ní myslíte? Jak vám v ní je?
 - Zaznamenali jste, že používání MMT, ať už ke komunikaci s partnerem nebo k jiným činnostem, působí na komunikaci tváří v tvář?
4. Máte nějaká pravidla ohledně používání MMT a jaká?
 - Co vám pravidla přináší/ co by vám přinesla do vztahu?
 - Pokud pravidla nemáte, přemýšleli jste už nad jejich nastavením?
 - Vznikají kvůli používání MMT mezi vámi nějaké konflikty nebo nedorozumění?
5. Ukazuje se, že používání MMT může také působit na vzájemnou důvěru ve vztahu. Např. partner může dělat něco, co v nás vyvolává podezřívavost nebo žárlivost a můžeme ho např. začít kontrolovat (díváme se na jeho účty, prohlížíme si jeho profil). Co si o tom myslíte?
6. Používání MMT má také určité souvislosti s vlastní spokojeností ve vztahu. Připadá vám, že vaši spokojenost ve vztahu může používání MMT snižovat? Jaké používání MMT ji může naopak zvyšovat?

C. Výhody a nevýhody používání MMT

7. Jaké výhody podle vás MMT přináší vašemu vztahu?
8. Jaké nevýhody MMT přináší do vašeho vztahu?
9. Jak celkově hodnotíte používání MMT ve vztahu (kladně – záporně)?

Příloha 3: Kazuistika č. 1: Petr a Lucie

Petr a Lucie jsou spolu ve vztahu již 5 let. Žijí spolu již 4 roky ve společné domácnosti a minulý rok se zasnoubili. Zatím spolu nemají žádné děti. Lucie je vysokoškolsky vzdělaná, Petr vysokou školu studoval, ale studium po několika letech ukončil. Momentálně oba pracují na plný úvazek. Lucii je 27 let a Petrovi 25.

Používání MMT

Mimo práci pár používá MMT v rámci svého vztahu především ke komunikaci, ke zjišťování informací a také k občasnému společnému hraní her. Používají je hodně často, a to každý den. V případě pracovního dne, pokud nepočítají práci, tak 6-7 hodin. Lucie mluví o tom, že Petr používá zařízení častěji než ona, že ho využívá vlastně kontinuálně, což si Lucie vysvětluje tím, že Petr nemá žádnou jinou zábavu. Ona na rozdíl od Petra používá MMT i pasivně, kdy poslouchá hudbu, a přitom například kreslí. Lucie mluví také o tom, že Petr používá více médií najednou, kdy si s někým píše a zároveň hraje hru a sleduje film a mezi

sebou překlíkává jednotlivá okýnka. Lucie vnímá, že Petr používá MMT kontinuálně a ignoruje cokoli mu ona říká, protože jí neslyší. Hodně mluví Lucie, po předání slovu Petr nevyvrací to, co Lucie říká. Lucie shrnuje, že MMT využívají spíše každý sám, ojedinele na nich dělají společnou činnost. Dřív si zahráli spolu aspoň hru, teď už to nebývá tak často, neshodnou se totiž na tom, kdy a jakou hru hrát, také ale k hraní chybí chuť.

Trávení společného času

MMT do trávení společného času páru podle Lucie výrazně zasahují. Lucie by si přála, aby s Petrem trávili čas spolu, a ne vedle sebe, ale je podle ní těžké se synchronizovat, když má člověk plán, co potřebuje udělat a ten druhý už si pak po dokončení plánu dělá něco svého. Lucie mluví o tom, že je těžké si udělat čas na sebe a přijít na to, jak ho trávit společně. Lucii tedy chybí společně strávený čas. Mluví o tom, že s Petrem žijí paralelně vedle sebe jako by byli kamarádi na koleji. Petr se obhazuje, že Lucie nepřináší návrhy na trávení společného času, že se chce dívat třeba na film, ale Petra nebaví pouze sedět a dívat se – potřebuje více aktivit najednou. Pro Petra používání MMT znamená vyplnění prázdného času. Jinými slovy, protože spolu s Lucií netráví společný čas, tak proto používá MMT. Lucie mluví také o tom, že Petr přijde často unavený z práce a sedne si k počítači. Když na něj v této situaci mluví, tak podle ní Petr reaguje tím způsobem, že má pocit, že ho otravuje.

Komunikace

Petr a Lucie používají nejčastěji ke komunikaci Messenger (chat) anebo si občas telefonují. Messenger používají, protože ho mají oba v telefonu a je pro ně nejvíc dostupný. Telefonují si okolo provozních věcí kolem domácnosti (co má kdo koupit, co bude k večeři).

Oba se shodují, že komunikace přes chat je pro ně někdy i náročná, protože neví, jak ten druhý určité věci myslí. Dochází mezi nimi proto k nedorozumění – například když každý přikládá emotikonám jiný význam. Občas mezi nimi dochází také k hádkám. Pro Petra je také komunikace zdlouhavá. Vysvětluje to na tom, že si s Lucií napíšu hodně zpráv, než se dozví, co chtějí. Lucie mluví také o tom, že Petr po dlouhém psaní, kdy nezískává informace, které chce, přestává komunikovat – respektive reaguje tím, ať to Lucie už neřeší. Pro Petra je to jednodušší než dále pokračovat v komunikaci. Lucie shrnuje, že komunikace přes média je obtížnější, ale občas je to obtížné i v komunikaci tváří v tvář. Nejvíce náročné je to v tom, že neví, jak se ten druhý tváří, jak reaguje a také, že si mohou vyložit zprávu jinak, než je myšlená.

Na mediované komunikaci jim ale vyhovuje, že je rychlá, že se mohou kdykoli kontaktovat, když potřebují. Lucie srovnává mediovanou komunikaci s komunikací tváří v tvář v tom, že některá zpráva je potěší, některá naštvě. Také je fajn, že v komunikaci tváří tvář

mohou navázat na chatovou komunikaci, ale někdy si sdělí informace už přes média a doma už není osobní komunikace tak bohatá.

Pravidla

Lucie mluví o tom, že nemají sice žádná pravidla, ale zkoušeli je, ale nebyla verbálně stanovená. Mezi jejich pravidla patřilo to, že se snažili jíst bez technologií, maximálně si něco společně pustili. Tohle ale postupně vyprchalo a každý si teď pustí to svoje. Typicky je to tak, že Petr hraje hry a Lucie ohřeje oběd, a pak oba sedí u svého počítače.

Lucie také mluví o tom, že Petr měl chvíli návyk hrát v posteli, když se snažila spát. Petr mluví o tom, že si nevšiml, že by kdy nějaká pravidla měli. Oba by nějaká pravidla chtěli, respektive Petrovi by to nevadilo. Pravidla by jim podle Lucie přinesla více společného času, i když by přitom používali technologie – ale používali by je společně, a nebyli jenom spolubydlicími.

Kvůli používání MMT mezi nimi vznikají konflikty. Lucie hovoří o tom, že vznikají proto, že ji Petr neposlouchá, když je na počítači. Je zaměřený na počítač a Lucii nevnímá. Petr také vnímá, že vznikají konflikty, ale brání se, že Lucii poslouchá, když hraje, ale vypouští věci, co nejsou důležité. Petr také mluví o tom, že Lucie vnímá ty vznikající konflikty víc. Lucie také hovoří o tom, že se Petr při používání technologií chová cholericky, i když je v normálním životě flegmatik.

Důvěra

Petrovi nepříjde, že by se problém důvěry objevil u nich. Lucie zpřesňuje, že to není ve fázi, kdy by si prohlédávali telefony. Občas se ale podívá, s kým si Petr píše, když si s tím člověkem zrovna píše (a Petr je u toho). Lucie také líčí, že když Petr přijde domů, sedne si k počítači a nebaví se s ní a pak jenom slyší, jak mu přichází zprávy, tak to v ní vyvolává žárlivost. To si vysvětluje tím, že spolu netráví čas, a tak jí napadají takové myšlenky.

Spokojenost ve vztahu

Petr nevnímá, že by používání MMT mělo vliv na to, jak je spokojený ve vztahu. Lucie má ale pocit, že prostě nejsou tolik spolu, že se jí Petr tolik nevěnuje, necítí lásku, necítí vřelost, jako když jsou spolu a věnují se sobě. Oba se shodují, že zvyšovat spokojenost ve vztahu může komunikace – když si napíší, že se mají rádi, že se jim něco povedlo.

Výhody a nevýhody

Oba vnímají jako největší výhodu komunikaci neboli možnost rychle se kontaktovat. A za nevýhodu považuje Lucie hlavně odcizení. Petr to nepovažuje za nevýhodu, respektuje, že si každý z nich chce dělat něco jiného. Další výhody a nevýhody je nenapadají. Používání MMT celkově považují spíše za neutrální, s tím že si uvědomují výhody i nevýhody.

Shrnutí

V rozhovoru je aktivnější Lucie, která hovoří po většinu času. Často se obrací na Petra a vyčítá mu, že využívá MMT na úkor trávení společného času s ní. Zdá se, že používání MMT je pro partnery výhodné, když ho používají ke společné komunikaci, a to především k výměně pozitivních zpráv. Chybí zde pravidla ohledně používání MMT, což zasahuje do vnímání trávení společného času, kdy Lucie vnímá jisté odcizení. Navíc oba používají MMT velmi intenzivně, a to až 7 hodin denně.

