

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce



Alice Diepoltová

**Vliv používání sociálních sítí na spokojenost a  
stabilitu partnerských vztahů**

**The influence of using social networks on the  
romantic relationship satisfaction and stability**

Mgr. Zuzana Štěrbová, Ph.D.

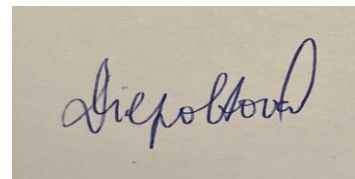
2023

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé práce Mgr. Zuzaně Štěrbové, Ph.D. za odborné vedení práce, za vstřícnost, ochotu, cenné připomínky a čas strávený konzultacemi. Dále děkuji své rodině, příteli a přátelům za podporu, kterou mi během studia a psaní bakalářské práce poskytovali.

## **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou 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.*



Alice Diepoltová

V Praze dne 23.4. 2023

## **Abstrakt**

Sociální sítě mají významný vliv na jedince (např. osobní pohoda) i jeho vztahy (např. spokojenost). Tato bakalářská práce se zabývá používáním sociálních sítí a jejich vlivem na průběh partnerských vztahů, od seznámení, přes fungování až po rozpad. V práci jsou dále představeny rozdíly mezi partnerskými vztahy v závislosti na tom, zda se partneři seznámili on-line nebo off-line. Pojednány jsou také jednotlivé formy on-line seznamování (např. přes seznamovací weby nebo aplikace) a jejich charakteristiky. Dále se práce zabývá používáním sociálních sítí v průběhu vztahu a dopadem jejich užívání na samotného jedince i na partnerský vztah (např. stalking, žárlivost či nevěra). Součástí práce je také návrh výzkumu, jehož hlavním cílem je testování vztahu mezi interakcemi s potenciálními alternativními partnery na Instagramu, partnerskou spokojeností a chováním spojeným s nevěrou. Ukazuje se, že používání sociálních sítí významně ovlivňuje kvalitu a stabilitu partnerských vztahů, a proto je důležité nastavení hranic chování a způsobu používání sociálních sítí mezi partnery. V závěru jsou shrnuty nejdůležitější poznatky práce, doporučení pro terapeutickou praxi a možná směřování budoucího výzkumu.

**Klíčová slova:** partnerské vztahy; sociální sítě; on-line randění; partnerská spokojenost; stabilita partnerských vztahů.

## **Abstract**

Social networks have a significant impact on individuals (e.g., personal well-being) and their relationships (e.g., satisfaction). This bachelor's thesis examines the use of social networks and their influence on the course of romantic relationships, from introduction, to functioning, to dissolution. The thesis also presents the differences between romantic relationships depending on whether the partners met online or offline. Different forms of online dating (e.g., via dating sites or apps) and their characteristics are also discussed. Furthermore, the thesis examines the use of social networking sites during a relationship and the impact of their use on the individual and the romantic relationship (e.g., stalking, jealousy, or infidelity). The thesis also includes a research design whose main aim is to test the relationship between interactions with potential alternative partners on Instagram, partner satisfaction and infidelity-related behaviours. It appears that social network use significantly affects the quality and stability of romantic relationships, and therefore setting boundaries in terms of behaviour and social network use between partners is important. The paper concludes with a summary of the most important findings, recommendations for therapeutic practice and possible directions for future research.

**Key words:** romantic relationships; social networks; on-line dating; partner satisfaction; romantic relationship stability.

## Obsah

Úvod.....	9
I. Teoretická část .....	12
1. Seznamování on-line.....	12
1.1. Výhody a nevýhody randění on-line.....	13
1.2. Lhaní a tvorba profilů na on-line seznamkách.....	15
1.3. Poznávání se on-line .....	18
2. Průběh vztahu.....	21
2.1. Vliv sociálních sítí na prvotní fázi vztahu .....	22
2.2. On-line partnerská komunikace .....	23
2.3. Sexting a kybersex .....	25
3. Dopady používání sociálních sítí .....	28
3.1. Dopady sociálních sítí na jedince .....	28
3.2. Dopady sociálních sítí na partnerský vztah .....	30
3.2.1. Spokojenost v partnerských vztazích .....	30
3.2.2. Konflikty.....	32
3.2.3. Žárlivost.....	33
3.2.4. Nevěra.....	34
3.2.5. Stabilita partnerských vztahů .....	36
3.2.6. Stalking ex-partnerů .....	38
II. Empirická část.....	40
4. Cíl výzkumu .....	40
4.1. Výzkumné otázky a hypotézy .....	40
5. Metodika .....	41
5.1. Výzkumný soubor.....	41
5.2. Měřicí nástroje .....	41
5.3. Procedura .....	43

5.4. Statistická analýza.....	44
5.5. Etika výzkumu .....	44
6. Diskuse.....	45
7. Závěr .....	51
Reference .....	52
Seznam tabulek .....	72
Seznam obrázků .....	72

## Seznam zkratek

<b>Zkratka</b>	<b>Význam</b>
<b>APA</b>	Americká psychologická asociace
<b>RAS</b>	Škála partnerské spokojenosti (The Relationship Assessment Scale)
<b>SMIRB</b>	Chování spojené s nevěrou na sociálních sítích (Social media infidelity-related behaviors)



## Úvod

Sociální sítě se v průběhu posledních desetiletí staly běžnou součástí našich každodenních životů. Dle statistik z ledna roku 2023 je na světě 4,76 miliard uživatelů sociálních sítí, což odpovídá 59,4 % celkové populace (*Global Social Media Statistics*, 2023). Téměř jednu třetinu uživatelů tvoří mladí lidé ve věku od 20 do 29 let (*What Age Group Uses Social Media the Most?*, 2023). Sociální sítě nám umožňují být neustále v kontaktu s našimi blízkými a s jejich životy, a také si jejich prostřednictvím nové vztahy hledat a vytvářet. Sociální sítě nám na jednu stranu určitým způsobem životy zjednodušují, na stranu druhou se však stále častěji setkáváme s jejich nadužíváním a nevhodným zacházením, které narušuje nejen naše duševní zdraví a psychickou pohodu, ale také naše psychosociální fungování a vztahy (Cheng et al., 2021).

Hlavním cílem práce je představit vliv sociálních sítí na průběh partnerského vztahu, od seznámení, přes fungování až po rozpad. V práci jsou současně pojednány rozdíly mezi partnerskými vztahy v závislosti na tom, zda se partneři seznámili on-line nebo off-line. Typů partnerských vztahů je mnoho, od vztahu na jednu noc, přátelství s výhodami, po chození nebo manželství. V této práci se zaměřuji primárně na dlouhodobé vztahy (tj. se závazkem a perspektivou do budoucna; Štěrbová et al., 2019), ačkoli se vliv sociálních sítí netýká pouze nich. Pokud je v práci pojednáváno o jiném typu vztahu, je takovýto vztah vždy specifikován. Dále jsou v práci představeny fenomény spojené s fungováním partnerských vztahů, jako je např. žárlivost, nevěra či stalking. Vzhledem k obsáhlosti tématu jednotlivé fenomény vždy popisují pouze u jedné z fází vztahu (seznámení, průběh, konec). Například o stalkingu referuji v souvislosti s ex-partnery, ačkoli by bylo možné jej popsat i v rámci probíhajícího partnerského vztahu.

První kapitola teoretické části se zabývá on-line seznamováním. Partnerský vztah může vzniknout prostřednictvím různých on-line platforem. Dnes jsou velmi oblíbené a často využívané seznamovací aplikace nebo webové stránky, přes které se lidé kontaktují a často si i chvíli dopisují a poznávají se, než se rozhodnou setkat osobně. Tyto aplikace jsou specifické tvorbou uživatelských profilů, kde mají jedinci často tendenci zveličovat své pozitivní vlastnosti nebo dokonce lhát. Běžné je také seznamování a zejména následné poznávání se přes sociální sítě. Navázáním vztahu on-line je od základu změněna jeho dynamika a rychlost procesu seznámení.

Další část práce navazuje s tématem vlivu používání sociálních sítí na průběh vztahu. Na sociální sítě se přesunula velká část partnerské komunikace. Partneri mají možnost být celý den v kontaktu a vzájemně se informovat o záležitostech všedního dne. Sociální sítě fungují také jako prostředek pro takzvaný sexting nebo kybersex, který je hojně využíván hlavně ve vztazích na dálku.

Třetí kapitola práce je věnována dopadům používání sociálních sítí nejprve na samotného jedince a následně na partnerské vztahy. V partnerských vztazích je často problematické přílišné používání nebo dokonce závislost na sociálních sítích jednoho z partnerů, které mohou vyvolat nebo zesílit konflikty, podezřívavost, nedůvěru, žárlivost nebo pocity osamělosti a odloučení ve vztahu. Na sociálních sítích se také přirozeně nachází další možní alternativní partneři, se kterými si často jedinci nejprve píšou a sdílejí různé zážitky. Tyto nové vztahy však následně mohou sloužit ke sdílení intimních informací a svěřování se, které může přerůst až v emocionální, on-line či off-line (tj. nevěra odehrávající se tváří v tvář) nevěru. Tato kapitola se tedy zabývá dopady na spokojenost v partnerských vztazích, konflikty, žárlivost, nevěru, stabilitu partnerských vztahů, a nakonec stalkingem ex-partnerů po rozchodu.

V následující části práce představuji návrh výzkumu, který zkoumá interakci s možnými alternativními partnery na Instagramu a její souvislost se spokojeností ve vztahu a s nevěrou. Předěšlé zahraniční studie potvrdily souvislost mezi časem stráveným na sociálních sítích a nízkou spokojeností v partnerských vztazích, stejně tak jako s vyšší pravděpodobností chování souvisejícího nevěrou. Dosavadní studie se ale většinou zabývaly jinými sociálními sítěmi, než je Instagram, primárně Facebookem. Vzhledem k podobně vysoké popularitě sociální sítě Instagram jsem se rozhodla zaměřit právě na ni. Výzkum navíc představí výsledky české populace, kterých je v souvislosti s tímto tématem málo.

Vzhledem ke stoupající četnosti používání sociálních sítí, zejména u mladších jedinců, a vzhledem k jasně prokázaným dopadům používání sociálních sítí na jedince i na partnerské vztahy, je potřeba rozumět této problematice. Důležité je zvyšování povědomí o tomto tématu a jeho rozšíření mezi širší veřejnost, stejně jako aktivní řešení souvisejících problémů (např. prevencí proti nezdravému používání sociálních sítí). Tímto a dalšími možnostmi využití poznatků z předešlých výzkumů (např. při párové krizové intervenci nebo terapii) se více zabývám v části diskuse. V práci je citováno podle

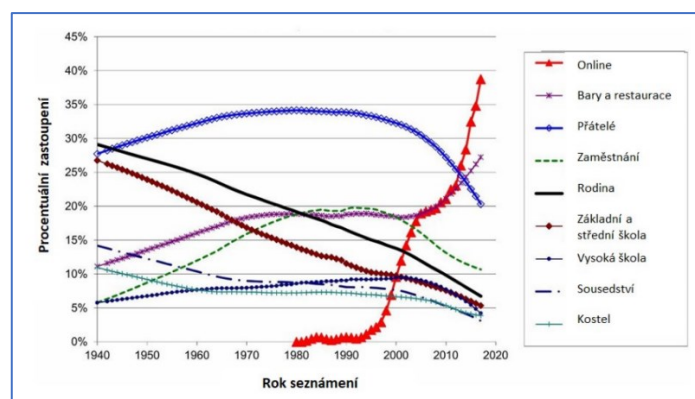
normy APA (*Publication Manual of the American Psychological Association (7th Ed.)*., 2020).

## I. Teoretická část

### 1. Seznamování on-line

Způsoby seznamování partnerů se neustále proměňují v čase v závislosti na vývoji společnosti. V první polovině 20. století bylo nejběžnější seznamování se přes kamarády, rodinu nebo prostřednictvím spolužáků na základní a střední škole (Rosenfeld et al., 2019). V současné době se ovšem způsoby seznamování významně mění v důsledku technologického vývoje a zejména rozšíření internetu a sociálních sítí (viz obr.1). Americká studie z roku 2019 uvádí, že je dnes populární seznamování v restauraci nebo baru. Největší nárůst ovšem zaznamenává seznamování on-line, a to konkrétně v letech celosvětového rozšíření internetu kolem roku 1995 a smartphonů v roce 2007. Zhruba v roce 2013 předčilo dokonce i seznamování přes kamarády, které bylo od konce 2. světové války stabilně nejběžnějším způsobem seznamování. Právě tím se však ve Spojených státech momentálně stalo seznamování on-line (Rosenfeld et al., 2019). On-line seznamování může probíhat přes sociální sítě, internetové seznamky nebo seznamovací aplikace. Ty fungují na základě různých algoritmů. Uživatelé například vyplní dotazník, kde zodpoví otázky týkající se jejich osobnosti, zájmů a preferencí. Následně jsou jim vybráni potenciální partneři, kteří se k nim nejvíce hodí na základě vzájemné podobnosti nebo komplementarity (Finkel et al., 2012). Dalším je formát *see-and-screen*, kdy si uživatelé sami dle svých preferencí a pomocí různých filtrů mezi dostupnými profily vybírají vhodné potenciální partnery. Jiné seznamky kombinují prvky obou formátů (Tong et al., 2016).

**Obrázek 1:** Způsoby seznámení partnerů a jejich proměna v čase. Přeloženo z Rosenfeld et al., 2019



Od průzkumu provedeného v roce 2005 během osmi let dramaticky vzrostla obeznámenost populace se seznamkami pravděpodobně díky jejich aktivnímu užívání

přáteli a rodinnými příslušníky (A. W. Smith & Duggan, 2013). Již 42 % Američanů zná někoho, kdo používá on-line seznamky nebo aplikace, nebo kdo pomocí nich dokonce našel stálého partnera. V roce 2005 se jednalo pouze o 31 %. Padesát devět procent Američanů si myslí, že on-line randění je dobrým způsobem, jak se seznámit, což je patnáctibodový vzrůst ze 44 % z roku 2005. Tento výrazný posun ve vnímání on-line randění se ukazuje téměř u všech demografických skupin (tj. např. u mladých i starých, u mužů i u žen); (A. W. Smith & Duggan, 2013). Nejčastějšími uživateli seznamovacích webů a aplikací jsou však dospělí ve věku od 25 do 50 let (Bryant & Sheldon, 2017). Na změnu postojů vůči on-line randění měla významný dopad pandemie Covid-19, která zásadně změnila stávající vztahy i způsob vytváření nových vazeb (Wiederhold, 2021). Lidé, kteří byli dříve k on-line seznamkám skeptičtí, neměli během pandemie jinou možnost seznamování, a proto museli dát on-line seznamkám šanci. Vzhledem k poznaným výhodám on-line seznamování růst jeho popularity pokračuje stále (Wiederhold, 2021).

### **1.1. Výhody a nevýhody randění on-line**

Ze studie provedené na kanadské populaci (Brym & Lenton, 2001) vyplývají tři největší výhody vnímané lidmi seznamujícími se a randícími on-line. Jsou jimi možnost potkat osoby, které by jedinec jinak nikdy nepotkal, dále prostor pro soukromí a důvěrnost, který on-line seznamovací služby poskytují (např. díky možnosti sdílet s potenciálními partnery pouze informace, které uživatel chce), a nakonec větší praktičnost a pohodlnost než u jiných způsobů seznamování. S většinou z těchto důvodů souhlasí rovněž lidé používající internet k jiným účelům a přidávají k nim další důvody, jako například možnost snadnějšího ukončení vztahu, pokud je zatím rozvíjen pouze on-line anebo lepší cenovou dostupnost oproti jiným způsobům randění, kterými myslí například zvaní partnerů na kulturní akce nebo večere. Jako hlavní nevýhody on-line randění naopak respondenti uvedli možnost zkreslené sebe prezentace on-line, lhaní nebo skrývání podstatných informací o sobě. I přes tyto nevýhody hodnotila většina účastníků studie on-line randění pozitivně a vnímala jej jako efektivní způsob seznamování (Brym & Lenton, 2001).

Dle německé studie jsou dalšími výhodami on-line randění geograficky a časově nezávislé vyhledávání partnerů, nalezení lidí s podobnými zájmy díky přesným výběrovým kritériím, větší kontrola sebe prezentace a usnadnění prvotního zahájení hned několika komunikací a případných vztahů najednou. Nevýhodami jsou naopak

nerealistická očekávání, idealizace protějšku nebo objevující se klamné a nezávazné vztahy (Eichenberg et al., 2017).

