

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

FAKTORY SPOKOJENOSTI
V PARTNERSKÉM VZTAHU NA
DÁLKU U ČESKÝCH
VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

FACTORS OF SATISFACTION IN A LONG-DISTANCE
DATING RELATIONSHIP IN CZECH UNIVERZITY
STUDENTS



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Pavlína Košťálová**

Vedoucí práce: **PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.**

Olomouc

2022

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu své diplomové práce PhDr. Martinu Dolejšovi, Ph.D. za přínosné rady, rychle odpovědi na mé otázky a poskytnutý čas. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za trpělivost a zvláště svému partnerovi Josefovi a spolužačce Janě, bez jejichž podpory by tato práce nikdy nebyla dokončena. V neposlední řadě patří můj dík respondentů studie i pilotní verze testové baterie.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Faktory spokojenosti ve vztahu na dálku u českých vysokoškolských studentů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 18.3.2022

Podpis

OBSAH

OBSAH	3
ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 Partnerské vztahy u vysokoškoláků	7
1.1 Adolescence a partnerské vztahy.....	8
1.2 Mladá dospělost a partnerské vztahy.....	10
2 Partnerské vztahy na dálku.....	13
2.1 Specifika vztahu na dálku.....	15
2.1.1 Sexuální život a intimita.....	17
2.1.2 Komunikace.....	19
2.2 Typy a dělení vztahů na dálku.....	21
2.3 Přejchod mezi vztahem na blízko a na dálku	22
3 Spokojenost v partnerském vztahu na dálku	25
3.1 Údržbové strategie vztahu na dálku	26
3.2 Výzkumy faktorů ovlivňující spokojenost ve vztahu na dálku	29
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	32
4 Výzkumný problém.....	33
5 Výzkumné cíle, otázky a hypotézy	37
6 Typ výzkumu a použité metody	40
6.1 Dotazník vlastní konstrukce	41
6.2 Dotazník partnerské přizpůsobivosti (DAS)	43
7 Sběr dat a výzkumný soubor.....	44
7.1 Sběr dat.....	44
7.2 Populace	45
7.3 Výzkumný soubor	45
7.4 Etické hledisko a ochrana soukromí.....	48
8 Práce s daty a výsledky výzkumu	50
8.1 Deskriptivní statistiky.....	50
8.2 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz	55

9	Diskuze	61
10	Závěr.....	70
	SOUHRN	72
	LITERATURA.....	76
	PŘÍLOHY	85

ÚVOD

V této práci se zaměřuji na spokojenost v partnerském vztahu na dálku. Jedná se o vztah, ve kterém partnery odděluje velká vzdálenost. Z toho vyplývá, že mají možnost se setkat jen zřídka a jejich komunikace je závislá na moderních technologiích. Velká vzdálenost může do vztahu přinášet mnohé specifické komplikace i výhody.

Já sama mám s tímto typem vztahu zkušenost. Hlavním důvodem, proč se pro mě toto téma stalo skutečně aktuálním, byla ovšem situace ohledně pandemie Covid-19. Ze svého okolí vím, že vlivem zavedení nouzového stavu a s tím spojených opatření (například zákaz vycházení, omezené cestování za hranice obcí či do jiných států) bylo nedobrovolně uvrženo mnoho vztahů na blízko do vztahu na dálku a některým partnerům ze vztahů na dálku situace zcela znemožnila se setkávat osobně. Takto nucená změna mohla být pro mnohé vztahy tvrdou zkouškou.

Kromě toho jde o téma, které se s rozvojem technologií stále vyvíjí a mění. Příznivější podmínky pro vztahy na dálku nabízí například rychlejší doprava či možnost komunikace online, která může zmírnit obtíže plynoucí z velké vzdálenosti mezi partnery.

V této práci se pokusím o komplexní přístup k dané problematice a propojení více odlišných pohledů na vztah na dálku. Prvním z nich je zkušenost lidí, kteří dříve byli ve vztahu na dálku, nicméně nyní již v tomto typu vztahu nejsou. Druhý pohled bude zkoumat spokojenost v aktuálních partnerských vztazích na dálku. A vše bude doplněno o porovnání a ověření tipů na spokojený a fungující vztah na dálku z článků laických webových stránek.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PARTNERSKÉ VZTAHY U VYSOKOŠKOLÁKŮ

Termín partnerské vztahy můžeme při definování rozdělit na dvě slova. Slovo vztah je v pojetí Hartla a Hartlové (2015) vysvětlováno z psychologického hlediska jako působení mezi osobami, které může být jednak dlouhodobé - spojené s emocemi a odpovědností, ale i krátkodobé - prožívané povrchně a bez jakýchkoli závazků. Slovo partnerský tito autoři popisují jako „*sdílející společný život, např. manželství*“ (Hartl, & Hartlová, 2015, 400).

Partnerské vztahy jsou nesporně velmi důležitou složkou v životě mladých lidí, která dlouhodobě ovlivňuje jejich vývoj, čímž se stává zásadním tématem (Lacinová, Ježek, & Macek, 2016). Nelze ovšem brát za samozřejmost, že by mladí svobodní lidé museli mít stálý partnerský vztah. Zhruba polovina mladých svobodných mužů nemá stálý partnerský vztah a u žen se jedná zhruba o třetinu (Mansfeldová, & Tuček, 2002).

Pokud ovšem mladí lidé partnerský vztah mají, je často charakteristický několika body. Partneři si na sebe často teprve zvykají, nemívají vlastní společné bydlení, což bývá řešeno bydlením u rodičů jednoho z partnerů. Jsou ve fázi zařizování vlastního domova, očekávání dětí, začátku kariéry a orientace v nových prostředích. Z toho vyplývá, že období je často provázáno výdaji, které mohou snadno převýšit příjmy (Kratochvíl, 2000).

Partnerské vztahy by měly být založeny na lásce. Podle Fromma (2015) jde o lásku erotickou, která je na rozdíl od mateřské lásky nebo lásky bratrské výlučně směřována k jedné osobě. Je to touha po splynutí a spojení s druhým člověkem. Nejde však pouze o náhlé vzplanutí a intimitu, které by připomínalo fázi zamilovanosti, jde také o poznání druhého člověka stejně dobře jako sám sebe a s tím spojené sdílení emocí a života.

Nicméně vztahy neovlivňuje pouze láska, vstupuje do nich mnoho dalších faktorů. Mezi ty patří očekávání, která se často výrazně liší u mužů a u žen, rodiny, ze kterých partneři pocházejí, ale i osobnosti jedinců v páru (Kratochvíl, 2000). Obrovské množství vlivů ovlivňující vznik i fungování v páru dokazuje i podobnost partnerů jako faktor ovlivňující partnerský vztah (Štěrbová, Bártová, Havlíček, & Valentová, 2021).

Vztah také ovlivňuje **vysokoškolské vzdělání**. Studium může ve vztahu způsobovat potíže jako je například nedostatek času nebo vzdálenost od sebe. Podle Gráce (1973) ovšem

jen extrémně malé množství studentů považuje tyto potíže za tak velké, že by kvůli nim ukončilo svůj partnerský vztah. Jinak tomu ovšem je při přechodu na vysokou školu. Vysoká škola může způsobit velkou vzdálenost mezi partnery, která následně vyústí buď v rozpad vztahu nebo v jeho přechod na dálku. Zhruba pětina vztahů bývá kvůli vzdálenosti ukončena a další pětina se ze stejného důvodu zhorší (Knox, Zusman, Daniels, & Brantley, 2002). Tato problematika je ovšem blíže rozebrána až v podkapitole Přechod mezi vztahem na blízko a na dálku.

Studium vysoké školy má vliv také na výběr partnera a očekávání od vztahu. Není přitom překvapivé, že se zvyšujícím se vzděláním u mužů i žen (hlavně u vysokoškolsky vzdělaných lidí) se zvyšuje také ocenění vysokoškolského vzdělání a inteligence u partnera nebo partnerky. Z těchto důvodů se ukazuje, že téměř 70 % vysokoškolsky vzdělaných žen má za partnera vysokoškoláka, i když je nutné podotknout, že u mužů je tato statistika nižší (Mansfeldová, & Tuček, 2002). Ve vztahu také častěji plánují mít děti než lidé s nižším vzděláním. Podle studie od Kyzlinové a Šťastné (2016), 70 % mužů s vysokoškolským vzděláním plánuje mít v partnerském vztahu děti, zatímco u středoškolsky vzdělaných mužů to bylo jen 60 % a u základního vzdělání pouze polovina mužů.

Populace studentů vysokých škol není v naší společnosti zanedbatelná. Od roku 2010 do roku 2020 se v České republice pohybuje počet studentů mezi 222 000 a 284 000 (po zaokrouhlení) (Český statistický úřad, 2020a). Věkové rozmezí u studentů se nejčastěji pohybuje od 19 do 25 let (Koucký, 2009). Z vývojového hlediska se pohybujeme se na přelomu adolescence a mladé dospělosti (Langmeier, & Krejčířová, 2006; Říčan, 2004), na které jsou zaměřeny následující podkapitoly.

1.1 Adolescence a partnerské vztahy

Adolescence je v rámci lidského vývoje náročné období. Jedná se totiž o období, které ukončuje dětství a zprostředkovává přechod do dospělosti. Podle některých zdrojů začíná v 16 letech u dívek a v 17 u chlapců (Šimíčková-Čížková et al., 2008). Věkové hranice adolescence však není snadné vymezit a jednotlivý autoři se na nich neshodnou. Langmeier a Krejčířová (2006) je udávají v rozpětí 15 až 22 let, s čímž se shoduje i Říčan (2004). Nicméně Thorová (2015) uvádí, že adolescence začíná v 12 až 13 letech a končí v 19 letech, a dle některých autorů je období adolescence ještě rozsáhlejší. Dolejš a Orel (2017) pojímají adolescenci od 11 do 20 let.

Jde o období rozsáhlých biologických, sociálních i psychologických změn, jejichž průběh je výrazně ovlivněn kulturními a společenskými normami daného prostředí (Vágnerová, 2012). Období je také charakteristické tělesným růstem a fyzickými změnami jako je mutace hlasu nebo růst vousů u mužů. Tělo se celkově stává předmětem zájmu. Oproti pubescenci je pak myšlení adolescenta rychlejší, zkušenější a spolehlivější (Říčan, 2004). Kromě toho je v tomto období dosahováno plné reprodukční schopnosti a začíná růst zájem o erotické vztahy. Jedinec musí zvládnout svou vlastní změnu, vybudovat si subjektivně přijatelné sociální postavení a novou zralejší formu vlastní identity (Vágnerová, 2012).

Podle Eriksona (2002) je rozvoj identity hlavní vývojový úkol. Jedinci výrazně vnímají, jak jsou posuzováni okolím v porovnání s tím, jak se cítí. Objevuje se snaha spojit role, zkušenosti a dovednosti z minulosti se současnými. Tímto složitým způsobem integrace by následně měla vzniknout nová identita ega. Pokud se to jedinci nepodaří, hrozí mu konfuze neboli zmatení rolí. Období adolescence by se však dalo popsat i z mnoha dalších pohledů a se zaměřením na další oblasti vývoje a změn, které není z kapacitních důvodů možné v této práci obsáhnout, proto se zaměříme pouze na **oblast partnerských vztahů** v tomto období.

Adolescence je období prvních partnerských a sexuálních vztahů. Důvodem jsou mimo jiné hormonální změny a dostatek sociálních příležitostí. Vztahy jsou založeny výlučně na emocích, a tudíž není překvapivé, že láska mezi partnerskými dvojicemi bývá nestálá a bláznivá. Dominuje tu erotická vášeň, která předčí důvěrnost a závazek ve vztahu (Thorová, 2015).

Vlivem těchto silných emocí se adolescent často nesoustředí na nic jiného. Téma vztahu se často dostává i do rozhovorů s přáteli. Romantické vztahy v této etapě života mají několik charakteristických fází. První z nich je fáze platonické zamilovanosti, která je typická potřebou blízké osoby, která bývá idealizována. Jedinec prožívá pocity zamilovanosti a euforie, ale ke vzniku skutečného vztahu nikdy nemusí dojít. Druhou fází je navázání vztahu a chození s někým. Ta může působit jako romantická pravá láska. Stále zde ovšem hraje významnou roli idealizace. Dosažení opravdové intimity bývá ve vztazích až na konci adolescence. Pokud v adolescentním vztahu dojde k rozchodu, bývá to vnímáno jako velmi traumatická událost (Vágnerová, 2012).

Adolescenti nejčastěji vidí jako výhody partnerského vztahu, že mají někoho blízkého a prožívají s ním pozitivní emoce, zatímco nejfrekventovanější nevýhody jsou partnerské problémy a omezení, která ze vztahu plynou (Lacinová, Michalčaková, & Masopustová, 2008).

Zatímco v období pubescence šlo stále ještě o vztah více kamarádsky orientovaný a sexuální potřeby se většinou uspokojují pouze fantaziemi a v rámci masturbace, kolem 16. a 17. roku se objevuje i sexuální styk. A kolem 20. roku bývá pravidelný sexuální styk naprosto běžný (Říčan, 2004).

Zajímavé také je, jak vidí adolescenti svou budoucnost s ohledem na partnerské vztahy v mladém dospělí. Adolescenti ve věku mezi 15 a 17 lety očekávají, že se odstěhují od primární rodiny buď kolem 20. roku věku nebo kolem 25 let. Vyšší věk očekávají častěji studenti gymnázií než studenti učňovských oborů. Ve stejném věku je očekáváno i společné bydlení s partnerem či partnerkou. Nicméně představy o sňatku jsou posunuty o pět roků buď na 25 anebo na 30 let (Katrňák, Lechnerová, Pakosta, & Fučík, 2010). Jak ve skutečnosti vypadá mladá dospělí je blíže nastíněno v následující podkapitole.

1.2 Mladá dospělí a partnerské vztahy

Mladá dospělí je období navazující na adolescenci a jedná se o první období dospělí. Co je ovšem dospělí, se dá jen těžko definovat. Z právního hlediska jde jednoznačně o dosažení 18. roku věku, nicméně ve zralosti jedinců existují velké rozdíly. Za mladou dospělí z psychologického hlediska můžeme považovat období od 20 do 35 let (Thorová, 2015). Stejně jako u adolescence však neexistuje na přesném věkovém rozmezí shoda. Říčan (2004) bere mladou dospělí jako období od 20 let do 30, na čemž se shoduje i s Langmeierem a Krejčířovou (2006).

Jde o období, kdy je mladý člověk na vrcholu svých psychických, fyzických i sexuálních sil. Jeho fyzický vývoj už je ukončen, ale psychika se stále vyvíjí (Thorová, 2015). Toto období je charakteristické stabilizujícími se emocemi, dotváří se sebepojetí a probíhají výrazné změny v sociálních vztazích (Špatenková, & Petřková, 2013).

Na počátku mladé dospělí jedinci v dnešní době často ještě studují a bydlí s rodiči, nicméně jejich úkolem je postupné osamostatňování a navazování vztahů, které mohou být na úrovni přátelské, profesní nebo partnerské (Thorová, 2015). Mimo jiné by také měli v tomto období zvládnout založit si nový domov a rodinu (Šimíčková-Čížková et al., 2008)

a to i přes skutečnost, že v dnešní době se zvyšuje věk, kdy mladí lidé odchází od primárních rodin. Tento fenomén je často kladen do souvislosti s obrovským nárůstem zájmu o vysokoškolské studium (Katrňák et al., 2010).

Navazování vztahů a zakládání rodiny odpovídá i vývojovému úkolu tohoto období. Dospělý jedinec, který právě našel svou identitu, má před sebou nový úkol - navázat intimitu s druhým člověkem. Jde o schopnost vstupovat do nových vztahů a partnerství. S tím se pojí i osvojení si síly dodržovat vztahové závazky navzdory tomu, že mnohdy přináší nutnost kompromisů a obětí. V případě, že by se jedinec poddal strachu, že přitom ztratí své ego, povede to k jeho hluboké izolaci a ponoření se do sebe (Erikson, 2002).

Díky zkušenostem v rámci experimentování v období adolescence mohou v mladém dospělosti již vznikat trvalejší a vytrvalejší vztahy, které umožňují nalezení vhodného životního partnera (Thorová, 2015). I když nelze automaticky tvrdit, že s vyšším počtem partnerů v minulosti se zvyšuje i kvalita současného vztahu. Vědomí, že mohou existovat i jiné nebo dokonce lepší partnerské vztahy, může naopak snižovat ochotu závazku, která je se spokojeností ve vztahu spojena (Lacinová et al., 2016).

Partnerské vztahy by v mladém dospělosti měly na rozdíl od vztahů v dětství být založeny na podmíněné lásce. Oba partneri musí spravedlivě dávat a dostávat. Jedinec tedy nesmí zůstat uvězněný v představě, že by měl být bezvýhradně přijímán a milován (Farková, 2009). Partner se stává čím dál větší oporou do života a jeho důležitost roste. Nicméně v posledních desetiletích je pozorováno, že mladí lidé mezi 20. a 30. rokem nemívají pouze vyzrálé vztahy, u kterých je očekávána celoživotní perspektiva. Naopak stejně jako se prodlužuje období odchodu od primární rodiny, jak už bylo výše zmíněno, někteří dvacátníci odkládají závazky ve vztahu, zůstávají u povrchních vztahů z adolescence nebo vztahy často střídají (Lacinová et al., 2016).

Vzhledem k tomu, že přechod do dospělosti a s tím velké množství spojených změn a nových zkušeností může vyvolat v mladých lidech obavy, je zajímavé se podívat, jak své vztahy vnímají. Mezi nejčastější strachy spojené s partnerským vztahem podle Kohoutové, Daňšové a Lacinové (2019) patří strach z rozchodu a strach ze samoty neboli ze života bez partnera. Třetí nejčastější strach byl z nenalezení partnera nebo z partnerských neshod.

Naopak od vztahu mladí lidé očekávají, že se budou rozhodovat s partnerem společně, spravedlivě se napůl budou starat o děti a stejně tak si budou napůl dělit finanční

náklady na domácnost. Dále chtějí realizaci v profesní i volnočasových aktivitách pro oba v páru. Péče o domácnost je častěji přisuzována ženám a mužům údržba a opravy v domácnosti. Muži i ženy se shodují v očekávání domluvy ohledně frekvence sexuálních aktivit. I přesto ženy většinou očekávají, že iniciativa bude přicházet hlavně od mužů (Farková, 2009).

Vztahy prošly v posledních desetiletích velkou proměnou. V dnešní společnosti přibývá rozvodů, nesezdaných párů a mimomanželských dětí. Pokud se vůbec pár rozhodne pro manželství, často to bývá až poté, co společně bydlí a vyzkoušeli si, že jim společné fungování vyhovuje (Katrňák et al., 2010).

Vztahy mladých lidí se také proměnily s technologiemi. Digitální technologie totiž enormně rozšířily okruh potenciálních partnerů na téměř celý svět. Díky možnosti komunikace přes internet už není vzdálenost nepřekonatelným problémem (Beck, & Beck-Gernsheim, 2014). Řeč je o vztazích na dálku, které budou více rozebrány v následující kapitole.

2 PARTNERSKÉ VZTAHY NA DÁLKU

Vztahy na dálku jsou vztahy mezi přáteli, partnery nebo manželi, kteří žijí v odlišných lokalitách. V anglickém jazyce existuje pro tyto vztahy termín Long-distance relationships a často je pro ně používána zkratka LDRs (Schnee, 2020). Nicméně tato práce se zaměřuje pouze na část vztahů na dálku, které jsou mezi partnery. Jedná se o **partnerské vztahy na dálku** neboli vztahy romantické (anglicky long-distance dating relationships nebo long-distance romantic relationships).

Partnerské vztahy na dálku ovlivňují obrovské množství lidí, mají vliv na jejich spokojenost a radost, ale přinášejí i stres a nepohodlí. Ne vždy musí takové vztahy být funkční. V mediální prostoru se občas dokonce objevují zprávy, že nefungují nikdy. Výzkumy však dokazují, že to není pravda, přestože to může být pro pár velká zkouška (Dargie, Balir, Goldfinger, & Pukall, 2015; Stafford, 2005).

Velmi často se vztahy na dálku týkají studentů a lidí, kde jeden z partnerů odchází do armády nebo musí nastoupit do vězení. Odhady ukazují, že vztah na dálku má 25 % až 50 % studentů. Nicméně alespoň jednu zkušenost s tímto vztahem má kolem 75 % studentů, což není zanedbatelné množství mladých lidí (Stafford, 2005). V roce 2013 v USA žilo dokonce 3 miliony lidí v manželství na dálku (Schnee, 2020).

Tyto vztahy mohou být způsobeny množstvím důvodů, mezi které často patří kariéra nebo vzdělání. Rozmanitost důvodů dokládá ovšem i to, že jedním z nich může být snaha vydělat peníze na společných domov nebo zdokonalit se v cizím jazyku (Pistole, Roberts, & Chapman, 2010; Venglářová, 2008).

Partnerské vztahy na dálku je velmi náročné definovat, jedná se o různorodou skupinu vztahů. Bohužel neexistuje žádná jednotná **definice** s přesnými kritérii. Obecně lze partnerské vztahy na dálku definovat jako vztah, kdy jsou partneři odděleni velkou vzdáleností, a tudíž jsou omezeny i jejich komunikační příležitosti. Partneři přitom očekávají, že vztah bude dále pokračovat (Stafford, 2005).

V jednotlivých výzkumech a odborné literatuře se ovšem objevují i **další kritéria**. Ty lze rozdělit do tří skupin, definice spoléhající na vzdálenost v kilometrech (popř. v mílích), na oddělení partnerů hranicí (státu nebo města) nebo na subjektivní

identifikaci (Aylor, 2003). Existuje ovšem také hledisko četnosti fyzického setkávání (Dainton, & Aylor, 2002).

Přestože se někteří autoři uchylují k vymezení vztahu na dálku pomocí vzdálenosti v kilometrech (popřípadě v mílích), ani zde neexistuje shoda na počtu těchto kilometrů. Knox a kolegové (2002) například tuto hodnotu stanovili na více než 200 mil (zhruba 320 km), zatímco Wang, Roaché a Pusateri (2018) se spokojili s daleko menší vzdáleností a to s 32 mílemi (zhruba 50 km). Nicméně se ukazuje, že tyto nesrovnalosti v počtu kilometrů následně přinášejí odlišné výsledky o lidech ve vztahu na dálku. Navíc lidé mají často potíže uvést přesnou vzdálenost, která je dělí od jejich partnera (Aylor, 2003).