Příloha 4: Kazuistika č. 2: Romeo a Julie

Romeo a Julie jsou spolu 4 roky. Žijí spolu od začátku vztahu ve společné domácnosti a jsou v manželství. Nyní mají spolu dítě, kterému jsou čtyři měsíce. V rodině žije ještě dvanáctileté dítě z předchozího vztahu Romea - funguje zde střídavá péče (týden-týden). Julii je 28 let, je na mateřské dovolené a její nejvyšší dosažené vzdělání je střední škola s maturitou. Romeovi je 39 let a pracuje na plný úvazek, jeho nejvyšší dosažené vzdělání je středoškolské s maturitou.

Používání MMT

Oba se shodují na tom, že MMT používají ke komunikaci, když nejsou spolu. Píší si přes chat nebo si telefonují. Romeo dodává, že používají média od rána do večera (ale ne celou dobu) a že jim umožňují být spolu v kontaktu, když je v práci. Počítač nepoužívají, používají jenom mobil. Oba se shodují, že používají MMT časově stejně, není to tak, že by jeden používal více. Používají je asi tak 1-2 hodiny denně, na víc ani nezbyvá čas kvůli malému. Kromě komunikace také hrají oba karty, ale ne moc často, jenom když mají čas. Také komunikují s dalšími lidmi nebo si tam prostě dělají to svoje (prohlíží si novinky na sociálních sítích), ale přitom spolu sdílí, co dělají, co se tam děje. Ke společné činnosti je moc nepoužívají, maximálně k prohlížení fotek.

Romeo také mluví o tom, že v rozdílech v používání hraje roli i věk, protože on nebyl zvyklý používat MMT a ani nemá tolik kamarádů, kteří by byli připojení třeba na sociálních sítích, ale teď už se to dostalo i do této věkové kategorie. Nicméně Julie na používání MMT byla mnohem více zvyklá už od začátku jejich vztahu a její vrstevníci je také všichni používají.

Trávení společného času

Nejdříve oba sdělují, že teď už jim MMT do společného času nezasahují. Nyní je to tak, že Romeo používá MMT ve chvílích volna místo knížky. Kdyby MMT nebyly, tak si vezme knížku nebo noviny. Julie líčí, že když se začte do knížky nebo se jde vysprchovat, tak si Romeo vezme mobil. Ani jeden z nich nevnímá, že by to působilo na jejich společný čas, protože si

umí říct, když se jim to nelíbí. Dřív to bylo tak, že kvůli tomu používání vznikaly i konflikty, když jeden z nich trávil čas na telefonu a ten druhý ne, což se ze začátku vztahu objevovalo.

Komunikace

Nejčastěji používají ke komunikaci Messenger (chat) a volání. Messenger používají ve chvílích, kdy nejsou spolu a kdy si chybí. Ale když potřebují vyřídit něco akutně, tak si telefonují. Tyto způsoby komunikace volí proto, že jsou pro ně nejrychlejší a nejdostupnější.

To, jak vnímají komunikaci přes média, záleží na situaci. Když je třeba jeden z nich dlouho pryč (třeba týden kvůli práci) a nevidí se a něco řeší, tak jim chybí to, že neví, co si ten druhý myslí. Romeo dodává, že je to i v rozdílném myšlení. Když vznikly konflikty po zprávách, Romeo je chtěl vyřešit hned a Julie psala, že to vyřeší, až se uvidí. Julie chtěla Romeovi totiž vidět do tváře a vědět, jak to myslí. Romeo to chtěl řešit hned, protože takový prostě je a nechtěl to tahat dál. Dřív mezi nimi vznikaly také konflikty kvůli tomu, že Julie v práci Romeovi neodepisovala ihned potom, co od něj dostala zprávu a Romeo to nedokázal pochopit. Takhle to ale bylo dřív. Nyní jsou na sebe vyladěni a píšou si pozitivní zprávy anebo mají informativní telefonáty ohledně domácnosti.

Žádné nevýhody komunikace po chatu podle Romea nemá, podle Julie je nevýhodou, že se nevidí. Nic jiného je nenapadá, protože jsou na sebe naladěni. Žádné důsledky psaní nezaznamenaly, jsou teď opravdu sjednocení a synchronizovaní. Ani u telefonování nevnímají žádné nevýhody, protože si opravdu volají pouze v akutních případech.

Pravidla

Pro oba je důležité to, že si umí říct, když se jim používání MMT od toho druhého nelíbí. Takovou zkušenost získali už na začátku vztahu. Protože když byla Julie ještě sama, tak byla zvyklá psát si s lidmi, takže v tom pokračovala i nadále, když už byla ve vztahu s Romeem. Julie líčí, že jí to Romeo nezakazoval, ale řekl, že mu to je nepříjemné a ona to pochopila tak, že by jí to bylo také nepříjemné, kdyby nebyla na mobilu a on jo, a tak to přestala dělat. Ale není to tak, že by si teď nepsali s těmi lidmi v přítomnosti druhého, ale říkají si, s kým a co si píšou. Většinou je to tak, že sedí vedle sebe a dívají se na televizi a každý si řeší to svoje, ale říkají si, co se tam děje (např. někdo sdílel teď na skupině tohle). Důležité je pro ně to, že si říkají to, co tam dělají, znamená to pro ně to, že před sebou nemají tajemství.

Pravidla si tedy jako taková nestanovili, ale sama vyplynula. To si vysvětlují tím, že u nich funguje komunikace a také se sama stanovovala tím společným soužitím. Žádná další pravidla nechtějí, takhle jim to vyhovuje, a kdyby něco přišlo, tak to budou průběžně řešit.

Nedorozumění ani konflikty mezi nimi už ohledně používání MMT nevznikají. Dřív ale ano, než si ten vztah sednul a získali jistotu v druhého. Konflikty vznikaly kolem toho používání v přítomnosti druhého a také v komunikaci přes média.

Důvěra

Ze začátku měly konflikty ohledně toho, že Julie byla pořád na MMT a psala si s někým. Romeovi vadilo to, že nevěděl, s kým si píše. Julii na tomhle ztroskotal předchozí vztah, protože si její předchozí partner psal s holkami, se kterými ji podváděl a řekla si, že tohle už nechce, že když přijde na to, že si Romeo s někým takovým píše, tak končí, protože má nějakou hranici. Romeo ví, že kdyby Julie přišla na to, že si s někým takovým píše, tak je konec. Julie už ví, kde má svoje priority a kde má svoje hranice. I proto se u nich vyvinulo to, že když si s někým píšou, tak si to automaticky říkají.

Žárlivost se u nich dřív také objevovala, Romeo mluví o tom, že teď už je potlačena. Že to ze začátku bylo těžké, ale teď už je to dobré. Ze začátku ta žárlivost vycházela z toho psaní, a tedy z jakési nejistoty, ale teď už je to dobré. Julie už mu pak nedávala žádnou záminku k tomu, aby žárlil a on dělal to samé.

Nevnímají, že by si nějak narušovali soukromí, i když znají svá přístupová hesla. Necháávají telefon na stole, takže ten druhý se může podívat, s kým si píšou, ale nedělají to, protože necítí potřebu. Romeo respektuje soukromí Julie. Nemají před sebou tajemství, protože tam funguje to sdílení. Tak nějak se to vyvinulo za tu dobu vztahu.

Spokojenost ve vztahu

Nezaznamenali, že by jim něco snižovalo spokojenost ve vztahu, protože ty technologie umí odložit, umí být i bez nich. Julie sděluje, že jí vadí jediné to, že když na Romea mluví a on zrovna píše, tak ji nevnímá. Ale bere to trochu s humorem a říká, že je to prostě chlap.

Spokojenost ve vztahu jim zvyšuje komunikace, když nejsou spolu. Můžou si napsat, když je něco napadne. Vyhovuje jim, že si mohou psát kdykoli během dne, i když to někdy úplně nejde hned odepsat.

Výhody a nevýhody

Jako výhody vnímají bezprostřední komunikaci, můžou se kdykoli kontaktovat. Můžou si napsat, že si chybí, že je něco našťvalo. Nevýhodou je to, že sedí vedle sebe a používají média, jsou na to zvyklí, ale mohli by se naučit odložit je a věnovat se sobě. Ale není to nijak výrazné. Stává se to, když jeden něco dělá (uspává dítě) a ten druhý si třeba hraje na mobilu, ale kdyby si řekli, aby to odložili, tak to udělají. Celkově hodnotí používání MMT pozitivně v jejich vztahu.

Shrnutí

V rozhovoru se oba zapojují srovnatelnou měrou, doplňují se. Je vidět, že jsou na sebe opravdu naladěni. MMT používají relativně málo a umí komunikovat o jejich používání. Důležité je, že si vzájemně sdílejí, co zrovna na MMT dělají.

Příloha 5: Kazuistika č. 3: Adam a Eva

Adam s Evou jsou spolu rok a čtyři měsíce, oba ještě studují vysokou školu. Nebydlí spolu, ale po škole, kterou budou letos oba ukončovat, to plánují. Evě je 24 let a je Slovenka, Adamovi je 25. Žádné děti spolu nemají.