Kvalitativní americká studie z roku 2016 se zabývala pohledem žen starších padesáti let na randění on-line. Výhodami dle nich byla možnost vytvořit si nejen partnerské, ale také dlouhodobé přátelské vztahy. Dále větší kontrola nad riziky randění díky možnosti omezit informace poskytované potenciálním partnerům nebo také kontrola nad tempem seznamování a utváření vztahu. Nevýhodami bylo lhaní nebo neúspěch, který ženy zmiňovaly z různých důvodů (např. opakující se profily a malý počet nových profilů potenciálních partnerů, nedostatek odpovědí na jejich zprávy nebo jejich nižší fyzická přitažlivost vzhledem k věku). Dalšími nevýhodami byly nežádoucí zprávy se sexuálním obsahem, sexuální agrese nebo pokusy o finanční vykořisťování (Vandeweerd et al., 2016). Ačkoli se dosavadní studie zabývají on-line sexuálními útoky primárně v souvislosti s dospívajícími (Wolak et al., 2010), objevují se i u jiných věkových skupin. Autoři výsledky interpretují tím, že jsou starší ženy považovány za zranitelné a tím pádem častěji, než ostatní zažívají pokusy o finanční vykořisťování nebo nežádoucí sexuální agresí. Budoucí výzkumy by se tak měly zaměřit na studium širšího spektra populace a na přesnější definování zranitelných skupin v souvislosti s on-line sexuální agresí.

Jednou z nejčastěji zmiňovaných výhod je příležitost seznámit se s lidmi, se kterými by se uživatelé pravděpodobně nikdy nesečkali (Eichenberg et al., 2017). Nizozemská studie však ukázala, že partneři od sebe zpravidla bydlí velmi blízko, nejčastěji jsou jejich bydliště vzdálená pouhý jeden kilometr (Haandrikman et al., 2008). Na první pohled zřejmé výhody on-line seznamek, jako například možnost seznámit se s potenciálními partnery nehledě na geografickou vzdálenost, v praxi nemusí být reálně využívány.

Specifickými znaky on-line seznamek je přehlcení velkým množstvím různých potenciálních partnerů a také jednoduchá možnost svou volbu změnit a zvolit si jiného partnera. Výzkum z roku 2017 pracující s těmito faktory pomocí náhodného rozdělení participantů do skupiny s malým výběrovým setem (šest potenciálních partnerů) a do skupiny s velkým výběrovým setem (dvacet čtyři potenciálních partnerů) zjistil, že lidé, kteří mají na výběr mezi více potenciálními partnery, jsou méně spokojeni se svou volbou než lidé s menším výběrem. Tito lidé pak spíše využijí možnosti změnit

svou volbu a vybrat si někoho jiného. Nakonec jsou ale přesto nejméně spokojeni s výběrem svého partnera (D'Angelo & Toma, 2017). Tento výzkum jasně ukazuje, že charakteristiky on-line seznamek, které se na první pohled zdají být výhodami, mohou být i na škodu.

Uživatelé seznamovacích aplikací a webů často také využívají možnost kontroly nad sebe prezentací on-line (Lawson & Leck, 2006). Ukazuje se, že on-line seznamky často používají jedinci citliví na odmítnutí, stejně tak jako jedinci introvertní, stydliví nebo s nedostatečnými sociálními dovednostmi (Leck, 2003). Tito lidé využívají možnosti zveřejnit o sobě pouze informace, které chtějí, a lépe hlídat své chování a komunikační dovednosti (Walther, 1996). Díky možnosti větší kontroly sebe prezentace se při vyjadřování on-line cítí pohodlněji a nevnímají takový tlak na to se plně ukázat a odhalit své pravé já (Hance et al., 2018).

Zmíněné studie docházely k podobným závěrům, což může být zdůvodněno jejich provedením na podobně smýšlejících populacích západní společnosti. Otázkou je, jak by se lišily závěry případných studií na jiné populaci. Ve studiích převažovaly výhody on-line seznamování. Nejčastějšími výhodami byla například možnost seznámit se s jedinci s podobnými zájmy, pohodlnost, geografická a časová nezávislost nebo kontrola nad utvářením vztahu a nad sebe prezentací (Brym & Lenton, 2001; Vandeweerd et al., 2016). Ukázalo se však, že vnímané výhody mohou být zkreslené a například široký výběr partnerů nebo geograficky nepodmíněný výběr partnerů nemusí být reálně využíván a dokonce může být i nevýhodou (D'Angelo & Toma, 2017; Haandrikman et al., 2008). Téměř vždy však respondenti jako jednu z nevýhod uváděli zveřejňování neúplných, přikrášlených nebo lživých informací na profilech jedinců a riziko podvodných vztahů (Brym & Lenton, 2001; Eichenberg et al., 2017).

## **1.2. Lhaní a tvorba profilů na on-line seznamkách**

V počátcích vztahu můžeme na sociálních sítích vyhledávat informace o potenciálním partnerovi bez nutnosti komunikace s ním nebo jeho přáteli. To může velmi urychlit tradiční počáteční fáze vztahu<sup>1</sup> (Fox et al., 2013). Otázkou ale je, zda se nejedná spíše o novou fázi, kterou je nutné pojmenovat a přidat k pěti tradičním fázím vývoje partnerského vztahu, vzhledem k rozvoji seznamování se přes on-line seznamky a

---

<sup>1</sup> Zahájení, experimentování, zintenzivnění, propojení, sblížení (initiating, experimenting, intensifying, Integrating, bonding); (M. L. Knapp, 1978).

mobilní aplikace. LeFebvre (2018) navrhuje přidat takzvanou před-interakční fázi, která zahrnuje právě vyhledávání informací o potenciálních partnerech před první společnou interakcí a označuje to jako důležitý prvek seznamování a motivace pro rozvoj vztahu. Tato nová první fáze souvisí například s určením konkrétních výběrových kritérií při vstupu do seznamovací aplikace nebo webu, kterými jsou nejčastěji věk, vzdálenost, sexuální orientace a pohlaví. Pomocí uvedených kritérií se automaticky eliminují nevyhovující potenciální partneři bez jakékoli potřebné interakce s nimi. Poté si uživatel vytvoří svůj vlastní profil pomocí krátkého textu a několika fotek, což má za cíl přitáhnout již konkrétní publikum potenciálních partnerů. Před-interakční fáze tedy zahrnuje určení kritérií pro výběr partnera a tvorby vlastního popisu sebe sama před jakoukoli komunikací, interakcí a vytvořením prvního dojmu (L. E. LeFebvre, 2018).

Před navázáním konverzace uživatelé nejprve procházejí a hodnotí osobní profil potenciálního partnera. Tvorba profilu má proto velký význam, což potvrdila i studie, která zkoumala strategie tvorby profilů uživatelů on-line seznamky Connect.com (pseudonym), která v té době měla patnáct milionů členů ve více než dvě stě zemích (Ellison et al., 2006). Všichni účastníci výzkumu chtěli najít někoho, s kým by mohli chodit. Vzhledem k nedostatku neverbálních vodítek v on-line prostředí si jedinci snažili všimnout drobných detailů a interpretovat dostupná vodítka (jako např. schopnost psát gramaticky správně nebo čas posledního přihlášení). Obecně využívali kontrolu nad sebe prezentací on-line ke zdůrazňování svých pozitivních vlastností, avšak nevnímali to jako klamné jednání. Vzhledem k očekávání následné schůzky naživo vědomě vyvažovali svou touhu pro přehnaně dobré sebepropagaci a svou reálnou sebe prezentací (Ellison et al., 2006).

Z evoluční perspektivy se muži zaměřují v průměru více na fyzickou přitažlivost žen (Buss et al., 2001), zatímco ženy kladou v průměru větší důraz na socio-ekonomický status muže (Townsend & Levy, 1990). Tyto preference odráží i samotné profily, kdy muži na svém profilu zveřejňují primárně informace o svém sociálním statusu, zatímco ženy se na tyto informace více zaměřují. Uvedené genderové rozdíly platí po celý život, i po menopauze a andropauze (Alterovitz & Mendelsohn, 2011). Americká studie pracovala s respondenty ve čtyřech různých věkových kategoriích od 20 do 75 a více let. S rostoucím věkem muži preferovali stále mladší ženy, než jsou oni sami, zatímco ženy preferovaly muže o několik let starší. U žen starších 75



let se pak tato preference změnila, a začaly vyhledávat naopak mladší muže (Alterovitz & Mendelsohn, 2011).

Goffmanova teorie říká, že přetvařování se a takzvané hraní divadla za účelem vytvoření dobrého dojmu na ostatní je přirozenou součástí sociální interakce (Goffman, 1990). Vzhledem k tomu, že jedinci chtějí cíleně a vědomě

**Tabulka 1:** Procento účastníků poskytujících podvodné informace o výšce, váze a věku.

Převzato z Hancock et al., 2007

	<b>Celkem</b>	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
Výška	48,1 %	55,3 %	41,5 %
Váha	59,7 %	60,5 %	59,0 %
Věk	18,7 %	24,3 %	13,2 %

udělat dobrý dojem na své potenciální partnery, by tato teorie měla být aplikovatelná i při tvorbě profilů na on-line seznamkách. To zkoumala americká studie (Hancock et al., 2007). Lhaní na seznamkách bylo přítomno často, a to nejvíce ohledně váhy, poté výšky a nakonec věku (viz obr.2). Ohledně věku nelhalo mnoho participantů, pravděpodobně protože věk je neměnný, na rozdíl od váhy a výšky, jejichž hodnoty mohou kolísat nebo být nějakým způsobem upraveny (např. podpatky). Důvodem mohlo také být většinové zastoupení mladých jedinců od 21 do 30 let ve studii, kteří neměli potřebu o věku lhát. Muži častěji lhali o své výšce a ženy o své váze, pravděpodobně aby vyzdvihli aspekt, který potenciální partner považuje za atraktivní (Kimbrough et al., 2013). Devět z deseti účastníků studie o sobě lhalo alespoň v jedné z těchto informací, ačkoliv rozdíl mezi lživou informací a realitou byl většinou velmi malý, naživo dokonce téměř nepostřehnutelný (s průměrnými odchylkami mezi údajem na profilu a pozorovanou charakteristikou pouze 1,1 % u výšky, 5,6 % u hmotnosti a 1,5 % u věku). Přesto se však několik velkých lží (např. hmotnostní rozdíl 16 kg) ve studii objevilo. Příběhy takovýchto případů se vzhledem ke své neobvyklosti spíše rozšíří mezi ostatní, což může částečně vysvětlit, proč většina lidí předpokládá, že se na seznamkách často objevují podvodníci (Hancock et al., 2007).

Lhaní na on-line seznamkách extrémním způsobem představuje takzvaný *catfishing*. Ten spočívá v tvorbě falešného on-line profilu a následné falešné sebe prezentaci s cílem záměrně manipulovat nebo poškozovat jiné osoby bez účelu osobního setkání (Todd et al., 2020). Catfishing je druh kybernetického útoku, který může mít podobu trestného činu. Nejčastěji spočívá v získávání peněz od obětí, v poškození člověka, jehož identity se pachatel zmocnil, anebo v navázání on-line partnerského vztahu (Winterová, 2021). Ačkoli má pachatel a oběť jiná očekávání od partnerského vztahu, často tyto podvodné on-line vztahy trvají roky, což může znamenat, že určitým způsobem uspokojují oba jedince. Obětí catfishingu jsou častěji ženy a pachatelé muži (Mosley et al., 2020). Vysvětlovat to mohou genderové rozdíly v komunikaci prostřednictvím technologií. Ženy dále celkově více než muži komunikují prostřednictvím technologií (textové zprávy, hovory, videohovory, sociální sítě). Tuto komunikaci používají k propojování a udržování vztahů, a tudíž spíše zůstanou s jedincem v kontaktu, i přestože se jedinec nechce setkat osobně. Oproti tomu muži sociální sítě a další komunikační technologie používají méně a užívají je hlavně k poznávání nových lidí, tedy spíše navazují vztahy a případně mohou používat klamné techniky ke komunikaci s více potenciálními partnerkami (Kimbrough et al., 2013). Dalším vysvětlením může být větší ochota žen prozradit informace o své identitě při on-line komunikaci, a tudíž větší pravděpodobnost stát se obětí catfishingu (Mosley et al., 2020).

### **1.3. Poznávání se on-line**

Lidé seznamující se on-line se zaměřují na jiné charakteristicky potenciálního partnera než lidé seznamující se naživo (Rosen et al., 2008). Při tradičním způsobu randění jsou pro jedince podstatné osobní informace, vzdělání a osobnost partnera, zatímco při on-line způsobu randění se lidé nejvíce soustředí na styl komunikace a fyzickou atraktivitu partnera (Rosen et al., 2008). Tato preference byla autory vysvětlena následovně. Komunikace při on-line seznamování je hlavní způsob, jak potenciálního partnera poznat a fyzická atraktivita představuje aspekt, který je nejhůře rozpoznatelný z profilu potenciálního partnera, vzhledem k tomu, že mají jedinci k dispozici pouze několik fotografií, ale přitom je velmi podstatný.

Interpretace on-line komunikace má své specifické znaky. Lidé píšící textové zprávy, ve kterých se vyskytuje více emočně zabarvených slov jsou považováni za atraktivnější a jsou vnímáni pozitivněji (Rosen et al., 2008). Pro utváření dojmu je

podstatná také míra sebeodhalení, tedy míra prozrazování osobních informací o sobě druhým (Archer, 1980). Jedinci používající on-line seznamky i ti co se seznamují off-line preferují partnery se střední nebo nízkou mírou sebeodhalení (Rosen et al., 2008).

Po výběru jedince dle jeho profilu na seznamovacích webech nebo aplikacích následuje zaslání první osobní zprávy a následná komunikace. Cílem této on-line komunikace je bližší poznání se s druhým, které vede k učinění rozhodnutí, zda ve vztahu pokračovat setkáním se naživo nebo ne (Sharabi & Dykstra-DeVette, 2019). Četnost kontaktu s partnerem on-line a off-line se v této prvotní fázi poznávání se obvykle liší. Jedinci seznámení on-line si zpravidla intenzivně a pravidelně píšou několik hodin denně, oproti tomu při seznámení off-line jedinci chodí na občasná rande a v tak častém kontaktu se svým protějškem nebývají (Eichenberg et al., 2017). Do této fáze může vstoupit efekt disinhibice, který popisuje tendenci uživatelů cítit se na internetu svobodněji a chovat se tak, jak by se naživo nikdy nechovali, a to kvůli nedostatku nebo oslabení subjektivně vnímané sociální kontroly (Suler, 2004). Efekt disinhibice má dvě opačné podoby. Lidé mohou odhalit více osobních a intimních informací, emocí a tajemství, což jim může pomoci k otevření se a budování intimity s potenciálním partnerem. Tento efekt však také může napomáhat nevhodnému, drsnému a antisociálnímu chování (Suler, 2004). Hyperpersonální model pak představuje on-line komunikaci jako výhodnější oproti komunikaci tváří v tvář. Jedinci mají díky on-line prostředí čas na promyšlení své sebeprezentace, která se pak stává strategicky optimalizovanou pro druhého (Walther & Whitty, 2021). Online komunikace je navíc specifická svou asynchronicitou. Jedinec nemusí okamžitě reagovat na zprávu, ale naopak se ke konverzaci může vrátit až ve chvíli, kdy je připravený odpovědět a dál v ní pokračovat (Suler, 2004).

Pokud se následně jedinci domluví na prvním rande naživo, často se během něj velmi rychle rozhodnou, zda ve vztahu budou nebo nebudou pokračovat. Jedincovy představy a očekávání mohou být od reality velmi odlišné, a navíc s pokračující on-line komunikací stále stoupají. Proto je dle autorů vhodné s prvním rande naživo neotálet příliš dlouho, aby střetnutí s realitou nebylo pro partnery příliš velkým zklamáním (Eichenberg et al., 2017). Americká studie dokonce ukázala, že čím dříve se po prvním on-line kontaktu partneři sešli osobně, tím pozitivněji se vzájemně hodnotili (Ramirez Jr & Zhang, 2007).

Jedinci poznávající se on-line se nejvíce soustředí na komunikační styl partnera, vzhledem k tomu, že je on-line komunikace hlavním prostředkem, jak se vzájemně poznat (Rosen et al., 2008). On-line komunikace však může být zkreslené vlivem efektu disinhibce (Suler, 2004) a hyperpersonálního modelu (Walther & Whitty, 2021). Proto je vhodné setkat se s partnerem osobně, co nejdříve po seznámení (Eichenberg et al., 2017).

## 2. Průběh vztahu

Navázání vztahu on-line může významně ovlivnit jeho budoucí vývoj. Výzkumy se převážně zaměřují na odlišnosti vztahů, které vznikly v on-line nebo off-line prostředí. Jejich závěry ovšem nejsou konzistentní. Výsledky studie z roku 2005 ukazují, že lidé seznámení on-line častěji rychle vstoupí do manželství než lidé seznámení off-line. Tyto páry navíc popisují svůj vztah jako šťastný a harmonický a mají pozitivnější vztahové vyhlídky do budoucna než páry seznámené off-line (Baker, 2005). Oproti tomu dle jiné studie žijí partneri seznámení on-line obvykle nesezdáni ve srovnání s partnery seznámenými off-line, kteří častěji vstupují do manželství (Paul, 2014). Důvodem může být pomalejší budování důvěry ve vztahu vzhledem ke stigmatům spojeným s randěním on-line nebo nabídka velkého množství alternativních partnerů na seznamkách, která může vést k nižší ochotě k závazku k partnerovi. Navíc je dle této studie míra rozpadu u sezdáných i nesezdáných párů seznámených on-line vyšší (Paul, 2014).