Podle některých definic patří mezi vztahy na dálku takové vztahy, kdy jsou partneři odděleni nějakou geografickou hranicí. Tou může být myšlena například hranice města (Canary, Stafford, Hause, & Wallace, 1993). Hranicí však může vnímat i jako státní hranice. Někteří autoři připouštějí i variantu, že mohou bydlet v jiných částech stejného státu (Aylor, 2003).

Třetí skupina definic se zaměřuje na subjektivní identifikaci respondentů. Respondenti sami musí svůj vztah považovat za vztah na dálku nebo za vztah na blízko. Výzkum, který zvolil takového řešení, pochází od autorů Pistole a kolegové (2010). Podle Dellmann-Jenkinse, Bernard-Paolucciho a Rushinga (1993) je tato definice nejvhodnější, protože je založena na vnímání vztahu partnery na rozdíl od kritéria vzdálenosti nebo geografické hranice.

Četnost fyzických setkání pak může vypadat také různě. Dainton a Aylor (2002) například zvolili kritérium, že respondenti musí souhlasit s tvrzením, že by v rámci jejich vztahu bylo nemožné fyzicky (face to face) vidět svého partnera většinu dní. Taková definice nemá daleko od subjektivní identifikace.

Vzhledem k tomu, že definic je téměř tolik co výzkumných studií, existují také autoři, kteří tyto kritéria propojují. Za příklad můžeme uvést studii od Kolovazsvari (2015), která propojila kritérium 100 mil a časové hledisko. Partneři se nesměli vídat častěji než jednou týdně. Ke kombinaci více kritérií se bude uchylovat i tato práce.

Jak již bylo naznačeno dříve velké množství definic a neexistující shoda na vhodnosti jednotlivých kritérií, mezi které patří vzdálenost, frekvence setkávání, geografická hranice nebo subjektivní zařazení, může vést k odlišným závěrům v rámci výzkumů (Aylor, 2003).

Z těchto důvodů je důležité podívat se kromě definice také na to, čím jsou vztahy na dálku specifické.

2.1 Specifika vztahu na dálku

Vztahy na dálku jsou velmi jedinečné a odlišné od vztahů na blízko, které jsou v dnešní společnosti majoritně zkoumány. Jak vyplývá i z definic, tyto vztahy velmi formuje skutečnost, že partneři mají jen zřídka příležitost se vidět osobně a jsou od sebe odděleni geografickou vzdáleností (Aylor, 2003). Páry ve vztahu na dálku tedy nesdílí skutečný prostor nebo domov, což může mít vliv na vnímání se jako páru (Kolovazsvari, 2015).

Rovněž **stabilita těchto vztahů** je někdy zpochybňována. Existují výzkumy, které ukazují, že u vztahů na dálku je daleko větší rozvodovost po třech letech než u běžné populace. Nicméně tento fakt je nutné brát v kontextu, že ve výzkumu je často vysoké zastoupení vztahů vojáků, kteří jsou velmi specifickou skupinou (Aylor, 2003). Také by měla být brána v potaz náročnost problematiky přechodů mezi vztahy na dálku a blízko, která bude lépe přiblížena v podkapitole níže.

Bylo zjištěno, že stabilitu ve vztahu na dálku pozitivně ovlivňuje idealizace partnera, nicméně pouze v případě, že se partneři nerozhodnou přejít na vztah na blízko. Tam pak existuje dvakrát větší pravděpodobnost, že bude vztah ukončen (Stafford, & Merolla, 2007). Idealizaci si můžeme představit jako mechanismus, kdy si jeden z partnerů vytvoří pozitivní iluze o druhém partnerovi (Lee, & Pistole, 2012). Podle výzkumu Wu a kolegů (2020) je idealizace také spojena se spokojeností ve vztahu u toho, kdo si partnera idealizuje. Nicméně přesně naopak funguje u idealizovaného.

Kvalitu, úspěšnost a spokojenost ve vztahu výrazně ovlivňuje **důvěra**, která je naprosto stěžejním pojmem u vztahů na dálku (Aylor, 2003). Obecně můžeme důvěru definovat jako spoléhání se na to, že se něco stane nebo nestane (Keller, 2010). Jedná se o emoci, u níž se předpokládá, že je transkulturní a je naprosto stěžejní pro navazování vztahů s druhými lidmi (Hartl, & Hartlová, 2015).

V odborné literatuře nepanuje shoda, jaká je míra důvěry v porovnání mezi vztahy na dálku a vztahy na blízko. Stafford (2005) říká, že důvěra je u párů ve vztazích na dálku srovnatelná nebo dokonce větší než u vztahu na blízko. Nicméně studie od autorek Taneja a Goyal (2020) přichází s výsledky, že důvěra je u vztahů na blízko vyšší než u vztahů na dálku.

Důvodem může být i rozmanitost vztahů na dálku. Výzkum autorů Daiton a Aylor (2001) zjistil, že partneri s alespoň nějakým fyzickým kontaktem ve vztahu na dálku cítí vůči partnerovi vyšší důvěru než partneri ve vztahu na blízko nebo partneri ve vztahu na dálku bez fyzického kontaktu. Kromě fyzického kontaktu má na důvěru ve vztahu vliv také četnost komunikace během týdne (Gonzalez, 2011).

Nicméně důvěra je ovlivněna i osobnostními charakteristikami partnerů, bylo například zjištěno, že sociálně-emoční dovednosti jako zvládnání stresu, schopnost adaptace nebo nálada pozitivně ovlivňují důvěru v partnera u lidí ve vztahu na dálku (Purba, & Khoman, 2012). Mimo jiné se také zvyšuje s vyšším vnímaným závazkem vůči partnerovi (Gonzalez, 2011).

Do souvislosti s důvěrou je možné dát i další dva pojmy a to žárlivost a nejistotu. Dle výzkumu Daitona a Aylora (2001) bylo zjištěno, že stupeň žárlivosti ve vztahu na dálku pozitivně koreluje s nejistotou a negativně s důvěrou vůči partnerovi. Nejistota ve vztahu není vyšší u vztahu na dálku než u vztahu na blízko. Nicméně se ukázalo, že fyzický kontakt má na nejistotu vliv. Partneri ve vztahu na dálku, kteří nemají žádný fyzický kontakt, vykazují větší nejistotu ve vztahu než partneri, kteří mají alespoň nějaký fyzický kontakt.

Tato forma vztahu může přinášet i **výhody**, mezi ty patří například prostor na kariéru, kterou vztah dává. Partneri mají díky vzájemnému geografickému oddělení více času, který mohou věnovat své práci a svému postavení v ní (Sahlstein, 2004). Volný čas mohou trávit rozvíjením svých zájmů nebo také se svými přáteli, se kterými mohou vybudovat důvěrnější vztah. Pozitivně je partnery také vnímáno prožívání pocitu autonomie a soběstačnosti (Shehan, 2016).

Jedinečnost těchto vztahů lze spatřovat také ve zvýšené **finanční náročnosti**, protože partneri za sebou musí cestovat. Vzdálenost mezi partnery má mimo jiné vliv na obtížnost posouzení stavu a vážnosti vztahu. Dle výzkumu také lidé ve vztahu na dálku prožívají extrémnější rozsah emocí v rámci vztahu (Aylor, 2003).

Jak je tedy patrné, vztahy na dálku jsou velmi specifické a mnohdy odlišné od vztahu na blízko. K bezesporu velmi významným specifickým patří také sexuální život páru (Jimenez, 2010) a komunikace (Divínová, 2005), které budou z těchto důvodů detailněji rozebrány v následující části.

2.1.1 Sexuální život a intimita

Velmi specifickou oblastí vztahu na dálku je **sexualita**, ani zde nelze tento fenomén srovnávat se sexuálním životem u běžných párů. Fyzická, sexuální ani emoční dostupnost partnera není tak snadná jako ve vztahu na blízko (Jimenez, 2010). Goldsmith a Byers (2018) uvádějí, že partneři vnímají negativní vliv vztahu na dálku na jejich sexuální život. Nicméně dle výzkumu je sexuální spokojenost ve vztahu na dálku a na blízko u párů srovnatelná.

Spokojenost se sexuálním životem je ovlivněna tím, jestli partneři provozují sexuální aktivity i v době odloučení. To však není jediný faktor vlivu. Negativně na tuto spokojenost působí, pokud má jeden z páru nějaké sexuální potíže, a do vnímání spokojeného sexuálního života vstupuje také pohlaví. Například ženy s vyšší touhou po sexu jsou spokojenější se svým sexuálním životem ve vztahu na dálku. Vysvětlením může být, že tyto ženy více iniciují sexuální aktivity. A naopak u mužů se objevila negativní korelace mezi frekvencí setkávání a sexuální spokojeností (Jimenez, 2010).

Jak již bylo zmíněno fyzický sexuální život, ale i projevy něhy a blízkosti mohou být ve vztahu na dálku omezeny. Nicméně přes 57 % lidí ve vztahu na dálku uvádí, že provozovali se svým partnerem sexuální aktivity i osobně. Pokud dojde k fyzickému setkání partneři uvádějí, že se věnují sexuálním aktivitám průměrně třikrát za týden. To ovšem neznamená, že partneři v době odloučení neprovozují sexuální aktivity. Dle studie se u partnerů objevují sexuální fantazie o druhém partnerovi průměrně jedenkrát týdně (Goldsmith, & Byers, 2018).

Jedním z řešení v době odloučení může být například autoerotika (Venglářová, 2008). Autoerotika nebo také masturbace je dle Hartla a Hartlové (2015, 304): „*erotická manipulace s vlastním genitálem ... je často prováděna za prohlížení erotických a pornografických časopisů, videí.*“ Ta se objevuje u lidí ve vztahu na dálku průměrně třikrát do měsíce, a to u mužů častěji než u žen (Goldsmith, & Byers, 2018).

Jednou z dalších forem sexuálního života u párů žijících ve vztahu na dálku může být kybersexualita, kdy mohou partneři využívat online prostředí k uspokojení svých sexuálních potřeb. Díky online prostředí se vzdálenost mezi partnery nemusí jevit jako tak výrazný problém ani v této oblasti (Nymś-górna, 2019). Tyto aktivity dle studie od autorek Goldsmith a Byers (2018) provozovalo zhruba 33 % jedinců. Průměrně partneři provozují online sexuální aktivity třikrát do měsíce společně a jednou měsíčně sami (například formou sledování pornografie). Není překvapivé, že stejně jako u autoerotiky výzkumy ukazují, že

je i zde odlišnost v rámci pohlaví, kdy muži provozují online sexuální aktivity častěji než ženy.

Kybersexualita má samozřejmě mnoho podob, může jít o erotické vzkazy, čtení nebo psaní erotických dopisů a příběhů, sledování pornografie, navštěvování sexuálně orientovaných chatových místností. Lze tedy romantické vztahy udržovat například erotickými texty, obrázky nebo interaktivně formou kamer v reálném čase (Divínová, 2005).

Zasílání sexuálních textů nebo obrázků či videí bychom mohli také označit za sexting. Bylo zjištěno, že frekvence sextingu koreluje se sexuální spokojeností lidí ve vztahu na dálku. Z výzkumu vyplývá, že zhruba 10 % respondentů využívá sexting jednou nebo vícekrát denně, jednou či vícekrát týdně je to 35 % respondentů, jednou až třikrát měsíčně 16 %, méně než jednou měsíčně nebo zřídka 24 % a nikdy nevyzkoušelo sexting 14 % respondentů (Kafae, & Kohout, 2021).

Motivaci k sextingu můžeme rozdělit do dvou skupin. Jedna skupina souvisí více se sexem, tam patří motivace jako flirtování, zábava, vzrušení nebo romantika. Zatímco druhá skupina motivace už sexem koresponduje méně a jde o důvody jako snížení úzkosti, pocitu opuštěnosti a útěcha (Currin, Pascarella, Hubach, 2020).

Stejně jako sexuální život u lidí ve vztahu na dálku je i **intimita** vlivem vzdálenosti mezi partnery velmi specifická. Intimitu bychom mohli definovat jako blízkost dvou lidí, sebeodhalování, sdílení nejhlubších pocitů nebo jako integraci blízké osoby do vlastního sebeobrazu, protože i zde se jedná o koncept, který každý z autorů definuje dle sebe. Respondenti často uvádí několik témat, které intimita obsahuje. Mezi tyto témata patří neverbální komunikace jako dotyky a pohledy do očí, fyzická ale i spirituální přítomnost druhé osoby ve všem, co dělá, čas a přetrvávající emocionální zážitek, překračování fyzických i psychických hranic mezi lidmi, uvědomění si vlastního těla a doteků, vnímání vztahu jako přeureného osudem a změna navozená novým rozměrem vztahu (Výrost, Slaměník, & Sollárová, 2019).

Některé z těchto prvků tedy mohou být vzdáleností mezi partnery omezeny. Velkou roli ve vnímání intimity u párů ve vztahu na dálku tudíž hraje možnost distanční komunikace, která bude blíže rozebrána v následující části. Ta nabízí alternativu k fyzickému sdílení života. Díky komunikaci pomocí videohovoru se dle výzkumu partneři cítí emocionálně blíže svému partnerovi, vidět ho jim také pomáhá lépe porozumět emocím partnera a být empatičtější. V navozování intimity navzdory odloučení mezi partnery pomáhá objímání

a posílání polibků nebo sledování, jak partner usíná skrze online prostředí (Neustaedter, & Greenberg, 2012). Jaké další prostředky a možnosti distanční komunikace nabízí a jak ovlivňuje vztah na dálku, bude uvedeno v další části této práce.

2.1.2 Komunikace

Komunikace je dorozumívání a sdělování, díky kterému dochází k předávání myšlenek, emocí, postojů a jednání mezi dvěma osobami (Hartl, & Hartlová, 2015). Není tedy překvapivé, že komunikace odráží lidské vztahy a také je dokáže velmi významně formovat a utvářet (Plaňava, 2005).

Uvědomíme-li si, že při běžném kontaktu si 55 % informací odnášíme z řeči těla, 38 % z intonace hlasu a 7 % je vlastní sdělení obsahu, je patrné, že utváření dojmu a komunikace ve vztahu na dálku se bude velmi odlišovat (Divínová, 2005). A to z důvodu, že pro vztahy na dálku je typické odloučení a nízká frekvence osobního setkávání, což vyplývá i z mnohých definic (Dainton, & Aylor, 2002; Stafford, 2005).

Je tedy nutné se zaměřit především na **distanční komunikaci**. Distance znamená vzdálenost a slovo distanční pak můžeme vnímat jako na velkou vzdálenost (Petráček et al., 1995). V rámci distanční komunikace tedy můžeme zařadit digitální komunikaci, kterou lze definovat jako „*mezilidskou komunikaci zprostředkovanou digitálními médii*“ (Výrost et al., 2019, 569). Není pochyb o tom, že internet je komunikačním médiem pro čím dál větší množství lidí. Jde o prostředí, které dává možnost interakce mezi lidmi s vlastními pravidly, normami a charakteristikami (Divínová, 2005). Mezi prostředky komunikace na dálku (tedy bez fyzické přítomnosti osob) patří ovšem i komunikace neprobíhající přes digitální technologie jako například dopisy (Podnikatel, nedat).

Většina lidí ve vztahu na dálku komunikuje se svým partnerem nějakou distanční formou každý den a někteří dokonce několikrát. Průměrně vychází, že jsou v kontaktu šestkrát denně napříč různými prostředky komunikace. Podle některých autorů mezi nejoblíbenější prostředky komunikace patří volání si, videohovor a SMS (Belus, Petel, Cohen, Fisher, & Baucom, 2018). Nicméně v tomto ohledu neexistuje shoda. Za nejčastěji využívané je považováno také chatování, dále videohovor, konverzace před Facebook, SMS a volání si (Billedo, Kerkhof, & Finkenauer, 2020).

Jedno z významných dělení distanční komunikace je na synchronní a asynchronní formu. Nicméně nemůžeme toto dělení brát příliš striktně, protože v dnešní době už obrovská spousta aplikací umožňuje využívání obou forem současně. **Synchronní typ** vnímáme jako komunikaci, u které je důležité, že oba komunikující jsou přítomni v jeden čas u svého digitálního zařízení. Komunikace tedy probíhá v reálném čase, lidé na sebe mohou ihned reagovat. Nejtypičtějším příkladem takového typu komunikace je chatování (Výrost et al., 2019).

Chatováním je tedy posíláním zpráv v reálném čase. To probíhá nejčastěji přes sociální sítě, lze ale komunikovat v rámci virtuálních světů nebo online her (Ševčíková, Šerek, Barbovski, & Daneback, 2014). Ve vztazích na dálku bylo chatování na sociálních sítích preferováno ke sdělování příběhů, zábavných zpráv, vzpomínání nebo na koordinaci úkolů, jakými může být placení různých výdajů, shánění jízdenek nebo letenek (Neustaedter, & Greenberg, 2012). Tento prostředek komunikace patří podle některých zdrojů mezi nejčastější způsoby (Billedo et al., 2020).

Telefon byl pak používán k hlubším rozhovorům a umožňoval se partnerům soustředit pouze na sebe navzájem. Takové rozhovory mohou zahrnovat i témata zaměřená na jejich vztahy nebo emocionální témata (Neustaedter, & Greenberg, 2012). To podporuje i fakt, že využívání telefonu pozitivně koreluje s otevřeností ve vztahu, závazkem a společnou sociální sítí, kterou můžeme chápat jako společné přátele partnerů (Dainton, & Aylor, 2002). Obecně je možné říct, že volání si ve vztahu na dálku využívá zhruba 93 % partnerů a 60 % partnerů si dokonce volá každý den (Dasie, 2012).

Oblíbenou formou komunikace je také videohovor, který využívá 67 % partnerů ve vztahu na dálku (Belus et al. 2018). Aplikace obvykle umožňují tuto komunikaci zdarma přes počítač, notebook či jiné zařízení připojené k internetu, součástí těchto aplikací bývá i možnost chatování (Ševčíková et al., 2014). K využívání těchto aplikací vedou partneři ve vztahu na dálku pragmatické důvody. Mluvení je totiž rychlejší než psaní a videohovor je zdarma. Tento způsob komunikace je využíván, protože partneři chtějí vidět jeden druhého a chtějí s ním sdílet každodenní život. Díky videohovorům mohou partneři sdílet i některé pro lidi ve vztahu na blízko běžné aktivity jako domácí práce. Tento druh komunikace má ovšem také stinné stránky, kterými mohou být například potíže s připojením (Neustaedter, & Greenberg, 2012).

Vedle synchronní formy komunikace máme také **asynchronní formu**. Ta typicky nevyžaduje současnou přítomnost obou komunikujících. Mezi jednotlivými komunikačními přenosy se objevují prodlevy. Jako příklad bychom mohli uvést třeba SMS nebo email (Výrost et al., 2019).

SMS jsou využívány nejčastěji v rámci stručných, krátkých sdělení jako přání dobrého rána nebo vzkaz vyjadřující city, na krátké dotazy nebo ujištění o tom, že je partner v pořádku (Neustaedter, & Greenberg, 2012). Jejich časté využívání dokazuje výzkum dle Dasie (2012), podle něhož posílá denně ve vztahu na dálku textové zprávy 88 % partnerů. Zajímavé také je, že tato forma komunikace je ve velkém využívána i páry ve vztahu na blízko (Billedo et al., 2020).

Významné zastoupení má i komunikace přes email. Ten podle Belus et al. (2018) využívá až 43 % osob ve vztahu na dálku. K méně častým prostředkům komunikace patří například využívání blogu, zasílání si dopisů, dárků, květin, hraní online her nebo sledování společně filmů (Dasie, 2012).

Přestože se tato část zabývala pouze distanční komunikací je nutné upozornit, že komunikace probíhá i při fyzických setkání. Ty ovšem nejsou samozřejmostí pro všechny páry. Dříve už bylo zmíněno, že komunikace i například četnost fyzických setkání ovlivňuje některé charakteristiky jako je důvěra (Dainton, & Aylor, 2001). Mohli bychom tedy o těchto faktorech uvažovat jako o kritériích, podle kterých je možné dělit vztahy na dálku na jednotlivé typy, čemuž se bude věnovat následující kapitola.

2.2 Typy a dělení vztahů na dálku

Na problematiku množství různorodých definic a specifík ovlivněných například tím, že partneři mají nebo nemají alespoň nějaký fyzický kontakt, se také můžeme podívat jako na jednotlivé subtypy vztahu na dálku. Kritérii, která by tyto typy odlišovala, by mohla být třeba frekvence fyzického setkávání nebo právě vzdálenost v kilometrech. Je totiž jisté, že tato různorodá skupina vztahů se liší svými charakteristikami (Dargie et al., 2015).

Dělit můžeme podle vzdálenosti, a to na typy lidí mimo vztah na dálku, ve vztahu na dálku se střední vzdáleností a ve vztahu na dálku s extrémně velkou vzdáleností. Lidí mimo vztah na dálku lze definovat jako pár, který se může fyzicky vídat většinu dní, na rozdíl od lidí ve vztahu se středně velkou vzdáleností, kteří se mohou kvůli vzdálenosti fyzicky vídat pouze většinu víkendů. A vztahy na dálku s extrémně velkou vzdáleností se

kvůli ní mohou vídat pouze během prázdnin či dní volna (Skinner, 2005). Jak již bylo nastíněno u definic vztahu na dálku (viz kapitola Partnerské vztahy na dálku), rozlišení mezi partnery mimo vztah na dálku a ve vztahu na dálku je možné i pomocí konkrétního počtu kilometrů nebo mil (Carpenter a Knox, 1986; Knox et al., 2002; Wang et al., 2018).

Vzhledem k tomu, že vzdálenost však určuje podle frekvence možného setkávání, šlo by uvažovat i o dělení podle četnosti fyzických setkání. Například výzkum od autorů Dainton a Aylor (2001) rozlišoval vztahy na vztahy na dálku bez fyzického kontaktu, vztahy na dálku s fyzickým kontaktem a vztahy na blízko. U těchto vztahů pak dále zkoumal jejich odlišnosti. Zjištěno bylo například, že vztahy s alespoň nějakým fyzickým kontaktem mají vyšší důvěru ve svého partnera než vztahy na blízko nebo vztahy na bez fyzického kontaktu. Mimo jiné bylo také zjištěno, že se liší v užívání některých údržbových strategií.