Používání MMT

MMT používají primárně k psaní si, tedy ke komunikaci. Používají hlavně Messenger (chat). Prostřednictvím chatu si píšou, někdy si pošlou fotku nebo video. Také prostřednictvím médií hledají akce, na které by mohli jít. To dělají hlavně přes Facebook, který sám nabízí různé události, takže si je potom posílají nebo se na ně vzájemně zvou. Díky tomu už našli několik dobrých akcí, na které šli. Také prostřednictvím Instagramu si nabízejí, kam by mohli jít, třeba když je zaujme nějaké pěkné místo. Ale jinak když jsou spolu, snaží se používání MMT minimalizovat.

MMT používají každý den. Ale vzhledem k tomu, že se oba učí do školy, tak je používají asi jenom 2 hodiny denně. Mají to třeba tak, že se učí, a pak odepíšu na zprávu, a pak se zase učí. Jsou na nich vlastně celý den, ale ne neustále. Různá média používají rozdílně. Adam je např. používá víc ke komunikaci, kdy si píše s více lidmi. Eva si zase častěji hledá věci na inspiraci. Adam shrnuje, že je používají stejně často, ale na jiné věci.

Používají telefon i počítač, telefon v průběhu dne, protože počítač nenosí. Při učení používají hlavně počítač, kde mají zapnutý zároveň i Facebook. Eva mluví o tom, že si na pozadí pouští také seriál jako kulisu při učení.

Trávení společného času

Když jsou spolu, tak si nevypínají telefony, a když jim přijde zpráva, podívají se na ni. Pokud jde o něco vtipného, vzájemně si to ukážou. Adam mluví o tom, že mu někdy vadí, když mu přijde zpráva a musí na ni odepsat místo toho, aby se věnoval Evě. A někdy mu vadí, když přijde zpráva Evě a přestane se mu věnovat. Tohle se ale stává jenom někdy. Trošku je to ruší, ale jenom výjimečně a nenarušuje to nijak jejich čas pro sebe. Toto vyrušování MMT nevnímají negativně. Eva také hovoří o tom, že Adam se dívá na výsledky fotbalu a hraje s kamarádem hru přes počítač. Ale nemluví o tom negativně.

Občas se jim stává, že jsou každý na svém zařízení, když jsou spolu. Ale je to v případech, kdy se oba spolu učí a přijde jim zpráva, na kterou v průběhu učení odepíší. Ale není to tak, že

by leželi vedle sebe a byli na MMT každý sám či si psali s někým jiným. Ke společné činnosti MMT moc často nepoužívají, protože na to nemají čas. Maximálně se podívají na seriál nebo film, čtou si nějaké zprávy nebo se dívají na videa.

Oba se shodují, že rozhodně nepoužívají MMT namísto toho, aby spolu trávili čas. Protože toho času na sebe zase tolik nemají, takže se ho snaží trávit opravdu společně.

Komunikace

Nejčastěji ke komunikaci přes média používají Messenger (chat). Když byl Adam na Erasmu, tak každý den používali Skype (video-hovor), také si docela často volají. Dále používají také esemesky a Instagram k hledání inspirace. Messenger používají, když mohou na internet a esemesky když ne. Většinou si volají, když skončí Adam školu a jde pěšky na kolej. Nebo si volají, když potřebují něco akutně vyřešit (co mají koupit), když potřebují okamžitou odpověď.

Uvědomují si, že ideální je komunikace naživo, ale když nemůžou být spolu, komunikují přes ta média, se kterými se spokojí. Eva říká, že je to ale na nic. Minimálně se stává, že mezi nimi vzniknou nějaká nedorozumění, jejichž příčinou je to, že není slyšet tón hlasu a druhého není vidět. Emotikony ani jiné obrázky nedokážou přesně vyjádřit pocity a neverbalitu jako v osobní komunikaci. Občas je problémem i jazyková bariéra (Eva je Slovenka), ale ta je i v komunikaci tváří v tvář, takže to není specifikum pro tu mediální komunikaci. Nejhorší pro Evu bylo, když byl Adam pryč delší dobu a používali Skype, kde jsou všechny vjemy, ale nemohli se jeden druhého dotknout. Nicméně si uvědomuje, že je to pořád lepší, než kdyby to neměli, protože je to sblížuje. I když kvůli tomu někdy vznikají nedorozumění a někdy i hádky, tak pořád to dobré, co MMT přináší, převažuje nad tím špatným. Hádky vznikají kvůli tomu, že nejsou s tím druhým a neví, jak je naladěný, nedokáží tak předvídat, jak ten druhý bude reagovat, když ho nevidí. To brání stejnému porozumění jako v případě komunikace tváří v tvář, kde tyto informace mají. Ohledně samotného používání MMT mezi nimi konflikty nevznikají. Vznikají pouze konflikty, které berou s humorem, např. když první, co Adam ráno udělá je to, že se podívá na výsledek fotbalu.

Komunikace přes média jim přináší to, že mohou být stále v kontaktu, ne jako kdysi, když byla jenom pevná linka. Mohou si sdílet věci v reálném čase (když je něco naštvě nebo potěší) a mohou sdílet inspiraci (nové recepty, místa). Mohou si také lépe plánovat věci.

Nevnímají, že by mediovaná komunikace působila na jejich osobní komunikaci. Eva pouze zmiňuje, že přebírá některé obrázky, co si posílají, do osobní komunikace, ale není to specifikum pro jejich vztah, ale pro celou generaci.

Pravidla

Pravidla ohledně používání MMT nemají. Jediné pravidlo, které je napadá a které je nevyřčené je to, že si neposílají nahé obrázky, k tomuto účelu nevyužívají ani Skype. Pravidla ani nechtějí, protože jim vyhovuje, jak to teď mají.

Důvěra

Adam jako první zmiňuje, že vůbec nemá potřebu Evu kontrolovat a je zastáncem toho, že víc si ceníš psa, který je u tebe, i když není uvázaný. Eva říká, že jde ráda do situací připravená, takže je pro ni fajn, že si může profily lidí předem prozkoumat. To, co Evě vadí, protože jí to přijde hodně divné, je to, že bývalá partnerka Adama má na Facebookovém profilu stále zveřejněné společné fotky s Adamem, kde si dávají pusy. Nechápe to, ona by si to tam nenechala, kdyby se s někým rozešla. Znamenalo by to pro ni, že se k tomu člověku chce stále vrátit. Normální člověk by si to podle ní promazal. Přijde jí to divné. Eva na to přišla, když se dívala na profil Adama. Mluvili o tom i s Adamem. Adamovi to přijde taky divné, ale nechce to nijak řešit. Adam si obecně myslí, že ne všechny informace a fotky patří na sociální sítě, takže je tam nedává a neřeší, co tam mají ostatní.

Shrnoují tedy, že se nekontrolují za zády druhého, ale sami sdílí některé konverzace, nebo s kým si píšou sami od sebe, ale ne vždy. Nemají potřebu to před druhým tajit.

Spokojenost ve vztahu

Nemyslí si, že by MMT mohly snižovat jejich spokojenost ve vztahu. Momentálně to mají tak, že se moc nevidí, takže když jsou spolu, tak se snaží být opravdu spolu bez médií. Zvyšovat spokojenost ve vztahu by podle nich mohla mediovaná komunikace, konkrétně to, že spolu věci sdílí, že si pustí společně seriál, dostávají novou inspiraci na to dělat nové věci, díky kterým se ve vztahu nenudí a rozvíjí se.

Výhody a nevýhody

Jako první výhoda je napadá komunikace, když nejsou spolu, když potřebují něco vyventilovat nebo sdílet s druhým. Dále pozitivní esemesky na dobré ráno, neustálá podpora, inspirace, trávení společného času, filmy, seriály. Nevýhodou podle nich je více nedorozumění v chatové komunikaci, která vznikají proto, že se nevidí a neví, jak to ten druhý myslel. Celkově hodnotí, že pozitiva v jejich vztahu převažují, protože je to nijak neomezuje a přináší jim to užitek.

Shrnutí

Adam s Evou se v rozhovoru hodně doplňovali, nedocházelo k žádným rozporům v tom, co říkali. Zdá se, že MMT tolik nepoužívají, když jsou spolu a vzhledem k tomu, že společně

nebydlí, tak to používání MMT je odlišné než, když spolu partneři žijí trvale. Dá se tedy říci, že používání MMT je pro ně výhodou, protože je používají oba pro ně přijatelným způsobem.

Příloha 6: Tabulky

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
spokojenost ve vztahu	1.49	3	0.685
důvěra	6.03	3	0.110
frekvence hádek	1.31	3	0.727
společně strávený čas	5.05	3	0.168

Tabulka č. 1 ukazuje, že se neukazuje žádná signifikantní souvislost mezi nejčastěji zvoleným médiem ke kontaktu s partnerem (esemesky, e-mail, messenger a chat, telefonování, Skype a video-hovory) a vybranými aspekty vztahu. Testování na hladině významnosti $p < 0,05$.

médium	0 hodin	méně než 1 hodinu	1-2 hodiny	2-3 hodiny	4-5 hodin	5 a více hodin
mobilní telefon	0,5 %	25,7 %	35,2 %	26,2 %	8,1 %	4,3 %
počítač	10,0 %	27,6 %	23,3 %	20,0 %	14,8 %	4,3 %
sociální sítě	1,9 %	41,9 %	38,1 %	12,9 %	3,3 %	1,9 %
surfování na internetu	0,0 %	46,2 %	39,0 %	10,5 %	2,9 %	1,4 %
posílání e-mailů s partnerem	82,9 %	16,2 %	0,0 %	0,5 %	0,5 %	0,0 %
esemeskování s partnerem	48,6 %	46,7 %	3,8 %	0,5 %	0,5 %	0,0 %
telefonování s partnerem	29,5 %	67,6 %	2,9 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %
chatování s partnerem	16,2 %	46,7 %	19,5 %	9,5 %	3,3 %	4,8 %
video-hovory s partnerem	81,4 %	15,7 %	2,9 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %
hraní her	61,4 %	22,4 %	11,4 %	3,8 %	0,5 %	0,5 %

Tabulka č. 2 zobrazuje frekvence používání jednotlivých MMT v procentech (n = 210).