Dle studie zahrnující 19 131 Američanů, kteří se vzali v letech 2005-2012, mají manželství partnerů seznámených on-line menší pravděpodobnost rozpadu a vykazují vyšší míru spokojenosti ve vztahu (Cacioppo et al., 2013). Výsledky dále ukazují, že více než jedna třetina manželství v Americe začíná seznámením on-line, což značí jeho narůstající popularitu. Téměř 21 % Američanů seznámených on-line se navíc seznámilo přes sociální sítě (Cacioppo et al., 2013). Replikace této studie v České republice ukázala velmi podobné závěry (Kačena, 2018). Jedna třetina manželství mezi lety 2005 a 2015 taktéž začala seznámením on-line, přičemž 50 % partnerů z tohoto vzorku se seznámilo na on-line seznamkách a 17 % na sociálních sítích. Studie také ukázala, že manželé, kteří se seznámili on-line jsou v průměru ve vztahu spokojenější a méně se rozvádějí, avšak tento závěr nebyl statisticky signifikantní, na rozdíl od závěru z původní americké studie. Důvodem může být rozdílná velikost vzorku ve studiích (Kačena, 2018).

Navazující studie pracující se stejným vzorkem ukázala, že manželé seznámení přes sociální sítě v porovnání s jinými způsoby on-line seznámení nemají vyšší riziko rozvodu a zažívají stejnou nebo vyšší spokojenost ve vztahu (Hall, 2014). Zajímavé bylo, že jedinci seznámení přes sociální sítě byli výrazně mladší než jedinci seznámení přes on-line seznamky nebo off-line. Věk jedinců seznámených přes sociální sítě v průběhu výzkumu stoupal a zároveň stoupal i celkový počet lidí, kteří

se takto seznámili. Autoři uvádí, že důvodem může být postupné přijetí a osvojení si užívání sociálních sítí a jejich integrace do běžného života lidí (Hall, 2014).

Výzkumy ukazují, že způsob seznámení má na kvalitu a stabilitu vztahu vliv (Cacioppo et al., 2013; Hall, 2014; Paul, 2014). Není ovšem zcela jednoznačné jaký. Paul (2014) však pracoval se vzorky odlišných věkových populací jedinců seznámených on-line a off-line. Jedinci seznámení on-line byli v průměru o osm let mladší a délka jejich vztahu byla výrazně nižší oproti jedincům seznámeným off-line. Jeho vzorek se navíc skládal i z homosexuálně orientovaných jedinců, kteří se častěji seznamují on-line a méně často vstupují do manželství vzhledem k nemožnosti uzavření sňatku homosexuálních párů v některých amerických státech (Seidman, 2014). Tato metodologická pochybení mohla výsledky významně ovlivnit. Nejlépe podložené jsou závěry z představeného longitudinálního amerického výzkumu, který pracoval s významným vzorkem populace, a který potvrdil větší partnerskou spokojenost jedinců seznámených on-line (Cacioppo et al., 2013).

## **2.1. Vliv sociálních sítí na prvotní fázi vztahu**

Sociální sítě hrají velkou roli i v případech, kdy se partneři seznámí off-line. Dnes při tomto způsobu seznámení již není dalším krokem dříve zcela běžná výměna telefonních čísel, ale předání kontaktu na facebookový profil, který slouží k nahlédnutí do našich životů (Fox et al., 2013). Jedinec se díky němu dozví základní informace o potenciálním partnerovi jako jsou jeho zájmy, vzdělání nebo společní přátelé a následně ho může kontaktovat prostřednictvím zpráv. Navíc pokud někoho kontaktuje přes Facebook, ať už žádostí o přátelství nebo zprávou, jedincovo případné odmítnutí ho tolik nebolí vzhledem k odstupu, který si díky sociální síti zachovává (Fox et al., 2013). Jiná studie ukázala, že odmítnutí přes sociální sítě mírně snižuje jedincovo sebehodnocení, což však zásadně neovlivňuje jeho pocity při interakcích tváří v tvář. Naopak přijetí přes sociální sítě jeho sebehodnocení nezvyšuje vůbec. To je důsledkem vytvořeného odstupu a minimalizováním důležitosti přijetí, které jedinec dělá za účelem snížení stresu ze situace při případném odmítnutí (Walker, 2019).

V počáteční fázi vztahu se často objevuje sledování partnera na sociálních sítích (Brody et al., 2016). Sbíráni informací o partnerovi může jedinci pomoci odhadnout partnerův postoj a případné romantické záměry. Sledování partnera na sociálních sítích by mělo postupně mizet v dalších fázích vztahu (Brody et al., 2016). Jedinci, kteří jsou

si vztahem nejistí, spíše aktivně sledují partnera na sociálních sítích i v pokročilejších fázích vztahu. Tito jedinci mají sklon zpochybňovat svůj vztah a je zde větší pravděpodobnost jeho rozpadu (Tong, 2013). Je však nejasné, zda je případný rozpad vztahu důsledkem sledování partnera na sociálních sítích, nebo zda je sledování partnera důsledkem méně kvalitního vztahu, se kterým se pojí vyšší pravděpodobnost rozpadu.

Vzhledem k sílící oblíbenosti sociálních sítí se i počátek vztahu často veřejně oznamuje jejich prostřednictvím. Pro tento účel dle studie z roku 2022 lépe slouží Facebook než Instagram, a to mimo jiné díky své možnosti vytvořit si seznam přátel (tj. oboustranného propojení) a díky tomu široký okruh blízkých známých a rodiny, se kterými pár může sdílet důležité životní události (Goldberg et al., 2022). Oznámením o vztahu na Facebooku se vztah stává „oficiálním“ (Fox et al., 2013). Zajímavé je, že tento akt vnímají jinak muži a jinak ženy (Fox & Warber, 2013). Ženy tímto vztah považují za exklusivní a berou ho vážněji než muži. Ti naopak veřejně oznámený vztah často stále nazývají nezávazným, a není to pro ně tak zásadní změna, což může vést k partnerským konfliktům a neshodám o vnímání vážnosti vztahu (Fox & Warber, 2013). Celkově je ale správa informací o aktuálním stavu vztahu na Facebooku spojena s blízkostí, závazkem a spokojeností ve vztahu a pozitivně koreluje s délkou vztahu (Brody et al., 2016).

## **2.2. On-line partnerská komunikace**

Sociální sítě jsou nejen médiem užívaným k veřejné komunikaci informací (mj. o partnerském vztahu), ale také prostředkem pro intimní partnerskou komunikaci, která se do on-line prostoru částečně přesunula. Sociální sítě jedincům umožňují zůstat s jejich partnerem v kontaktu během dne a jsou velmi podstatné také pro vztahy na dálku (Billedo et al., 2015).

Technologie usnadnily způsob, jak vyjádřit lásku svému partnerovi, a to například krátkou zprávou během dne. Jedinci navíc nejsou limitováni pouze jednou sociální platformou, ale mají jich k dispozici několik (např. Facebook, Instagram, Twitter). Díky tomu mohou svou náklonnost projevit na různých sítích jinými způsoby, což může přispět ke spokojenému vztahu (Coyne et al., 2011). Jednou z podmínek pro zvýšení spokojenosti ve vztahu díky on-line komunikaci jsou efektivní komunikační vzorce používané ve vztahu i mimo sociální sítě (Arikewuyo et al., 2021).

Komunikace prostřednictvím sociálních sítí pak může být využívána k podpoře těchto vzorců a ke zvyšování lásky a oddanosti v partnerském vztahu (Jin & Peña, 2010).

Asynchronicitu komunikace na sociálních sítích, tedy prodlevu mezi zprávami a zpožděnou zpětnou vazbu, mohou lidé využívat k řešení závažnějších témat a k vyjádření hlubších pocitů a vyhraněnějších názorů (Suler, 2004). Zpráva po odeslání zůstane v kyberprostoru a odesílatelé se tak od ní distancují. Naopak při přijetí zprávy mají jedinci čas na promyšlení odpovědi a nemusí reagovat ihned (Baughan et al., 2021).

Technologie poskytují mnoho příležitostí, jak komunikovat a propojit se on-line. Objevuje se však i problémové chování na internetu. Hertlein a Stevenson (2010) definovali sedm faktorů, které konkrétně souvisejí s problémy s intimitou on-line. Jsou jimi anonymita, přístupnost, cenová dostupnost, přiblížení se, přijatelnost, nejednoznačnost a prostor<sup>2</sup>. Faktor anonymity uvádím pro úplnost, ačkoli se partnerských vztahů netýká. Problém anonymity popisuje uživatelskou možnost kontroly nad sebe prezentací on-line, a tedy možnost zveřejnit pouze pozitivní informace o sobě, popřípadě o některých attributech lhát (Ellison et al., 2006). Přístupnost představuje možnost připojit se k sociálním sítím kdykoli a odkudkoli během dne, tudíž možnost udržení si paralelního vztahu bez povšimnutí okolí (Cooper et al., 2000). Internet je v dnešní době také finančně dostupný téměř pro každého a nahrazuje tak možné dražší, ale pro vztah často podstatnější aktivity off-line jako jsou například večere, návštěvy kina nebo jiné společenské akce (Hertlein & Stevenson, 2010). Dalším problematickým bodem je jednoduché přiblížení se reálným situacím a aktivitám pomocí internetu, například dostupnost kybersexu. Jedinec se může pravidelně účastnit sexuálních aktivit on-line a nemít pak potřebu vykonávat je v reálném světě (Ross, 2005). Dále se jako problematické jeví považování nepřijatelných věcí v off-line prostředí za přijatelné on-line. Jedná se například o sexuální chování jednoho z partnerů, které on sám nemusí vnímat jako nevěrné vzhledem k tomu, že se odehrává on-line (Daneback et al., 2005). S tím souvisí i další bod, kterým je nejednoznačnost definice problematického chování on-line. Partneri například často nemají jasno, co je a co není považováno za nevěrné chování (Helsper & Whitty, 2010; Parker & Wampler, 2003). Posledním bodem je prostor pro

---

<sup>2</sup> Autor o nich referuje jako o sedmi „As“ (v originále *anonymity, accessibility, affordability, approximation, acceptability, ambiguity, accomodation*); (Hertlein & Stevenson, 2010).



riskování. Někteří lidé mají vnitřní konflikt mezi tím, kým by měli být a tím, kým opravdu jsou nebo chtějí být. Naživo se mohou chovat dle partnerových ideálů, ale on-line prostředí jim nabízí prostor chovat se opačně nebo jinak a více riskovat, což může zvýšit náchylnost vztahu k neshodám nebo milostným poměrům (Ben-Ze'ev, 2004).

Prostřednictvím sociálních sítí můžeme komunikovat nejen s našimi partnery, ale také s jakýmkoli jiným možným alternativním partnerem, což může vést k vážným problémům ve vztahu případně k jeho rozpadu (McDaniel et al., 2017). Počátek konverzace s alternativními partnery může být stejně tak způsoben nespokojeností ve vztahu (Young et al., 2000).

Data z amerického kvalitativního výzkumu (Carter, 2016) ukazují, že komunikace přes Facebook s jedinci opačného pohlaví se může snadno stát emocionální nebo sexuální komunikací podryvající manželství. Každodenní rutinní psaní s možnými alternativními partnery se může proměnit v řešení rodinných problémů a strastí. Často pak začne docházet k emocionálnímu svěřování se jeden druhému, následovaného sexuálními tématy, která se pak, dle zkušeností účastníků studie, mohou snadno proměnit v sexuální aféry tváří v tvář (Carter, 2016). Respondenti se často mylně domnívali, že mají s partnerem nepsanou dohodu, že jim mohou věřit, nebo že se jejich předpoklad akceptovatelného chování on-line shoduje. Z toho lze odvodit, že partneři často nejsou dohodnuti na ohraničení vhodného a nevhodného chování on-line, což potvrzují i další americké a anglické studie (Helsper & Whitty, 2010; Wilson et al., 2011).

### **2.3. Sexting a kybersex**

Sexting je definován jako sdílení osobních textových zpráv se sexuálním podtextem, nahých či téměř nahých fotografií nebo videí prostřednictvím elektronických zařízení (Mori et al., 2020). Sexting může být vyžádaný a nevyžádaný. Vzhledem k tomu, že se práce zabývá partnerskými vztahy, budu dále pojednávat o vyžádaném sextingu. Obzvláště mezi mladými dospělými je sexting častým sexuálním chováním. Dle nedávné studie se 47,7 % mladých dospělých sextingu někdy zúčastnilo (Mori et al., 2020). Ačkoli může být sexting formou vyjádření sexuálního zájmu nebo flirtem v začátcích vztahu, většinou je spojován s již zaběhnutými vztahy. V těchto vztazích je užíván k sexuálnímu experimentování, péči o vztah, jako flirt nebo signál nálady

k off-line sexu. Dále může být také náhradou za fyzickou intimitu ve vztazích na dálku, nebo v situacích, kdy jsou partneři na omezenou dobu odloučeni například kvůli pracovní cestě. Ačkoli je sexting populární formou on-line sexuální komunikace, pojí se s několika riziky jako je vydírání nebo zneužití konverzací, fotek a videí jedinců. S tímto chováním se často můžeme setkat například u bývalých partnerů toužících po znovu obnovení vztahu nebo po pomstě (Van Ouytsel et al., 2020).

Autoři do on-line sexuální komunikace zahrnují také společné sledování on-line pornografie, které může mít pozitivní dopad na vztah. Může sloužit například jako inspirace, k získání informací, sebeuspokojení nebo překonání studu a pocitu viny (Eichenberg et al., 2017). Recentní longitudinální studie zjistila, že sledování pornografie v páru zvyšuje vztahovou intimitu. Zároveň s častějším společným sledováním pornografie rostla i intimita sexuální. Samostatné sledování pornografie u žen se ukázalo jako prospěšné pro kvalitu vztahu. Naopak u mužů se ukázalo pro vztahovou kvalitu jako zhoršující kvůli snížení emoční intimity, závazku a horšímu přizpůsobení se vůči partnerce (Huntington et al., 2021). Studie zkoumající norské heterosexuální páry (Daneback et al., 2009) ukázala, že páry, kde pouze jeden z partnerů sledoval pornografii, vykazovaly vyšší úroveň dysfunkcí ve vztahu (tj. problémy se vzrušením partnera, navyké negativní smýšlení partnerek o sobě). Oproti tomu páry, ve kterých oba partneři sledovali pornografii, a to ne nutně spolu, vykazovaly nižší úroveň dysfunkcí a lepší erotickou atmosféru ve vztahu (tj. shovívavost k vyjadřování osobních sexuálních tužeb partnerů); (Daneback et al., 2009). I samotnému jedinci může pornografie zvýšit sebehodnocení své vlastní sexuální kompetence a v souvislosti s tím i jeho touhu po partnerově blízkosti (Staley & Prause, 2013).

Sociální sítě mohou sloužit také jako komunikační prostředek sexuálního obsahu, což je velkou výhodou hlavně pro partnery ve vztazích na dálku. Jedna z forem on-line sexuálních aktivit, zvaná kybersex, spočívá v on-line sexuální konverzaci dvou nebo více lidí za účelem sexuálního potěšení, přičemž může nebo nemusí zahrnovat masturbaci (Daneback et al., 2005). Kybersex může pomoci zachovat dimenzi sexuálního chování v partnerském vztahu (Smith et al., 2011). Díky tomu si především partneři ve vztahu na dálku udrží emocionální a sexuální napojení a nepřijdou o tak podstatnou část vztahové intimity (Khan, 2022). Participanti

americké studie z roku 2012, kteří měli vztah na dálku, dokonce popisovali prohloubení intimity jako nejpodstatnější stránku kybersexu. Video chaty páry žijící ve vztazích na dálku využívají i k běžné každodenní komunikaci. Kameru například oba partneři zapnou doma, samostatně vykonávají běžné aktivity a dle potřeby konverzují. Tráví spolu čas a znovu tak prohlubují vztahovou intimitu (Neustaedter & Greenberg, 2012).

On-line platformy mohou sloužit k naplnění nebo zpestření sexuální stránky partnerského vztahu, a to prostřednictvím sextingu, sledováním pornografie nebo kybersexu (Huntington et al., 2021; Mori et al., 2020; A. Smith et al., 2011). Dle dosavadních studií je tento způsob využíván primárně partnery ve vztazích na dálku, kteří díky zachování sexuální stránky vztahu navíc prohlubují vztahovou intimitu (Khan, 2022). Studie zabývající se on-line sexuálním chováním se zaměřují hlavně na dospívající a mladé dospělé jedince (Mori et al., 2020), což může být faktor zkreslující jejich závěry. Budoucí výzkum by se měl zaměřit na rozšíření zkoumaného vzorku populace.