Existují ovšem i dělení, která nekorespondují s kritérii definic. Jedním z nich je rozdělení vztahů na dálku podle kariéry partnerů na dvoukariérové vztahy a na vztahy jednokariérové. Dvoukariérové vztahy jsou charakteristické tím, že oba z partnerů se chtějí věnovat své kariéře (případně škole). Volba žití odděleně je často způsobena tím, že je náročné najít vhodné kariérové příležitosti v jedné lokalitě pro oba partnery. Takové vztahy často vidíme u žen v akademické sféře. Jednokariérové vztahy fungují tak, že jeden z partnerů zůstává v původním místě společného bydlení a druhý odjíždí za prací, studiem či z důvodu jiných povinností. Partnerem v domácnosti bývá častěji žena a typicky mezi takoveto vztahy patří vztahy profesionálních sportovců, vojáků nebo politiků, nicméně i vězňů (Stafford, 2005).

První dvě dělení zahrnují do typů vztahu na dálku i vztah na blízko (Dainton, & Aylor, 2001; Skinner, 2005). Přestože se tyto vztahy výrazně odlišují nebývá výjimečné, že dojde k jejich proměně z jednoho typu na druhý (Knox et al., 2002), proto je důležité se zaměřit i na dynamiku přechodů mezi jednotlivými typy vztahů.

2.3 Přechod mezi vztahem na blízko a na dálku

Téma přechodů mezi vztahem na blízko a na dálku je velmi málo prozkoumané. Mnoho odborníků se domnívá, že přechod ze vztahu na dálku na vztah na blízko je pozitivní a očekávanou změnou. Nicméně to můžeme považovat pouze za domněnky a ve skutečnosti může být tato změna velmi náročnou zkouškou (Stafford, Merolla, & Castle, 2006). Dokazuje to i fakt, že partneři, kteří přejdou na vztah na blízko, mají dvakrát vyšší

pravděpodobnost, že ukončí vztah, než partneři, kteří zůstanou ve vztahu na dálku (Stafford, & Merolla, 2007).

Nejprve se zaměříme na **přechod ze vztahu na dálku na vztah na blízko**. Jedním faktorů, které ovlivňují tento přechod je i idealizace, která byla již zmiňována v podkapitole Specifika ve vztahu na dálku. Tento proces je u vztahu na dálku podpořen omezenou možností komunikace a zároveň omezenou možností fyzického setkání. Tyto setkání navíc bývají krátká, a tak partneři často vidí jen „nejlepší“ chování toho druhého. Nicméně při přechodu do vztahu na blízko se partneři lépe poznávají včetně svých negativních stránek. Bylo zjištěno, že v páru vzniká více konfliktů (Stafford, 2005).

Mezi další objevující se potíže po přechodu lze zařadit skutečnost, že partneři před sebou mohou začít být dokonce nervózní nebo na sebe navzájem žárlit. Navíc čas na to být spolu také mohou narušovat nové závazky a zodpovědnosti, které partneři dříve nemuseli řešit nebo řešili v době, kdy spolu netrávili čas (Stafford et al., 2006). Očekávání od partnera během společně stráveného času je navíc velmi vysoké (Aylor, 2003).

Po přechodu do vztahu na blízko často partneři postrádají některé aspekty vztahu na dálku, mezi které patří například svoboda nebo autonomie v setkávání se s přáteli, dělení domácích prací i v ostatních aktivitách. Poněkud překvapivé může být, že některých párům schází i stýskání po druhém partnerovi a těšení se, až ho budou moct spatřit (Stafford, 2005).

To lze vysvětlit i studií, která zjišťovala, jak lidé vnímají stýskání po partnerovi. Nejvíce respondentů zde popisovalo stýskání jako pocit osamění, ale další časté odpovědi byly i touha komunikovat s partnerem (volat s ním, psát si s ním), touha být s partnerem, vzpomínání na něj nebo přemýšlení o něm (Le et al., 2008).

Naopak jako výhody tohoto přechodu je často uváděno, že partneři na sebe mají více času, který mohou strávit i maličkostmi, jako je společné jídlo nebo probouzení se vedle sebe. Již nemusí ztrácet čas cestováním a mají díky tomu také více peněz. Často prožívají větší emocionální sblížení. Vztah se po přechodu na vztah na blízko často stává hlubším, osobnějším a vážnějším. Partneři se díky tomu také mohou chovat přirozeněji, než tomu bylo ve vztahu na dálku (Stafford et al., 2006).

Ani **přechod ze vztahu na blízko na vztah na dálku** není právě jednoduchý. Dokazuje to výzkum na vysokoškolských studentech, kteří kvůli studiu museli přejít na vztah na dálku. V tomto výzkumu bylo zjištěno, že zhruba 21 % vztahů se rozpadlo úplně, 20 % vztahů se dle partnerů zhoršilo a u 18 % vztahů bylo vnímáno partnery zlepšení.

U ostatních vztahů nedošlo k žádné změně nebo byla změna považována za smíšenou (některé aspekty vztahu se zlepšily a jiné zhoršily) (Knox et al., 2002).

Na přechod na vztah na dálku se ovšem lze připravit. Dle výzkumů zabývajících se spokojeností vztahů na dálku u vojáků bylo zjištěno, že pokud partneři podnikají aktivity připravující se na odjezd vojáka na misi, tedy na přechod ze vztahu na blízko na vztah na dálku, jsou více spokojeni (Meadows et al., 2017).

Stejně jako přechod na vztah na blízko i tato forma přechodu má své pozitiva a negativa. Nejčastěji uváděné pozitivní změny po přechodu na vztah na dálku bylo zbavení se pochybností o vztahu, větší intimita, lépe využitý společný čas, větší uznání jeden druhého a zvýšení důvěry v partnera. Zatímco vnímaná negativa byla větší geografická vzdálenost a více hádek (Baldt, & Sirsch, 2020).

3 SPOKOJENOST V PARTNERSKÉM VZTAHU NA DÁLKU

Chceme-li se věnovat spokojenosti ve vztahu, je nutné nejprve vymežit několik příbuzných pojmů, mezi které patří například **kvalita vztahu**. Jedná se o faktor, který významně ovlivňuje úroveň spokojenosti, ale i psychické a fyzické zdraví jedince a kvalitu jeho života. Přestože se vědci dlouhodobě věnují otázkám vlivů na kvalitu vztahu, jen těžko by bylo možné dosáhnout kompletního seznamu takových faktorů. Mezi klíčové mechanismy lze však počítat například citovou vazbu, intimitu nebo vzájemnou závislost (Lacinová, & Neužilová Michalčáková, 2014). Nicméně za faktory kvality vztahu jsou někdy považovány i koncepty jako závazek, spokojenost, láska a stabilita (Bryant, & Conger, 1999).

Náš výzkum se bude zabývat pouze **spokojeností ve vztahu**. Tu lze definovat jako subjektivní hodnocení partnerského vztahu (včetně pozitivních i negativních emocí vůči partnerovi) a celkovou přitažlivost vztahu (Rusbult, & Buunk, 1993). Znění této definice nevylučuje použití u vztahů na blízko ani na dálku, z nichž právě druzí jmenovaní jsou předmětem této kapitoly.

Mezi nejčastější a nejoblíbenější výzkumy spokojenosti u vztahů na dálku patří porovnávání spokojenosti mezi vztahy na blízko a na dálku. Nicméně výsledky studií se neshodují (Aylor, 2003). Podle některých autorů nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl u spokojenosti mezi těmito vztahy (Dargie et al., 2015). Objevují se ovšem i studie, podle kterých je spokojenost ve vztahu na dálku vyšší než u vztahů na blízko (Stafford, 2005).

Spokojenost ve vztahu na dálku je ovlivňována množstvím faktorů na straně jedince jako je bolest, únava, spánek, deprese, úzkost, spokojenost se sociální rolí nebo užívání návykových látek (Joder, & Du Bois, 2020). V této práci se však zaměříme spíše na chování a interakci mezi partnery, která rovněž ovlivňuje spokojenost ve vztahu například prostřednictvím údržbových strategií (Tong, & Walther, 2011), které jsou blíže rozebrány v následující podkapitole.

3.1 Údržbové strategie vztahu na dálku

Udržování vztahu lze definovat jako dynamický proces umožňující přizpůsobení se potřebám a cílům vztahu (Guerrer, & Chavez, 2005). Mezi tyto cíle patří zajišťování funkčnosti, stability, řešení potíží vztahu a vytváření spokojenosti, která je hlavním tématem této práce. Koncepce vztahové údržby vychází z několika teorií, z nichž nejvýznamnější jsou teorie sociální směny, teorie vzájemné závislosti a teorie rovnosti (Willerton, 2012).

Teorie sociální směny byla vytvořena Homansem na základě behaviorální psychologie a politické ekonomie. Lidské vztahy jsou podle něho založeny za principu dávání a získávání. Můžeme tedy mluvit o ziscích a nákladech, které ovšem nejsou určeny univerzálně pro všechny lidi. Naopak každý jedinec si tyto zisky a náklady hodnotí sám (Homans, 1958). Zisky jedinec vnímá jako příjemné zdroje, mezi něž může patřit například vzájemná pohoda nebo sex. Náklady jsou negativně vnímané aspekty vztahu, což mohou být hádky nebo ztráta volnosti. Základem vztahu musí podle teorie být vzájemnost a výměna zisků. Z této teorie vychází další významné koncepty jako teorie rovnosti nebo teorie vzájemné závislosti (Willerton, 2012).

Teorii vzájemné závislosti přinášejí autoři Kelley a Thibaud (1978). Jak název napovídá, v tomto konceptu je stěžejním tématem vzájemná závislost, tedy tendence na sebe vzájemně spoléhat při naplňování svých potřeb. Úroveň vzájemné závislosti odráží, jak se partneři svým chováním ovlivňují, do jaké míry je naplněno jejich očekávání, zda se mohou spolehnout na pozitivní výsledky vzájemné interakce (zisky) a nakolik jsou tyto výsledky příjemné nebo nepříjemné. Jinými slovy partneři na sobě začínají být závislí, pokud si uvědomují společnou odpovědnost za vzájemnou psychickou pohodu a spokojenost, která je naplňována prostřednictvím investic do potřeb, cílů a zájmů partnera (Slaměník, & Hurychová, 2010).

S touto teorií úzce souvisí investiční model Rusbultové. Dle autorky jsou k pochopení trvání vztahu nejdůležitější dva aspekty - investice a věrnost ve smyslu vzájemného závazku. Investice jsou zde pojímány jako nevratné a jsou děleny na interní a externí. Mezi interní patří například čas nebo sdílení osobních informací o sobě s partnerem. Do externích lze zařadit společné vlastnění věcí, o které jedinec může přijít například cenná sbírka desek nebo společná síť přátel (Willerton, 2012).

Třetím konceptem je **Teorie rovnosti**, která vychází z předpokladu, že mezi náklady a zisky by měla panovat rovnováha. Partneři bilancují své zisky a náklady a porovnávají je

s partnerovými. K problémům a nespokojenosti vede, pokud jeden z partnerů vkládá více a získává méně. Jinými slovy ve vztahu panuje nerovnováha (Willerton, 2012). Naopak pokud ve vztahu panuje rovnováha, objevují se častěji údržbové strategie (Stafford, & Canary, 2009).

Definovat **údržbové strategie** vztahu není snadné vlivem dlouhodobého zkoumání a velkého množství výzkumů problematiky. V literatuře se objevuje hned několik různých definic. Jednoduše řečeno jde o chování, které je nezbytné k udržování stability vztahu. Díky nim by partneři měli udržovat určitou míru intimity, blízkosti a vzájemné spokojenosti ve vztahu. Údržbové strategie se objevují nejen u partnerských vztahů, ale všech vztahů (Tong, & Walther, 2011).

Existuje hned několik typologií těchto strategií. První z nich jsou strategie dle Ayrese. Tato typologie je založena na třech faktorech, které vznikly výzkumem z 28 údržbových strategií. Za první faktor autor označil vyhýbající strategie (avoidance strategies). Partneři ignorují věci, které by mohly nežádoucím způsobem změnit trajektorii vztahu. Následujícím faktorem jsou vyrovnávací strategie (balance strategies), ve kterých partneři usilují o vyrovnaný počet laskavostí a vyváženost poskytování emocionální podpory. Za poslední faktor lze označit přímočaré strategie (directness strategies), díky nim partneři přímo vyjadřují touhu, aby současný vztah zůstal zachován (Dindia, 2003).

Druhou typologii vytvořili Bell, Daly a Gonzalez (1987) a čítá 28 rozmanitých strategií. Zde uvedeme pouze ty, které se týkají výzkumné problematiky. Mezi strategie patří altruismus (snaha pomoci partnerovi, jak je to jen možné), naslouchání partnerovi, otevřenost, optimismus, asociace odměn (potěšit partnera dárkem), sebezačlenění (zapojovat se do partnerových aktivit), vztahy s třetími stranami a verbální náklonost.

Třetí typologii navrhly autorky Dindia a Baxter. Autorky vymezily jedenáct typů strategií: změna vnějšího prostředí, komunikace, metakomunikace, vyhýbání se metakomunikaci (například mlčení), antisociální strategie (například hádky, ultimáta), prosociální strategie (být milý a veselý), rituály (například komplimenty), spontaneita, sdílení (dělání jednotlivých činností společně), vyhledávání autonomie a vyhledávání vnější pomoci (Dindia, 2003).

Poslední typologie pochází od autorů Stafford a Canary a vymezuje pět údržbových strategií. První kategorie je **pozitivita** tedy veselé a optimisticky laděné chování, zdvořilost a milá komunikace nebo vyhýbání se kritice partnera (Canary, Stafford, & Semic, 2002).

S důležitostí pozitivitu jako jednoho z faktorů ovlivňující spokojenost ve vztahu souhlasí i Maguire a Kinney (2010). Zaměříme-li se konkrétně na problematiku vztahů na dálku, výzkum od Dargie a kolegů (2015) ukazuje například důležitost pozitivního očekávání o trvání vztahu v budoucnu. S podobným výzkumem přichází i Maguire (2007), která zjistila, že pokud partneři věří ve společné bydlení v jednom městě a očekávají tento krok jako pozitivní změnu ve vztahu, jsou ve vztahu spokojenější. Také se u nich méně často objevuje distres ve spojitosti se vztahem na dálku než u partnerů bez jistoty společné budoucnosti.

Druhá kategorie je **otevřenost**. Partneři mezi sebou otevřeně mluví o vztahu a sdílí své myšlenky a pocity, čímž dochází k sebeodhalení (Dainton, 2000). I podle Maguire a Kinney (2010) otevřenost neboli upřímnost a společné řešení problémů ovlivňuje spokojenost ve vztahu. Z kvalitativního výzkumu se ukazuje, že respondenti sami hodnotí jako nesmírně důležitou možnost sdílení svých pocitů a každodenních myšlenek s partnerem například prostřednictvím distančních komunikačních prostředků. Dle subjektivního názoru respondentů toto sdílení patří k jedné z nejdůležitějších činností pro udržení vztahu na dálku (Tseng, 2016).

Třetí kategorie je **ujištění** spočívá ve vyjadřování lásky, závazku a dalších aktivitách směřujících k pokračování vztahu (Canary et al., 2002). Jistota ve vztahu sama o sobě má na spokojenost ve vztahu na dálku pozitivní vliv (Dargie et al., 2015) stejně jako plánování budoucnosti (Maguire, & Kinney, 2010). Ujištění o vztahu může probíhat také pomocí vyjadřování zájmu o partnera, kam spadá i vyjadřování lásky, posílání polibků či objímání prostřednictvím videohovoru (Neustaedter, & Greenberg, 2012).

Čtvrtá kategorie je **sociální síť**, partneři mohou podporovat vztah i trávením času se společnými přáteli nebo rodinou druhého partnera (Canary et al., 2002). Tento faktor může být u vztahu na dálku problematickým vlivem vzdálenosti mezi partnery.

Pátá kategorie je **sdílení úkolů**. V každém vztahu se objevují jisté povinnosti a úkoly, které musí pár zařídit. Mezi takové úkoly může patřit například úklid domácnosti nebo zařizování dovolené. Rozložení povinností by mělo být ve vztahu rovnoměrné a partneři by měly tyto aktivity sdílet (Dainton, 2000), což vychází i z výzkumů Maguire a Kinney (2010), kteří zdůrazňují důležitost spolupráce. Význam sdílení úkolů a povinností si uvědomují i sami partneři ve vztahu na dálku (Tseng, 2016).

3.2 Výzkumy faktorů ovlivňující spokojenost ve vztahu na dálku

Kromě faktorů, které vycházejí z údržbových strategií ve vztahu, se dle výzkumů objevují i další faktory vycházející se specifičnosti a odlišnosti vztahů na dálku. Můžeme mezi takové faktory počítat frekvenci fyzického setkávání (Wang et al., 2018), distanční komunikaci (Holtzman, Kushley, Wozny, & Godard, 2021), provozování online společných aktivit (Neustaedter, & Greenberg, 2012) a sexuální spokojenost (Christopher, & Sprecher, 2000 in Dargie et al., 2015).

Již z definic vztahu na dálku je patrné, že u partnerů je **fyzické setkávání** možné velmi zřídka. Dle některých definic je to dokonce jedno ze stěžejních kritérií, podle kterého můžeme rozlišovat vztahy na dálku a na blízko. Nicméně se také ukazuje, že frekvence fyzických setkání má významný vliv na spokojenost ve vztahu na dálku. Pokud mají partneři pravidelná fyzická setkání, jsou ve vztahu spokojenější než páry, které se nikdy neviděly (Dainton, & Aylor, 2002), což ukazuje i novější studie, která odhalila vliv fyzického setkávání na spokojenost a blízkost jedinců ve vztahu na dálku (Wang et al., 2018). Uvědomují si to i sami partneři, kteří dle kvalitativního výzkumu setkávání považují za velmi prospěšné (Tseng, 2016).

Vzhledem ke vzdálenosti mezi partnery a nízké frekvenci fyzického setkávání se ve vztazích na dálku objevuje **distanční komunikace**. Jak již bylo uvedeno dříve, většina lidí ve vztahu na dálku užívá nějakou formu distanční komunikace každý den. Mezi nejčastěji užívané formy patří volání si, videohovor, SMS a chatování či konverzace přes Facebook (Belus et al., 2018; Billedo et al., 2020). Důležitost této každodenní distanční komunikace potvrzuje i kvalitativní výzkum prováděný na Taiwanu, kde partneři oceňovali pohodlí a bezprostřednost této komunikace, která dle nich snižuje vzdálenost mezi partnery (Tseng, 2016). Stejně jako četnost fyzického kontaktu i používání telefonu a jiných komunikačních prostředků přes internet ve vztahu na dálku zvyšuje spokojenost a závazek partnerů (Dainton, & Aylor, 2002).

Mnoho výzkumů se zaměřilo na rozdíly tohoto vlivu u různých forem distanční komunikace. Z výzkumů například vyplývá, že spokojenost může zvyšovat podpora zprostředkovaná sociálními sítěmi. Ve studii od Billeda a kolegů (2020) se jednalo o psaní textových zpráv na sociální síti Facebook. Důležitost frekvence textových zpráv ukazuje i další výzkum, který rovněž potvrdil i pozitivní efekt na spokojenost u volání si, nicméně

u videohovoru nebyla pozitivní korelace nalezena (Holtzman et al., 2021). Existují ovšem také studie, které tvrdí, že pozitivní korelace se objevuje, pokud partneři používají více druhů distanční komunikace (psaní zpráv, volání si a videohovor). Tato studie navíc nenašla žádný rozdíl ve spokojenosti u respondentů, kteří používali pouze některé z prostředků distanční komunikace (Senkoyuncu, & Strom, 2021), což je v rozporu s předchozí uváděnou studií.

Prostředky distanční komunikace je možné využívat také ke **sdílení online aktivit**. Přestože partnery dělí velká vzdálenost, existují cesty pomocí online platform, jak mohou sdílet své každodenní činnosti s partnerem nebo se věnovat společným aktivitám. Z kvalitativního výzkumu vyšlo, že lidé ve vztahu na dálku se často věnují paralelním aktivitám, které sdílí pomocí videopřenosu. Může se jednat například o úklid v domácnosti, vaření, čtení, sledování televize nebo hraní videoher. Tyto aktivity dělá každý z partnerů jednotlivě a každý se tak může věnovat jiné aktivitě, nicméně díky videohovoru se v aktivitě vzájemně podporují a mohou se o ní bavit. K udržování vztahu také respondenti této studie užívali sdílení aktivit. Opět mezi tyto aktivity patřilo sledování televize nebo videí, společné jídlo, společné hraní videoher. V tomto případě však partneři nedělali aktivity pouze vedle sebe, ale společně. Sledovali například stejný pořad v televizi nebo jedli ve stejný čas jako jejich partner, zatímco tuto aktivitu sdíleli přes videohovor. Obě tyto varianty podle respondentů patřily k aktivitám udržující a podporující jejich vztah a umožňovaly jim sdílet rutinní každodenní činnosti (Neustaedter, & Greenberg, 2012).

Jedním z dalších nezanedbatelných specifíků vztahu na dálku jsou **sexuální aktivity**. Přestože dle výzkumů je sexuální spokojenost u vztahů na dálku srovnatelná s vztahy na blízko a neobjevují se žádné rozdíly v sexuální spokojenosti mezi ženami a muži, partneři často uvádějí, že vzdálenost jejich sexuální život negativně ovlivňuje (Goldsmith, & Byers, 2018).

Výzkumy ukazují, že nejen u vztahů na dálku je spokojenost ve vztahu ovlivňována sexuální spokojeností (Christopher, & Sprecher, 2000 in Dargie et al., 2015). Navíc dle metaanalýzy z roku 2021 vychází, že spokojenost ve vztazích pozitivně ovlivňuje sexuální komunikace, která taktéž ovlivňovala sexuální spokojenost (Mallory, 2021). Nicméně je nutné podotknout, že tato metaanalýza se zaměřovala na vztahy obecně nikoli konkrétně na vztahy na dálku. Pozitivní vliv sexuálního života na spokojenost ve vztahu na dálku je však patrný také například z výzkumu sextingu (Kafae, & Kohut, 2021).

Mimo již výše zmíněné faktory další výzkumy ukázaly pozitivní vliv na spokojenost u zkušenosti z primární rodiny se vztahem na dálku (Venglářová, 2008) nebo u idealizace partnera (Lee, & Pistole, 2012). Naopak negativní korelace se spokojeností ve vztahu vychází u těžkého přechodu ze vztahu na dálku na vztah na blízko (Wang et al., 2018).