Correlation Matrix

	spokojenost ve vztahu	důvěra	frekvence hádek	společně strávený čas
spokojenost ve vztahu	—	0.635***	-0.310***	0.360***
důvěra		—	-0.173*	0.275***
frekvence hádek			—	
společně strávený čas			-0.060	—
počítač	-0.024	0.017	-0.038	-0.022
mobilní telefon	-0.043	0.023	0.074	-0.077
sociální sítě (např. Facebook, Instagram, Twitter)	0.023	0.004	0.035	0.032
surfování na internetu	0.062	0.044	-0.140*	0.048
posílání e-mailů s partnerem/partnerkou	-0.175*	-0.125	0.050	-0.003
esemeskování s partnerem/partnerkou	0.110	0.158*	0.156*	0.157*
telefonování s partnerem/partnerkou	0.084	0.016	-0.021	0.160*
chatování s partnerem/partnerkou	-0.135	-0.117	0.004	-0.071
video-hovory s partnerem/partnerkou (např. Skype)	-0.034	0.006	0.038	-0.029
hraní her	0.041	0.070	-0.070	0.004

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tabulka č. 3 ukazuje souvislost mezi frekvencí používání jednotlivých médií a vybranými aspekty vztahu. K tomuto účelu byl použit Spearmanův korelační koeficient, v tabulce jsou uvedeny jeho jednotlivé hodnoty společně se statistickou signifikancí.

Correlation Matrix

	věk	nejvyšší dosažené vzdělání	délka vztahu	počet dětí
věk	—	0.511***	0.197**	0.081
nejvyšší dosažené vzdělání		—	0.112	-0.014
délka vztahu		0.112	—	0.284***
počet dětí				—
počítač	-0.150*	-0.106	0.137*	0.224**
mobilní telefon	0.044	-0.047	0.012	-0.191**
sociální sítě (např. Facebook, Instagram, Twitter)	-0.031	-0.053	0.088	-0.026
surfování na internetu	-0.047	-0.069	-0.036	0.010
posílání e-mailů s partnerem/partnerkou	-0.035	-0.164*	0.051	0.080
esemeskování s partnerem/partnerkou	0.012	-0.038	-0.042	0.112
telefonování s partnerem/partnerkou	-0.056	-0.091	-0.051	0.103
chatování s partnerem/partnerkou	0.081	0.003	0.062	0.251***
video-hovory s partnerem/partnerkou (např. Skype)	-0.050	-0.021	-0.103	-0.128
hraní her	0.023	-0.073	-0.060	0.016

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Tabulka č. 4 ukazuje souvislost mezi frekvencí používání jednotlivých médií a demografickými charakteristikami. K tomuto účelu byl použit Spearmanův korelační koeficient. Jeho jednotlivé hodnoty jsou uvedeny v tabulce společně se statistickou signifikancí.

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
počítač	0.222	1	0.638
mobilní telefon	0.447	1	0.504
sociální sítě (např. Facebook, Instagram, Twitter)	0.736	1	0.391
surfování na internetu	0.851	1	0.356
posílání e-mailů s partnerem/partnerkou	4.634	1	0.031
esemeskování s partnerem/partnerkou	1.032	1	0.310
telefonování s partnerem/partnerkou	0.318	1	0.573
chatování s partnerem/partnerkou	0.246	1	0.620
video-hovory s partnerem/partnerkou (např. Skype)	0.175	1	0.676
hraní her	3.805	1	0.051

Tabulka č. 5 ukazuje souvislost mezi frekvencí používání MMT a pohlavím (muž-žena). Testování na hladině významnosti p < 0,05.

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
počítač	7.839	2	0.020
mobilní telefon	1.420	2	0.492
sociální sítě (např. Facebook, Instagram, Twitter)	0.354	2	0.838
surfování na internetu	1.018	2	0.601
posílání e-mailů s partnerem/partnerkou	6.702	2	0.035
esemeskování s partnerem/partnerkou	7.268	2	0.026
telefonování s partnerem/partnerkou	8.048	2	0.018
chatování s partnerem/partnerkou	3.762	2	0.152
video-hovory s partnerem/partnerkou (např. Skype)	3.033	2	0.219
hraní her	0.965	2	0.617

Tabulka č. 6 ukazuje souvislost mezi frekvencí používání MMT a vztahovým statusem (zadaný – zasnoubený – v manželství) na hladině významnosti p < 0,05. Post-hoc testy jsou uvedeny v tabulkách č. 7, 8 a 9.

počítač		W	p
Vdaná/ženatý	Zadaná/ý	2.079	0.142
Vdaná/ženatý	Zasnoubená/ý	-0.311	0.826
Zadaná/ý	Zasnoubená/ý	-2.467	0.081

Tabulka č. 7: post-hoc test – párové srovnání vzhledem k signifikanci v Kruskalově-Wallisově testu na hladině významnosti $p < 0,05$ (viz tabulka č. 6).

esemeskování s partnerem/partnerkou		W	p
Vdaná/ženatý	Zadaná/ý	-3.485	0.014
Vdaná/ženatý	Zasnoubená/ý	-0.895	0.527
Zadaná/ý	Zasnoubená/ý	2.056	0.146

Tabulka č. 8: post-hoc test – párové srovnání vzhledem k signifikanci v Kruskalově-Wallisově testu na hladině významnosti $p < 0,05$ (viz tabulka č. 6).

telefonování s partnerem/partnerkou		W	p
Vdaná/ženatý	Zadaná/ý	3.333	0.018
Vdaná/ženatý	Zasnoubená/ý	0.259	0.855
Zadaná/ý	Zasnoubená/ý	2.556	0.071

Tabulka č. 9: post-hoc test – párové srovnání vzhledem k signifikanci v Kruskalově-Wallisově testu na hladině významnosti $p < 0,05$ (viz tabulka č. 6).

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
počítač	4.784	1	0.029
mobilní telefon	4.990	1	0.025
sociální sítě (např. Facebook, Instagram, Twitter)	0.438	1	0.508
surfování na internetu	0.022	1	0.881
posílání e-mailů s partnerem/partnerkou	0.558	1	0.455
esemeskování s partnerem/partnerkou	9.947	1	0.002
telefonování s partnerem/partnerkou	0.199	1	0.655
chatování s partnerem/partnerkou	13.020	1	< .001
video-hovory s partnerem/partnerkou (např. Skype)	16.629	1	< .001
hraní her	0.114	1	0.736

Tabulka č. 10 ukazuje souvislost mezi frekvencí používání MMT a společným bydlením (ano – ne) na hladině významnosti $p < 0,05$. Přičemž ti, co odpovídali, že bydlí se svým partnerem část týdne, byli zařazeni do skupiny ano.

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
k navázání kontaktu s partnerem/partnerkou (např. partnerovi/partnerce zavolám nebo napíšu)	0.318	1	0.573
k navázání kontaktu s ostatními lidmi (kromě partnera/partnerky)	0.168	1	0.682
k vyhledávání informací, rad či zkušeností ohledně vztahu	0.493	1	0.483
ke sledování pornografie bez partnera/partnerky	25.510	1	< .001
ke sledování pornografie s partnerem/partnerkou	0.958	1	0.328
k hraní her	8.240	1	0.004
ke koordinaci denních úloh (např. domluvení schůzky, domácí práce, nákupy)	0.019	1	0.890
k tomu, abych se dál nemusel/a bavit s partnerem/partnerkou (např. začnu si prohlížet e-mailly nebo sociální sítě, protože se v hovoru s partnerem/partnerkou necítím dobře)	0.072	1	0.789
k monitorování partnera/partnerky (např. prohlížení historie jeho/jejího webového prohlížeče, čtení partnerových/partnerčiných zpráv či e-mailů)	0.981	1	0.322
k řešení závažného vztahového tématu s partnerem/partnerkou	1.428	1	0.232
k psychickému zraňování partnera/partnerky	0.057	1	0.811
k omluvení se partnerovi/partnerce za něco	0.784	1	0.376
k veřejnému sdílení informací o sobě (např. sdílení fotografií nebo přidávání příspěvků na internet a sociální sítě)	9.148	1	0.002
k vyjádření lásky partnerovi/partnerce	0.129	1	0.719
k prohlížení partnerova/partnerčina profilu na Facebooku	0.007	1	0.936
k používání technologií, zatímco komunikuji s partnerem/partnerkou tváří v tvář (např. kontrolování e-mailu, prohlížení sociálních sítí, pouštění si videí, konverzace s dalším člověkem)	5.220	1	0.022

Tabulka č. 13 ukazuje souvislost mezi způsoby používání MMT a pohlavím (muž – žena) na hladině významnosti $p < 0,05$.

	průměrné hodnoty	
	ženy	muži
ke sledování pornografie bez partnera/partnerky	1,73	2,7
k hraní her	1,94	2,53
k veřejnému sdílení informací o sobě	2,41	2,02
k používání technologií, zatímco komunikuji s partnerem/partnerkou tváří v tvář	2,06	1,77

Tabulka č. 14 ukazuje průměrné hodnoty mužů a žen ve frekvenci způsobů používání MMT v případech, kdy Kruskalův-Wallisův test (viz tabulka č. 13) ukázal významný vztah (škála 1 – 5, kde 1 = nikdy a 5 = velmi často).