### 3. Dopady používání sociálních sítí

Užívání sociálních sítí dramaticky ovlivňuje náš každodenní život (Das & Sahoo, 2011). Jeho dopady se týkají jak nás samotných a našeho duševního zdraví, tak našich blízkých vztahů, ať už rodinných, přátelských nebo partnerských (Butler & Matook, 2015; Pantic, 2014). V této kapitole se zaměřím na vliv používání sociálních sítí na nás samotné a na partnerské vztahy.

#### 3.1. Dopady sociálních sítí na jedince

Užívání sociálních sítí přináší pocit nutkání být neustále propojen se světem a jeho zdánlivě nepřetržitým proudem událostí, které můžeme sledovat a prožívat i živě, jako bychom u nich byli (Lupinacci, 2021). Na sociálních sítích můžeme objevit a sledovat zajímavý a přínosný obsah, stejně tak jako nekonečně scrollovat, tedy bezmyšlenkovitě posouvat stránkou nahoru a dolů, a procházet tak příliv nudných zpráv a oznámení. Dle britské kvalitativní studie v nás užívání sociálních sítí vytváří ambivalentní pocity (Lupinacci, 2021). Můžeme být stimulováni nepřetržitým obsahem a zároveň frustrováni tím, že nedokážeme zachytit vše, co se na sítích děje<sup>3</sup>. Respondenti, kterými byli uživatelé sociálních sítí žijící v Londýně ve věku 19 až 47 let, pociťovali vzrušení, úzkost, únavu nebo zodpovědnost a povinnost být neustále připojen a sledovat vše, co se děje. Na sociálních sítích také hledali ujištění, podporu a pomoc (Lupinacci, 2021).

Několik výzkumů ukazuje souvislost mezi dlouhodobým užíváním Facebooku a celkovou duševní nepohodou, projevující se stresem, úzkostí a depresivními symptomy (Hou et al., 2019). Přílišné trávení času na sociálních sítích může narušit existující vztahy a sociální interakce, což může vyvolat pocity úzkosti, osamělosti a deprese. Zároveň však on-line komunikace s našimi blízkými může tyto symptomy snižovat (Pantic, 2014). Longitudinální studie zkoumající 2891 finských adolescentů od 13 do 19 let nepotvrdila kauzální vztah mezi používáním sociálních sítí a depresivními symptomy (Puukko et al., 2020). Naopak depresivní symptomy predikovaly zvýšené užívání sociálních sítí, což může vysvětlovat tendence adolescentů hledat na sociálních sítích podporu i v souvislosti s vyhledáváním informací o duševních onemocněních nebo čtením příběhů jedinců s duševním onemocněním (Rideout & Fox, 2018). Tento efekt však nebyl statisticky významný

---

<sup>3</sup> FOMO (*Fear of missing out*) je pocit úzkosti a strachu způsobený pocitem, že člověk o něco zajímavého přichází, často vyvolaný příspěvkem na sociálních sítích (*Definition of FOMO*, 2023).

(Puukko et al., 2020). Přestože je čas strávený na sociálních sítích důležitým faktorem, zásadní roli hraje způsob užívání sociálních sítí. Užívání sociálních sítí se dělí na aktivní (např. přidávání příspěvků, psaní si s uživateli) a pasivní (např. scrolling, sledování profilů uživatelů), přičemž pasivní užívání v uživatelích vyvolává úzkost způsobenou například sociálním srovnáváním a aktivní užívání naopak stimuluje jejich potřebu sociálního propojení (Verduyn et al., 2017).

Trávení času na Instagramu nejčastěji způsobuje sociální srovnávání<sup>4</sup>, problémy s vnímáním vlastního těla a poruchy příjmu potravy (Faelens et al., 2021). Sledování cizích životů on-line přirozeně evokuje srovnávání se s druhými. To ovšem někdy může mít i pozitivní dopad na uživatelův well-being a může sloužit jako inspirace nebo motivace k seberozvoji (Verduyn et al., 2020). Nejčastěji však jedincův pocit duševní pohody klesá, a to například kvůli převaze extrémně idealizovaného obsahu na sociálních sítích nebo kvůli obecné tendenci srovnávat se s úspěšnějšími nebo atraktivnějšími lidmi a jejich životy. Negativní pocity způsobují začarovaný kruh spočívající v dalším srovnávání se a v potlačování pocitů méněcennosti přidáváním pozitivních a přikrášlených příspěvků o sobě, které v druhých vyvolají podobné negativní pocity, vedoucí k obdobným reakcím (Verduyn et al., 2020). Přestože dle hyperpersonálního modelu může sledování a upravování vlastního profilu zvyšovat uživatelovo sebevědomí (Gonzales & Hancock, 2011), zdokonalovaná sebereprezentace druhých naopak jeho sebevědomí snižuje (Rosenberg & Egbert, 2011).

Jedním z největších problémů používání sociálních sítí se může stát závislost na sociálních sítích. Americká studie potvrdila souvislost mezi závislostí a horším akademickým výkonem vysokoškolských studentů (Junco, 2012). Závislost na sociálních sítích byla spojena s horším duševním zdravím a sníženým sebevědomím uživatelů (Hou et al., 2019). Tento vztah může být obousměrně kauzální. Závislost na sociálních sítích může být příčinou horšího duševního zdraví a naopak. Ačkoli špatné duševní zdraví není jasným prediktorem závislosti na sociálních sítích, nelze vyloučit jeho přispívání k závislosti. Jedinci s horším duševním zdravím se mohou snažit sociální sítě využívat ke zlepšení nálady nebo jako kompenzaci svého života a vztahů (Hou et al., 2019). Závislý jedinec může po skončení aktivity na sociálních sítích prožívat symptomy podobné těm při drogovém abstinčním syndromu. Znaky

---

<sup>4</sup> Teorie sociálního srovnávání vysvětluje, jakým způsobem jedinci hodnotí své názory a přání porovnáváním se s ostatními (Festinger, 1957).

jakékoli závislosti jsou dle Griffithse (2005) důležitost daného předmětu nebo aktivity a ovládnutí myšlení závislého, změna nálady při odebrání předmětu nebo přerušení aktivity, zvýšená tolerance, stažení se, konflikt závislého s jeho okolím nebo relaps. V roce 2012 byla vytvořena Škála závislosti na Facebooku, která s těmito znaky pracuje (Andreassen et al., 2012). Ačkoli by závislí jedinci kvůli nadměrnému používání sociálních sítí splňovali kritéria závislosti dle MKN-10, mezi duševní poruchy závislost na sociálních sítích ani závislost na internetu stále nepatří (Pantic, 2014).

### **3.2. Dopady sociálních sítí na partnerský vztah**

Výzkumníci z Univerzity v Amsterdamu popsali tři charakteristiky sociálních sítí, díky kterým mají sítě významný vliv na partnerské vztahy (Utz & Beukeboom, 2011). Sociální sítě zvyšují množství informací, které jedinci získávají o svých partnerech. Týká se to vlastních příspěvků na profilu jedince i komentářů pod nimi. To vše odhalí mnoho o denních aktivitách partnera. Sociální sítě jsou dále společensky přijatelným způsobem kontrolování partnera. Jedinec může navštěvovat profil partnera a sledovat jeho aktivitu, aniž by takové jednání bylo vnímáno jakkoli negativně. A nakonec jsou na sociálních sítích zveřejňovány takové informace, které se týkají partnerského vztahu nebo jsou pro něj nějakým způsobem relevantní (např. veřejné vyznání lásky, společné partnerské fotografie nebo fotografie partnera s přáteli). Tyto informace mohou pozitivně (např. zvýšením partnerské spokojenosti) i negativně (např. žárlivostí) ovlivnit jedincovo vnímání partnera a samotného vztahu (Utz & Beukeboom, 2011).

#### **3.2.1. Spokojenost v partnerských vztazích**

Spokojenost v partnerských vztazích se týká toho, jak pozitivně nebo negativně se jedinci ve svém vztahu cítí (Rusbult et al., 1998), a jak hodnotí pocity, myšlenky a chování ve vztahu (Hendrick, 1988). Spokojenost úzce souvisí s intimitou ve vztahu (Huston & Chorost, 1994). Studie zjistila, že námi vnímaný čas, který partner stráví na Facebooku, negativně souvisí se spokojeností ve vztahu. Vztah mezi námi stráveným časem na Facebooku a spokojeností ale nebyl nalezen (Hand et al., 2013). Je tedy možné, že lidé vnímají ve vztahu jako problematické spíše partnerovo užívání Facebooku než to svoje. Vyšší míra intimity ve vztahu však může utlumit negativní

vliv vnímaného času, který partner stráví na Facebooku, a zvýšit tak spokojenost ve vztahu (Hand et al., 2013).

Dle americké studie z roku 2018 je nespokojenost ve vztahu spojena s až nutkavým používáním sociálních sítí. Lidé, kteří neustále tráví čas na sociálních sítích se cítí více nespokojeni ve svých partnerských vztazích (Yacoub et al., 2018). Je možné, že sledování zdánlivě dokonalých životů párů z blízkého okolí má vliv na vnímání kvality vlastního vztahu. Také reakce blízkých na náš partnerský vztah ovlivňuje jeho vývoj a trvání, ať už pozitivně jeho posílením a zintenzivněním, nebo negativně jeho oslabením a přiblížením k rozchodu (Sprecher, 2011). Protože nám záleží na názoru a podpoře blízkých, je možné, že se s nimi a jejich partnerskými vztahy porovnáváme.

Studie provedená na manželských párech, jejichž průměrná délka manželství byla 27 let, zjistila silný pozitivní vztah mezi spokojeností v partnerských vztazích a důvěrou. Partneri uvádějící vyšší důvěru ve vztahu spolu více sdíleli své aktivity na sociálních sítích a zároveň měli pro používání sociálních sítí nastavené jasné hranice. Důvěra ve vztahu znamenala větší vzájemnou transparentnost ohledně chování na sociálních sítích (Norton & Baptist, 2014).

Spokojenost v dlouhodobých vztazích souvisí s podobným vnímáním přijatelného chování na sociálních sítích. Nezáleží však pouze na tom, zda jsou si partneři v on-line chování podobní, ale hlavně na tom, zda vnímají chování druhého stejně jako on sám (Acitelli et al., 2001). Americká studie ukázala, že se manželé shodovali ve vnímání přijatelného a nepřijatelného chování on-line (Helsper & Whitty, 2010). Studie dále zjistila, že v jednom ze tří párů alespoň jeden partner nějakým způsobem tajně monitoroval on-line chování svého partnera. Zajímavé bylo, že se manželé často shodovali i v monitorování partnera. Pokud jeden z partnerů tajně kontroloval partnerovo on-line chování, s velkou pravděpodobností dělal totéž i druhý z páru (Helsper & Whitty, 2010).

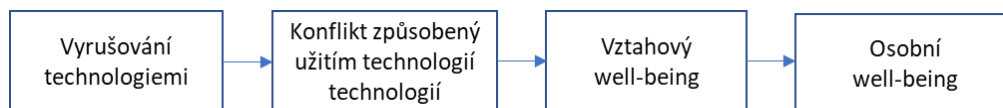
Spokojenost v partnerských vztazích dále souvisí s prezentací partnerů a jejich vztahu na Facebooku. Šťastní zadaní jedinci, kteří jsou si blízcí, více sdílí společné fotky na Facebooku a stejně tak i informace týkající se vztahu (Saslow et al., 2013). Páry, které přidávají společné příspěvky a fotky, často například s populárním hashtagem označujícím ideální pár, v doslovném překladu cíle párů (*couple goals*), a

sdílejí tak své štěstí on-line, často reflektují realitu a jsou spokojeni i v reálném světě. Sdílení společného obsahu on-line je ale až výsledkem spokojeného vztahu. Vzhledem k tomu, že některé páry v dlouhodobých vztazích nezveřejňují společný obsah na sociální sítě, nemůže být tento akt považován za prediktor partnerské spokojenosti (Lane et al., 2016). Sociální sítě mají každopádně velký potenciál zvýšit spokojenost v partnerském vztahu, jelikož umožňují veřejné projevy náklonosti a oddanosti vůči partnerovi (Utz & Beukeboom, 2011). Zveřejňování příspěvků týkajících se partnerského vztahu může být také jedna ze strategií *mate guardingu* (Fugère et al., 2015), což je strategie spočívající v eliminaci potenciálních alternativních partnerů s cílem zabránit partnerovi v podvádění nebo v odchodu ze vztahu (Cousins et al., 2015).

### 3.2.2. Konflikty

Studie provedená na zadaných ženách ukázala, že zásah technologií, jako jsou například mobilní telefony, počítače nebo televize, do konverzací nebo běžných volnočasových aktivit partnerů vede ke konfliktům ohledně jejich užívání (McDaniel & Coyne, 2016). Tyto konflikty následně způsobují

**Obrázek 2:** Konceptní model „technoference“. Přeloženo z McDaniel & Coyne, 2016



nespokojenost ve vztahu a dále až obecnou životní nespokojenost a depresivitu (viz obr.3). Tím, že se jedinci nechají vyrušit od společného času s partnerem a přesunou svou pozornost od partnera k technologii (např. kontrolují telefon nebo odpovídají na zprávy), dávají nepřimo najevo, že jsou pro ně technologie a jejich obsah důležitější než interakce s partnerem. Sedmdesát procent respondentek uvedlo, že technologie občas, často nebo pořád narušují jejich interakce s partnerem například uprostřed konverzace nebo během společného času u jídla (McDaniel & Coyne, 2016).

Studie zkoumající vliv používání mobilních telefonů na partnerské vztahy, konkrétně do jaké míry člověk používá nebo je rozptýlen svým mobilním telefonem ve společnosti svého partnera ukázala, že ignorování partnera kvůli času strávenému na mobilním telefonu zvyšuje konflikty ve vztahu, obzvláště konflikty týkající se právě používání telefonu (Roberts & David, 2016). To snižuje partnerovu celkovou



spokojenost ve vztahu a následně i jeho duševní pohodu. Zajímavým zjištěním byl také fakt, že tento typ konfliktu byl moderován typem vazby. Lidé s úzkostným typem vazby tyto konflikty prožívali častěji než lidé s jistým typem vazby, čemuž pak odpovídala jejich nižší spokojenost ve vztahu (Roberts & David, 2016).

Mezi používáním sociálních sítí a konflikty v partnerských vztazích je silný vztah, který je ovlivňován žárlivostí, nevěrou a sledováním partnera na sociálních sítích (Arikewuyo et al., 2022). Používání sociálních sítí vede jedince k žárlivosti na své partnery, která následně podnítky konflikt ve vztahu. Přispívá k tomu chování jejich partnerů na sociálních sítích, jako je například nedostatečné zveřejňování společných fotografií a komentářů o partnerovi nebo společném vztahu (Arikewuyo et al., 2022).

### 3.2.3. Žárlivost

Žárlivost je emocionální reakce na (skutečné nebo domnělé) ohrožení vztahu (Pfeiffer & Wong, 1989). Žárlivost související s on-line chováním není specifický fenomén, ale úzce souvisí s dispoziční žárlivostí<sup>5</sup> jedinců. Lidé s vysokým sklonem k žárlivosti spíše vnímají on-line obsah a situace jako ohrožující, než lidé s nízkou dispoziční žárlivostí (Eichenberg et al., 2017). Studie zjistila, že čas strávený na Facebooku a neustálá dostupnost informací vytrhnutých z kontextu o partnerovi vede k žárlivosti (Muisse et al., 2009). Při této studii byla vytvořena Facebooková škála žárlivosti, která byla upravená na zahrnutí dalších sociálních sítí a momentálně slouží jako hlavní škála pro měření žárlivosti partnerů v souvislosti se sociálními sítěmi (Rus & Tiemensma, 2017).

Navazující studie porovnávala klasické kontrolování partnera, jako například prohledávání tašky partnera nebo čtení jeho e-mailů, s kontrolováním on-line, jako například pravidelné sledování partnerova profilu nebo sledováním přátel partnera on-line (Utz & Beukeboom, 2011). Polovina respondentů nikdy nekontrolovala svého partnera klasickým způsobem, ale většina respondentů jej běžně kontrolovala on-line. Autoři uvádí, že je monitorování partnera přes sociální sítě více společensky přijatelné, a proto jej jedinci běžně vykonávají. Vzhledem k veřejné dostupnosti informací na sociálních sítích nemusí být totiž kontrolování partnera společností

---

<sup>5</sup> Dispoziční žárlivost vyjadřuje kvantitativní rozdíly v intenzitě prožívání a vyjadřování žárlivosti v situacích vyvolávajících žárlivost (Bringle & Evenbeck, 1979).

považováno za záměrné. Studie současně potvrdila, že off-line kontrolování predikuje kontrolování on-line (Utz & Beukeboom, 2011).

Lidé s nižším sebevědomím prožívají v průměru více žárlivosti na sociálních sítích než lidé s vyšším sebevědomím. Souvisí s tím jejich potřeba přijetí a oblíbenosti mezi přáteli a sledujícími na sociálních sítích, kterou si nízké sebevědomí kompenzují (Zywica & Danowski, 2008). Čím je potřeba oblíbenosti vyšší, tím roste pravděpodobnost žárlivosti. Méně sebevědomým jedincům totiž záleží na pozitivní veřejné prezentaci jejich šťastného vztahu, a tudíž intenzivně vnímají jakýkoli ohrožující signál, na který reagují žárlivostí (Utz & Beukeboom, 2011).