Na základě výše uvedených výzkumů a studií podporující poznatky o údržbových strategiích byla následně vydefinována výzkumná problematika a z toho vycházející výzkumné otázky a výzkumné hypotézy, které jsou blíže popsány v následujících kapitolách výzkumné části práce.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Partnerské vztahy na dálku je těžké vydefinovat vlivem mnoha odlišných kritérií týkající se vzdálenosti (Wang et al., 2018), četnosti setkávání (Dainton, & Aylor, 2002), hranic měst nebo států (Aylor, 2003) či subjektivního vymezení respondenty (Pistole et al., 2010). Tato nepřehlednost kritérií následně vede k odlišným výsledkům vědeckých studií. V rámci této studie se autorka rozhodla využít kombinaci několika kritérií, což je varianta, která byla využita například ve výzkumném projektu Kolovazsvariho (2015).

Bylo zvoleno kritérium subjektivního vnímání svého vztahu jako vztahu na dálku, které je dle Dellmann-Jenkinse a kolegů (1993) považováno za nejlepší. Nicméně pro vágnost tohoto kritéria bylo přidáno kritérium četnosti setkávání, které nesmí přesáhnout jedno fyzické setkání partnerů týdně. Vzdálenost mezi partnery byla z kritérií vyřazena z důvodu, že respondenti mají často potíže odhadnout skutečnou vzdálenost (Aylor, 2003). Navíc zdolání této vzdálenosti se výrazně liší podle dopravních prostředků a finančních možností partnerů. Kromě výše zmíněných dvou kritérií bylo zařazeno kritérium, že vztah na dálku musí trvat alespoň 1 měsíc.

Téma vztahů na dálku je ve výzkumech občas opomíjeno, přestože tyto vztahy mají následně vliv na spokojenost, radost, stres partnerů i mimo vztah (Dargie et al., 2015). Navíc se jedná o nezanedbatelně zastoupenou skupinu vztahů. V roce 2013 žilo v USA až 3 miliony lidí v manželství ve vztahu na dálku (Schnee, 2020). Jednou z nejpočetnějších skupin lidí ve vztahu na dálku jsou studenti vysokých škol, kde se odhaduje, že ve vztahu na dálku se nachází mezi 25 % a 50 % vysokoškolských studentů. Zkušenost s tímto typem vztahu však může mít až 75 % studentů (Stafford, 2005).

Na kvalitu a spokojenost ve vztazích na dálku neexistuje ve vědeckých studiích jednotný názor. Porovnáme-li totiž vztah na blízko a na dálku, nalezneme tři různé výsledky výzkumů. Studie Billeda a kolegů (2020) odhalila, že partneři ve vztahu na blízko jsou spokojenější než ve vztahu na dálku, což popírá jiná studie, která zjistila vyšší spokojenost u vztahů na dálku než u vztahů na blízko (Kelmer, Rhoades, Stanley, & Markman, 2013). Kromě toho existuje i názor, že se spokojenost podle typů vztahů neliší. Výzkum Dargie a kolegů (2015) neodhalil ve spokojenosti žádný rozdíl.

Dle výzkumu spokojenost ve vztahu na dálku ovlivňují faktory na straně jedince (Joder, & Du Bois, 2020) i chování a interakce mezi partnery jako jsou údržbové faktory (Tong, & Walther, 2011), mezi které patří pět strategií: pozitivita, otevřenost, ujištění, sociální síť a sdílení úkolů (Canary et al, 2002). Těmito strategiemi jsou inspirovány i některé faktory této studie, které se mimo jiné objevily i v dřívějších výzkumech.

Prvním z takových faktorů je vliv pozitivního očekávání, jejichž efekt kromě teorie o údržbových strategiích potvrzuje studie od Dargie a kolegů (2015). Druhá strategie, otevřenost, je ve výzkumu spokojenosti ve vztahu na dálku zastoupena faktory upřímnosti, společného řešení problémů (Maguire, & Kinney, 2010) a sdílení pocitů (Tseng, 2016). Poslední jmenované vychází z kvalitativní analýzy subjektivního hodnocení partnerů ve vztahu na dálku. Studie také potvrzují pozitivní vliv plánování společné budoucnosti (Maguire, & Kinney, 2010) a vyjadřování zájmu (Neustaedter, & Greenberg, 2012), které jsou inspirovány strategií ujištění. Strategie sociální sítě, která má obsahovat trávení času se společnými přáteli, je v rámci vztahu na dálku vlivem velké vzdálenosti mezi partnery značně omezena. Existují totiž i vztahy, v nichž se partneři nikdy fyzicky neviděli (Dainton, & Aylor, 2002). Z tohoto důvodu bude tento faktor ověřován pouze na respondentech, kteří mají fyzický kontakt. Poslední strategie je sdílení úkolů. Na důležitost tohoto faktoru ukazuje i subjektivní mínění partnerů v studii od autorky Tseng (2016), kde jedinci sdílení povinností i domácích prací považují za činnosti podporující fungování vztahu a spokojenost.

Kromě faktorů inspirovaných údržbovými strategiemi ovlivňují spokojenost ve vztahu na dálku i faktory vycházející se specifika tohoto typu vztahu. Některé faktory spokojenosti ve vztahu na dálku vycházejí z omezené možnosti fyzického kontaktu, která je nahrazována distančními komunikačními prostředky. Dle studií frekvence fyzického kontaktu (Wang et al., 2018) i frekvence distanční komunikace přes online prostředí pozitivně ovlivňuje spokojenost (Dainton, & Aylor, 2002). Nicméně neexistuje shoda na tom, zda je rozdíl ve vlivu na spokojenost mezi jednotlivými prostředky distanční komunikace, mezi které patří například psaní zpráv, volání si či videohovor (Holtzman et al., 2021; Senkoyuncu, & Strom, 2021). Nabízí se tedy otázka, zda není vliv vázán spíše na spokojenost s distančními prostředky než konkrétní typ prostředku. Distanční komunikační prostředky umožňují kromě rozhovoru i sdílení aktivit, které respondenti subjektivně považují za způsob udržování a podporování svého vztahu (Neustaedter, & Greenberg, 2012). Dalším nezanedbatelným aspektem vztahu na dálku jsou sexuální

aktivity, přičemž výzkumy ukazují, že spokojenost ve vztahu na dálku je ovlivněna spokojeností se sexuálním životem (Christopher, & Sprecher, 2000 in Dargie et al., 2015).

Jako další zdroj informací o faktorech byla autorkou této studie vytvořena analýza volně dostupných webových stránek, které se ve svých článkách věnují vztahům na dálku. Šlo o 21 článků, které nabízely tipy na spokojený a fungující vztah na dálku. Kompletní seznam citací analyzovaných laických webů je uveden pro přehlednost v příloze číslo 3. Články byly analyzovány za účelem porovnání mínění laické veřejnosti se zjištěními starších studií i tohoto výzkumu. Jedná se totiž o články, které se mohou dle mínění autorky tohoto výzkumu dostávat k partnerům ve vztahu na dálku a mít vliv na jejich vlastní vztah. Vyhledávání informací na internetu v případě obtíží totiž není výjimečné, to potvrzuje i studie Českého statistického úřadu (2020b), která zjistila, že 53 % lidí starších 16 let v České republice si vyhledávalo v roce 2019 informace o zdraví.

Jako nejčastější faktory dle analýzy byly identifikovány projevy zájmu a důvěra, která ovšem nebude ověřována v rámci této práce, protože se jedná o jednu z položek subškály dyalické spokojenosti v DAS (Dotazník partnerské přizpůsobivosti užívaný v této práci k zjištění spokojenosti ve vztahu). Dalšími důležitými aspekty dle laické veřejnosti jsou osobní setkání, společné aktivity a zájmy, četnost komunikace a vyjasněná očekávání. Kompletní seznam vycházející z analýzy laických webů lze nalézt níže (Tab. 1). Ve skupině Ostatní jsou zařazeny všechny faktory, které se objevily méně často než desetkrát a do závorky byla uvedena jejich přesná četnost.

Tabulka 1 Analýza tipů "jak si udržet spokojený vztah na dálku" z volně dostupných webových stránek (mínění laické veřejnosti)

Faktor spokojenosti	Příklad	Počet celkem
Projevy zájmu	Nepodceňujte sílu slov „miluji tě“	20
Důvěra	Budujte důvěru	14
Osobní setkání	Navštěvujte se pravidelně	14
Společné aktivity a zájmy	Vytvořte něco, co můžete oba sdílet	12
Četnost komunikace	Být neustále v kontaktu	10
Vyjasnění očekávání	Stanovte si očekávání a pravidla	10
Ostatní	Upřímnost komunikaci (9)	84
	Být pozitivní (8)	
	Život mimo vztah (8)	
	Konverzace o každodenních aktivitách (7)	
	Rituály a pravidelnost (7)	
	Sdílení emocí (7)	
	Řešení problémů vztahu (6)	
	Sexuální aktivity (6)	
	Vizuální kontakt (6)	
	Vzájemná podpora (6)	
	Věrnost (5)	
Plánování budoucnosti (4)		
Nevnímání tlaku okolí (3)		
Ideální prostředek dis. komunikace (2)		

Zdroj: Příloha číslo 3

5 VÝZKUMNÉ CÍLE, OTÁZKY A HYPOTÉZY

Na základě popisu výzkumného problému a poznatků vycházejících z teoretické části práce byly stanoveny cíle této studie, z nich vycházejí výzkumné otázky a výzkumné hypotézy, které budou blíže nastíněny v této kapitole.

Prvním cílem této práce je popsat zkušenost vysokoškolských studentů, kteří již nejsou ve vztahu na dálku. Konkrétně je tento deskriptivní cíl zaměřen na **subjektivní vnímání faktorů spokojenosti a ochotu znovu vstoupit do vztahu na dálku** ve snaze o komplexní přístup k celé problematice spokojenosti ve vztazích na dálku.

Druhým cílem této práce je **popis subjektivní spokojenosti ve vztazích na dálku a dalších charakteristik vztahu**. Tento cíl se zaměřuje na studenty, kteří momentálně jsou ve vztahu na dálku, a měl by vést k lepšímu pochopení problematiky tohoto typu vztahů.

Třetím cílem této práce je zjištění a ověření vlivu jednotlivých faktorů na spokojenost v aktuálním vztah na dálku u studentů vysokých škol. Tyto faktory jsou pro účely studie rozděleny na dvě skupiny: faktory vycházející z údržbových strategií vztahu a faktory vycházející ze specifík vztahu na dálku.

Nejprve se podívejme na první skupinu, tedy **faktory inspirované údržbovými strategiemi vztahu** a jejich vliv na spokojenost ve vztahu na dálku. Konkrétně byla vybrána typologie zahrnující pět faktorů: pozitivní očekávání, otevřenost, ujištění, sociální síť a sdílení úkolů (Canary et al., 2002). Nicméně vybrané faktory odrážejí i další zjištění výzkumných studií, jak již bylo nastíněno v kapitole Výzkumný problém. V této práci bude ověřován vliv pozitivního očekávání, upřímnosti, projevu zájmu, nevyhýbání se společnému řešení problémů, sdílení emocí, společné plánování budoucnosti, poznávání blízkých osob partnera/partnerky a sdílení domácí povinností. První výzkumná otázka zní takto: Jak ovlivňují faktory inspirované údržbovými strategiemi spokojenost ve vztahu na dálku? Na základě této otázky jsme definovali následující hypotézy:

H1: Míra pozitivní očekávání o trvání vztahu statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H2: Četnost upřímnosti při komunikaci se svým partnerem/partnerkou statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H3: Četnost společného řešení problémů ve vztahu statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H4: Četnost sdílení emocí s partnerem/partnerkou statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H5: Četnost sdílení emocí s partnerem/partnerkou statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H6: Respondenti plánující s partnerem/partnerkou společnou budoucnost skórují statisticky významně výše v subškále dyalická spokojenost v DAS než respondenti neplánující společnou budoucnosti.

H7: Respondenti, kteří fyzicky tráví čas s blízkými lidmi partnera/partnerky, skórují statisticky významně výše v subškále dyalická spokojenost v DAS než respondenti fyzicky netrávící čas s blízkými partnera/partnerky.*

(*V rámci této hypotézy byli zahrnuti pouze respondenti, kteří se alespoň jednou fyzicky setkali se svým partnerem.)

H8: Respondenti sdílející domácí povinnosti skórují statisticky významně výše v subškále dyalická spokojenost v DAS než respondenti nesdílející domácí povinnosti.

Druhou skupinou jsou **faktory spojené se specifiky vztahu na dálku** a jejich vliv na spokojenost v tomto vztahu. Mezi tato specifika patří frekvence fyzického kontaktu partnerů, frekvence užívání prostředků distanční komunikace a spokojenost s prostředky této komunikace, spokojenost se sexuálním životem partnerů a sdílení online aktivit. Tato specifika byla zvolena na základě informací z teoretické části a patří mezi faktory, kterými se vztah na dálku odlišuje od vztahu na blízko. Formulace druhé výzkumné otázky zní: Jak ovlivňují faktory vycházející ze specifik vztahu na dálku spokojenost v tomto typu vztahu? A na základě ní byly vytvořeny následující hypotézy:

H9: Četnost fyzického kontaktu ve vztahu na dálku statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H10: Četnost užívání prostředků umožňujících distanční komunikaci ve vztahu na dálku statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H11: Míra spokojenosti s typy prostředků umožňující distanční komunikaci statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H12: Míra spokojenosti se sexuálním životem statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H13: Respondenti provozující společné online aktivity skórují statisticky významně výše v subškále dyalická spokojenost v DAS než respondenti neprovozující společné online aktivity.

Kromě již výše zmíněného si tato práce klade za čtvrtý cíl **porovnání a ověření tipů na spokojený a fungující vztah z laických webů** se statistickými zjištěními o faktorech korelujících se spokojeností v tomto typu vztahu. Vzhledem k tomu, že faktory: projevy zájmu, osobní setkání, společné aktivity a zájmy a četnost komunikace se s laickými tipy prolínají, bude přidán pouze jeden faktor: vyjasněná očekávání. Z ověřování byly vynechány faktory jejichž četnost na laických webových stránkách byla nižší než deset.

H14: Míra vyjasněných očekávání od vztahu statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

V následující kapitole je blíže nastíněn postup při výzkumu, detailní informace k testové baterii a užitá metodologie, pomocí níž bylo dosaženo výše zmíněných cílů práce a následně i odpovězeno na výzkumné otázky.

6 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Tato studie byla založena na kvantitativní metodologii. Výzkumný problém a jeho výzkumné otázky i hypotézy byly zkoumány a ověřovány pomocí testové baterie složené z dvou částí přes online prostředí. Konkrétně byla využita platforma SurveyMonkey.

Jedna část testové baterie byla tvořena přímo pro tuto studii, z tohoto důvodu byl dotazník podroben malé pilotní studii, při které byla ověřována srozumitelnost otázek i jejich gramatická a syntaktická správnost. Dalším důvodem pilotáže byly změny vytvořené v Spanierově Dotazníku partnerské přizpůsobivosti, který byl druhou částí testové baterie. Tyto změny jsou blíže rozebrány v podkapitole Spanierův Dotazník partnerské přizpůsobivosti (DAS). V této pilotní studii bylo osloveno šest vysokoškolských studentů, kteří buď mají zkušenost se vztahem na dálku nebo momentálně ve vztahu na dálku jsou. Jednalo se o tři ženy a tři muže a stejně tak byl vyrovnaný počet lidí se zkušeností a s aktuálním vztahem. Šlo tedy o záměrný nebo také účelový výběr.

Testová baterie začínala úvodní stranou, která potenciální účastníky výzkumu informovala o výzkumné problematice, jejím účelu, autorovi studie a také o tom, že výzkum byl realizován pod záštitou Univerzity Palackého. Dále zde byly uvedeny charakteristiky testové baterie – například přibližná časová náročnost vyplňování a počet otázek.

Neméně důležitou částí úvodní strany bylo informování o etických zásadách výzkumu. Konkrétně byli respondenti upozorněni na dobrovolnost, anonymitu výzkumu a na to, že vyplněním dávají souhlas se zpracováním osobních údajů. Žádná z částí testové baterie nebyla pro respondenty povinná a byli upozorněni, že v dotazníku nejsou žádné správné ani špatné odpovědi. Etické aspekty tohoto výzkumu jsou nicméně blíže uvedeny v příslušné části v rámci následující kapitoly.

Významem této úvodní strany nebylo pouze informovat potenciální respondenty, ale také je namotivovat ke spolupráci v rámci výzkumu. Její přesné znění, lze nalézt v příloze číslo 5.

Na úvodní stranu navazoval dotazník vlastní konstrukce složený z dvou nebo tří částí v závislosti na tom, zda se jednalo o respondenty s dřívější zkušeností se vztahem na dálku nebo o respondenty se současným vztahem tohoto typu. První část dotazníku se zaměřovala

na sociodemografické údaje a vyplňovali ji všichni respondenti. Na konci této části byli respondenti rozděleni podle toho, zda jsou v současnosti ve vztahu na dálku nebo s ním mají dřívější zkušenost. Pro lidi s dřívější zkušeností s tímto typem vztahu byla vytvořena část dotazníku s názvem Zkušenost se vztahem na dálku. Zatímco respondenti s aktuálním vztahem byli požádáni o vyplnění části dotazníku vlastní konstrukce s názvem Aktuální vztah na dálku. Na tuto část pak navazoval druhý dotazník testové baterie – Dotazník partnerské přizpůsobivosti (DAS), který měřil spokojenost ve vztahu na dálku.

Následně bylo respondentům poděkováno, nabídnuto zaslání souhrnných výsledků studie. Dostali možnost vyjádřit se k výzkumu, napsat své připomínky nebo další nápady. Dále zde byla také možnost vytvořit si jedinečný kód, pomocí kterého by šlo jejich výsledky spárovat s výsledky jejich partnera/partnerky. Tato položka byla stejně jako všechny předchozí nepovinná a byla zařazena z důvodu snahy zjistit, jak moc se představy o vztahu u partnerů liší. Nicméně z důvodu nízkého počtu párů nebyla dále zpracovávána.

6.1 Dotazník vlastní konstrukce

Dotazník vlastní konstrukce obsahuje tři části a pro účely studie byl vytvořen na základě teoretických poznatků a dřívějších výzkumů. V rámci této podkapitoly se budeme postupně věnovat jednotlivým jeho částem. Konkrétní znění a pořadí otázek je uvedeno v příloze číslo 6.

Sociodemografické otázky byly první částí dotazníku tohoto výzkumu. Tuto část vyplňovali všichni respondenti. Jednalo se o 10 otázek různého typu (otevřené, polouzavřené i uzavřené otázky).

Tato část měla za úkol ověřit, zda respondent spadá do populace vymezené autorem studie, a zjistit základní informace o respondentovi a jeho/její partnerovi/partnerce. Konkrétně byli respondenti dotazováni na svou národnost, pohlaví, věk a v jakém ročníku studují. O partnerovi či partnerce respondentů bylo zjišťováno taktéž pohlaví, věk a mimo jiné také hlavní činnost (student, zaměstnanec, rodičovská dovolená, ...).

Poslední otázka cílila na existenci nebo případně zkušenost se vztahem na dálku. Za vztah na dálku byl považován vztah vymezený v kapitole Výzkumný problém. Tedy jestli respondent považuje svůj vztah za vztah na dálku, jestli se setkává se svým partnerem/svou partnerkou maximálně jedenkrát týdně a jestli vztah trval alespoň měsíc. Respondenti, kteří odpověděli, že v současnosti nejsou v tomto typu vztahu, nemají s ním zkušenost nebo tato

zkušenost neprobíhala v době vysokoškolského studia, dále nepokračovali ve vyplňování testové baterie, protože se nejednalo o cílovou skupinu tohoto výzkumu. Bylo jim tedy poděkováno za účast ve výzkumu a nebyli přesměrováni na žádnou z následujících částí testové baterie. Pokud se jednalo o účastníka výzkumu, který měl dříve zkušenost s tímto typem vztahu, ale nyní již v tomto vztahu není, byl dále přesměrován na část dotazníku vlastní konstrukce Zkušenost se vztahem na dálku. A pokud se jednalo o respondenta s aktuálním vztahem na dálku bez ohledu na to, zda měl nebo neměl předchozí zkušenost s tímto typem vztahu, byl dále odkázán na část dotazník vlastní konstrukce s názvem Aktuální vztah na dálku. Dotazníková platforma bohužel neumožňovala, aby byl respondent dotazován na svůj předchozí vztah i na vztah současný.

Druhá část dotazníku s názvem **Zkušenost se vztahem na dálku** nebyla tak obsáhlá jako následující části, protože zjišťování dřívější zkušeností s tímto typem vztahu nebylo hlavním záměrem této studie. Celkově se jednalo o 7 položek ohledně délky vztahu, ochoty dát znovu takovému vztahu šanci a ohledně faktorů, které podle jejich názoru nejvíce ovlivňují spokojenost ve vztahu na dálku. Výsledky z této části dotazníku byly následně zpracovány jako deskriptivní statistiky. Nechozelo zde k žádnému statistickému ověřování hypotéz. Pro respondenty s dřívější zkušeností se vztahem na dálku se jednalo o poslední část vyplňování.

Třetí část tohoto dotazníku byla pojmenována **Aktuální vztah na dálku**. Byla určena pouze pro respondenty s aktuálním vztahem na dálku bez závislosti na tom, zda měli dřívější zkušenost či nikoli. Tato část navazovala na sociodemografické otázky a obsahovala 31 položek.

Respondenti byli dotazováni na vzdálenost od partnera, četnost jejich setkávání, vznik jejich vztahu a obavy, které měli před jeho započítím, dále na plány do budoucna, na distanční komunikaci, společné aktivity při osobním setkání i v online prostoru, sexuální spokojenost a aktivity provozované bez partnera. Hlavním cílem bylo zjistit faktory, které by mohly ovlivňovat (ne)spokojenost ve vztahu na dálku.

V rámci této části dotazníku vlastní konstrukce se objevily otevřené, polouzavřené i uzavřené typy otázek. U uzavřených otázek se respondenti mohli rozhodovat na pěti až šestibodové škále. Po této části respondenti přecházeli k druhému dotazníku - Spanierově Dotazníku partnerské přizpůsobivosti, který je blíže nastíněn v následující podkapitole.