Correlation Matrix	spokojenost ve vztahu	důvěra	frekvence hádek	společně strávený čas
spokojenost ve vztahu	—	0.635***	-0.310***	0.360***
důvěra		—	-0.173*	0.275***
frekvence hádek			—	-0.060
společně strávený čas				—
k navázání kontaktu s partnerem/partnerkou (např. partnerovi/partnerce zavolám nebo napíšu)	0.135	0.064	0.113	0.167*
k navázání kontaktu s ostatními lidmi (kromě partnera/partnerky)	0.095	0.070	0.053	0.034
k vyhledávání informací, rad či zkušeností ohledně vztahu	-0.159*	-0.134	-0.060	-0.062
ke sledování pornografie bez partnera/partnerky	-0.091	0.048	-0.074	0.054
ke sledování pornografie s partnerem/partnerkou	0.048	0.039	0.015	0.173*
k hraní her	-0.010	0.010	0.046	0.241***
ke koordinaci denních úloh (např. domluvení schůzky, domácí práce, nákupy)	0.070	0.140*	-0.029	0.118
k tomu, abych se dál nemusel/a bavit s partnerem/partnerkou (např. začnu si prohlížet e-maily nebo sociální sítě, protože se v hovoru s partnerem/partnerkou necítím dobře)	-0.247***	-0.200**	0.178**	-0.106
k monitorování partnera/partnerky (např. prohlížení historie jeho/jejího webového prohlížeče, čtení partnerových/partnerkých zpráv či e-mailů)	-0.170*	-0.218**	-0.060	0.011
k řešení závazného vztahového tématu s partnerem/partnerkou	-0.159*	-0.233***	0.164*	-0.040
k psychologickému zraňování partnera/partnerky	-0.080	-0.072	0.026	0.027
k omluvení se partnerovi/partnerce za něco	0.041	-0.010	0.119	0.057
k veřejnému sdílení informací o sobě (např. sdílení fotografií nebo přidávání příspěvků na internet a sociální sítě)	0.010	0.035	0.091	0.018
k vyjádření lásky partnerovi/partnerce	0.276***	0.149*	-0.045	0.273***
k prohlížení partnerova/partnerčina profilu na Facebooku	0.014	-0.025	-0.046	0.040
k používání technologií, zatímco komunikují s partnerem/partnerkou tvář v tvář (např. kontrolování e-mailu, prohlížení sociálních sítí, pouštění si videí, konverzace s dalším člověkem)	-0.040	0.005	0.016	0.094

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Tabulka č. 11 zobrazuje korelaci mezi vybranými aspekty vztahu a způsoby používání MMT. K analýze byl použit Spearmanův korelační koeficient. V tabulce jsou uvedeny hodnoty testu se statistickou signifikancí.

Correlation Matrix	věk	nejvyšší dosažené vzdělání	délka vztahu	počet dětí
věk	—	0.511***	0.197**	0.081
nejvyšší dosažené vzdělání		—	0.112	-0.014
délka vztahu			—	0.284***
počet dětí				—
k navázání kontaktu s partnerem/partnerkou (např. partnerovi/partnerce zavolám nebo napíšu)	0.058	0.082	-0.154*	-0.254***
k navázání kontaktu s ostatními lidmi (kromě partnera/partnerky)	-0.057	-0.059	-0.161*	-0.187**
k vyhledávání informací, rad či zkušeností ohledně vztahu	-0.073	-0.073	0.004	0.007
ke sledování pornografie bez partnera/partnerky	-0.065	-0.100	0.086	-0.079
ke sledování pornografie s partnerem/partnerkou	0.013	-0.009	0.055	0.013
k hraní her	-0.040	-0.009	-0.071	-0.179**
ke koordinaci denních úloh (např. domluvení schůzky, domácí práce, nákupy)	-0.125	-0.174*	-0.129	-0.147*
k tomu, abych se dál nemusel/a bavit s partnerem/partnerkou (např. začnu si prohlížet e-maily nebo sociální sítě, protože se v hovoru s partnerem/partnerkou necítím dobře)	-0.010	-0.057	-0.150*	-0.111
k monitorování partnera/partnerky (např. prohlížení historie jeho/jejího webového prohlížeče, čtení partnerových/partnerkých zpráv či e-mailů)	-0.041	0.012	-0.007	-0.061
k řešení závazného vztahového tématu s partnerem/partnerkou	0.084	0.119	-0.084	-0.198**
k psychologickému zraňování partnera/partnerky	-0.033	-0.014	-0.047	-0.081
k omluvení se partnerovi/partnerce za něco	0.006	0.011	-0.030	-0.194**
k veřejnému sdílení informací o sobě (např. sdílení fotografií nebo přidávání příspěvků na internet a sociální sítě)	-0.059	0.009	-0.125	-0.093
k vyjádření lásky partnerovi/partnerce	-0.083	-0.017	-0.042	-0.199**
k prohlížení partnerova/partnerčina profilu na Facebooku	-0.047	0.045	-0.179**	-0.321***
k používání technologií, zatímco komunikují s partnerem/partnerkou tvář v tvář (např. kontrolování e-mailu, prohlížení sociálních sítí, pouštění si videí, konverzace s dalším člověkem)	-0.183**	-0.125	-0.136*	-0.164*

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Tabulka č. 12 zobrazuje korelaci mezi demografickými charakteristikami a způsoby používání MMT. K analýze byl použit Spearmanův korelační koeficient. V tabulce jsou uvedeny hodnoty testu se statistickou signifikancí.

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
k navázání kontaktu s partnerem/partnerkou (např. partnerovi/partnerce zavolám nebo napíšu)	2.418	2	0.299
k navázání kontaktu s ostatními lidmi (kromě partnera/partnerky)	3.585	2	0.167
k vyhledávání informací, rad či zkušeností ohledně vztahu	2.891	2	0.236
ke sledování pornografie bez partnera/partnerky	3.613	2	0.164
ke sledování pornografie s partnerem/partnerkou	2.715	2	0.257
k hraní her	1.254	2	0.534
ke koordinaci denních úloh (např. domluvení schůzky, domácí práce, nákupy)	3.766	2	0.152
k tomu, abych se dál nemusel/a bavit s partnerem/partnerkou (např. začnu si prohlížet e-maily nebo sociální sítě, protože se v hovoru s partnerem/partnerkou necítím dobře)	0.534	2	0.766
k monitorování partnera/partnerky (např. prohlížení historie jeho/jejího webového prohlížeče, čtení partnerových/partnerčiných zpráv či e-mailů)	2.217	2	0.330
k řešení závažného vztahového tématu s partnerem/partnerkou	4.735	2	0.094
k psychickému zraňování partnera/partnerky	1.234	2	0.540
k omluvení se partnerovi/partnerce za něco	7.448	2	0.024
k veřejnému sdílení informací o sobě (např. sdílení fotografií nebo přidávání příspěvků na internet a sociální sítě)	9.354	2	0.009
k vyjádření lásky partnerovi/partnerce	2.973	2	0.226
k prohlížení partnerova/partnerčina profilu na Facebooku	11.397	2	0.003
k používání technologií, zatímco komunikuji s partnerem/partnerkou tváří v tvář (např. kontrolování e-mailu, prohlížení sociálních sítí, pouštění si videí, konverzace s dalším člověkem)	3.550	2	0.169

Tabulka č. 15 ukazuje souvislost mezi způsoby používání MMT a vztahovým statusem (zadaný – zasnoubený – v manželství) na hladině významnosti $p < 0,05$. Post-hoc testy viz tabulky 16, 17 a 18.

k omluvení se partnerovi/partnerce za něco

	W	p
Vdaná/ženatý Zadaná/ý	3.699	0.009
Vdaná/ženatý Zasnoubená/ý	2.989	0.035
Zadaná/ý Zasnoubená/ý	0.535	0.705

Tabulka č. 16: post-hoc test – párové srovnání vzhledem k signifikanci v Kruskalově-Wallisově testu na hladině významnosti $p < 0,05$ (viz tabulka č. 15).

k veřejnému sdílení informací o sobě (např. sdílení fotografií nebo přidávání příspěvků na internet a sociální sítě)

	W	p
Vdaná/ženatý Zadaná/ý	2.48	0.079
Vdaná/ženatý Zasnoubená/ý	4.63	0.001
Zadaná/ý Zasnoubená/ý	2.97	0.036

Tabulka č. 17: post-hoc test – párové srovnání vzhledem k signifikanci v Kruskalově-Wallisově testu na hladině významnosti $p < 0,05$ (viz tabulka č. 15)

k prohlížení partnerova/partnerčina profilu na Facebooku

		W	p
Vdaná/ženatý	Zadaná/ý	4.40	0.002
Vdaná/ženatý	Zasnoubená/ý	4.10	0.004
Zadaná/ý	Zasnoubená/ý	1.20	0.397

Tabulka č. 18: post-hoc test – párové srovnání vzhledem k signifikanci v Kruskalově-Wallisově testu na hladině významnosti $p < 0,05$ (viz tabulka č. 15).

	průměrné hodnoty		
	vdaná/ženatý	zadaná/ý	zasnoubená/ý
k omluvení se partnerovi/partnerce za něco	1,77	2,22	2,26
k veřejnému sdílení informací o sobě	1,94	2,33	2,74
k prohlížení partnerova/partnerčina profilu na Facebooku	1,31	1,74	1,87

Tabulka č. 19. ukazuje průměrné hodnoty frekvence způsobů používání MMT v závislosti na vztahovém statusu v případech, kdy Kruskalův-Wallisův test ukázal významný vztah (viz tabulka č. 15).