Studie zabývající se genderovými rozdíly u žárlivosti spojené s Facebookem zjistila, že ženy jsou více náchylné k žárlení, a navíc si oproti mužům nejsou tohoto rozdílu vědomy (McAndrew & Shah, 2013). Zadaní jedinci vyplňovali Dotazník žárlivosti na Facebooku (Muisse et al., 2009) nejprve sami za sebe a poté za své partnery. Ukázalo se, že muži oproti ženám správně předpokládali, že jsou méně žárliví ohledně chování jako například komunikace nebo zveřejňování fotek s jedinci opačného pohlaví (McAndrew & Shah, 2013). Z evoluční perspektivy muže spíše znervózňuje sexuální nevěra, jelikož má strach, že by jeho žena otěhotněla s někým jiným, a tudíž by nepředal své geny do další generace. Ženě naopak vadí spíše emoční nevěra, jelikož může vést k investicím jeho zdrojů do jiné ženy (Buss et al., 1992). Tyto rozdíly v žárlivosti se ukázaly být stejné v off-line i on-line situacích. Lidé prožívají žárlivost stejným způsobem při představě svého partnera při kybersexu nebo při navázání citového pouta on-line jako při představách klasické off-line sexuální nebo emoční nevěry. Zajímavé je, že pouhá představa sexuální nevěry v jedincích vyvolává stejný pocit žárlivosti, ačkoli reálně neohrožuje jejich genetický přenos (Guadagno & Sagarin, 2010).

#### **3.2.4. Nevěra**

On-line nevěra je definována jako romantický vztah zahájený a dále udržovaný převážně přes on-line platformu (Young et al., 2000), přičemž je porušen závazek mezi partnery (Maheu & Subotnik, 2001). Nevěra může být sexuální, což je označení pro sexuální chování jedince s někým jiným než s jeho partnerem (Wilson et al., 2011), nebo emocionální (Guitar et al., 2017). K emocionální nevěře dochází, když jedinec dovolí někomu opačného pohlaví naplnit jeho emocionální potřeby, které by

měl za normálních okolností naplňovat jeho vlastní partner. Tím mezi nimi vzniká intimita a následně citová vazba, která může vést k fyzickému intimnímu vztahu (K. Knapp & Dixon, 2013). Na chování, které je považováno za nevěru, jsou mezi jedinci různé pohledy. Je proto podstatné konkrétně si vyjasnit toto chování v páru, jelikož se názory partnerů mohou lišit.

Sociální sítě nabízí širokou paletu potenciálních alternativních partnerů (Drouin et al., 2014). Časté až kompulzivní trávení času na sítích může uživatelům velmi usnadnit navázání emocionálního nebo sexuálního milostného poměru. Tuto premisu potvrdila studie, která zjistila, že závislost na sociálních sítích negativně koreluje se závazkem (Abbasi, 2019c). Závislost na sociálních sítích současně pozitivně koreluje s chováním souvisejícím s nevěrou, jako je například psaní si s bývalými milostnými partnery nebo sdílení intimních informací prostřednictvím sociálních sítí s jinými než se svým partnerem. Významnou roli hraje také věk, přičemž mladší jedinci jsou spíše závislí na sociálních sítích, a častěji u nich dochází k chování souvisejícímu s nevěrou než u starších jedinců (Abbasi, 2019b). Vysvětlovat to může tendence mladších jedinců vnímat on-line interakce odlišně od interakcí tváří v tvář, která je může podněcovat k riskantnějšímu chování nebo k činnostem, které by naživo nikdy neudělali (Gray, 2018). Mladší jedinci mají také více účtů na různých sociálních sítích, což může závislost podněcovat (Abbasi, 2019c).

Studie z roku 2017 zkoumala vliv používání Facebooku a sdílení intimních informací on-line na emocionální nevěru u vdaných žen (Nelson & Salawu, 2017). Vzhledem k tomu, že uživatelé na sociálních sítích tráví hodně času, mnohdy i více času než se svým partnerem, může pro ně být přirozené otevřít se a sdílet intimní informace s lidmi právě přes sociální sítě. Studie vychází z teorie mediální závislosti, která říká, že platformy sociálních médií slouží jako mocný kanál pro sebeodhalení a potenciální emocionální nevěru mezi jednotlivci (Jung, 2017). Šedesát procent žen bylo svědkem rozpadu partnerského vztahu kvůli emocionální nevěře na Facebooku a 30 % žen v minulých vztazích tuto nevěru osobně zažilo. Více než 40 % žen si přes Facebook vybuchovalo vztah s člověkem opačného pohlaví, o kterém jejich partner neví (Nelson & Salawu, 2017). Studie nebyla postavena na reprezentativním vzorku, tudíž mohou být prevalence ovlivněné tím, že se do studie mohly hlásit ženy, kterým je téma on-line emocionální nevěry blízké a mají s ním vlastní zkušenosti. Přesto jsou

výsledky studie významné a ukazují, že používání Facebooku a sdílení intimních informací může být pro páry velmi rizikové.

Čas trávený na sociálních sítích a dostupné možnosti alternativních partnerů on-line může podněcovat nevěrné chování jedinců na sociálních sítích (Abbasi, 2019c; Drouin et al., 2014). Vzhledem k množství času tráveném na sociálních sítích jedinci mohou mít tendenci svěřovat se virtuálním přátelům on-line, což může rovněž zapříčinit on-line nevěrné chování (Jung, 2017; Nelson & Salawu, 2017).

### **3.2.5. Stabilita partnerských vztahů**

Longitudinální studie provedená ve Velké Británii mezi lety 2009 a 2011 na 5000 jedincích, kteří podali žádost o rozvod, potvrdila vliv sociálních sítí na stabilitu partnerských vztahů (Moscaritolo, 2012). Zatímco v roce 2009 uvedlo 20 % respondentů Facebook jako důvod podání žádosti o rozvod, v roce 2011 to bylo již 33 %. Nejčastější příčinou rozvodu byla partnerova nevhodná komunikace s ostatními uživateli (Moscaritolo, 2012). Další studie ukázala pozitivní korelaci mezi rozšířením a častějším používáním Facebooku s nárůstem počtu rozvodů ve Spojených státech amerických mezi roky 2008 a 2010. To může odrážet pozitivní korelaci častého používání sociálních sítí s méně kvalitním manželstvím. Kauzalita tohoto vztahu však není jasná. Používání sociálních sítí může vést k nespokojenému manželství a následně k rozvodu, nebo naopak jedinci žijící v nespokojeném vztahu nebo rozvádějící se jedinci mohou hledat emoční podporu od přátel na sociálních sítích (Valenzuela et al., 2014).

Nižší míra závazku jedince ve vztahu podněcuje častější posílání a přijímání žádostí o přátelství na Facebooku s milostným záměrem. To potvrzuje fakt, že nízká míra závazku souvisí s nevěrným chováním (Abbasi, 2019b, 2019c). Dle četnosti posílání a přijímání žádostí o přátelství můžeme ale soudit míru závazku pouze u zadaných jedinců. Toto tvrzení pro svobodné jedince neplatí a jejich míru závazku v případném budoucím vztahu to nepredikuje (Drouin et al., 2014).

Používání sociálních sítí se zároveň promítá i do způsobů ukončování partnerských vztahů. Současnou extrémní technikou umocněnou právě rozšířeným používáním sociálních sítí je takzvaný *ghosting*, definovaný v kontextu sociálních sítí jako akt přerušování veškeré komunikace s někým bez jakéhokoli vysvětlení, když

je od druhého očekávaná odpověď (Thomas & Dubar, 2021). Studie ukázala, že celkem 44,2 % respondentů ghosting nejen zažilo, ale i jej použilo jako techniku ukončení vztahu se svým partnerem (L. E. LeFebvre et al., 2019). Tyto výsledky však nelze vztáhnout na celkovou populaci, jelikož byla studie prováděna na mladých dospívajících, u kterých je podstatným vývojovým úkolem prozkoumávání partnerských vztahů, a tedy se předpokládá větší míra rozhodů mimo jiné v této extrémní formě (L. E. LeFebvre et al., 2019). Účastníci nedávné studie vnímají možnost sledovat a kontrolovat něčí on-line aktivitu jako hlavní funkci technologií při ghostingu (Thomas & Dubar, 2021). Jedinec může cítit tlak k reakci v určitém očekávaném časovém rámci, který když promarní, raději se uchýlí ke ghostingu. Jinými důvody mohou být například ztráta zájmu, snaha vyhnout se konfliktu nebo i snaha ochránit druhého před zraněním z odmítnutí. Šedesát procent respondentů si pak ale myslí, že druhému chybí dostatečné uzavření vztahu, ať už jde o dlouhodobý partnerský vztah nebo chvilkovou známost. Respondenti se většinou shodli na tom, že o sobě následně jedinec může začít pochybovat, může ztratit důvěru k jiným potenciálním partnerům a víru v úspěšné budoucí vztahy (Thomas & Dubar, 2021).

Přestože je vnímání vlastního partnerského vztahu ovlivnitelné názory druhých (Etcheverry & Agnew, 2016), prezentace partnerského vztahu on-line a názory on-line uživatelů jedincovo vnímání neovlivní (Hughes et al., 2021). Nedávná studie zjistila, že i přes touhu zachovat si ideální zobrazení nás samotných na sociálních sítích, se lidé spíše nenechají ovlivnit názory uživatelů při ukončování vztahu nehledě na důvod rozchodu. Jedinci se neobávají ztráty image nebo zapůsobení špatným dojmem na uživatele, nehledě na výši svého sebevědomí. Kvalita vztahu je pro jedince tedy podstatnější než jejich sebeprezentace sociálních sítích (Hughes et al., 2021).

On-line komunikace jedinců s potenciálními partnery (Moscaritolo, 2012), která pozitivně koreluje s nízkou mírou závazku (Abbasi 2019b, 2019c), souvisí s rozpadem partnerských vztahů. Rozpad také pozitivně koreluje s množstvím času stráveným na sociálních sítích, avšak kauzalita tohoto vztahu je nejasná (Valenzuela et al., 2014). Používání sociálních sítí se zároveň promítá do způsobu ukončování partnerských vztahů a přispívá svými specifiky k takzvanému ghostingu (Thomas & Dubar, 2021). Výzkumy také ukázaly, že veřejná prezentace jedince a jeho

partnerského vztahu na sociálních sítích neovlivní jeho rozhodnutí o ukončení vztahu (Hughes et al., 2021).

### 3.2.6. Stalking ex-partnerů

Občasné sledování ex-partnera na sociálních sítích se může v extrémních případech proměnit v kyberstalking (Dreßing et al., 2014). Kyberstalking je trestná činnost spočívající v obsedantním pronásledování lidí prostřednictvím technologií často spojeným s obtěžováním a vyhrožováním za účelem vyvolat v obětech strach a pocit ohrožení (Harvey, 2003). Sociální sítě navíc poskytují osobní informace, které pachatelům otevírají nové možnosti stalkingu. Oproti off-line stalkingu technologie jedinci umožňují skrýt jeho identitu a jednat anonymně. Anonymita a také vzdálenost, kterou technologie vytváří, může pachatele povzbudit k jednání, které by při osobním setkání nebyl schopen udělat (Kowalski et al., 2012). Mezi příklady kyberstalkingu patří zasílání výhrůžných emailů, vydávání se za jinou osobu za účelem získání důvěry oběti, zveřejňování inzerátů s kontaktními údaji oběti nebo vytváření profilů, nákup a prodej předmětů pod jménem oběti (Al Mutawa et al., 2016).

Takzvaný *Facebook stalking* je obsedantní sledování nebo obtěžování bývalých partnerů na Facebooku (Lyndon et al., 2011). Facebook stalking se může stát kyberstalkingem ve chvíli, kdy je opakující se chování natolik závažné, že v obětech vyvolává strach (Southworth et al., 2007). Za Facebook stalking můžeme označit skrytou provokaci, veřejné obtěžování a ventilaci (Lyndon et al., 2011). Skrytá provokace je jeho nejméně závažná forma, jedná se například o zveřejňování statusů za účelem zranit ex-partnera nebo v něm probudit žárlivost. Tu reportovalo 67 % participantů americké studie (Lyndon et al., 2011). Veřejným obtěžováním se myslí například užívání Facebooku k rozšiřování pomluv o ex-partnerovi nebo zakládání si nového falešného profilu ze stejného důvodu. Ventilace zahrnuje například psaní nevhodných komentářů na profil nebo k příspěvkům ex-partnera. Každou z těchto dvou dalších forem Facebook stalkingu potvrdilo pouze 18 % participantů studie. Facebook stalking úzce souvisel s kyberstalkingem i offline stalkingem (Lyndon et al., 2011).

Lidé, kteří aktivně sledují svého ex-partnera na sociálních sítích se obtížně vzpamatovávají z rozchodu (Lukacs & Quan-Haase, 2015). Navíc častá správa společných fotografií (tj. uchovávání, organizace a zveřejňování fotek) negativně

souvisí s vyrovnáváním se s rozchodem. Správa fotografií může odrážet jedincovu snahu pochopit, proč k rozchodu došlo (Brody et al., 2016). Naopak odstranění společných fotek z profilu může člověku pomoci snáze se přesunout zpět do stavu myslí nezadaného jedince (L. LeFebvre et al., 2015).

Větší míra závazku predikuje větší emoční distres po rozpadu vztahu (Fox & Tokunaga, 2015). Navíc jedinci, kteří jsou traumatizováni rozchodem a především ti, kteří jej neiniciovali, budou spíše sledovat své ex-partnery na sociálních sítích, opakovaně navštěvovat jejich profil a získávat tak nové informace o jejich životě, což ale může prodloužit jejich emoční zotavení (Fox & Tokunaga, 2015). Sledování ex-partnerů na sociálních sítích koreluje s větším emočním distresem, negativními pocity, sexuální touhou a steskem po ex-partnerovi. Zajímavé ale je, že ex-partneři, kteří zůstali přáteli na Facebooku reportovali méně negativních pocitů, sexuální touhy a stesku po bývalém partnerovi než ex-partneři, kteří přáteli na Facebooku nezůstali. Přesto však prožívali nižší osobní růst (Marshall, 2012). Tato zjištění nijak nesouvisí s hloubkou citů nebo délkou vztahu ex-partnerů. Možné však je, že do silnějších negativních pocitů a emočního distresu jedince uvádí nejistota a nevědomí o životě jejich ex-partnera. Limitem této studie je nemožnost vyvodit z výsledků kauzální závěry. Možnou interpretací výsledků může být rovněž to, že přílišná fixace jedinců na své bývalé partnery zapříčiňuje častější sledování ex-partnerů na sociálních sítích (Marshall, 2012).

Častou reakcí na rozchod je sledování bývalých partnerů na sociálních sítích, které se ve spojitosti s Facebookem nazývá Facebook stalking, a v závažné formě může překlenout až do trestné činnosti kyberstalkingu (Lyndon et al., 2011; Southworth et al., 2007). Jedinci zapojující se do tohoto chování jsou často ti, kteří rozchod neiniciovali a jedinci s vyšší mírou závazku (Fox & Tokunaga, 2015). Výzkumy však ukazují, že sledování ex-partnera na sociálních sítích prodlužuje zotavení z rozchodu (Lukacs & Quan-Haase, 2015).

## II. Empirická část

### 4. Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je testovat souvislost používání Instagramu se spokojeností a chováním spojeným s nevěrou v partnerských vztazích. Konkrétně se zaměříme na interakci zadaných jedinců s možnými alternativními partnery na Instagramu. Instagram jsme zvolily, jelikož je v současnosti jednou z nejpoužívanějších sociálních sítí na světě (*Biggest Social Media Platforms 2023, 2023*).

#### 4.1. Výzkumné otázky a hypotézy

**Výzkumná otázka 1:** Souvisí interakce s jinými potenciálními alternativními partnery se spokojeností v partnerských vztazích? Pokud ano, jakým způsobem?

**H1:** Vyšší poměr interakcí s profily potenciálních alternativních partnerů vůči ostatním sledovaným profilům bude signifikantně negativně korelovat se spokojeností v partnerském vztahu.

**H2:** Vyšší poměr interakcí s profily potenciálních alternativních partnerů vůči ostatním sledovaným profilům bude signifikantně pozitivně korelovat s chováním souvisejícím s nevěrou.

**Výzkumná otázka 2:** Zvyšuje množství potenciálních alternativních partnerů a čas strávený interakcí s nimi nevěrné chování zadaných jedinců?