6.2 Dotazník partnerské přizpůsobivosti (DAS)

Poslední část testové baterie byl Dotazník partnerské přizpůsobivosti, který byl zařazen pro ověření spokojenosti ve vztahu na dálku. Navazoval na část dotazníku vlastní konstrukce s názvem Aktuální vztah na dálku a ve studii jej vyplňovali pouze respondenti, kteří jsou momentálně ve vztahu na dálku.

Dotazník partnerské přizpůsobivosti nebo také anglicky Dyadic Adjustment Scale (DAS) měří kvalitu partnerského dyadického vztahu. Jeho autorem je Spanier, který ho vytvořil v roce 1973. Jedná se o dotazník s 32 položkami, u kterých se respondent může rozhodovat na šestibodové škále (Kratochvíl, 2009). Pouze u dvou položek jde o odpověď formou výběru z možností *ano-ne*. Dle autora nezáleží na tom, zda jde o sezdaný nebo nesezdaný pár. Jeho vyplnění zabere pouze několik minut a respondent (případně klient) si jej může administrovat sám nebo může být dotazník přizpůsoben použití při rozhovoru (Spanier, 1976).

Dotazník má čtyři subškály. Konkrétně jde o dyadickou spokojenost, dyadickou kohezi, dyadickou shodu a afektivní projevy. Celkové skóre sahá od 0 po 151 a hodnota pod 90 identifikuje narušený vztah (Kratochvíl, 2009).

Obsahová validita dotazníku byla určována posuzovateli dle tří kritérií. Byly tedy zahrnuty pouze položky, které měřily dimenze vztahující se k současným vztahům, které odpovídaly definicím vytvořeným Spanierem a Colem pro konstrukty spokojenosti, koheze a shody a zároveň které byly pečlivě formulovány vzhledem k pevně dané volbě odpovědí. Kriteriaální validita byla stanovena dle měření u vdaných a rozvedených párů. Do dotazníku byly zařazeny pouze položky, které diferencovaly na hladině 0,1 %. A konstruktová validita byla stanovena na základě korelace s Locke-Wallaceho testu manželského přizpůsobení. Tato korelace byla 0,86. Reliabilita dosahuje 0,96 (Spanier, 1976).

Nicméně tento dotazník musel být vlivem specifčnosti vztahů na dálku upraven pro výzkumné účely této studie. V dotazníku bylo pozměněno znění 8 položek, tak aby lépe odpovídaly vztahu na dálku a online podobě vyplňování testové baterie. Příkladem takovéto úpravy může být položka 17, která v původní podobě zněla: *Jak často vy nebo váš partner po hádce odcházíte z domu?* Po úpravě byla převedena na formu: *Jak často vy nebo Váš partner po hádce ukončujete online komunikaci?* Nicméně šestibodová škála odpovědí, a tudíž i bodové hodnocení zůstalo beze změny. Jak už bylo dříve naznačeno, formulace znění dotazníku po úpravě byla ověřena pilotní studií. Lze ji nalézt v příloze číslo 7.

7 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Tato kapitola se zabývá sběrem dat, výzkumnou populací i charakteristikami výzkumného souboru a etickými aspekty. Jednotlivá témata jsou detailně rozebrána v následujících podkapitolách.

7.1 Sběr dat

V této podkapitole se zaměříme na to, jak byla v rámci této studie sbírána data. Sběr dat byl zahájen v květnu a končil v červnu 2021. Probíhal tedy dva měsíce, během níž měli respondenti možnost se do studie zapojit. Do následné analýzy byli vybíráni pouze respondenti, kteří patří do cílové populace, tedy vysokoškolští studenti a studentky ve věku 18 až 26 let s aktuálním vztahem na dálku nebo se zkušeností s tímto typem vztahu v průběhu studia. Vztah na dálku musel splňovat autorem daná kritéria pro populaci a pro vztah na dálku, což bylo blíže nastíněno v kapitole Výzkumný problém.

Sběr dat probíhal prostřednictvím nepravděpodobnostních metod výběru. Podle Ferjenčíka (2010) je nutné upozornit, že tyto metody nemusí zaručovat reprezentativnost souboru. Konkrétně šlo o metodu sněhové koule, kdy respondenti, kteří se zúčastní výzkumu, dále šíří informaci o testové baterii mezi své známé. A druhá využitá metoda výběru byl samovýběr založený na principu dobrovolnosti. Jinými slovy byli vybráni všichni respondenti, kteří se chtěli zúčastnit, pokud patřili do cílové populace.

Oslovování potenciálních respondentů probíhalo několika cestami. Z tohoto důvodu byl vytvořen letáček oslovující respondenty (Příloha 4) a webové stránky. Hlavní způsob oslovování byl prostřednictvím sociální sítě Facebook. Zde byli respondenti oslovováni mimo jiné prostřednictvím skupin určených pro studenty různých vysokých škol a vysokoškolských kolejí. Došlo k rozšíření na 23 veřejných vysokých škol, na 2 soukromé vysoké školy a na 21 vysokoškolských kolejích. Nicméně dále byla prosba o zapojení do výzkumu šířena na facebookových stránkách zaměřujících se na vztahy.

Oslovení respondentů se však nesoustředilo pouze na sociální síť, mezi další formy bylo zařazeno oslovení skrze diskusní fóra na problematiku vztahů na dálku. Pro účely výzkumu byly také vytvořeny webové stránky, které respondentů nastínily téma studie a její důležitost, představily výzkumníka a odkázaly respondenta na testovou baterii k výzkumu.

7.2 Populace

V této podkapitole si vymezíme populaci, na kterou se tato studie zaměří a na kterou je případně možné výzkum zobecnit. Jedná se o vysokoškolské studenty ve věku 18 – 26 let, kteří měli v průběhu vysokoškolského studia zkušenost se vztahem na dálku nebo aktuálně v takovém vztahu jsou. Studenti vysokých škol jsou poměrně početná skupina. V akademickém roce 2019/2020 jich bylo 224 906 (Český statistický úřad, 2020a).

Celkově počet studentů vysokých škol výrazně od roku 2001 do roku 2010 rostl, následně začal mírně klesat, nicméně v roce 2020 opět vzrostl. V tomto roce bylo vysokoškolských studentů zhruba 17 % z celkové populace mezi obyvateli ve věku 20 – 29 let (Český statistický úřad, 2021a). Více než dvě třetiny studentů nastupují na vysokou školu v 19 až 20 letech a nejčastěji dokončují své studium mezi svým 22 a 26 rokem života (Koucký, 2009).

Pokud budeme uvažovat o věkovém rozpětí mezi 18 a 26 lety, jedná se o přelom dvou vývojových období – adolescence a mladé dospělosti (Říčan, 2004; Thorová, 2015). Tato období už byla se zaměřením na partnerské vztahy popsána v první kapitole teoretické části, proto zde bude vyzdvihnuto pouze několik důležitých bodů. Vývojovým úkolem adolescence je hledání identity, zatímco vývojovým úkolem mladé dospělosti je dosažení intimity s druhým člověkem (Erikson, 2002). Období adolescence je typické dožíváním sexuality, častým experimentováním se vztahy, které jsou velmi silně emočně prožívány a není zde takový důraz na závazek nebo zodpovědnost v rámci vztahu. Naopak v mladé dospělosti by vztahy měly být vytrvalejší a trvalejší (Thorová, 2015), i když to nelze brát automaticky (Lacinová et al., 2016).

Jak již bylo nastíněno dříve vysokoškolští studenti jsou jednou z nejvýznamnějších skupin, které se vztah na dálku týká. Dle odhadů má zkušenost se vztahem na dálku 25 % až 50 % vysokoškolských studentů. Nicméně některé studie ukazují až na 75 % (Stafford, 2005), což je nezanedbatelné množství.

7.3 Výzkumný soubor

V rámci této populace se nyní zaměříme pouze na respondenty, kteří se zúčastnili tohoto výzkumu a na jejich charakteristiky. Při sběru dat bylo získáno 1287 respondentů. Nicméně při bližší analýze bylo nutné některé z těchto respondentů vyřadit z důvodu nedostatečného vyplnění klíčových položek v rámci testové baterie nebo nesplnění vydefinovaných kritérií

výzkumné populace. Hlavními vyřazovacími kritérii bylo nesplnění podmínky věku, české národnosti, zkušenosti se vztahem na dálku (v minulosti nebo s aktuálním vztahem). Celkově tedy bylo vyřazeno 418 respondentů (32,50 %). Veškeré následující informace se budou vztahovat k výzkumnému souboru po vyřazení výše zmíněných respondentů.

Do studie bylo po vyřazení zapojeno 869 respondentů. Z toho 690 žen (79,40 %) a 179 mužů (20,60 %). Nejnižší a nejvyšší věk v rámci studie odpovídal kritériu věkových hranic. Nejpočetnější skupinou byli respondenti ve věku 23 let, průměrný věk celé skupiny byl 22,59 let a směrodatná odchylka se rovnala 1,92. Bližší informace jsou uvedeny níže (Tab. 2) a věkové rozložení u mužů a žen je též znázorněno graficky (Graf 1).

Přestože se jedná o vysokoškolské studenty, není tato skupina jednotná. Do studie byli zařazeni respondenti, kteří mají v současné chvíli vztah na dálku, dále respondenti, kteří měli v minulosti vztah na dálku a respondenti, kteří by spadali do obou těchto skupin. Poslední jmenovaná skupina byla včleněna do skupiny lidí, kteří mají v současné chvíli vztah na dálku, protože to je hlavní oblast zájmu této studie. Data respondentů s aktuálním vztahem na dálku a se zkušeností se vztahem na dálku v minulosti budou následně vyhodnocena zvlášť. Této studii se zúčastnilo 466 respondentů s aktuálním vztahem na dálku (166 z toho má i zkušenost se vztahem na dálku i z minulosti) a 403 účastníků mělo pouze dřívější zkušenost se vztahem na dálku.

Tabulka 2 Základní údaje o respondentech

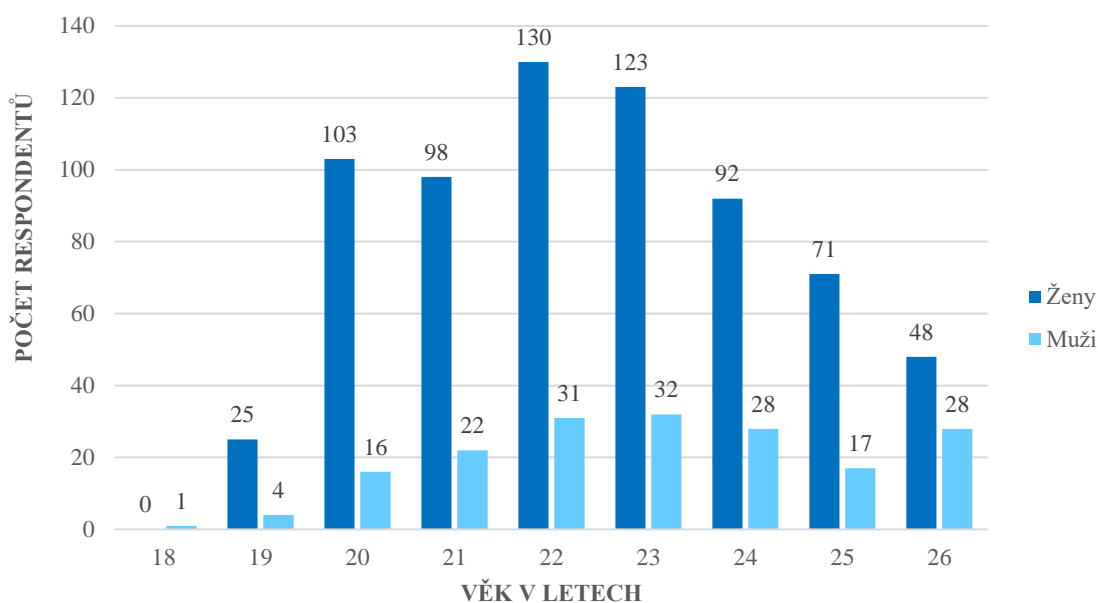
Skupina		N věku	M věku	SD věku	Počet	%
Vztah na dálku *	Muži	22,59	23	1,95	106	22,75 %
	Ženy	22,22	22	1,98	360	77,25 %
	Celkem	22,30	22	1,97	466	100,00 %
Zkušenost se vztahem na dálku **	Muži	23,62	24	1,78	73	18,11 %
	Ženy	22,77	23	1,82	330	81,89 %
	Celkem	22,92	23	1,82	403	100,00 %
Celkem	Muži	23,01	23	1,98	179	20,60 %
	Ženy	22,48	22	1,89	690	79,40 %
	Celkem	22,59	23	1,92	869	100,00 %

Poznámka:

* Do této skupiny byli zařazeni respondenti s aktuálním vztahem na dálku bez rozdílu, zda měli již v minulosti nějakou dřívější zkušenost se vztahem na dálku.

** Jedná se pouze o skupinu, která měla dříve vztah na dálku a v současnosti takový vztah nemá.

Graf 1 Věkové rozpětí respondentů



Mezi respondenty ve vztahu na dálku 121 (25,97 %) uvedlo, že jejich partner momentálně žije v jiné zemi než oni. Z toho se jednalo o 23 mužů a 98 žen. Průměrný věk této podskupiny byl 22,85 let, medián věku 23 let a směrodatná odchylka 1,85. Zatímco 345 (74,03 %) žije ve vztahu na dálku s partnerem v rámci České republiky. Zde bylo 83 mužů a 262 žen. Průměrný věk byl 22,11 let, což je výrazně nižší hodnota než u mezinárodních vztahů. Medián vyšel 22 let a směrodatná odchylka byla rovna 1,97.

Již teorie napovídá, že vztahy na dálku se mohou výrazně lišit, proto je nutné se zaměřit i na další charakteristiky respondentů v aktuálním vztahu na dálku. Výrazný rozdíl mezi jednotlivými vztahy je vzdálenost mezi partnery, která se v tomto výzkumném souboru pohybovala od 10 po 14 000 kilometrů. Uvedených 10 kilometrů se zdá jako velmi nízké číslo, které však může být způsobeno tím, že respondenti mohou bydlet blízko sebe, ale odjíždí například přes týden do jiného města za studiem vysoké školy. Vzdálenost odráží i čas cestování, který se pohybuje mezi 12 až 3 600 minutami. Nejvíce respondentů užívá při cestě za partnerem vlak, autobus a automobil. Bližší informace lze nalézt níže (Tab. 3 a Graf 2).

Dalším zjišťovaným údajem byla délka vztahu celkem a délka vztahu ve formě vztahu na dálku. Nejkratší doba vztahu u respondentů byla 1 měsíc, což se rovná kritériu zařazení do studie, a nejdelší trvání vztahu bylo 99 měsíců, tedy přes 8 let.

Tabulka 3 Vybrané charakteristiky aktuálního vztahu na dálku

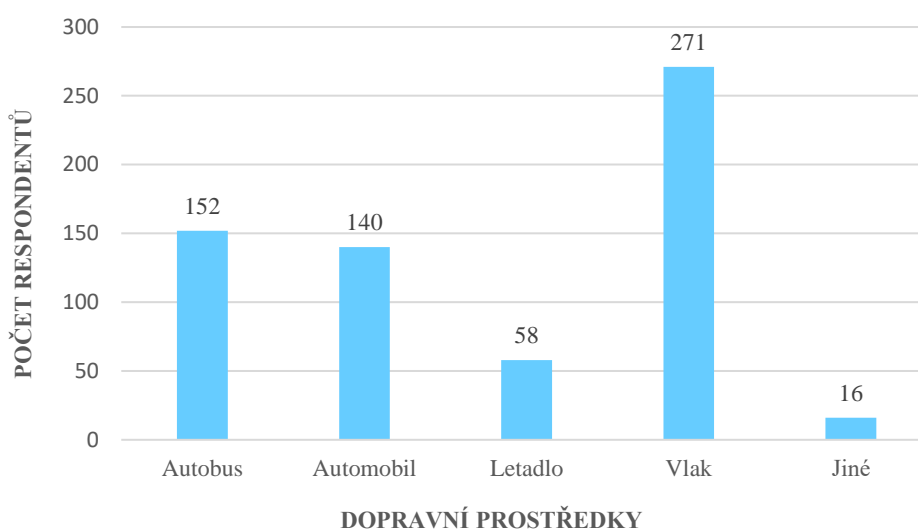
	Jednotky	Nejnižší hodnota	Nejvyšší hodnota	\bar{x}	M	SD
Vzdálenost	kilometry	10	14000	667,28	170	1655,91
Čas cestování	minuty	12	3600	241,45	150	305,83
Délka vztahu*	měsíce	1	99	25,98	20	20,94
Délka vztahu na dálku**	měsíce	1	81	16,97	11	15,62

Poznámka:

* Délka vztahu je vnímána včetně období vztahu na blízko, pokud nějaké takové období partneri zažili.

** Délka vztahu na dálku je čas strávený ve vztahu bez období vztahu na blízko

Graf 2 Dopravní prostředky využívané respondenty při cestě za partnerem



Respondenti měli také možnost uvést jedinečný kód, díky kterému by bylo možné spárovat jejich data s jejich partnerem/partnerkou, pokud se jednalo o partnera spadající do výzkumné populace tohoto výzkumu. Kód vyplnilo dohromady 68 respondentů, nicméně spárovat však bylo možné pouze 22 respondentů tedy 11 párů, což nebyl dostatečný počet k žádné navazující analýze.

7.4 Etické hledisko a ochrana soukromí

V rámci studie bylo postupováno v souladu s Etickým kodexem psychologické profese (Českomoravská psychologická společnost, 2017). Respondenti se účastnili této studie dobrovolně. Žádnou z položek v rámci dotazníku nebylo nutné povinně vyplnit, respondenti se tedy mohli rozhodnout, které údaje chtějí poskytnout a které ne. Již před vyplněním

dotazníku byli respondenti informováni o tématu, cílech i účelu studie, do které se zapojili. V rámci výzkumu tedy nedocházelo ke klamání.

Testová baterie byla anonymní a nebyly tedy zjišťovány žádné identifikační údaje v podobě jména, příjmení, bydliště atd. Na základě toho zjištěné informace nemusely být následně anonymizovány. Nicméně i přes to byli respondenti upozorněni, že vyplněním souhlasí se zpracováním údajů dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) (Ministerstvo vnitra České republiky, nedat.).

V rámci studie byla možnost nechat spárovat své údaje s údajem svého partnera/své partnerky v případě, že oba v páru spadali do cílové populace. Tato možnost byla taktéž dobrovolná a respondenti byli dopředu upozorněni, že údaje se nedozví jejich partner. Toto párování proběhlo prostřednictvím jedinečného kódu, který si respondenti vytvořili dle návodu: z prvních písmen křestních jmen partnerů a posledního dvojčíslí roků narození partnerů. Nebylo kvůli tomu nutné zjišťovat žádné osobní údaje účastníků studie.

Za účast ve studii respondentů nebyla nabídnuta žádná fyzická odměna pouze možnost zaslání výsledků studie. Rozeslání těchto výsledků ve formě diplomové práce a zkráceného souhrnu vyrobeného pro tyto účely bude realizováno po obhájení diplomové práce přes emailové adresy, které respondenti zanechali na konci dotazníku. Této možnosti využilo 202 lidí.

8 PRÁCE S DATY A VÝSLEDKY VÝZKUMU

Data získaná z online testové baterie byla dále zpracovávána v programu Microsoft Excel, kde došlo k vyřazení respondentů nesplňujících stanovená kritéria, kódování slovních odpovědí respondentů na číselné hodnoty, získání popisných charakteristik výzkumného souboru a deskriptivních statistik.

Následné statistické zpracování bylo prováděno v programu Statistica 13. Zde byly ověřeny výzkumné hypotézy pomocí t-testu pro dva nezávislé soubory a testu Spearmanova korelačního koeficientu. Všechny výsledky této práce jsou podrobně rozepsány v následujících dvou podkapitolách.

8.1 Deskriptivní statistiky

V této práci byly vytyčeny dva deskriptivní cíle, jimiž se bude zabývat tato podkapitola. Nejprve se zaměříme na zkušenost respondentů, kteří v době vysokoškolského studia byli ve vztahu na dálku, ale momentálně ve vztahu na dálku nejsou. Konkrétně zde budou rozebrány subjektivně vnímané faktory ovlivňující spokojenost ve vztahu na dálku a ochota těchto respondentů znovu vstoupit do vztahu na dálku.

Respondenti byli požádáni o výběr 3 subjektivně vnímaných faktorů ovlivňujících spokojenost ve vztahu. Šlo pouze o výběr nikoli jejich řazení dle důležitosti a do analýzy nebyli zařazeni respondenti, kteří označili více faktorů. Dohromady tedy analýza vychází z odpovědí od 291 respondentů. Mezi nejčastěji vybírané faktory patří důvěra, četnost komunikace s partnerem, četnost fyzického setkání, vyjasněná očekávání od vztahu a upřímnost. Kompletní seznam je sepsán níže (Tab. 4).

Nicméně několik respondentů se na konci testové baterie ohradilo, že vybrat pouze 3 faktory je nemožné. Na základě toho byly zpracovány výsledky i bez omezení počtu vybíraných faktorů. Z této logiky vyplývá, že do druhé analýzy byli zařazeni jedinci dodržující kritérium tří faktorů i ti, kteří počet přesáhli. Dohromady se jednalo o 403 lidí. Prvních pět nejčastěji označovaných faktorů zůstává i v této analýze stejných. Nejvýraznější rozdíl je u sexuální spokojenosti (šestý nejčastěji označovaný faktor dle analýzy

s maximálně 3 faktory výběru), který se v této analýze propadl až na desáté místo. Detailnější výsledky jsou uvedeny níže (Tab. 4).

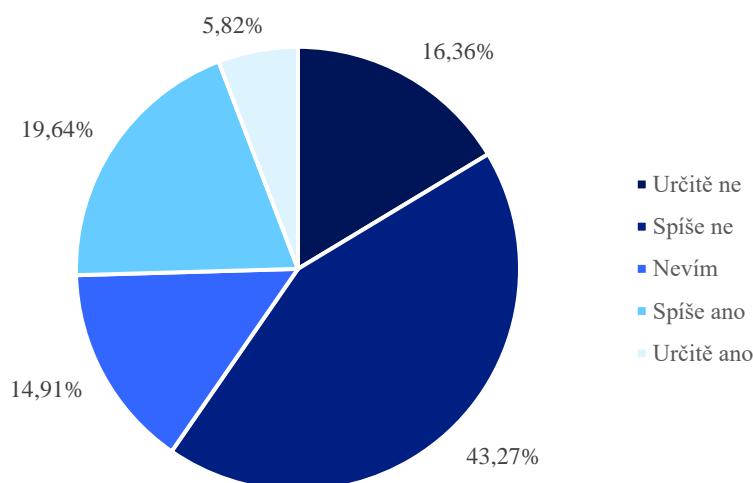
Procentuální součet v Tabulce 4 se nerovná 100 %, protože každý respondent mohl označit tři/neomezeně faktorů. U každého faktoru je uvedeno procento respondentů, kteří tento faktor zvolili z celkového počtu respondentů vyjadřující se k této položce. Například Důvěru jako faktor ovlivňující spokojenost označilo 82 z 291 jedinců tedy 28,18 % respondentů.