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
k navázání kontaktu s partnerem/partnerkou (např. partnerovi/partnerce zavolám nebo napíšu)	10.186	1	0.001
k navázání kontaktu s ostatními lidmi (kromě partnera/partnerky)	0.544	1	0.461
k vyhledávání informací, rad či zkušeností ohledně vztahu	0.675	1	0.411
ke sledování pornografie bez partnera/partnerky	1.754	1	0.185
ke sledování pornografie s partnerem/partnerkou	0.061	1	0.805
k hraní her	0.142	1	0.706
ke koordinaci denních úloh (např. domluvení schůzky, domácí práce, nákupy)	1.144	1	0.285
k tomu, abych se dál nemusel/a bavit s partnerem/partnerkou (např. začnu si prohlížet e-mailly nebo sociální sítě, protože se v hovoru s partnerem/partnerkou necítím dobře)	0.254	1	0.614
k monitorování partnera/partnerky (např. prohlížení historie jeho/jejího webového prohlížeče, čtení partnerových/partnerčiných zpráv či e-mailů)	0.000	1	1.000
k řešení závažného vztahového tématu s partnerem/partnerkou	10.795	1	0.001
k psychickému zraňování partnera/partnerky	8.188	1	0.004
k omluvení se partnerovi/partnerce za něco	5.250	1	0.022
k veřejnému sdílení informací o sobě (např. sdílení fotografií nebo přidávání příspěvků na internet a sociální sítě)	0.330	1	0.567
k vyjádření lásky partnerovi/partnerce	0.868	1	0.351
k prohlížení partnerova/partnerčina profilu na Facebooku	6.836	1	0.009
k používání technologií, zatímco komunikuji s partnerem/partnerkou tváří v tvář (např. kontrolování e-mailu, prohlížení sociálních sítí, pouštění si videí, konverzace s dalším člověkem)	1.703	1	0.192

Tabulka č. 20 ukazuje souvislost mezi způsoby používání MMT a společným bydlením (ano – ne) na hladině významnosti $p < 0,05$. Přičemž ti, co odpovídali, že bydlí se svým partnerem část týdne, byli zařazeni do skupiny ano.

	průměrné hodnoty	
	ano	ne
k navázání kontaktu s partnerem/partnerkou	3,97	4,42
k řešení závažného vztahového tématu s partnerem/partnerkou	1,56	1,95
k psychickému zraňování partnera/partnerky	1,07	1,24
k omluvení se partnerovi/partnerce za něco	2,04	2,36
k prohlížení partnerova/partnerčina profilu na Facebooku	1,57	1,87

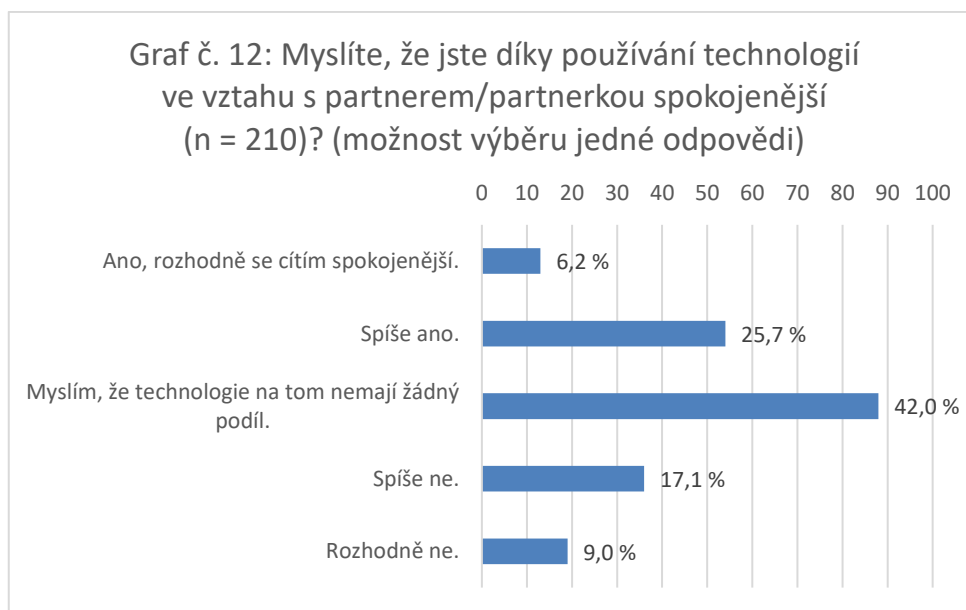
Tabulka č. 21 ukazuje průměrné hodnoty frekvence způsobů používání MMT v závislosti na společném bydlení v případech, kdy Kruskal-Wallisův test ukázal významný vztah (viz tabulka č. 20).

Kruskal-Wallis

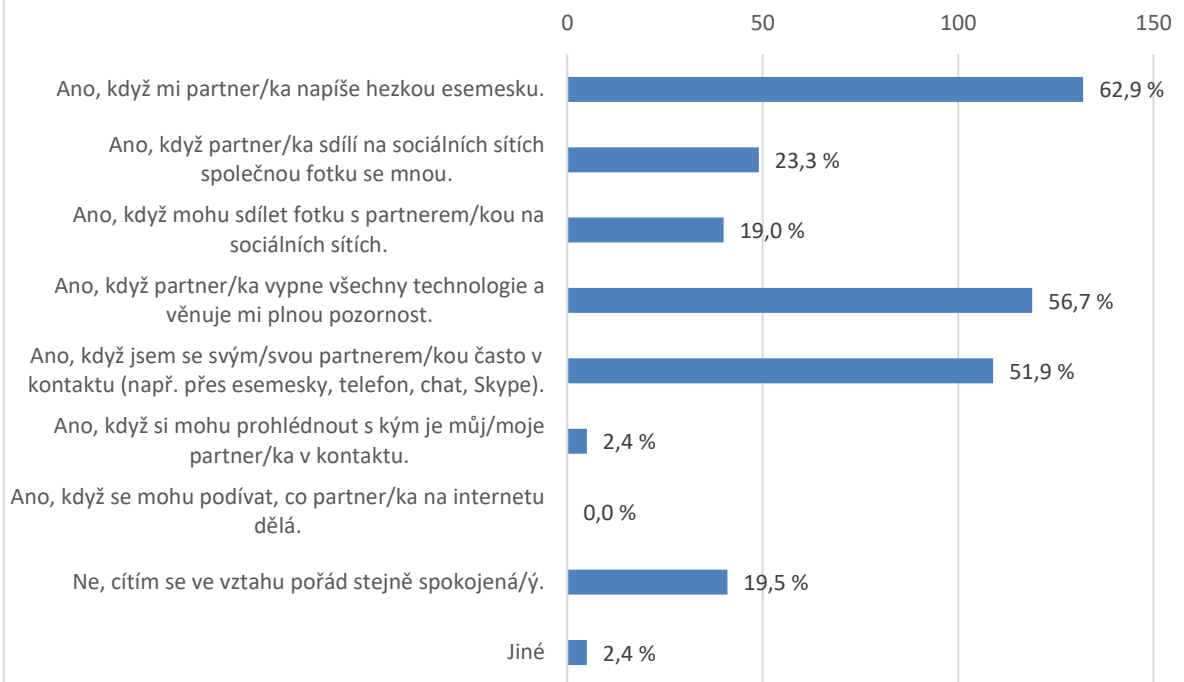
	χ^2	df	p
spokojenost ve vztahu	6.18	4	0.186
důvěra	4.32	4	0.365
frekvence hádek	5.47	4	0.242
společně strávený čas	4.05	4	0.400

Tabulka č. 22 ukazuje, že se neukazuje žádná signifikantní souvislost mezi stanovením pravidel ohledně používání MMT a vybranými aspekty vztahu.