**H3:** Čas strávený na Instagramu bude signifikantně negativně korelovat se spokojeností v partnerských vztazích.

**H4:** Čas strávený na Instagramu bude signifikantně pozitivně korelovat s chováním souvisejícím s nevěrou.



## 5. Metodika

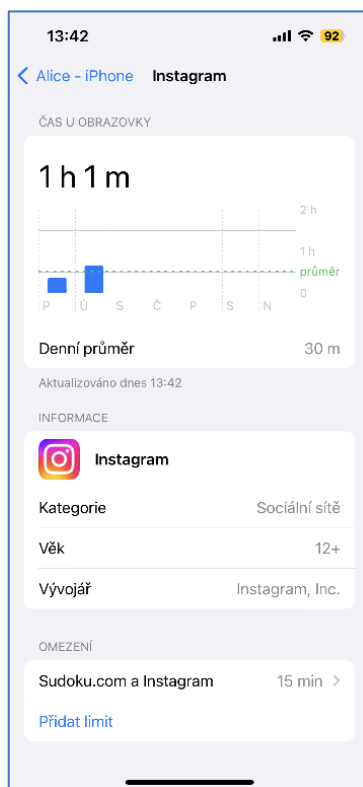
### 5.1. Výzkumný soubor

Zkoumaný vzorek bude tvořit soubor zadaných heterosexuálních jedinců ve věku od 18 do 30 let, jelikož u nich předpokládáme větší vztahovou dynamiku než u starších jedinců. Současně lidé v tomto věku častěji používají Instagram (*Instagram Age Demographics*, 2023). Participantů musí být v dlouhodobém vztahu, tj. závazný vztah vnímaný jako perspektivní do budoucna (Štěrbová et al., 2019). Podmínkou účasti ve výzkumu je také aktivní Instagramový účet, který musí být jednou z dominantních sociálních sítí, kterou jedinci používají, a přes kterou komunikují. Na základě předchozích studií (González-Rivera et al., 2019; McDaniel et al., 2017; Şerban et al., 2022) očekáváme velikost efektu Cohenovo  $f^2 = 0,08$  za předpokladu  $\alpha = 0,05$ . Podle apriorní power analýzy provedené v G\*Power pro F-test mnohonásobné lineární regrese je minimální počet participantů výzkumu 166 osob.

### 5.2. Měřicí nástroje

V první části výzkumu budou uvedeny socio-demografické otázky týkající se věku, vzdělání, sexuální orientace, pohlaví a délky vztahu v měsících. Respondent následně uvede průměrný denní čas strávený na Instagramu, který zjistí z týdenních statistik svého chytrého telefonu (viz obr.5). Součástí dotazníku bude instruktážní video, které účastníkům studie vysvětlí, jakým způsobem zjistí tuto statistiku z jejich telefonu (ve videu budou ukázány rozdíly mezi Android a Apple zařízeními).

**Obrázek 3:** Statistika průměrného denního času na Instagramu z iPhone 13. Vlastní archiv autora, 2023.



V druhé části výzkumu budeme zjišťovat poměr potenciálních alternativních partnerů a jiných lidí, se kterými respondent interagoval během posledního týdne. Každý jedinec, se kterým respondent interagoval se bude započítávat pouze jednou, nehledě na počet společných interakcí během týdne. Potenciální alternativní partner je člověk preferovaného (tj. opačného) pohlaví, se kterým je pro participanta teoreticky reálné navázat partnerský vztah, ačkoli to momentálně nemá v plánu. Jedná se o představu hypotetické situace, ne o přání nebo tajnou touhu respondenta. Potenciální partner se nemusí nacházet v geografické blízkosti a nemusí být ani single. Interakcí se myslí přímé kontaktování (textová nebo hlasová zpráva, video) dotyčného respondentem. Interakce s jakoukoli jinou konkrétní osobou se řadí mezi interakce s ostatními lidmi. Vyloučeny jsou interakce s instagramovými profily zabývající se určitým tématem (např. životním stylem, fanpage atp.). Poměr spočítáme vydělením počtu interakcí s potenciálními partnery počtem interakcí s ostatními lidmi.

K měření partnerské spokojenosti použijeme dotazníkovou metodu Škála partnerské spokojenosti (The Relationship Assessment Scale středník, RAS) (Hendrick et al., 1998). Tento dotazník má sedm otázek, na které respondent

odpovídá pomocí pětibodové Likertovy škály, od 1 (nízká spokojenost) do 5 (vysoká spokojenost). Celkový skóre se pohybuje od 7 do 35. Vyšší skóre znamenají větší spokojenost ve vztahu. Jednou z otázek je například: „*Do jaké míry naplňuje Váš vztah Vaše původní očekávání?*“ V práci použijeme českou verzi této škály, která byla použita ve studii reliability a konstruktové validity této metody (Kvardová et al., 2019).

K měření chování souvisejícího s nevěrou použijeme dotazníkovou metodu Škála chování spojeného s nevěrou na sociálních sítích (Social Media Infidelity-Related Behaviors Scale) (McDaniel et al., 2017), což je sedmi položkový dotazník. Participanté hodnotí svůj souhlas s tvrzeními na šestibodové Likertově škále, od 1 (silný nesouhlas) do 6 (silný souhlas). Celkový skóre se pohybuje od 7 do 42. Čím vyšší je celkový skóre, tím větší je tendence k nevěrnému chování. Jedno z tvrzení je například: „*Občas před svým partnerem skrývám věci, které říkám ostatním lidem on-line.*“

### **5.3. Procedura**

Nabídku na účast ve výzkumu budeme inzerovat na sociálních sítích ve skupinách pro účastníky ve výzkumech, studující vysokých škol a ve skupinách zabývajících se partnerskými vztahy (např. FB skupiny *Studenti psychologie FF UK*, *Chci studovat psychologii*, *Jak na partnerské vztahy*). Dále bude využita metoda sněhová koule. Data budou sbírána přes on-line platformu Qualtrics a bude anonymní. Respondenti před započítáním vyplňování potvrdí informovaný souhlas, kde se dozví podmínky a délku účasti ve výzkumu, výzkumný cíl a svá práva (např. možnost kdykoli od výzkumu odstoupit). Účast jedinců, kteří nebudou splňovat podmínky účasti, jako např. věk nebo dlouhodobý vztah, bude automaticky ukončena. Kromě již výše zmíněných podmínek účasti budou respondenti požádáni, aby během vyplňování dotazníku nebyl přítomen jejich partner vzhledem k možnému ovlivnění výsledků. Na konci dotazníku je požádáme, aby uvedli, zda partner byl přítomen nebo ne. Pomocí dvouvýběrového t-testu následně ověříme, zda se liší odpovědi lidí, kteří vyplňovali s partnerem a těch, kteří vyplňovali sami. Pokud se výsledky budou lišit, budeme je dále zvlášť analyzovat. Plánovaná doba vyplňování dotazníku se bude pohybovat kolem 15 minut. Účast ve výzkumu bude dobrovolná. Respondentům bude nabídnuto poskytnutí potvrzení o účasti ve výzkumu.

#### 5.4. Statistická analýza

Jedná se o kvantitativní výzkum, jehož data budou analyzována pomocí mnohonásobné lineární regrese v programu Jamovi. Nejprve pomocí statistických testů (např. test multikolinearity, test homoskedasticity) ověříme, zda data splňují předpoklady pro regresní analýzu. V případě jejich porušení použijeme neparametrické nebo robustní alternativy a provedeme potřebné transformace. Za statisticky významné budou považovány výsledky dosahující hladiny významnosti  $p < 0,05$ . Síla efektu bude reportována v podobě Cohenova  $f^2$ .

Vytvoříme dva regresní modely, jelikož máme dvě závislé proměnné. V prvním modelu bude závislá proměnná spokojenost v partnerském vztahu a ve druhém modelu chování související s nevěrou. Současně budeme kontrolovat i efekt věku a délky vztahu, protože i tyto proměnné by mohly hrát roli (McDaniel et al., 2017). Nezávislé proměnné tedy budou průměrný denní čas strávený na Instagramu (průměrný počet minut za den), poměr interakce s alternativními partnery s ostatními kontakty (variuující od 1 = 100 % kontaktu s alternativními partnery po 0 = 100 % kontaktu s ostatními kontakty), věk a délka partnerského vztahu uvedená v měsících. Fixním faktorem bude pohlaví.

#### 5.5. Etika výzkumu

Participanti před svojí účastí vyplní *Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních dat*, kde se dozví veškeré informace o průběhu výzkumu a jeho podmínkách. Účast ve výzkumu bude dobrovolná a respondenti budou mít možnost kdykoli odstoupit. Veškerá data budou anonymizována a uložena na zaheslovaných discích používaných výhradně k tomuto výzkumu. Vzhledem k citlivým tématům nevěry a spokojenosti v partnerských vztazích, jichž se výzkum týká, bude respondentům nabídnuta možnost krizové intervence při případných těžkostech po účasti ve výzkumu. Před samotným sběrem dat požádáme Komisi pro etiku ve výzkumu FF UK o schválení etické přípustnosti projektu.

## 6. Diskuse

Cílem této práce bylo popsat vliv sociálních sítí na průběh partnerských vztahů od seznámení, po fungování až po rozpad. V práci byly dále porovnány rozdíly mezi partnerskými vztahy v závislosti na tom, zda se partneři seznámili on-line nebo off-line. Počet jedinců seznamujících se on-line výrazně stoupl a zároveň s tím i jeho popularita a vnímané výhody (Brym & Lenton, 2001; Rosenfeld et al., 2019). Vzhledem k tomu, že hlavní nevýhodou on-line seznamování je lhaní a podvodné jednání na seznamkách (Brym & Lenton, 2001), a vzhledem k tomu, že interpretace on-line chování a komunikace jedince může být zkreslená (Suler, 2004), po on-line seznámení s potenciálním partnerem je vhodné setkat se osobně (Eichenberg et al., 2017). Na následný průběh vztahu má významný vliv rozšířené používání sociálních sítí, které se projevuje například přesunutím partnerské komunikace do on-line prostoru (Billedo et al., 2015). Užívání sociálních sítí dále souvisí s partnerskou spokojeností (Hand et al., 2013) a se stabilitou partnerských vztahů (Abbasi, 2019b). Tato souvislost se projevuje vztahovými konflikty (McDaniel & Coyne, 2016), žárlivostí (Muisse et al., 2009), případně i nevěrou (Abbasi, 2019b).

Navrhovaný výzkum testuje souvislost času stráveného na Instagramu a interakce s potenciálními alternativními partnery se spokojeností a s chováním souvisejícím s nevěrou v partnerských vztazích. Očekáváme, že lidé trávící více času na sociálních sítích se spíše zapojí do interakce s potenciálními alternativními partnery a do chování souvisejícího s nevěrou (Abbasi, 2019c). Dle výsledků předchozích studií dále očekáváme nižší spokojenost v partnerském vztahu u jedinců, kteří tráví více času na sociálních sítích (Hand et al., 2013; Yacoub et al., 2018). Lidé s nižší spokojeností ve vztahu se současně budou spíše zapojovat do on-line nevěrného chování (McDaniel et al., 2017). Výzkum může dále porovnat rozdíl vlivu interakce s potenciálními partnery a vlivu interakce s ostatními lidmi na partnerský vztah, a poukázat tak na důležitost způsobu trávení času na sociálních sítích oproti jeho množství, což lze odvodit i z předešlých výzkumů (Pantic, 2014). Výsledky budou následně porovnány s výsledky jiných studií, které se zaměřily na jiné sociální sítě, převážně na Facebook (Abbasi & Alghamdi, 2017; Clayton et al., 2013; Nelson & Salawu, 2017).

Hlavním limitem navrhované studie je její práce s pouhým počtem interakcí s potenciálními alternativními partnery bez detailnějšího prozkoumání jejich obsahu a účelu. Na počet interakcí může mít vliv například zaměstnání respondenta, který může

sociální sítě používat ke komunikaci se svými kolegy. Pro obor respondenta může být také typické složení pracovního týmu, které může být genderově nevyvážené. Počet interakcí používáme jako aproximaci počtu potenciálních partnerů. Jako další limit vnímám citlivost zkoumaných témat, a tudíž možné zkreslení odpovědí respondentů v sebe posuzovacím dotazníku. Zároveň je tento limit ošetřen anonymizováním odpovědí, tudíž by se respondenti neměli bát odpovídat podle pravdy. Při upravování reality a zkreslování odpovědí se však může jednat o využití obranného mechanismu popření nebo o zkreslení výsledků směrem k žádoucím odpovědím. Dalším limitem je také sběr dat v domácím prostředí, kde je možné, že respondenti vyplňují dotazník se svým partnerem, ačkoli budou požádáni, aby jej vyplňovali samostatně. Na druhou stranu se ale mohou cítit bezpečně o těchto citlivých tématech spíše mluvit, než kdyby dotazník vyplňovali v kontrolovaném prostředí. I přes limity navrhovaného výzkumu jej považuji za užitečný, jelikož jeho závěry rozšíří poznatky týkající se četnosti on-line nevěrného chování v České republice a jeho souvislosti se spokojeností v partnerských vztazích, které mohou být dále využity při intervencích zaměřených na páry v krizi nebo při párových terapiích.

Popularita seznamování on-line v posledních dvou desetiletích enormně vzrostla (Rosenfeld et al., 2019) a vzhledem k poznaným výhodám nárůst stále pokračuje (Wiederhold, 2021). Uživatelé seznámk vnímají spíše výhody používání sociálních sítí (např. pohodlnost, možnost seznámení se s jedinci s podobnými zájmy nebo grafická a časová nezávislost) než nevýhody (Brym & Lenton, 2001; Eichenberg et al., 2017; Vandeweerd et al., 2016). Výzkumy ale ukázaly, že některé výhody mohou být uživateli vnímány zkresleně (D'Angelo & Toma, 2017; Haandrikman et al., 2008). Například možnost poznat více potenciálních partnerů se neukázala být užitečná, jelikož jedinci s možností většího výběru bývají v závěru nespokojenější než jedinci s menším výběrem (D'Angelo & Toma, 2017). Stejně tak se možnost seznámení s potenciálním partnerem nehledě na geografickou vzdálenost ukázala jako neúčinná, vzhledem k tomu, že nejčastěji bydlí partneři nedaleko sebe (Haandrikman et al., 2008). Za podstatné považují popsání ambivalence některých z výhod. Jedinci zmiňovali například výhodu kontroly nad sebe prezentací on-line (Lawson & Leck, 2006) a zároveň i nevýhodu lhaní a podvodných profilů (Brym & Lenton, 2001). Dále se při on-line komunikaci objevuje specifikum její asynchronicity, které může jedincům poskytnout potřebný čas na reflexi a promyšlení zprávy (Baughan et al., 2021), avšak může také zapříčinit vyhraněné zprávy způsobené vlivem efektu disinhibice (Suler, 2004). Budoucí výzkumy by se mohly

zaměřit na způsoby reálného využití zmiňovaných výhod, vzhledem k jejich možnému ambivalentnímu pojetí. Studie ukázaly, že lidé seznamující se on-line se zaměřují na odlišné věci, než lidé seznamující se off-line, a to například na komunikační styl jedince, kdy interpretují slovní vyjadřování jedince nebo jejich míru sebeodhalení (Rosen et al., 2008). Jejich interpretace však nemusí být vždy správná vzhledem k efektu disinhibice (Suler, 2004) a vlivu hyperpersonálního modelu (Walther & Whitty, 2021) na on-line komunikaci potenciálního partnera. Seznamování on-line představuje několik výhod, kterých jedinci mohou využít, avšak vzhledem k vytvořenému očekávání a zidealizovanému obrazu partnera je následně příhodnější poznávat se v off-line prostředí a předejít tak případnému zklamání ze setkání po delším čase (Eichenberg et al., 2017).

Závěry z výzkumů týkajících se rozdílů partnerské spokojenosti ve vztazích, kde se partneři seznámili on-line a off-line jsou nekonzistentní (Cacioppo et al., 2013; Hall, 2014; Paul, 2014). Největší sílu efektu nicméně zaznamenal výzkum, kde autoři uvádí větší partnerskou spokojenost ve vztazích seznámených on-line (Cacioppo et al., 2013). Užívání sociálních sítí však významně ovlivňuje partnerské vztahy a spokojenost nehledě na to, zda se partneři seznámili on-line nebo off-line (Fox et al., 2013; Tong, 2013). V průběhu vztahu se na sociální síť přesouvá partnerská komunikace (Billedo et al., 2015), která může na vztah působit příznivě i nepříznivě (Baughan et al., 2021; Coyne et al., 2011; Jin & Peña, 2010). Dobré komunikační vzorce v partnerském vztahu se mohou odrážet i v on-line komunikaci (Arikewuyo et al., 2022). Zároveň může být on-line prostor využíván k řešení těžkých situací a problémů, od kterých si tímto způsobem jedinci vytvoří odstup (Baughan et al., 2021). On-line komunikace přináší i problémová chování (Hertlein & Stevenson, 2010) a souvisí i s rizikem propojení s alternativními partnery (McDaniel et al., 2017), které může negativně ovlivnit spokojenost a stabilitu partnerského vztahu (Carter, 2016). Výzkumy ukazují, že partneři často odlišně vnímají hranice on-line nevěrného chování a nejsou na jeho ohraničení dohodnutí (Helsper & Whitty, 2010; Wilson et al., 2011). Sociální sítě mohou také částečně doplnit sexuální stránku partnerského vztahu, a to prostřednictvím sextingu nebo kybersexu (Mori et al., 2020; Smith et al., 2011). Tento způsob je nejvíce využíván mezi partnery ve vztazích na dálku, kteří tím zároveň naplňují potřebu partnerské intimity (Khan, 2022). Výzkumy na toto téma se zabývají převážně adolescenty a mladšími jedinci, což se může odrážet v jejich výsledcích (Mori et al., 2020). Budoucí výzkumy by se měli zaměřit na všechny věkové kategorie a získat tak závěry zobecnitelné na celou populaci.