Tabulka 4 Faktory spokojenosti dle subjektivního vnímání respondentů se zkušeností ve vztahu na dálku

Faktor	Počet (3 faktory)	Procenta (3 faktory)	Počet (bez omezení)	Procenta (bez omezení)
Důvěra	82	28,18 %	182	45,16 %
Četnost komunikace s partnerem	77	26,46 %	168	41,69 %
Četnost osobního setkání	66	22,68 %	151	37,47 %
Vyjasněná očekávání od vztahu	48	16,49 %	115	28,54 %
Upřímnost	28	9,28 %	104	22,33 %
Spokojenost v sexuálním životu	27	8,93 %	90	26,05 %
Společné řešení problémů	26	8,59 %	105	25,56 %
Vzájemná podpora	25	8,25 %	103	25,81 %
Věrnost	24	8,25 %	104	25,81 %
Projevy zájmu o partnera	24	5,84 %	104	17,37 %
Spokojenost s životem mimo vztah	17	2,41 %	70	14,89 %
Společné zájmy	7	1,72 %	60	12,16 %
Pozitivní přístup	5	1,72 %	49	19,11 %
Sdílení obav a smutku	5	1,37 %	77	16,87 %
Sdílení nadšení a spokojenosti	4	0,69 %	68	0,50 %
Nic z uvedeného	2	0,69 %	2	1,49 %
Jiné	2	28,18 %	6	45,16 %
Celkem odpovědí	467		1558	

V rámci studie také bylo zjištěno, že z respondentů, kteří měli zkušenost se vztahem na dálku, by více než polovina z nich nebyla ochotná znovu vstoupit do tohoto typu vztahu (počítáno sumací odpovědí Spíše ne a Určitě ne). Konkrétně se jednalo o 164 osob (59,63 %). Naopak souhlasně (počítáno sumací odpovědí Spíše ano a Určitě ano) se vyjádřilo 70 respondentů (25,46 %) a nerozhodně se vyjádřilo 41 jedinců (14,91 %). Rozdělení odpovědí je graficky znázorněno níže (Graf 3).

Graf 3 Procentuální zastoupení ochoty znovu vstoupit do vztahu na dálku

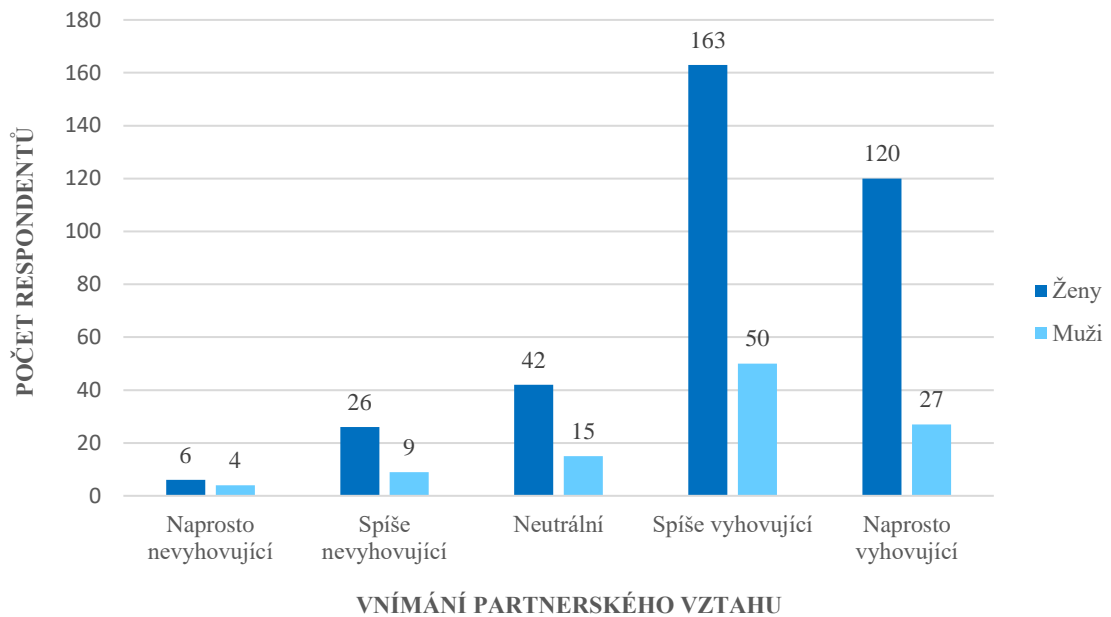


Nyní se přesuneme k aktuálním vztahům na dálku, popis jejich charakteristik je druhým deskriptivním cílem této práce. Do této části bylo celkem zahrnuto 466 respondentů z toho 106 mužů a 360 žen. Na konci dotazníku vlastní konstrukce byli respondenti požádáni, aby subjektivně zhodnotili, jak jim jejich vztah vyhovuje na pětibodové škále (Naprostο nevyhovující až Naprostο vyhovující). K této položce se vyjádřilo 105 mužů a 357 žen. Více než tři čtvrtiny žen považovalo svůj vztah za vyhovující (počítáno sumací Spíše vyhovující a Naprostο vyhovující), u mužů byl výsledek mírně nižší. 73 % respondentů mužského pohlaví považovalo svůj vztah za vyhovující. Bližší informace lze nalézt níže (Tab. 5 a Graf 4).

Tabulka 5 Subjektivní posouzení vztahu

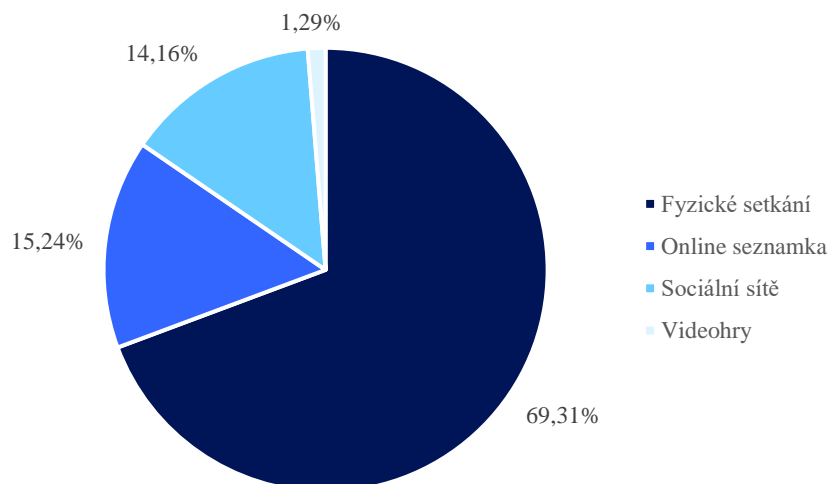
Skupina	Nevyhovující vztah		Neutrální vztah		Vyhovující vztah	
	počet	%	Počet	%	počet	%
Muži	13	12,38 %	15	14,29 %	77	73,33 %
Ženy	32	8,96 %	42	11,77 %	283	79,27 %
Celkem	45	9,74 %	57	12,34 %	360	77,92 %

Graf 4 Hodnocení partnerského vztahu dle pohlaví



V rámci této studie byl zjišťován také vznik vztahu a důvody odloučení ve vztahu na dálku. Vztahy na dálku nejčastěji vznikly na základě fyzického setkání (323 respondentů), dále pomocí online seznamky (71 respondentů), sociálních sítí (66 respondentů) nebo díky online videohrám (6 respondentů). Procentuální zastoupení je uvedeno v Grafu 5.

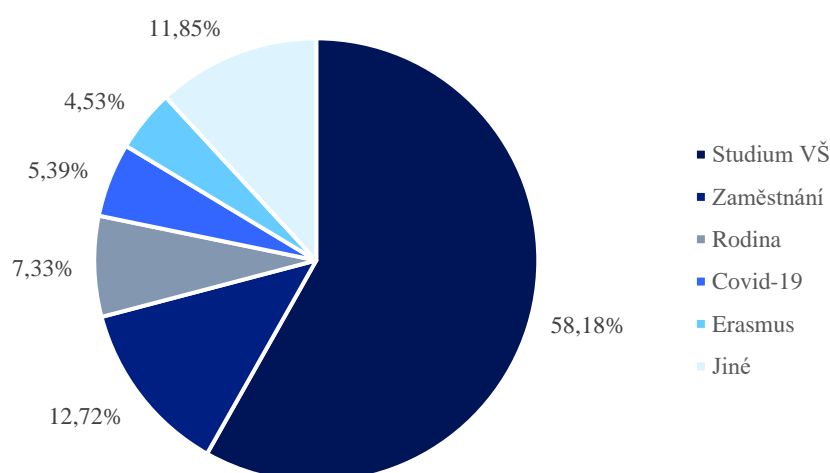
Graf 5 Procentuální zastoupení respondentů dle vzniku vztahu na dálku



Respondenti byli také dotazováni na důvody odloučení od partnera/ky. Jako nejčastější důvod bylo vybíráno z možností studium na vysoké škole

(258 respondentů), které se objevilo u více než poloviny dotázaných. Druhým nejčastějším důvodem bylo zaměstnání (59 respondentů). Další časté důvody byly například rodina (33 respondentů), Covid-19 (25 respondentů) nebo Erasmus (21 respondentů). Nejméně časté důvody byly označeny kategorií Jiné, ve které se objevovaly například finance a přání jednoho nebo obou partnerů. Procentuálním zastoupením je graficky znázorněný níže (Graf 6).

Graf 6 Procentuální zastoupení respondentů dle důvodů odloučení ve vztahu na dálku



Vzhledem k omezené možnosti se fyzicky setkávat nabírá na důležitosti distanční komunikace. Naše studie se zaměřila na prostředky distanční komunikace a frekvenci, s jakou je partneři ve vztazích na dálku užívají. Za nejvíce vyhovující prostředek distanční komunikace respondenti označili chatování přes sociální sítě, videohovor a volání si. Na tuto otázku odpovědělo pouze 32 respondentů, nicméně výsledky odráží i týdenní využívání distančních komunikačních prostředků respondenty, na které odpovědělo zhruba 460 jedinců.

Podíváme-li na užívání prostředků distanční komunikace alespoň jednou týdně, tak 94,58 % respondentů chatuje přes sociální sítě s partnerem/partnerkou, 58,70 % participantů si volá, 43,98 % respondentů volá prostřednictvím videohovoru, 29,76 % respondentů zasílá zprávy, 1,74 % jedinců si posílá emaily a 0,66 % respondentů si posílá dopisy.

Na výsledky se také můžeme podívat z pohledu, jak nejvíce respondentů často tyto prostředky využívá (v Tabulce 6 se jedná o tučně vyznačené hodnoty). Dle výsledků nejvíce

respondentů si každý den chatuje přes sociální sítě s partnerem, volají si několikrát týdně a videohovor, zasílání SMS, posílání emailů či dopisů velká část respondentů nevyužívá nikdy. Kromě těchto prostředků distanční komunikace respondenti nevedli žádné jiné. Další podrobné výsledky jsou znázorněny níže (Tab. 6).

Tabulka 6 Frekvence využívání distančních komunikačních prostředků

	Každý den	Několikrát týdně	Jednou týdně	Několikrát měsíčně	Několikrát ročně	Nikdy
Chatování	83,95 %	9,11 %	1,52 %	1,73 %	1,30 %	2,39 %
Volání si	21,31 %	26,74 %	10,65 %	18,26 %	12,17 %	10,87 %
Videohovor	13,57 %	21,44 %	8,97 %	17,07 %	15,54 %	23,41 %
Zasílání SMS	18,38 %	7,44 %	3,94 %	19,48 %	19,69 %	31,07 %
Posílání emailů	0,22 %	0,65 %	0,87 %	7,64 %	21,62 %	69,00 %
Posílání dopisů	0,00 %	0,22 %	0,44 %	1,98 %	26,81 %	70,55 %

Četnost využívání distančních komunikačních prostředků je také jedním z ověřovaných faktorů spokojenosti u vztahů na dálku, na něž se práce kromě výše zmíněných deskriptivních cílů zaměřila. Tyto faktory zkoumané u aktuálních vztahů na dálku budou podrobně rozebrány v následující podkapitole.

8.2 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

Třetím cílem této studie bylo ověření vlivu faktorů inspirovaných údržbovými strategiemi a vycházející ze specifík vztahu na dálku na spokojenost. Zároveň bylo cílem porovnání tipů na spokojený a fungující vztah na dálku z laických webů s výzkumnými zjištěními této studie. Z důvodu naplnění těchto cílů je zde ověřována platnost 14 hypotéz.

Jak už bylo uvedeno výše, pro ověření byl využit t-test pro dva nezávislé výběry a test Spearmanova korelačního koeficientu. Korelace u těchto hypotéz byla počítána z hrubého skóru subškály Dyalická spokojenost v DAS a odpovědí na příslušné položky v dotazníku vlastní konstrukce na pětibodové škále Likertova typu (*Určitě ne – Spíše ne – Nevím – Spíše ano – Určitě ano*) nebo na škálách četnosti daného jevu, které se lišily podle vhodnosti k tématu (*Vždy – Většinou – Občas – Téměř nikdy – Nikdy X Jednou týdně – Několikrát měsíčně – Jednou měsíčně – Několikrát ročně – Nikdy X Každý den – Několikrát týdně – Jednou týdně – Několikrát měsíčně – Několikrát ročně – Nikdy*). U některých hypotéz bylo nutné pro vyhodnocení použít sumaci více položek. Jednalo se o hypotézy H3 (sumace četnost vyjadřování lásky a posílání dárků), H5 (sumace četnosti sdílení obav nebo smutku

a sdílení radosti nebo nadšení) a H10 (sumace četnosti volání si, zasílání SMS, videohovorů, chatování na sociálních sítích, posílání emailů, posílání dopisů). Počet respondentů se u jednotlivých hypotéz liší z důvodu nevyplnění stěžejních otázek některými respondenty.

Pro přehlednější prezentaci statistických hodnot v tabulkách uvedených u jednotlivých hypotéz byly využívány zkratky (N = počet případů, \bar{x} = průměr, SD = směrodatná odchylka, t = t-statistika, r = Spearmanův korelační koeficient, míra účinku = Cohenovo d).

Nejprve v rámci této kapitoly zaměříme na faktory vycházející z údržbových strategií vztahu. Tyto faktory byly zpracovány do následujících 8 hypotéz, jejichž statistické hodnoty jsou uvedeny níže (Tab. 7 a 8).

H1: Míra pozitivní očekávání o trvání vztahu statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H2: Četnost upřímnosti při komunikaci se svým partnerem/partnerkou statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H3: Četnost projevů zájmu o partnera/partnerku statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H4: Četnost společného řešení problémů ve vztahu statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H5: Četnost sdílení emocí s partnerem/partnerkou statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H6: Respondenti plánující s partnerem/partnerkou společnou budoucnost skórují statisticky významně výše v subškále dyalická spokojenost v DAS než respondenti neplánující společnou budoucnosti.

H7: Respondenti, kteří fyzicky tráví čas s blízkými lidmi partnera/partnerky, skórují statisticky významně výše v subškále dyalická spokojenost v DAS než respondenti fyzicky netrávící čas s blízkými partnera/partnerky.*

(*V rámci této hypotézy byli zahrnuti pouze respondenti, kteří se alespoň jednou fyzicky setkali se svým partnerem.)

H8: Respondenti sdílející domácí povinnosti skórují statisticky významně výše v subškále dyalická spokojenost v DAS než respondenti nesdílející domácí povinnosti.

Hypotézy H1 až H5 byly ověřovány pomocí testu Spearmanova korelačního koeficientu. U všech zmíněných hypotéz byl nalezen velmi vysoce signifikantní výsledek a z tohoto důvodu hypotézy **H1 až H5 přijímáme**. U hypotézy H1 byla zjištěna silná pozitivní korelace, zatímco u hypotéz H2 až H5 je středně silná pozitivní korelace. Při hodnocení síly korelace vycházíme z rozdělení dle Dostála (nedat.).

Tabulka 7 Statistické hodnoty hypotéz H1-H5

Hypotéza	Proměnná	\bar{x}	SD	N	t(N-2)	r	P-hodnota
H1	Míra pozitivních očekávání o trvání vztahu	3,88	0,99	417	14,98	0,59	<0,001
	Dyalická spokojenost v DAS	39,15	6,61				
H2	Četnost upřímnosti	4,62	0,56	416	8,41	0,38	<0,001
	Dyalická spokojenost v DAS	39,15	6,61				
H3	Četnost společných řešení problémů vztahu	4,16	0,97	416	8,41	0,38	<0,001
	Dyalická spokojenost v DAS	39,19	6,62				
H4	Četnost sdílení emocí	8,74	1,30	417	7,90	0,36	<0,001
	Dyalická spokojenost v DAS	39,18	6,62				
H5	Četnost projevů zájmů	4,66	1,33	418	9,38	0,42	<0,001
	Dyalická spokojenost v DAS	39,17	6,61				

Hypotézy H6 až H8 byly ověřovány pomocí t-testu pro dva nezávislé výběry. U hypotézy H6 bylo mezi plány společné budoucnosti počítán plán zůstat ve vztahu na dálku i přejít na vztah na blízko. Spokojenost u této hypotézy byla porovnávána s respondenty, kteří uvedli, že plánují vztah ukončit nebo nemají žádné plány. Sdílení domácích povinností (úklid, vaření, ...) u hypotézy 8 mohlo probíhat buď online formou nebo při osobním setkání partnerů ve vztahu na dálku. Statistické vyhodnocení ukázalo u všech tří hypotéz velmi vysoce signifikantní výsledek a na základě tohoto zjištění **hypotézy H6 až H8 přijímáme**. Míra účinku u hypotézy H6 odhaluje silný efekt na rozdíl od H7 a H8, kde je efekt dle míry účinku pouze slabý.

Tabulka 8 Statistické hodnoty hypotéz H6-H8

Hypotéza	Skupina	\bar{x}	SD	N	t	p-hodnota	míra účinku
H6	Plány společné budoucnosti	40,27	5,47	345	7,93	<0,001	1,02
	Bez plánů	33,97	8,75	73			
H7	Fyzicky tráví čas s blízkými partnera/ky	40,07	5,77	275	4,07	<0,001	0,43
	Netráví čas s blízkými partnera/ky	37,28	7,77	133			
H8	Sdílí domácí povinnosti	40,06	6,02	266	-3,67	<0,001	-0,37
	Nesdílí domácí povinnosti	37,63	7,30	152			

Nyní se přesuneme ke statistickému vyhodnocení hypotéz H9 až H13, které se vztahují k faktorům vycházejících za specifík vztahu na dálku. Statistické hodnoty těchto hypotéz jsou zpracovány níže (Tab. 9 a 10).

H9: Četnost fyzického kontaktu ve vztahu na dálku statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H10: Četnost užívání prostředků umožňujících distanční komunikaci ve vztahu na dálku statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H11: Míra spokojenosti s typy prostředků umožňující distanční komunikaci statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H12: Míra spokojenosti se sexuálním životem statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

H13: Respondenti provozující společné online aktivity skórují statisticky významně výše v subškále dyalická spokojenost v DAS než respondenti neprovozující společné online aktivity.

Hypotézy H9 až H12 byly statisticky ověřeny pomocí testu Spearmanova korelačního koeficientu. U hypotézy týkající se četnosti fyzického kontaktu nebyl nalezen signifikantní výsledek, a tudíž tuto **hypotézu H9 nepřijímáme**. Nicméně u ostatních hypotéz (H10 – H12) se ukázal velmi vysoce signifikantní výsledek. Z tohoto důvodu **hypotézy H10 až H12 přijímáme**. U všech přijatých hypotéz (H10-H12) byla nalezena slabá pozitivní korelace.

Tabulka 9 Statistické hodnoty hypotéz H9-H12

Hypotéza	Proměnná	\bar{x}	SD	N	t(N-2)	r	P-hodnota
H9	Četnost fyzického kontaktu	3,77	1,11	416	1,08	0,05	0,281
	Dyalická spokojenost v DAS	39,17	6,62				
H10	Četnost užívání prostředků distanční komunikace	18,45	4,01	409	4,37	0,21	<0,001
	Dyalická spokojenost v DAS	39,21	6,63				
H11	Míra spokojenosti s prostředky distanční komunikace	3,96	0,96	416	6,16	0,29	<0,001
	Dyalická spokojenost v DAS	39,19	6,58				
H12	Míra spokojenosti se sexuálním životem	3,36	1,23	416	5,91	0,28	<0,001
	Dyalická spokojenost v DAS	39,17	6,62				

Hypotéza H13 byla ověřována pomocí t-testu pro dva nezávislé výběry. Díky statistickému zpracování byl odhalen vysoce signifikantní výsledek. Na základě toho **hypotézu H13 přijímáme**. Nicméně míra účinku naznačuje slabý efekt.

Tabulka 10 Statistické hodnoty hypotézy H13

Hypotéza	Skupina	\bar{x}	SD	N	t	p-hodnota	míra účinku
H13	Společné online aktivity	39,83	6,09	282	-2,95	<0,01	-0,31
	Bez společných online aktivit	37,80	7,45	134			

Poslední hypotéza vychází z cíle porovnat typy na spokojený a fungující vztah z laických webových stránek se zjištěními této studie. Vzhledem k tomu, že se problematika prolíná s již výše rozepsanými faktory (projevy zájmu, osobní setkání, společné aktivity a zájmy a četnost komunikace), je zde přidána pouze jedna hypotéza (H14), jejíž statistické hodnoty nalezneme níže (Tab. 11).

H14: Míra vyjasněných očekávání od vztahu statisticky významně pozitivně koreluje se subškálou dyalická spokojenost v DAS.