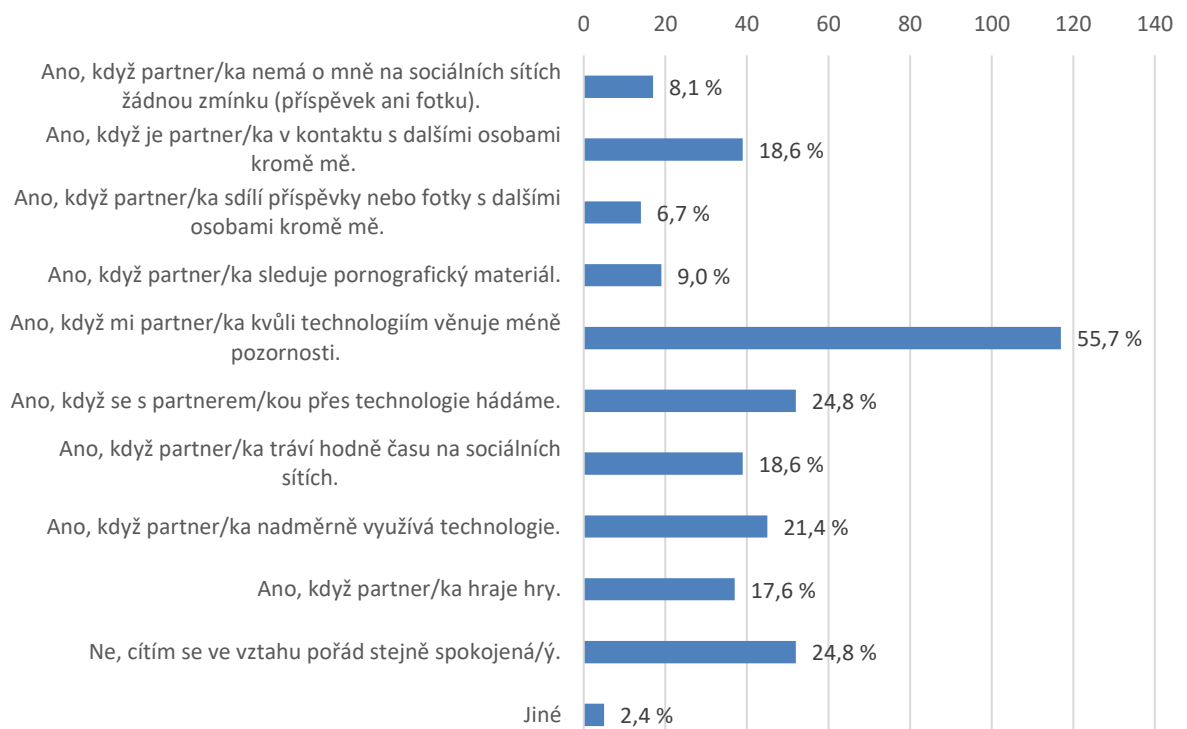
Příloha 7: Grafy



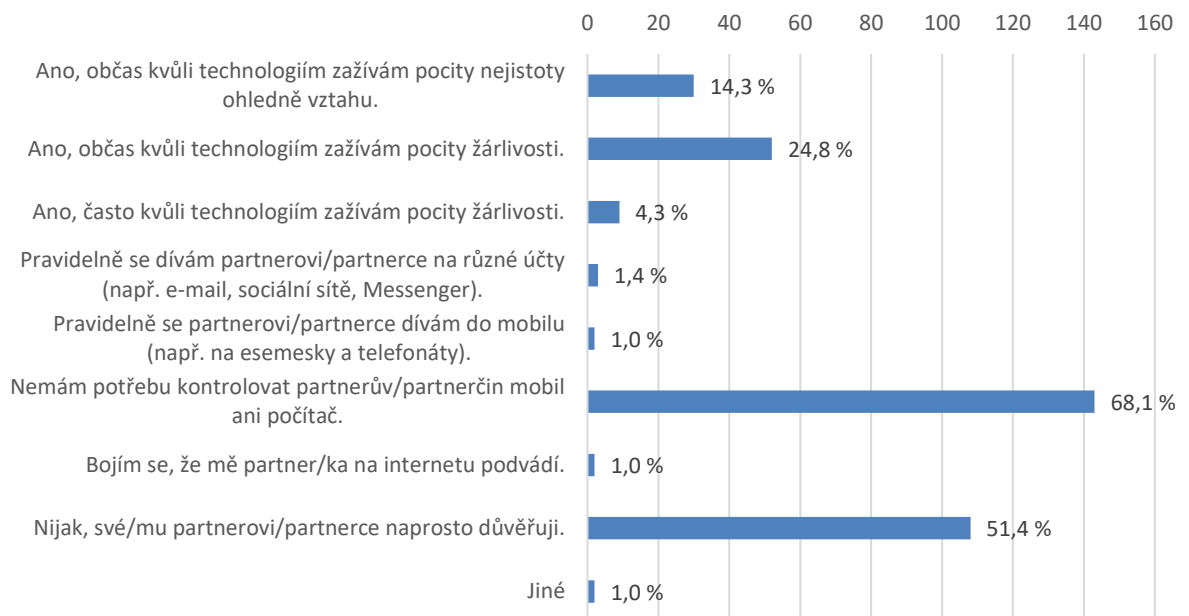
Graf č. 13: Jsou okamžiky, kdy se cítíte díky technologiím ve vztahu více spokojená/ý (n = 210)? (možnost výběru více odpovědí)



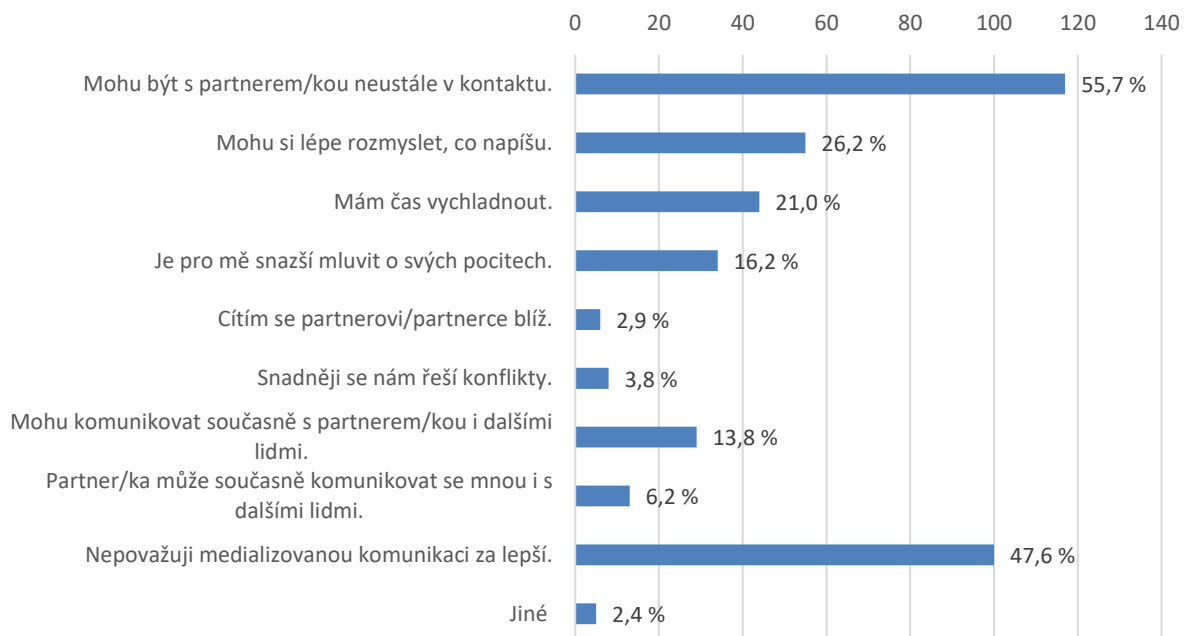
Graf č. 14: Jsou naopak okamžiky, kdy se cítíte kvůli technologiím ve vztahu méně spokojená/ý (n = 210)? (možnost výběru více odpovědí)



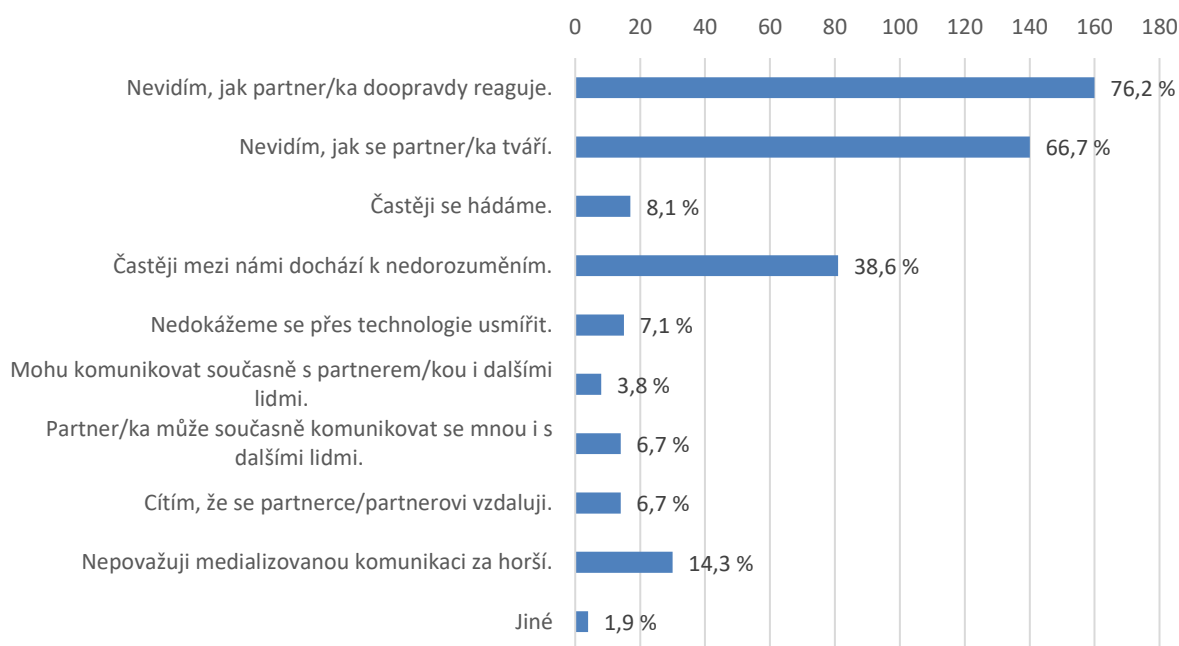
Graf č. 15: Myslíte si, že technologie působí na Vaši důvěru k partnerovi/partnerce (n = 210)? (možnost výběru více odpovědí)