Užívání sociálních sítí má výrazný dopad jak na samotné jedince, tak na jejich blízké vztahy (Butler & Matook, 2015; Pantic, 2014). Sociální sítě v jedincích vytváří ambivalentní pocity, například pocit stimulační díky neustále dostupnému obsahu a pocit frustrace způsobené nemožností zpracování veškerého dostupného obsahu (Lupinacci, 2021). Výzkumy ukazují souvislost mezi používáním Facebooku a celkovou duševní nepohodou (Hou et al., 2019) a mezi používáním Instagramu a sociálním srovnáváním (Faelens et al., 2021). Výzkumy se také zabývají problematikou závislosti na sociálních sítích, která rovněž souvisí s horším duševním zdravím uživatelů (Hou et al., 2019). Kauzalitu těchto souvislostí však nelze jednoznačně určit, což významně omezuje možnost využití poznatků z výzkumů v praxi, vzhledem k nejasnosti vztahů. Dle dalších studií však není podstatný čas strávený na sociálních sítích, ale způsob jejich užívání, kdy aktivní užívání stimuluje jedince potřebu sociálního kontaktu, zatímco pasivní užívání v jedincích vyvolává pocity úzkosti (Verduyn et al., 2017). Sociální sítě momentálně nabízí i kvalitní obsah přínosný pro práci nebo pro osobní rozvoj jedinců. Na sociálních sítích tedy jedinci mohou strávit i obohacující čas, který stejně tak mohou využít k rozvoji svých partnerských vztahů například pozitivní on-line komunikací (Arikewuyo et al., 2022) nebo zveřejňováním vztahových informací a fotografií on-line, pomocí kterých mohou partnerovi vyjádřit svůj závazek k němu a jejich společnému vztahu a dopomoci tak k větší vzájemné blízkosti (Brody et al., 2016). Užívání sociálních sítí má také vliv na partnerskou spokojenost (Hand et al., 2013), konflikty (McDaniel & Coyne, 2016), žárlivost (Muisse et al., 2009), nevěru (Abbasi, 2019b) a stabilitu partnerských vztahů (Abbasi, 2019b). Výzkumy ukázaly negativní vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích a spokojeností ve vztahu (Yacoub et al., 2018). Sociální sítě často odvádí pozornost jedinců v situacích běžného dne a narušují tak společný čas partnerů (McDaniel & Coyne, 2016). To zpravidla vede ke konfliktům ohledně jejich užívání (Roberts & David, 2016). Užívání sociálních sítí dále souvisí se žárlivostí (Muisse et al., 2009), která se projevuje kontrolováním partnera například pravidelným sledováním jeho profilu (Utz & Beukeboom, 2011). Evolučně podmíněné genderové rozdíly v žárlivosti partnerů se ukazují být stejné on-line jako off-line (Guadagno & Sagarin, 2010). Muži tedy spíše vadí představa sexuální nevěry a ženy naopak představa emocionální nevěry (Buss et al., 1992). On-line nevěrné chování a čas strávený na sociálních sítích pozitivně koreluje s rozpadem vztahu, avšak kauzalita těchto vztahů opět není jasná (Moscaritolo, 2012; Valenzuela et al., 2014), což značně omezuje odvození závěrů z těchto výzkumů. Po rozchodu se jedinci často uchýlí ke sledování bývalého partnera na sociálních sítích, který



se svou závažností může proměnit i v trestnou činnost kyberstalkingu (Southworth et al., 2007). Sledování ex-partnera na sociálních sítích může způsobit obtížnější vzpomínání se z rozchodu (Lukacs & Quan-Haase, 2015).

Zkoumaná problematika má zjevný přesah do praxe. Momentálně je nezdravé používání sociálních sítí velmi diskutováno, stejně tak jako jeho dopady na duševní zdraví jedinců (Butler & Matook, 2015; Das & Sahoo, 2011; Pantic, 2014). Proto závěry z dosavadních výzkumů poskytují vědecky podložené informace užitečné při prevenci (např. primární prevence ve formě přednášky pro veřejnost) proti nezdravému používání sociálních sítí a s tím souvisejícími konflikty v partnerských vztazích a hrozícím on-line nevěrným chováním (Abbasi, 2019c).

Ačkoli současné výzkumy přináší mnoho nových poznatků, stále se nabízí nezodpovězené otázky a náměty na další budoucí výzkumy. Bylo by příhodné zrealizovat výzkumy týkající se širšího spektra populace. Zajímavé by bylo zkoumat nejen dyadické partnerské vztahy, ale také vztahy polyamorní (Paccagnella, 2020; Thompson, 2022). Pro polyamorní vztahy je specifická důležitost nastavení pravidel a hranic chování souvisejícího s nevěrou (Wosick-Correa, 2010). Vzhledem k tomu, že v dyadických partnerských vztazích často tato nastavení chybí (Helsper & Whitty, 2010; Wilson et al., 2011), při porovnání četnosti on-line nevěrného chování u těchto dvou typů partnerského vztahu by se mohly projevit zásadní rozdíly související s nastavenými hranicemi. Vzhledem k tomu, že se dosavadní výzkumy věnovaly převážně populaci západní společnosti, bylo by příhodné výzkumy rozšířit i na jiné populace a následně porovnat rozdíly mezi výsledky. Další výzkumy by se mohly zaměřit na kulturní specifickou nevěrného chování ve vztazích a na s tím související kulturní rozdíly v rozlišování a nastavování hranic chování souvisejícího s nevěrou, v jeho akceptaci společností a zadanými jedinci. Dosavadní výzkumy se zaměřovaly převážně na adolescenty nebo mladé dospělé jedince. Budoucí výzkumy by se tudíž mohly zabývat názory na nevěrné chování a jeho frekvencí u různých věkových skupin zadaných jedinců a u vztahů rozdílné závažnosti a formy (tj. přátelství s výhodami, chození, manželství atd.) nebo rozdílné délky. Výzkumy se také mohou zaměřit na osobnostní charakteristiky, povahové rysy, typ citové vazby, míru závazku a osobní motivace zadaných jedinců, kteří využívají možnosti on-line komunikace s potenciálními alternativními partnery a následně se zapojují do chování souvisejícího s nevěrou. Tyto výzkumy mohou být doplněny o pohledy zadaných jedinců chovajících se nevěrně a o zdůvodnění jejich chování.

Realizovat by se měly primárně longitudinální výzkumy, kterých je v současnosti, pravděpodobně kvůli náročnosti jejich provedení, málo (Cacioppo et al., 2013; Huntington et al., 2021; Puukko et al., 2020). Díky longitudinálním výzkumům bychom mohli popsat kauzalitu nalezených vztahů, která je klíčová pro následné využití poznatků v praxi. Bez znalosti příčiny problému se nemůžeme zaměřit na jeho prevenci. Longitudinální výzkumy by také umožnily analýzu celého vývoje partnerských vztahů, a tedy detailnější popis vývoje partnerské spokojenosti a rozvoje případného nevěrného chování v souvislosti s problematikou používání sociálních sítí.

## 7. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo popsat vliv používání sociální sítí na průběh partnerských vztahů. V teoretické části jsem se nejprve zabývala on-line seznamováním, jehož popularita během posledních let rapidně vzrostla (Rosenfeld et al., 2019). Zaměřila jsem se na specifika tvorby profilů na seznamkách a na riziko lhaní on-line a podvodných profilů. Dále jsem porovnávala rozdíly mezi on-line a off-line seznamováním, poznáváním se a začátkem vztahu. Ve druhé části jsem se zabývala používáním sociálních sítí v průběhu partnerského vztahu, a tedy jeho vlivem na vztahovou komunikaci, částečně přesunutou do on-line sféry, a intimitu, doplněnou o kybersex a sexting. Následně jsem rozebrala dopady používání sociálních sítí nejprve na samotné jedince a poté na partnerské vztahy. V partnerských vztazích používání sociálních sítí ovlivňuje spokojenost, konflikty, žárlivost, nevěru a stabilitu vztahu. Na závěr jsem popsala vliv sociálních sítí na jedince po rozpadu vztahu, projevovaný kyberstalkingem ex-partnerů.

Empirická část sestává z návrhu výzkumu, jehož cílem je testovat souvislost používání Instagramu se spokojeností a chováním souvisejícím s nevěrou v partnerských vztazích. Zaměřila jsem se na interakci respondentů s potenciálními alternativními partnery a na jejich čas strávený na Instagramu. Výzkum dále zkoumá efekt věku, délky vztahu a pohlaví jedinců na výsledky. Závěry navrhovaného výzkumu by bylo možné využít například při prevenci proti nezdravému používání sociálních sítí a s tím souvisejícím konfliktům v partnerských vztazích. Výsledky by mohly být využity také jako vědecký podklad k intervencím zaměřeným na páry v krizi nebo terapiím.

## Reference

- Abbasi, I. S. (2019a). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity? *Personality and Individual Differences, 139*, 277–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>
- Abbasi, I. S. (2019b). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity? *Personality and Individual Differences, 139*, 277–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>
- Abbasi, I. S. (2019c). Social Media and Committed Relationships: What Factors Make Our Romantic Relationship Vulnerable? *Social Science Computer Review, 37*(3), 425–434. <https://doi.org/10.1177/0894439318770609>
- Abbasi, I. S., & Alghamdi, N. G. (2017). When Flirting Turns Into Infidelity: The Facebook Dilemma. *The American Journal of Family Therapy, 45*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1277804>
- Acitelli, L. K., Kenny, D. A., & Weiner, D. (2001). The importance of similarity and understanding of partners' marital ideals to relationship satisfaction. *Personal Relationships, 8*(2), 167–185. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00034.x>
- Al Mutawa, N., Bryce, J., Franqueira, V. N. L., & Marrington, A. (2016). Forensic investigation of cyberstalking cases using Behavioural Evidence Analysis. *Digital Investigation, 16*, S96–S103. <https://doi.org/10.1016/j.diin.2016.01.012>
- Alterovitz, S. S.-R., & Mendelsohn, G. A. (2011). Partner preferences across the life span: Online dating by older adults. *Psychology of Popular Media Culture, 1*(S), 89–95. <https://doi.org/10.1037/2160-4134.1.S.89>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports, 110*(2), 501–517.
- Archer, J. (1980). Self-disclosure. *The self in social psychology*.
- Arikewuyo, A. O., Efe-Özad, B., Dambo, T. H., Abdulbaqi, S. S., & Arikewuyo, H. O. (2021). An examination of how multiple use of social media platforms influence romantic relationships. *Journal of Public Affairs, 21*(3).  
<https://doi.org/10.1002/pa.2240>
- Arikewuyo, A. O., Lasisi, T. T., Abdulbaqi, S. S., Omoloso, A. I., & Arikewuyo, H. O. (2022). Evaluating the use of social media in escalating conflicts in romantic relationships. *Journal of Public Affairs, 22*(1). <https://doi.org/10.1002/pa.2331>
- Baker, A. J. (2005). *Double click: Romance and commitment among online couples*. Hampton Press (NJ).
- Baughan, A., Petelka, J., Yoo, C. J., Lo, J., Wang, S., Paramasivam, A., Zhou, A., & Hiniker, A. (2021). Someone is wrong on the Internet: Having hard conversations in online spaces. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, 5*(CSCW1), 1–22.
- Ben-Ze'ev, A. (2004). *Love online: Emotions on the Internet*. Cambridge University Press.
- Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2015). The use of social networking sites for relationship maintenance in long-distance and geographically close romantic relationships. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 18*(3), 152–157.
- Bringle, R. G., & Evenbeck, S. (1979). The study of jealousy as a dispositional characteristic. *Love and attraction, 201–204*.

- Brody, N., LeFebvre, L. E., & Blackburn, K. G. (2016). Social Networking Site Behaviors Across the Relational Lifespan: Measurement and Association With Relationship Escalation and De-escalation. *Social Media + Society*, 2(4), 205630511668000. <https://doi.org/10.1177/2056305116680004>
- Bryant, K., & Sheldon, P. (2017). Cyber dating in the age of mobile apps: Understanding motives, attitudes, and characteristics of users. *American Communication Journal*, 19(2), 1–15.
- Brym, R. J., & Lenton, R. L. (2001). Love online: A report on digital dating in Canada. *MSN. ca*, February, 6.
- Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D., & Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological science*, 3(4), 251–256.
- Buss, D. M., Shackelford, T. K., Kirkpatrick, L. A., & Larsen, R. J. (2001). A half century of mate preferences: The cultural evolution of values. *Journal of marriage and Family*, 63(2), 491–503.
- Butler, B. S., & Matook, S. (2015). Social media and relationships. *The international encyclopedia of digital communication and society*, 1–12.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Gonzaga, G. C., Ogburn, E. L., & VanderWeele, T. J. (2013). Marital satisfaction and break-ups differ across on-line and off-line meeting venues. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(25), 10135–10140. <https://doi.org/10.1073/pnas.1222447110>
- Carter, Z. A. (2016). Married and Previously Married Men and Women’s Perceptions of Communication on Facebook with the Opposite Sex: How Communicating Through Facebook Can Be Damaging to Marriages. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(1), 36–55. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1113816>

- 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0424>
- Cooper, A., Delmonico, D. L., & Burg, R. (2000). Cybersex users, abusers, and compulsives: New findings and implications. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *7*(1–2), 5–29. <https://doi.org/10.1080/10720160008400205>
- Cousins, A. J., Fugère, M. A., & Riggs, M. L. (2015). Resistance to mate guarding scale in women: Psychometric properties. *Evolutionary Psychology*, *13*(1), 147470491501300100.
- 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.
- Daneback, K., Cooper, A., & Månsson, S.-A. (2005). An Internet Study of Cybersex Participants. *Archives of Sexual Behavior*, *34*(3), 321–328. <https://doi.org/10.1007/s10508-005-3120-z>
- Daneback, K., Træen, B., & Månsson, S.-A. (2009). Use of pornography in a random sample of Norwegian heterosexual couples. *Archives of sexual behavior*, *38*, 746–753.
- D’Angelo, J. D., & Toma, C. L. (2017). There Are Plenty of Fish in the Sea: The Effects of Choice Overload and Reversibility on Online Daters’ Satisfaction With Selected Partners. *Media Psychology*, *20*(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121827>
- Das, B., & Sahoo, J. S. (2011). Social networking sites—a critical analysis of its impact on personal and social life. *International Journal of Business and Social Science*, *2*(14), 222–228.

- DataReportal – Global Digital Insights. (2023). *Global Social Media Statistics*.  
<https://datareportal.com/social-media-users>
- Dictionary.com. (2023). *Definition of FOMO*.  
<https://www.dictionary.com/browse/fomo>
- Dreßing, H., Bailer, J., Anders, A., Wagner, H., & Gallas, C. (2014). Cyberstalking in a Large Sample of Social Network Users: Prevalence, Characteristics, and Impact Upon Victims. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(2), 61–67. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0231>
- Drouin, M., Miller, D. A., & Dibble, J. L. (2014). Ignore your partners' current Facebook friends; beware the ones they add! *Computers in Human Behavior*, *35*, 483–488. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.032>
- 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.  
<https://doi.org/10.1007/s10591-017-9434-x>
- Ellison, N., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing Impressions Online: Self-Presentation Processes in the Online Dating Environment. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *11*(2), 415–441. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00020.x>
- Etcheverry, P. E., & Agnew, C. R. (2016). Predictors of motivation to comply with social referents regarding one's romantic relationship: Why should I listen to you about my relationship? *Personal Relationships*, *23*(2), 214–233.  
<https://doi.org/10.1111/pere.12121>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The relationship between Instagram use and indicators



- of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Festinger, L. (1957). Social comparison theory. *Selective Exposure Theory*, 16, 401.
- Finkel, E. J., Eastwick, P. W., Karney, B. R., Reis, H. T., & Sprecher, S. (2012). Online Dating: A Critical Analysis From the Perspective of Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(1), 3–66. <https://doi.org/10.1177/1529100612436522>
- Fox, J., & Tokunaga, R. S. (2015). Romantic Partner Monitoring After Breakups: Attachment, Dependence, Distress, and Post-Dissolution Online Surveillance via Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 491–498. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0123>
- 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0288>
- Fox, J., Warber, K. M., & Makstaller, D. C. (2013). The role of Facebook in romantic relationship development: An exploration of Knapp's relational stage model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(6), 771–794. <https://doi.org/10.1177/0265407512468370>
- Fugère, M. A., Cousins, A. J., & MacLaren, S. A. (2015). (Mis) matching in physical attractiveness and women's resistance to mate guarding. *Personality and Individual Differences*, 87, 190–195.
- Goffman, E. (1990). *The presentation of self in everyday life* (1. Anchor Books ed., rev. ed). Anchor Books.