Poslední hypotéza této práce byla ověřována testem Spearmanova korelačního koeficientu. Stejně jako u většiny přechozích hypotéz byl odhalen velmi vysoce signifikantní výsledek, a hypotézu tudíž **H14 tedy přijímáme**. Dle výsledků statistického zpracování se jedná o středně silnou pozitivní korelaci.

Tabulka 11 Statistické hodnoty hypotézy H14

Hypotéza	Proměnná	\bar{x}	SD	N	t(N-2)	r	P-hodnota
H14	Míra vyjasněných očekávání	3,91	1,12	418	9,66	0,43	<0,001
	Dyalická spokojenost v DAS	39,17	6,61				

Výše zmíněný cíl porovnání tipů na spokojený a fungující vztah na dálku z laických webových stránek se statisticky ověřenými výsledky této studie bude blíže rozebrán v kapitole Diskuze, která navazuje na tuto podkapitolu.

9 DISKUZE

Kapitola Diskuze se zaměří na porovnání výsledků naší studie s dřívějšími poznatky a výzkumy v dané oblasti. Tyto výsledky odrážely čtyři cíle: popsat subjektivně vnímané faktory spokojenosti ve vztahu na dálku a ochotu znovu do tohoto vztahu vstoupit u jedinců s dřívější zkušeností z tohoto typu vztahu, popsat spokojenost a vybrané charakteristiky vztahu na dálku, zjistit a ověřit vliv faktorů spokojenosti inspirovaných údržbovými strategiemi nebo vycházejících ze specifik vztahu na dálku a poslední cíl ověřit a porovnat tipy z laických webů na spokojený a fungující vztah na dálku se zjištěními této studie. Zároveň zde budou uvedeny slabé stránky metodologie výzkumného projektu a náměty pro následující studie.

V rámci komplexity problematiky bylo ve studii zjišťováno **subjektivní vnímání faktorů spokojenosti u respondentů s dřívější zkušeností** se vztahem na dálku. Mezi nejčastěji označované faktory patří důvěra, četnost komunikace, četnost fyzického setkání vyjasněná očekávání a upřímnost. Vliv všech těchto faktorů byl v rámci studie statisticky ověřován kromě faktoru důvěry, která byla vynechána z důvodu, že se jedná o jednu z položek subsškály dyalické spokojenosti v DAS. Kromě četnosti fyzického setkání byly tyto hypotézy vztahující se k faktorům přijaty. Porovnání se staršími studii je rozebráno níže u jednotlivých hypotéz týkajících se aktuálního vztahu na dálku.

Pro zajímavost byla v této práci analyzována také ochota znovu vstoupit do vztahu na dálku u respondentů s dřívější zkušeností. Dle výsledků 59,63 % respondentů by nebylo ochotných znovu vstoupit do vztahu na dálku (počítáno sumací odpovědí Určitě ne a Spíše ne), 14,91 % zaujalo neutrální postoj a kladně se vyjádřilo 25,46 %. Je však nutné si uvědomit, že tyto výsledky nelze spojovat přímo se spokojeností ve vztazích na dálku. Jedná se totiž o vztahy po rozchodu, který může být výrazně negativní zkušeností. Navíc nelze určit v jaké fázi smíření se s rozchodem se respondenti nacházejí, například fáze hněvu nebo smutku by mohla mít vliv na jejich rozhodování (Praško, Ocisková, & Jelenová, 2015).

Nyní se zaměříme na **deskriptivní charakteristiky aktuálních vztahů na dálku**. Respondenti byli dotazováni na svou subjektivně vnímanou spokojenost ve vztahu na dálku. Za vyhovující svůj vztah označilo 73,33 % mužů a 79,27 % žen (celkem 77,92 %), jako neutrální svůj vztah vnímá 14,29 % mužů a 11,76 % žen (12,34 % celkem) a jako

nevyhovující 12,38 % mužů a 8,96 % žen (9,74 % celkem). Je tedy patrné, že kolem tří čtvrtin respondentů vnímají svůj vztah na dálku jako vyhovující a častěji svůj vztah hodnotí jako vyhovující ženy než muži. Jedná se ovšem pouze o deskriptivní statistiku a tento jev nebyl hlouběji ověřován. Dle autorů Du Bois, Yored, Ramos, Grotkowski a Goldman Sher (2019) navíc nebyl vliv pohlaví na spokojenost ve vztahu na dálku potvrzen. Rozpor mezi studii může být způsobem nižší zastoupením mužů v naší studii. Na tuto otázku odpovědělo pouze 105 mužů (22,73 %). Toto možné zkreslení výsledků bude podrobněji nastíněno níže.

V rámci naší studie byl zjišťován vznik vztahů. Nejčastěji vztah začal na základě fyzického setkání. Bylo tomu tak u 323 respondentů (69,31 %). 71 partnerů (15,24 %) ve vztahu na dálku uvedlo, že vztah vznikl pomocí online seznamky, 66 jedinců (14,16 %) přes sociální sítě a 6 respondentů (1,29 %) se seznámilo s partnerem či partnerkou přes online videohry. Vážný vztah (nejen na dálku) přes internet přitom dle Kožíška a Píseckého (2016) hledá asi 69 % lidí a přibližně 41 % je úspěšných, což je zhruba o 10 % vyšší číslo než v naší studii. Vznik těchto vztahů online formou jako běžný jev dokazuje i studie, která porovnávala spokojenost mezi jedinci, kteří se nikdy se svým partnerem/partnerkou fyzicky nesetkali, a těmi, kteří se fyzicky setkávají (Dainton, & Aylor, 2002). Jedinci, kteří se nikdy fyzicky nesetkali, se museli seznámit jinak než při fyzickém setkání, tedy například pomocí online seznamky, přes sociální sítě nebo online hry.

V rámci studie byly také zkoumány důvody odloučení od partnera. Nejčastěji označovaný důvod byl studium na vysoké škole, následně zaměstnání, rodina, Covid-19 a Erasmus. Mezi méně časté důvody patřily například finance nebo přání jednoho či obou partnerů. Tyto zjištění odpovídají tvrzení Venglářové (2008) v její knize, která jako důvody uvádí studium či zaměstnání v zahraničí, služební cesta, stáže či práce daleko od domova. U našich výsledků musíme přihlídnout také ke skutečnosti, že se jednalo o populaci vysokoškolských studentů a k období pandemie Covid-19, ve které byl výzkum realizován. Ta způsobila v roce 2021 vyhlášení nouzového stavu a s tím spojené omezení pohybu (Covid portál, 2021).

U aktuálních vztahů na dálku bylo zkoumáno jejich využívání distančních komunikačních prostředků. Jako nejvíce vyhovující prostředky komunikace respondenti označili chatování přes sociální sítě, videohovor a volání si. Nejvíce využívané přitom je chatování přes sociální sítě, volání si, videohovor a zaslání SMS. V dřívějších studiích neexistuje na tomto aspektu vztahů na dálku shoda a ani naše studie se dokonale neshoduje

s přechodnými zjištěními. Belus a kolegové (2018) označili za neoblíbenější prostředky volání si, videohovor a SMS, zatímco Billedo a kolegové (2020) za nejčastěji využívaný prostředek považují chatování, videohovor, konverzace přes Facebook, SMS a volání si. Výsledkům druhé zmiňované studie se tato práce blíží více. Nicméně zdrojem odlišností mohou být i kulturní rozdíly mezi jednotlivými zeměmi. Odlišné procentuální zastoupení lidí využívajících různé typy komunikačních prostředků prostřednictvím internetu dokazují srovnání v rámci EU od Českého statistického úřadu (2021b).

Nyní se již přesuneme na ověřování statistických hypotéz, které byly v rámci práce vymezeny. Nejprve se jedná o **hypotézy inspirované údržbovými strategiemi vztahu**. Inspirace primárně vycházela z typologie Canary a kolegů (2002). První hypotéza se týkala vlivu pozitivního očekávání o trvání vztahu na spokojenost ve vztahu na dálku, byl u ní nalezen velmi vysoce signifikantní výsledek a silná pozitivní korelace. Pozitivita či optimismus byl vymezen jako údržbová strategie vztahu hned u dvou typologií údržby vztahu (Bell et al., 1987; Canary et al., 2002). Nicméně tento pojem je zde pojímán širěji než v naší studii. Dargie a kolegové (2015) odhalily ve svém výzkumu realizovaném přímo na partnerech ve vztahu na dálku vliv pozitivních postojů k trvání vztahu v souladu s výsledky naší studie. Za zmínku také stojí, že navzdory statisticky ověřenému vlivu není tento faktor vnímán laickou veřejností ani respondenty se zkušeností jako příliš důležitý. Pozitivní přístup se objevil na 8 laických webových stránkách z 21 analyzovaných. Nicméně za důležitý faktor spokojenosti ho označili pouze 1,72 % respondentů se zkušeností ve vztahu na dálku.

Druhá hypotéza ověřovala vliv četnosti upřímnosti k partnerovi na spokojenost ve vztahu na dálku. Otevřenost je kategorie vycházející z dvou typologií údržbových strategií (Bell et al., 1987; Canary et al., 2002) a potvrzuje ji i výzkum Maguire a Kinney (2010). I v naší studii byla hypotéza o vlivu tohoto faktoru přijata. Statistické zpracování dat ukázalo středně silnou pozitivní korelaci mezi četností upřímnosti a spokojeností ve vztahu na dálku ověřovanou subškálou dialické spokojenosti v DAS. Jako tip na spokojený a fungující vztah na laických webových stránkách se upřímnost v komunikaci byla uvedena devětkrát a jedná se o pátý nejčastěji uváděných faktor podle jedinců se zkušeností ve vztahu na dálku v rámci této práce.

Inspirovány kategorií otevřenosti dle Canary a kolegů (2002) jsou i dvě následující hypotézy H3 a H4. Nejprve se zaměříme na třetí hypotézu, která ověřovala faktor četnosti společného řešení problémů vztahu. Tato hypotéza byla přijata na základě velmi vysoké

signifikance a byla zde nalezena středně silná pozitivní korelace se spokojeností ve vztahu na dálku. Výsledky potvrzuje i dříve provedená studie od Maguire a Kinney (2010). Řešení problémů vztahu se jako tip pro spokojený a fungující vztah objevil dle analýzy autorky na laických webových stránkách pouze šestkrát a dle respondentů se zkušeností ve vztahu na dálku se jedná o sedmý nejčastější faktor, který označilo 8,93 % jedinců.

Čtvrtá hypotéza týkající se četnosti sdílení emocí, byla inspirována, jak už bylo uvedeno výše, údržbovou strategií otevřenosti (Bell et al., 1987; Canary et al., 2002). Vlivem odhalení velmi vysoké signifikance, byla hypotéza přijata. Četnost sdílení emocí středně silně pozitivně koreluje se spokojeností ve vztahu na dálku. Vychází to i z kvalitativní studie od autorky Tseng (2016), kde se ukázalo, že partneři ve vztahu na dálku subjektivně vnímají sdílení svých pocitů s partnerem jako činnosti udržující jejich vztah. Tento postoj však nesdílí respondenti se zkušeností ve vztahu na dálku v této práci. Celkem 1,72 % respondentů označilo sdílení obav a smutku za faktor ovlivňující spokojenost a další 1,37 % vybralo sdílení radosti a spokojenosti. Ani v rámci tipů z laických webových stránek se nejedná o nefrekventovanější faktor. V analýze se objevil osmkrát.

Pátá hypotéza se zabývala vlivem četnosti projevů zájmů na spokojenost ve vztahu na dálku. Do projevů zájmu bylo zahrnuto přímé vyjadřování lásky a posílání dárků. Hypotéza byla stejně jako všechny přechozí přijata na základě velmi vysoce signifikantního výsledku. Mezi proměnnými byla objevena středně silná pozitivní korelace. Hypotéza vycházela z údržbové strategie ujištění (Canary et al., 2002). Bell a kolegové (1987) ve své typologii tuto hypotézu podporují údržbovými strategiemi asociace odměn (potěšit partnera/ku dárkem) a verbální náklonost. Dokonce i v typologii autorek Dindia a Baxter se nachází podobná strategie a to rituály, které obsahují například komplimenty (Dindia, 2003). Nicméně kromě typologií údržbových strategií mají projevy zájmu oporu ve výzkumu autorů Neustaedter a Greenberg (2012). Zajímavostí je, že projevy zájmu byly v laických webech nejčastěji zmiňovaným tipem na spokojený vztah a mezi respondenty s dřívější zkušeností jej považovalo 8,25 % za faktor spokojenosti ve vztahu na dálku.

I následující hypotéza se opírá o údržbovou strategii ujištění, která obsahuje také aktivity směřující k pokračování vztahu (Canary et al., 2002). Potvrzuje ji i další typologie. Jmenovitě jde o přímočarou strategii dle Ayrese, která obsahuje přímé vyjádření touhy, aby současný vztah zůstal zachován (Dindia, 2003). Tato hypotéza ověřovala vliv faktoru plánování společné budoucnosti a byla přijata na základě velmi vysoké signifikance. Výpočet navíc ukázal silnou míru účinku. Ve výzkumu vliv potvrdily i další studie (Maguire,

2007; Maguire, & Kinney, 2010). Maguire (2007) přitom zkoumala pouze víru ve společné bydlení, zatímco naše studie vnímala plánování budoucnosti jako plán zůstat ve vztahu na dálku nebo přejít do vztahu na blízko. Plánování budoucnosti uvedly jako tip na spokojený vztah na dálku 4 laické webové stránky.

Sedmá hypotéza se zabývá vlivem fyzického trávení času s blízkými osobami partnera/ky na spokojenost ve vztahu na dálku, tím odráží údržbovou strategii sociální sítě (Canary et al., 2002) nebo také vztahy s třetími stranami v rámci typologie dle Bella a kolegů (1987). Údržbové strategie sami o sobě jsou činnosti, které by měly podporovat spokojenost ve vztahu (Tong, & Walther, 2011), což ukazuje i náš výzkum. Statistické zpracování odhalilo velmi vysoce signifikantní výsledek, a tudíž byla hypotéza H7 přijata. Respondenti, kteří tráví čas s blízkými osobami jsou spokojenější ve vztahu na dálku než respondenti, kteří čas s blízkými osobami partnera či partnerky netráví. Tato hypotéza byla ověřována pouze na vztazích, kteří se někdy fyzicky setkali, protože mezi vztahy na dálku existují i vztahy, nikdy neměli fyzické setkání (Dainton, & Aylor, 2002). Trávení času s blízkými se neobjevilo ani jako tip na laických webech ani v rámci subjektivního vnímání faktorů jedinci, kteří již ve vztahu na dálku nejsou.

Poslední hypotéza inspirovaná údržbovými strategiemi je H8, ta zkoumá vliv sdílení domácích povinností na spokojenost ve vztahu na dálku. Hypotéza vychází z kategorie sdílení úkolů (Canary et al., 2002). Podobná strategie se objevuje i v typologii dle Dindia a Baxter s názvem sdílení, kde jde o dělání jednotlivých činností společně (Dindia, 2003). Tato hypotéza byla přijata na základě velmi vysoce signifikantního výsledku, i když míra účinku ukazuje pouze slabý efekt. Vliv sdílení domácích povinností podporují i přechozí studie jako studie od Maguire a Kinney (2010) nebo kvalitativní výzkum od autorky Tseng (2016). Nicméně tato kategorie se neobjevila ani u tipů na spokojený vztah z laických webů ani jako subjektivně vnímaný faktor dle respondentů se zkušeností ve vztahu na dálku.

Následující **hypotézy jsou zaměřeny primárně na specifika vztahu na dálku** a jejich vliv na spokojenost. Specifika ověřovaná v této studii se zaměřovala hlavně na oblast fyzického kontaktu, distanční komunikace, spokojenosti se sexuálním životem a sdílení online aktivit mezi partnery.

Devátá hypotéza této práce ověřovala vliv frekvence fyzického setkání na spokojenost. Tato hypotéza jako jediná v rámci práce nebyla přijata. Stalo se tak navzdory tomu, že dřívější studie ukazují vliv tohoto faktoru (Dainton, & Aylor, 2002; Tseng, 2016;

Wang et al., 2018). Důvodem může být odlišné pojetí těchto studií a rozložení respondentů. Studie autorů Dainton a Aylor (2002) porovnávala partnery, kteří se nikdy fyzicky nesetkali, s partnery, kteří se fyzicky setkávají. Toto pojetí nebylo v rámci naší studie možné, protože ani jeden respondent neuvedl, že by se s partnerem či partnerkou nikdy nesetkal. Studie od autorky Tseng (2016) byla provedena pouze kvalitativně a předpoklad vlivu na spokojenost vycházel primárně ze subjektivního hodnocení participanty.

Další vliv mohl být způsobem množstvím odlišných definic vztahů na dálku a tím i odlišných kritérií. Wang a kolegové (2018) například definovali vztah na dálku jako vztah, kdy jsou od sebe partneři vzdálení alespoň 35 mil a je značně obtížné se s partnerem vidět osobně. Zatímco v naší studii byl kladen důraz na vnímání svého vztahu jako vztahu na dálku a dále zde bylo definováno kritérium četnosti fyzického setkání (maximálně 1x týdně) a trvání vztahu (alespoň 1 měsíc). Navzdory statistickému vyhodnocení byla četnost fyzického setkání třetím nejčastějším označovaným faktorem dle respondentů se zkušeností se vztahem na dálku a byl označen 22,68 % jedinců. Zároveň osobní setkání bylo jedním ze tří nejčastější tipů na spokojený a fungující vztah na dálku na laických webech. Celkem se objevilo čtrnáctkrát.

Následující dvě hypotézy H10 a H11 se týkaly distančních komunikačních prostředků. Konkrétně šlo o frekvenci využívání těchto prostředků a míru spokojenosti s těmito prostředky. Obě hypotézy o těchto faktorech byly přijaty, protože byl odhalen velmi vysoce signifikantní výsledek. Oba faktory slabě pozitivně korelují se spokojeností ve vztahu na dálku. Vliv frekvence užívání distančních prostředků je tudíž v souladu se studií autorů Daintona a Aylora (2002). Důležitost potvrzuje i vnímání lidí se zkušeností se vztahem na dálku, kteří četnost komunikace s partnerem vybrali jako druhý nejčastější faktor a souhlasilo s ním 26,46 % respondentů. Laické weby četnost komunikace uvedly desetkrát a společně se stejně zastoupenými vyjasněnými očekáváním šlo o pátý až šestý nejčastější faktor.

Spokojenost s užíváním distančních prostředků pak podporují rozpory mezi jednotlivými studiemi, které se zabývaly jednotlivými typy prostředků distanční komunikace, které mají spokojenost ve vztahu na dálku ovlivňovat (Billedo et al., 2020; Holtzman et al., 2021; Senkoyuncu, & Strom, 2021). Laické webové stránky ovšem uvedly jako důležitý tip ideální prostředek distanční komunikace pouze dvakrát.

Dalším významným specifikem je spokojenost se sexuálním životem a její vliv na spokojenost ve vztahu na dálku. Tento vztah zkoumala dvanáctá hypotéza. Ta byla v rámci této práce přijata s velmi vysoce signifikantním výsledkem a slabou pozitivní korelací. Dle výzkumu vzdálenost negativně ovlivňuje sexuální život i přesto, že je spokojenost se sexuálním životem srovnatelná se vztahy na blízko (Goldsmith, & Byers, 2018). Výzkumné studie dokazují, že sexualita má na spokojenost ve vztahu vliv (Kafae, & Kohut, 2021; Mallory, 2021). Toto tvrzení se vztahuje nejen obecně na celou sexualitu, ale i konkrétně na sexuální spokojenost (Christopher, & Sprecher, 2000 in Dargie et al., 2015). Sexuální aktivity jako tip na spokojený vztah byly na laických webových stránkách zastoupeny pouze šestkrát, nicméně dle lidí se zkušeností se vztahem je to šestý nejčastěji uváděný faktor, který zvolilo 9,28 % respondentů.

Hypotéza H13 se zabývá sdílením online aktivit mezi partnery. Hypotéza o vlivu na spokojenost ve vztahu na dálku byla přijata s vysoce signifikantním výsledkem. Statistická analýza však ukázala pouze slabou míru účinku. Zjištění studie jsou v souladu se subjektivním vnímáním participantů ve vztahu na dálku, kteří v kvalitativním výzkumu upozorňovali na důležitost paralelních (činnosti prováděné vedle sebe, partneři se v nich mohou podporovat a povídat si o nich) i sdílených aktivit (činnosti prováděné společně) (Neustaedter, & Greenberg, 2012). Výsledek je v souladu s typologií údržbových strategií dle Dindia a Baxter, která uvádí kategorii sdílení - věnování se jednotlivým aktivitám společně (Dindia, 2003). Tento faktor nebyl zařazen mezi inspirované údržbovými strategiemi, protože tato práce se primárně zaměřila na typologii dle Canary a kolegů (2002). Nejbližší faktor možný dát do spojitosti s touto hypotézou dle respondentů, kteří dříve byli ve vztahu na dálku, jsou společné zájmy, které označilo pouze 2,41 % osob. Dle laických webových stránek tento faktor patří mezi nejčtenější. Objevil se na 12 stránkách.

S čtrnáctou hypotézou se dostáváme k poslednímu cíli této práce - ověřit a porovnat tipy na spokojený a fungující vztah na dálku z laických webových stránek vůči výzkumným zjištěním této studie. Hypotéza H14 ověřovala míru vyjasněných očekávání od vztahu, která se objevila desetkrát. Hypotéza byla přijata na základě velmi vysoce signifikantního výsledku. Vztah mezi proměnnými ukazuje středně silnou pozitivní korelaci. Jedná se však o faktor, který respondenti se zkušeností označovali za čtvrtý nejčastější. Dohromady ho vnímá jako faktor spokojenosti ve vztahu na dálku 16,49 % osob.