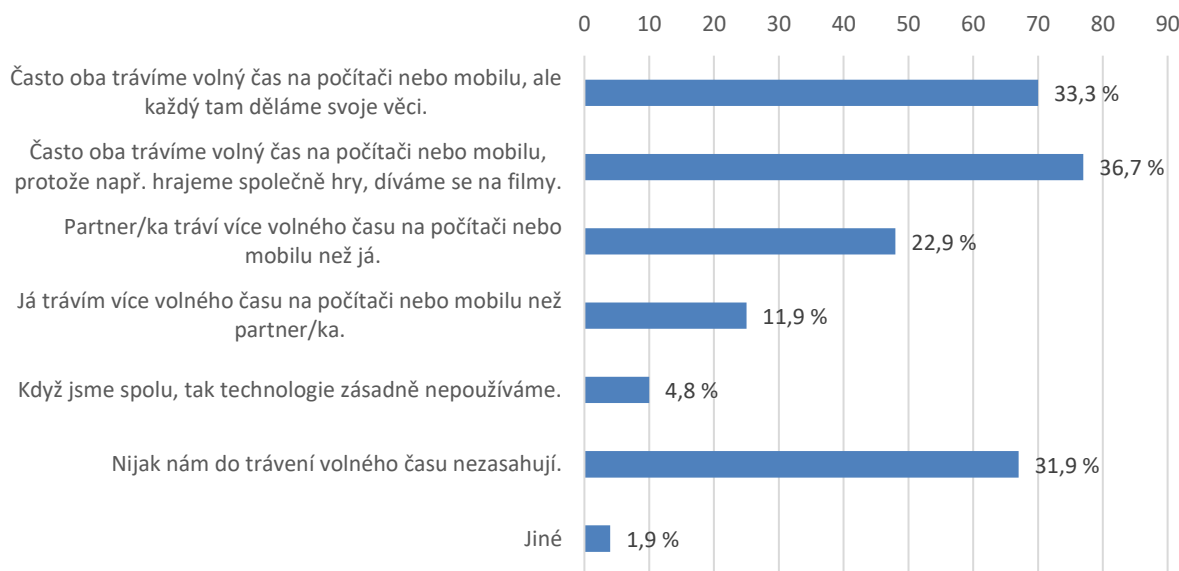
Graf č. 16: V čem považujete medializovanou komunikaci s partnerem/partnerkou za lepší oproti komunikaci tváří v tvář (n = 210)? (možnost výběru více odpovědí)



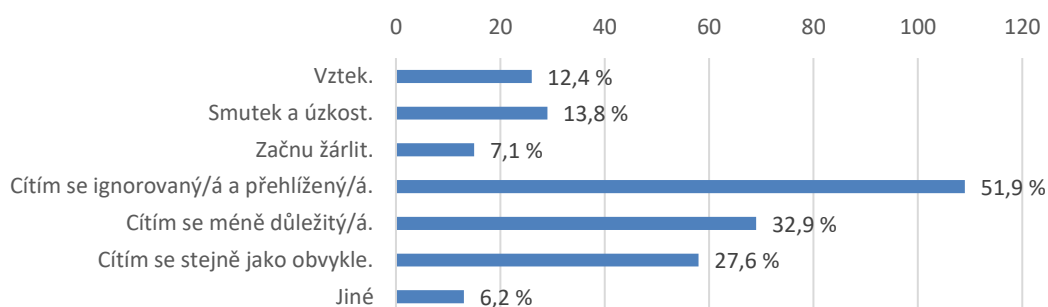
Graf č. 17: V čem považujete mediovanou komunikaci s partnerem/partnerkou za horší oproti komunikaci tváří v tvář (n = 210)? (možnost výběru více odpovědí)



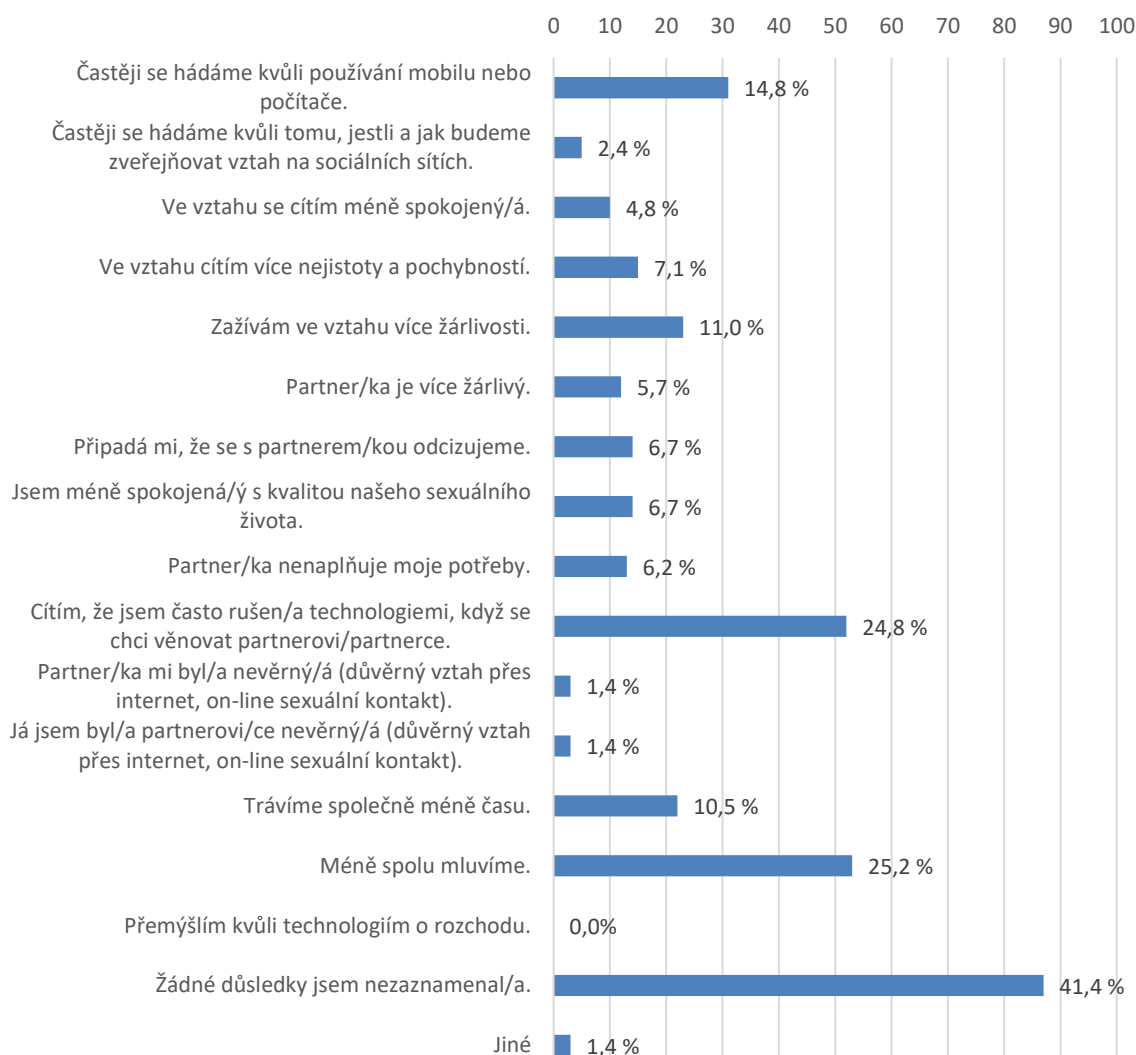
Graf č. 18: Jakým způsobem technologie zasahují do trávení společného volného času s Vaší/m partnerem/partnerkou (n = 210)? (možnost výběru více odpovědí)



Graf č. 19: Jak se cítíte, když Váš/Vaše partner/ka dlouho ve Vaší přítomnosti používá mobil nebo počítač (n = 210)?
(možnost výběru více odpovědí)



Graf č. 21: Jaké důsledky používání technologií jste ve svém vztahu zaznamenal/a (n = 210)? (možnost výběru více odpovědí)



Graf č. 22: S ohledem na to, co jste již uvedl/a, co Vašemu vztahu technologie přináší dobrého (n = 210)? (možnost výběru více odpovědí)