- Goldberg, S., Yeshua-Katz, D., & Marciano, A. (2022). Online construction of romantic relationships on social media. *Journal of Social and Personal Relationships*, 02654075211067814. <https://doi.org/10.1177/02654075211067814>
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, Mirror on my Facebook Wall: Effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 79–83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>
- González-Rivera, J. A., Aquino-Serrano, F., & Pérez-Torres, E. M. (2019). Relationship satisfaction and infidelity-related behaviors on social networks: A preliminary online study of Hispanic women. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(1), 297–309.
- Gray, L. (2018). Exploring how and why young people use social networking sites. *Educational Psychology in Practice*, 34(2), 175–194.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Guadagno, R. E., & Sagarin, B. J. (2010). Sex differences in jealousy: An evolutionary perspective on online infidelity. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(10), 2636–2655.
- Guitar, A. E., Geher, G., Kruger, D. J., Garcia, J. R., Fisher, M. L., & Fitzgerald, C. J. (2017). Defining and distinguishing sexual and emotional infidelity. *Current Psychology*, 36, 434–446.
- Haandrikman, K., Harmsen, C., van Wissen, L. J. G., & Hutter, I. (2008). Geography matters: Patterns of spatial homogamy in the Netherlands: Spatial Homogamy in the Netherlands. *Population, Space and Place*, 14(5), 387–405. <https://doi.org/10.1002/psp.487>

- Hall, J. A. (2014). First Comes Social Networking, Then Comes Marriage? Characteristics of Americans Married 2005–2012 Who Met Through Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(5), 322–326. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0408>
- Hance, M. A., Blackhart, G., & Dew, M. (2018). Free to be me: The relationship between the true self, rejection sensitivity, and use of online dating sites. *The Journal of Social Psychology, 158*(4), 421–429. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1389684>
- Hancock, J. T., Toma, C., & Ellison, N. (2007). *The truth about lying in online dating profiles.* 449–452.
- 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0038>
- Harvey, D. (2003). Cyberstalking and internet harassment: What the law can do. *Çevrim-içi: http://www.netsafe.org.nz/Doc\_Library/netsafepapers\_davidharvey\_cyberstalking.pdf*], Erişim tarihi, 29, 2011.
- Helsper, E. J., & Whitty, M. T. (2010). Netiquette within married couples: Agreement about acceptable online behavior and surveillance between partners. *Advancing Educational Research on Computer-supported Collaborative Learning (CSCL) through the use of gStudy CSCL Tools, 26*(5), 916–926. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.02.006>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 93–98.*

- Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*(1), 137–142.  
<https://doi.org/10.1177/0265407598151009>
- Hertlein, K. M., & Stevenson, A. (2010). The Seven" As" Contributing to Internet-Related Intimacy Problems: A Literature Review. *Cyberpsychology, 4*(1).
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(1). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Hughes, S., Champion, A., Brown, K., & Pedersen, C. L. (2021). #Couplegoals: Self-Esteem, Relationship Outcomes, and the Visibility of Romantic Relationships on Social Media. *Sexuality & Culture, 25*(3), 1041–1057.  
<https://doi.org/10.1007/s12119-020-09808-3>
- Huntington, C., Markman, H., & Rhoades, G. (2021). Watching Pornography Alone or Together: Longitudinal Associations With Romantic Relationship Quality. *Journal of Sex & Marital Therapy, 47*(2), 130–146.  
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1835760>
- Huston, T. L., & Chorost, A. F. (1994). Behavioral buffers on the effect of negativity on marital satisfaction: A longitudinal study. *Personal Relationships, 1*(3), 223–239.
- Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors, 117*, 106845.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Jin, B., & Peña, J. F. (2010). Mobile Communication in Romantic Relationships: Mobile Phone Use, Relational Uncertainty, Love, Commitment, and Attachment

- Styles. *Communication Reports*, 23(1), 39–51.  
<https://doi.org/10.1080/08934211003598742>
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Jung, J. (2017). Media Dependency Theory. In P. Rössler, C. A. Hoffner, & L. Zoonen (Ed.), *The International Encyclopedia of Media Effects* (1. vyd., s. 1–10). Wiley.  
<https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0063>
- Kačena, P. (2018). *Spokojenost a stabilita manželství v závislosti na způsobu seznámení: Online vs. Offline*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <http://hdl.handle.net/20.500.11956/98843>
- Kaya, M. M., & ŞakiRoğlu, M. (2023). Factors Affecting Online Infidelity: A Review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 15(1), 29–37. <https://doi.org/10.18863/pgy.1070731>
- Khan, H. (2022). *Keeping the Spark Alive: Examining Associations Between Technology Use for Cybersex, Health and Relationship Satisfaction in Long-Distance Relationships*.
- Kimbrough, A. M., Guadagno, R. E., Muscanell, N. L., & Dill, J. (2013). Gender differences in mediated communication: Women connect more than do men. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 896–900.
- Knapp, K., & Dixon, M. (2013). *Emotional infidelity, the silent marriage killer*. Better Marriages Conference July 11-14.
- Knapp, M. L. (1978). *Social intercourse: From greeting to goodbye*. Allyn and Bacon.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. John Wiley & Sons.

- Kvardová, N., Radimecká, M., Drápalová, M., & Širůček, J. (2019). Reliabilita a konstruktová validita metody Relationship Assessment Scale. *TESTFÓRUM*, 7(12), 17–29. <https://doi.org/10.5817/TF2019-12-12123>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.016>
- Lawson, H. M., & Leck, K. (2006). Dynamics of Internet Dating. *Social Science Computer Review*, 24(2), 189–208. <https://doi.org/10.1177/0894439305283402>
- Leck, K. (2003). A model of dating frequency. *Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Pittsburgh at Bradford*.
- LeFebvre, L., Blackburn, K., & Brody, N. (2015). Navigating romantic relationships on Facebook: Extending the relationship dissolution model to social networking environments. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(1), 78–98.
- LeFebvre, L. E. (2018). Swiping me off my feet: Explicating relationship initiation on Tinder. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(9), 1205–1229. <https://doi.org/10.1177/0265407517706419>
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in Emerging Adults' Romantic Relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125–150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Lukacs, V., & Quan-Haase, A. (2015). Romantic breakups on Facebook: New scales for studying post-breakup behaviors, digital distress, and surveillance. *Information, Communication & Society*, 18(5), 492–508.

- Lupinacci, L. (2021). 'Absentmindedly scrolling through nothing': Liveness and compulsory continuous connectedness in social media. *Media, Culture & Society*, 43(2), 273–290.
- Lyndon, A., Bonds-Raacke, J., & Cratty, A. D. (2011). College Students' Facebook Stalking of Ex-Partners. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 711–716. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0588>
- Maheu, M. M., & Subotnik, R. (2001). *Infidelity on the Internet: Virtual relationships and real betrayal*. Sourcebooks, Inc.
- Marshall, T. C. (2012). Facebook Surveillance of Former Romantic Partners: Associations with PostBreakup Recovery and Personal Growth. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(10), 521–526. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0125>
- McAndrew, F. T., & Shah, S. S. (2013). Sex differences in jealousy over Facebook activity. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2603–2606. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.030>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.031>

- Mori, C., Cooke, J. E., Temple, J. R., Ly, A., Lu, Y., Anderson, N., Rash, C., & Madigan, S. (2020). The prevalence of sexting behaviors among emerging adults: A meta-analysis. *Archives of sexual behavior, 49*, 1103–1119.
- Moscaritolo, A. (2012). Facebook cited in third of UK divorces. *PC Magazine, 1*.
- Mosley, M. A., Lancaster, M., Parker, M. L., & Campbell, K. (2020). Adult attachment and online dating deception: A theory modernized. *Sexual and Relationship Therapy, 35*(2), 227–243. <https://doi.org/10.1080/14681994.2020.1714577>
- 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.
- Nelson, O., & Salawu, A. (2017). Can my wife be virtual-adulterous? An experiential study on Facebook, emotional infidelity and self-disclosure. *Journal of International Women's Studies, 18*(2), 166–179.
- Neustaedter, C., & Greenberg, S. (2012). *Intimacy in long-distance relationships over video chat. 753–762.*
- Norton, A. M., & Baptist, J. (2014). Couple boundaries for social networking in middle adulthood: Associations of trust and satisfaction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 8*(4). <https://doi.org/10.5817/CP2014-4-2>
- Oberlo. (2023). *Instagram Age Demographics [Updated Mar 2023]*.  
<https://www.oberlo.com/statistics/instagram-age-demographics>
- Oberlo. (2023). *What Age Group Uses Social Media the Most? [Mar 2023 Update]*.  
<https://www.oberlo.com/statistics/what-age-group-uses-social-media-the-most>



- Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(10), 652–657.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Parker, T. S., & Wampler, K. S. (2003). How bad is it? Perceptions of the relationship impact of different types of internet sexual activities. *Contemporary Family Therapy*, *25*, 415–429.
- Paul, A. (2014). Is online better than offline for meeting partners? Depends: Are you looking to marry or to date? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(10), 664–667.
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of social and personal relationships*, *6*(2), 181–196.
- Puukko, K., Hietajärvi, L., Maksniemi, E., Alho, K., & Salmela-Aro, K. (2020). Social media use and depressive symptoms—A longitudinal study from early to late adolescence. *International journal of environmental research and public health*, *17*(16), 5921.
- Ramirez Jr, A., & Zhang, S. (2007). When Online Meets Offline: The Effect of Modality Switching on Relational Communication. *Communication Monographs*, *74*(3), 287–310. <https://doi.org/10.1080/03637750701543493>
- Rideout, V., & Fox, S. (2018). *Digital health practices, social media use, and mental well-being among teens and young adults in the US*.
- 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>

- Rosen, L. D., Cheever, N. A., Cummings, C., & Felt, J. (2008). The impact of emotionality and self-disclosure on online dating versus traditional dating. *Computers in Human Behavior, 24*(5), 2124–2157.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.10.003>
- Rosenberg, J., & Egbert, N. (2011). Online Impression Management: Personality Traits and Concerns for Secondary Goals as Predictors of Self-Presentation Tactics on Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication, 17*(1), 1–18.  
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01560.x>
- Rosenfeld, M. J., Thomas, R. J., & Hausen, S. (2019). Disintermediating your friends: How online dating in the United States displaces other ways of meeting. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 116*(36), 17753–17758.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.1908630116>
- Ross, M. W. (2005). Typing, doing, and being: Sexuality and the Internet. *Journal of sex research, 42*(4), 342–352.
- Rus, H. M., & Tiemensma, J. (2017). “It’s complicated.” A systematic review of associations between social network site use and romantic relationships. *Computers in Human Behavior, 75*, 684–703.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.004>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships, 5*(4), 357–387.  
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- 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.

<https://doi.org/10.1177/1948550612460059>

Seidman, G. (2023). *4 Myths About Online Dating, Exposed*. Psychology Today.

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/close-encounters/201412/4-myths-about-online-dating-exposed>

Șerban, I., Salvati, M., & Enea, V. (2022). Sexual Orientation and Infidelity-Related Behaviors on Social Media Sites. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15659.

Sharabi, L. L., & Dykstra-DeVette, T. A. (2019). From first email to first date:

Strategies for initiating relationships in online dating. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3389–3407.

<https://doi.org/10.1177/0265407518822780>

Smith, A., Lyons, A., Ferris, J., Richters, J., Pitts, M., Shelley, J., & Simpson, J. M.

(2011). Sexual and Relationship Satisfaction Among Heterosexual Men and Women: The Importance of Desired Frequency of Sex. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(2), 104–115. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.560531>

Smith, A. W., & Duggan, M. (2013). *Online dating & relationship*. Pew Research Center Washington, DC.

Southworth, C., Finn, J., Dawson, S., Fraser, C., & Tucker, S. (2007). Intimate Partner Violence, Technology, and Stalking. *Violence Against Women*, 13(8), 842–856.

<https://doi.org/10.1177/1077801207302045>

Sprecher, S. (2011). The influence of social networks on romantic relationships:

Through the lens of the social network. *Personal Relationships*, 18(4), 630–644.

<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01330.x>

- Staley, C., & Prause, N. (2013). Erotica Viewing Effects on Intimate Relationships and Self/Partner Evaluations. *Archives of Sexual Behavior*, 42(4), 615–624.  
<https://doi.org/10.1007/s10508-012-0034-4>
- Statista. (2023). *Biggest social media platforms 2023*.  
<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior*, 7(3), 321–326.
- Štěrbová, Z., Tureček, P., & Kleisner, K. (2019). She Always Steps in the Same River: Similarity Among Long-Term Partners in Their Demographic, Physical, and Personality Characteristics. *Frontiers in Psychology*, 10, 52.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00052>
- Thomas, J. O., & Dubar, R. T. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: Definition, context, and perceived psychological consequences of social media ghosting. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 291–302.  
<https://doi.org/10.1037/ppm0000343>
- Todd, C. L., Byrd, J. E., & Baldwin, L. (2020). Intimate Partner Cyber Abuse Viewed Through the Lens of Criminology: In M. Khosrow-Pour D.B.A. (Ed.), *Encyclopedia of Criminal Activities and the Deep Web* (s. 606–614). IGI Global.  
<https://doi.org/10.4018/978-1-5225-9715-5.ch041>
- Tong, S. T. (2013). Facebook Use During Relationship Termination: Uncertainty Reduction and Surveillance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 788–793. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0549>

- Tong, S. T., Hancock, J. T., & Slatcher, R. B. (2016). Online dating system design and relational decision making: Choice, algorithms, and control. *Personal Relationships, 23*(4), 645–662. <https://doi.org/10.1111/pere.12158>
- Townsend, J. M., & Levy, G. D. (1990). Effects of potential partners' physical attractiveness and socioeconomic status on sexuality and partner selection. *Archives of sexual behavior, 19*, 149–164.
- 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.  
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>
- Valenzuela, S., Halpern, D., & Katz, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior, 36*, 94–101.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.034>
- Van Ouytsel, J., Punyanunt-Carter, N. M., Walrave, M., & Ponnet, K. (2020). Sexting within young adults' dating and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology, 36*, 55–59. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.007>
- Vandeweerd, C., Myers, J., Coulter, M., Yalcin, A., & Corvin, J. (2016). Positives and negatives of online dating according to women 50+. *Journal of Women & Aging, 28*(3), 259–270. <https://doi.org/10.1080/08952841.2015.1137435>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology, 36*, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>

- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, *11*(1), 274–302.
- Walker, K. (2019). Relationships Between Rejected and Accepted Romantic Initiation Behaviors on Social Media: Self-esteem and Depressive Feelings in Face-to-Face Interactions. *Pepperdine Journal of Communication Research*, *7*(1), 9.
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication research*, *23*(1), 3–43.
- Walther, J. B., & Whitty, M. T. (2021). Language, Psychology, and New New Media: The Hyperpersonal Model of Mediated Communication at Twenty-Five Years. *Journal of Language and Social Psychology*, *40*(1), 120–135.  
<https://doi.org/10.1177/0261927X20967703>
- Wiederhold, B. K. (2021). How COVID has changed online dating—And what lies ahead. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(7), 435–436.
- Wilson, K., Mattingly, B. A., Clark, E. M., Weidler, D. J., & Bequette, A. W. (2011). The Gray Area: Exploring Attitudes Toward Infidelity and the Development of the Perceptions of Dating Infidelity Scale. *The Journal of Social Psychology*, *151*(1), 63–86. <https://doi.org/10.1080/00224540903366750>
- Winterová, B. (2021). *Catfishing*. [Bakalářská práce. AMBIS vysoká škola, a.s.]. Archiv závěrečných prací Ambis. <https://is.ambis.cz/th/vw9bc/>
- Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, K. J., & Ybarra, M. L. (2010). Online “predators” and their victims: Myths, realities, and implications for prevention and treatment.

Yacoub, C., John Spoede, Ph. D., Ruth Cutting, Ph. D., & Darby Hawley, Ph. D.

(2018). *The Impact Of Social Media On Romantic Relationships*.

<https://doi.org/10.5281/ZENODO.1490763>

Young, K. S., Griffin-shelley, E., Cooper, A., O'mara, J., & Buchanan, J. (2000).

Online infidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7(1–2), 59–74.

<https://doi.org/10.1080/10720160008400207>

Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The faces of Facebookers: Investigating social

enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook™ and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated*

*Communication*, 14(1), 1–34.

## Seznam tabulek

<b>Tabulka 1:</b> Procento účastníků poskytujících podvodné informace o výšce, váze a věku. .....	17
--	----

## Seznam obrázků

<b>Obrázek 1:</b> Způsoby seznámení partnerů a jejich proměna v čase. Přeloženo z Rosenfeld et al., 2019 .....	12
<b>Obrázek 2:</b> Konceptní model „technoference“. Přeloženo z McDaniel & Coyne, 2016 .....	32
<b>Obrázek 3:</b> Statistika průměrného denního času na Instagramu z Iphone 13. Vlastní archiv autora, 2023. ....	42