Již v rámci předcházející odstavců věnujících se hypotézám jsme nabídli **srovnání s míněním laických webových stránek**, zde však toto porovnání popíšeme uceleněji

a pouze se zaměřením na nejčastěji uváděné typy. Nejvíce frekventovaným pojmem z 21 laických webových stránek byly projevy zájmu, dále důvěra, osobní setkání, společné aktivity a zájmy, četnost komunikace a vyjasněná očekávání. Z těchto faktorů nebyla ověřována pouze důvěra, protože se jedná o položku v subškále Dyalická spokojenost v DAS. K tomu lze ovšem říci, že na základě teoretických poznatků důvěra patří mezi stěžejní pojmy vztahů (Aylor, 2003). Ostatní zmíněné faktory byly statisticky ověřovány a jejich hypotézy byly přijaty. Jedinou výjimkou tohoto tvrzení je faktor osobního setkání (četnost fyzického setkání dle hypotéz), jehož vliv nebyl navzdory předchozím výzkumům (Dainton, & Aylor, 2002; Tseng, 2016; Wang et al., 2018) potvrzen a jeho hypotéza nebyla přijata. Mezi další faktory z laických webových stránek, jejichž porovnání již nebylo cílem práce z důvodu nízké četnosti, patří upřímnost v komunikaci, pozitivita, život mimo vztah, konverzace o každodenních aktivitách, rituály a pravidelnost či sdílení emocí a další. Pokud se tyto faktory setkaly s jinými cíli této práce, jejich srovnání se statistickým vyhodnocením i staršími studii je uvedeno výše.

Z výše uvedeného je patrné, že všechny hypotézy až na hypotézu H9 týkající se frekvence fyzického kontaktu byly přijaty. Je však nutné se podívat na další **možná zkreslení** výsledků vycházející z realizace výzkumu. Jedním z nich je výběr respondentů, který probíhal nepravděpodobnostními metodami výběru (samovýběr a metoda sněhové koule). Tyto metody nemusí zaručovat reprezentativnost (Ferjenčík, 2010). Na základě toho je nutné upozornit, že výsledky nelze zobecnit na celou populaci vysokoškolských studentů s aktuálním vztahem na dálku dle kritérií studie a to ani přes to, že výzkumný soubor čítal 869 respondentů a byl rozšířen na 25 stránek vysokých škol a 21 stránek vysokoškolských kolejí na sociální síti Facebook.

Sběr dat probíhal přes testovou baterii na online platformě, což může být zdroj dalšího potenciálního zkreslení výsledků, kterými může být opakované vyplnění či vyplnění respondenty nespádajícími do výzkumné populace. Tato zkreslení se autor studie snažil eliminovat slovním upozorněním v úvodním textu testové baterie a vyřazením některých respondentů po pečlivé kontrole získaných dat.

Dalším problematickým bodem této studie může být nevyrovnané zastoupení pohlaví v rámci studie. Do studie bylo zařazeno pouze 179 mužů (20,60 %), zatímco žen bylo 690 (79,40 %). Tento nepoměr z části vysvětluje vyšší procentuální zastoupení žen mezi studenty vysokých škol. Dle Řezanky (2020) v roce 2018 bylo zhruba 55,90 % studentek na vysokých školách a 44,10 % studentů, přičemž ze srovnání let 2010 a 2018 vychází, že

poměr absolventů vysokých škol je poměrně stabilní. I přes tuto skutečnost je však nepoměr v pohlaví v rámci studie patrný.

V průběhu výzkumu a z jeho výsledků vzešlo **několik námětů pro navazující studie**. Již dříve bylo zmíněno, že vztahy na dálku lze definovat podle mnoha kritérií jako je vzdálenost (Wang et al., 2018), geografická hranice (Aylor, 2003), frekvence setkávání (Dainton, & Aylor, 2002), či subjektivní vnímání vztahu partnery (Pistole et al., 2010). Vystává tedy otázka, jak se faktory ovlivňující spokojenost liší v porovnání s různými kritérii definic. Na základě deskriptivních statistik se také nabízí jako další možné faktory ovlivňující spokojenost vznik vztahu či důvody odloučení ve vztahu na dálku, které z kapacitních důvodů nemohly být v této práci ověřovány. V rámci této studie byla zjišťována ochota respondentů s dřívější zkušeností se vztahem na dálku znovu do tohoto typu vztahu vstoupit. Bylo zjištěno, že zhruba tři čtvrtiny respondentů by znovu vztah na dálku nechtěly. Dle mínění autorky by analýza důvodů tohoto rozhodnutí mohla přinést nový pohled na problematiku a například nevýhody vztahu na dálku, které mají vliv na spokojenost. Celkovým přínosem této práce by mohlo být i rozšíření povědomí na laických webových stránkách o dva faktory (fyzické trávení času s blízkými osobami partnera/ky a sdílení domácích povinností), které se ani jednou na těchto webových stránkách věnujících se tipům na spokojený a fungující vztah na dálku neobjevily.

10 ZÁVĚR

Shrňme nyní výsledky této studie zabývající se spokojeností ve vztahu na dálku, jejímž cílem bylo deskriptivně popsat faktory spokojenosti dle subjektivního vnímání a ochotu znovu vstoupit do vztahu na dálku u jedinců s dřívější zkušeností s tímto typem vztahu, dále deskriptivně popsat spokojenost a vybrané charakteristiky u aktuálních vztahu na dálku, ověřit vliv jednotlivých faktorů spokojenosti ve vztahu na dálku a porovnat tyto výsledky s typy na spokojený a fungující vztah dle laických webových stránek.

Nejprve se tedy podíváme na výsledky respondentů, kteří mají zkušenost se vztahem na dálku, ale již v tomto vztahu nejsou. Za nejčastěji označované faktory spokojenosti ve vztahu na dálku jsou dle subjektivního mínění těchto lidí důvěra, četnost komunikace, četnost fyzického setkání, vyjasněná očekávání a upřímnost. Ochota vstoupit znovu do vztahu na dálku byla překvapivě nízká. Kladně se vyjádřilo 25,46 % respondentů, 19,91 % jedinců zaujalo neutrální postoj a 59,63 % respondentů by do vztahu na dálku znovu nebylo ochotno vstoupit.

Deskriptivní statistiky u aktuálních vztahů na dálku ukazují, že přes tři čtvrtiny respondentů považují svůj vztah za vyhovující (77,92 %), jako neutrální jej hodnotilo 14,29 % a jako nevyhovující 9,74 %. Více přitom hodnotí svůj vztah jako vyhovující ženy než muži. Vztahy nejčastěji vznikaly při fyzickém setkání, nicméně vztah jiným způsobem vznikl u 30,69 % respondentů. Mezi tyto způsoby patří online seznamka, sociální síť nebo hraní online videoher. Výzkum také zjišťoval důvody odloučení partnerů. Nejčastěji se jednalo o studium na vysoké škole, následně zaměstnání, rodina, Covid-19 a Erasmus.

Fyzické setkání je často u lidí ve vztahu na dálku kvůli vzdálenosti nahrazováno distanční komunikací. Naše studie odhalila, že nejvíce respondentům vyhovuje chatování přes sociální síť, videohovor a volání si a v souladu s tím nejvíce využívají chatování přes sociální síť, volání si, videohovor a zasílání SMS.

Statistická analýza potvrdila vliv míry pozitivních očekávání o trvání vztahu, četnosti upřímnosti při komunikaci s partnerem/kou, četnosti projevů zájmu, četnosti společného řešení problémů ve vztahu, četnosti sdílení emocí, plánování budoucnosti s partnerem/kou, fyzické trávení času s blízkými osobami partnera/ky a sdílení domácích povinností na spokojenost ve vztahu na dálku jako faktorů inspirovaných údržbovými strategiemi

vztahu. Dále byl ověřen vliv faktorů spokojenosti v tomto typu vztahu vycházejících ze specifík vztahu na dálku, mezi které patří četnost užívání prostředků umožňujících distanční komunikaci a míra spokojenosti s nimi, míra spokojenosti se sexuálním životem a provozování společných online aktivit. Naopak nebyl potvrzen efekt četnosti fyzického kontaktu ve vztahu na dálku.

Z analýzy laických webových stránek bylo zjištěno, že nejčastější tipy na spokojený vztah na dálku jsou důvěra, osobní setkání, společné aktivity a zájmy, četnost komunikace a vyjasněná očekávání. Porovnáme-li tyto faktory s výzkumnými zjištěními studie, byl potvrzen efekt společných aktivit a zájmů, četnost komunikace a vyjasněná očekávání. Důvěra nebyla předmětem zkoumání, protože se jednalo o položku v subškále dyalická spokojenost v DAS, a vliv osobního setkání nebyl potvrzen navzdory tomu, že teorie u obou zmíněných proměnných napovídá možný vliv (Aylor, 2003; Dainton, & Aylor, 2002; Tseng, 2016; Wang et al., 2018). Oproti laickým webovým stránkám byl v rámci této práce nalezen vliv dvou faktorů spokojenosti ve vztahu na dálku, jedná se o fyzické trávení času s blízkými partnera/ky a sdílení domácích povinností.

SOUHRN

Tato práce se zaměřila na spokojenost ve vztahu na dálku, a to hlavně ve snaze o komplexní přístup k problematice. Z tohoto důvodu se jednotlivé části práce věnují vnímání spokojenosti jedinci s dřívější zkušeností s tímto vztahem bez aktuálního vztahu na dálku, faktorům spokojenosti u aktuálního vztahu tohoto typu i tipům z laických webových stránek na spokojený a fungující vztah na dálku.

Teoretická část práce byla vymezena v rámci tří kapitol. První kapitola teoretické části se týkala partnerských vztahů u vysokoškoláků. Byl zde definován partnerský vztah, který je nesporně důležitou složkou v životě mladých lidí (Lacinová et al., 2016). Partnerské vztahy mladých lidí jsou ovlivněny mnoha faktory včetně vysokoškolského studia, které může způsobovat velkou vzdálenost mezi partnery (Grác, 1973). Z vývojového hlediska se jedná o období adolescence a mladé dospělosti, kde jsou vývojovými úkoly nalezení identity ega a vytvoření intimity s druhým člověkem (Erikson, 2002).

V druhé kapitole jsme nastínili problematiku vztahů na dálku, které se dle odhadů týkají až poloviny vysokoškolských studentů (Stafford, 2005). Tyto vztahy je těžké definovat, obvykle se tak děje na základě kritéria vzdálenosti, frekvence setkávání, geografické hranice nebo subjektivního vnímání partnery. Tato různorodost ovšem vede k odlišným výzkumným závěrům (Aylor, 2003; Dainton, & Aylor, 2002; Pistole et al., 2010; Wang et al., 2018). Tyto kritéria se dají v odlišném vnímání považovat také za typy vztahů na dálku. Vlivem velké vzdálenosti mají tyto vztahy jistá specifika. Mezi takové oblasti patří například důvěra, sexuální život, komunikace nebo přechod mezi vztahem na blízko a na dálku (Aylor, 2003; Divínová, 2005; Jimenez, 2010; Stafford et al., 2006).

Poslední kapitola teoretické části se týkala spokojenosti ve vztahu na dálku. Ta je často porovnávána vůči spokojenosti ve vztahu na blízko, nicméně závěry výzkumů nedochází ke shodě (Dargie et al., 2015; Stafford, 2005). Spokojenost přitom může být ovlivňována faktory na straně jedince nebo například údržbovými strategiemi (Joder, & Du Bois, 2020; Tong, & Walther, 2011). Mezi nimi existuje více typologií. V rámci této práce jsme se zaměřili na typologii obsahující pět strategií: pozitivitu, otevřenost, ujištění, sociální síť a sdílení úkolů (Canary et al., 2002). Vliv na spokojenost mohou mít i specifika vycházející ze vztahu na dálku, jako je frekvence fyzického setkávání, distanční komunikace, sdílení online aktivit a spokojenost se sexuálním životem (Holtzman et al.,

2021; Christopher, & Sprecher, 2000 in Dargie et al., 2015; Neustaedter, & Greenberg, 2012; Wang et al., 2018).

Nyní se přesuneme k výzkumné části projektu. V rámci této práce byla nakonec pro definování vztahu na dálku zvolena kombinace více kritérií týkajících se frekvence setkávání (max. 1x týdně), subjektivního vnímání vztahu partnery a délky vztahu (alespoň 1 měsíc). Následně byly vymezeny čtyři cíle studie. První z nich je deskriptivní popis faktorů spokojenosti dle subjektivního vnímání respondenty s dřívější zkušeností se vztahem na dálku a jejich ochota znovu do vztahu vstoupit. Druhý cíl se zaměřuje na popis spokojenosti a vybraných charakteristik vztahujících se k aktuálním vztahům na dálku. Třetím cílem bylo ověření vlivu faktorů spokojenosti inspirovaných údržbovými strategiemi vztahu či vycházejících ze specifík vztahu na dálku a posledním cílem této práce bylo porovnání a ověření tipů na spokojený vztah na dálku z laických webových stránek.

K naplnění výše uvedených cílů byla použita testová baterie složená z dotazníku vlastní konstrukce a Spanierova Dotazníku partnerské přizpůsobivosti (DAS). Dotazník vlastní konstrukce obsahoval část se sociodemografickými údaji (pro všechny respondenty) a následně dvě části: zkoumající zkušenost se vztahy na dálku (pouze pro respondenty s dřívější zkušeností a bez současného vztahu na dálku) a zkoumající charakteristiky současného vztahu na dálku (pro respondenty s aktuálním vztahem na dálku bez ohledu na předchozí zkušenost). Z Dotazníku partnerské přizpůsobivosti byla využita primárně subškála dyalická spokojenost a dotazník musel být upraven dle specifík vztahu na dálku.

Výzkum byl zaměřen na populaci vysokoškolských studentů a byl rozšířen přes sociální síť Facebook na 25 stránkách vysokých škol a 21 stránkách vysokoškolských kolejí, dále přes diskuzní fóra zabývající se danou problematikou a webové stránky, které byly pro potřebu výzkumu vytvořeny. Sběr dat probíhal pomocí nepravděpodobnostních metod výběru (samovýběr a metoda sněhové koule). Celkem bylo získáno 1287 respondentů, z nichž 418 bylo po bližší kontrole dat vyřazeno z důvodu nesplnění definovaných kritérií či nedbalého vyplnění. Vyhodnocování dat probíhalo na základě 869 respondentů (690 žen a 179 mužů). Z tohoto počtu 466 respondentů (360 žen a 106 mužů) mělo aktuálně vztah na dálku a 403 jedinců (330 žen a 73 mužů) mělo dřívější zkušenost se vztahem na dálku bez aktuálního vztahu tohoto typu. Studie probíhala v souladu s Etickým kodexem psychologické profese (Českomoravská psychologická společnost, 2017). Respondenti se výzkumu účastnili dobrovolně. Vyplnění bylo anonymní a u žádné z položek nebylo nutné její povinné vyplnění. V rámci studie také nedocházelo ke klamání respondentů.

Ke zpracování dat byl kromě deskriptivních statistik využit také t-test pro dva nezávislé výběry a test Spearmanova korelačního koeficientu. Analýza zkušenosti se vztahem na dálku ukázala, že 59,63 % respondentů by nebylo ochotno znovu vstoupit do vztahu na dálku. Zároveň bylo odhaleno, že dle subjektivního vnímání respondentů se zkušeností je za nejčastější faktory ovlivňující spokojenost považována důvěra, četnost fyzického kontaktu, četnost distanční komunikace, vyjasněná očekávání vztahu a upřímnost.

Popis charakteristik aktuálního vztahu na dálku ukázal, že za vyhovující považuje svůj vztah přes tři čtvrtiny respondentů. Muži přitom vztah za vyhovující považují procentuálně méně často než ženy. Nejčastěji vztahy na dálku vznikají na podkladě fyzického setkání, nicméně zhruba 30,69 % respondentů uvedlo, že jejich vztah vznikl prostřednictvím online formy (díky online seznamkám, přes sociální sítě nebo hraním online videoher). Důvodem odloučení partnerů bylo nejčastěji studium vysoké školy, ale také zaměstnání, rodina, Covid-19 nebo Erasmus. Respondentům nejvíce vyhovuje chatování přes sociální sítě, videohovor a volání si jako prostředek distanční komunikace. V souladu s tím nejčastěji využívají chatování přes sociální sítě, volání si, videohovor a zaslání SMS.

V rámci této práce bylo přijato 13 hypotéz ohledně spokojenosti ve vztahu na dálku na základě vysoce signifikantního (H13) nebo velmi vysoce signifikantního výsledku (H1-H12). Byl ověřen vliv míry pozitivního očekávání o trvání vztahu, četnosti upřímnosti, četnosti projevů zájmu o partnera/ku, četnosti společného řešení problémů vztahu, četnosti sdílení emocí, plánování společné budoucnosti, fyzického trávení času s blízkými osobami partnera/ky a sdílení domácích povinností jako faktory inspirované údržbovými strategiemi vztahu. Dále byl potvrzen vliv četnosti užívání distančních komunikačních prostředků a míry spokojenosti s nimi, míry spokojenosti se sexuálním životem a provozování společných online aktivit, které vycházely ze specifik vztahu na dálku. Nebyla přijata pouze hypotéza týkající se vlivu četnosti fyzického kontaktu na spokojenost ve vztahu na dálku navzdory výsledkům starších studií (Dainton, & Aylor, 2002; Tseng, 2016; Wang et al., 2018). Rozpor vznikl pravděpodobně z důvodu odlišného pojetí těchto studií, definic vztahu na dálku i rozložení respondentů.

Z 21 laických webových stránek vychází nejčastěji jako tipy na spokojený a fungující vztah na dálku projevy zájmu, důvěra, osobní setkání, společné aktivity a zájmy, četnost distanční komunikace a vyjasněná očekávání. Většina uvedených faktorů byla ověřena v rámci výše uvedených hypotéz kromě míry vyjasněných očekávání, která byla ověřována zvlášť. Její hypotéza byla přijata na základě velmi vysoce signifikantního výsledku. Vliv

těchto faktorů byl primárními daty a analýzami studie potvrzen. Pouze hypotéza týkající se typu osobního setkání nebyla přijata a důvěra nebyla zařazena do studie, protože se jednalo o položku subskály dyalická spokojenost v DAS. Oproti analýze tipů na spokojený vztah z laických webových stránek byl odhalen vliv fyzického trávení času s blízkými osobami partnera/ky a sdílení domácích povinností.

Mezi slabé stránky výzkumného projektu lze zařadit online podobu sběru dat a nepravděpodobnostní metody výběru, dále nepoměr mezi muži a ženami, který nemůže být zcela vysvětlen procentuálním zastoupením pohlaví v rámci vysokých škol (Řezanka, 2020).

Shrneme-li výše uvedené, tak tento výzkum popsal subjektivně vnímané faktory spokojenosti a ochotu znovu vstoupit do vztahu na dálku u respondentů se zkušeností se vztahem na dálku. Dále se věnoval spokojenosti a vybraným charakteristikám aktuálního vztahu na dálku. Statisticky tato studie ověřila vliv 8 faktorů inspirovaných údržbovými strategiemi a 4 faktorů vycházejících ze specifík vztahu na dálku. Z vymezených faktorů nebyl potvrzen pouze vliv četnosti fyzického setkávání. S těmito výsledky byly následně porovnány nejčastěji uváděné typy na spokojený vztah na dálku z laických webových stránek.

LITERATURA

- Aylor, B. A. (2003). Maintaining long-distance relationships. In Canary, D. J., & Dainton, M. (Ed.) *Maintaining relationship through communication* (127-139). New Jersey: Alawrence erlbaum associates.
- Baldt, B., & Sirsch, U. (2020). What happens abroad stays abroad? Going on a student exchange while being in a committed relationship. *Journal of international students*, 10(1), 1-16. doi: 10.32674/jis.v0i0.1047 ojed.org/jis
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2014). *Dálková láska: Životní formy v globálním věku*. Praha: Slon.
- Bell, R. A., Daly, J. A., & Gonzalez, M. C. (1987). Affinity-maintenance in marriage and its relationship to women's marital satisfaction. *Journal of marriage and family*, 49(2), 445-454. doi: 10.2307/352313
- Belus, J. M., Pentel, K. Z., Cohen, M. J., Fischer, M. S., & Baucom, D. H. (2018). Staying connected: An examination of relationship maintenance behaviors in long-distance relationships. *Marrige & family review*, 55(1), 78-98. doi:10.1080/01494929.2018.1458004
- Billedo, Ch. J., Kerkhof, P., & Filkenauer, C. (2020). Facebook intensity, social network support, stability and satisfaction in long-distance and geographically-close romantic relationships: a test of a mediation model. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 14(2), 1-19. doi:10.5817/CP2020-2-5
- Bryant, Ch. M., & Conger, R. D. (1999). Marital access and domains of social support in long - Term relationships. *Journal of marriage and family*, 61(2), 437-450. doi: 10.2307/353760
- Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: Comparisons among lovers, relatives, friends, and others. *Communication research report*, 10(1), 5-14. doi: 10.1080/08824099309359913
- Carpenter, D., & Knox, D. (1986). Relationship maintenance of college students separated during courtship. *College student journal*, 20(1), 86-88.
- Covid portál (2021). *Nouzový stav*. Získáno z <https://covid.gov.cz/situace/onemocneni-obecne-o-opatrenich/nouzovy-stav>

- Currin, J. M., Pascarella, L. A., & Hubach, R. D. (2020). "To feel close when miles apart": Qualitative analysis of motivations to sext in a relationship. *Sexual and relationship therapy*, 35(2), 244–257. doi:10.1080/14681994.2020.1714024
- Českomoravská psychologická společnost (2017). *Etický kodex psychologické profese*. Získáno z <https://cmpsy.cz/files/EK/Eticky-kodex-psychologicke-profese-12-2017.pdf>
- Český statistický úřad (2021a). *Analýza, část A: studenti vysokých škol v ČR*. Získáno z <https://www.czso.cz/documents/10180/163247822/23006121a01.pdf/b4165e79-e1cb-433e-ad5f-9575646ac64e?version=1.3>
- Český statistický úřad (2021b). *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami - 2021*. Získáno z <https://www.czso.cz/csu/czso/6-komunikacena-internetu>
- Český statistický úřad (2020a). *Vysokoškolské vzdělávání - studenti celkem*. Získáno z <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/index.jsf?page=vystup-objekt&pvo=VZD11&z=T&f=TABULKA&katalog=30848&str=v70>
- Český statistický úřad (2020b). *Využívání internetu k vyhledávání informací o zdraví v České republice – 2019*. Získáno z <https://www.czso.cz/documents/10180/122362602/062019-20.pdf/ec5a1e0a-5388-4d07-98bd-4204eb6d72dc?version=1.1>
- Dainton, M. (2000). Maintenance behaviors, expectations for maintenance, and satisfaction: Linking comparison levels to relational maintenance strategies. *Journal of social and personal relationships*, 17(6), 828-842. doi: 10.1177/0265407500176007
- Dainton, M., & Aylor, B. A. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication research reports* 19(2), 118-129. doi: 10.1080/08824090209384839
- Dainton, M., & Aylor, B. A. (2001). A relational uncertainty analysis of jealousy, trust, and maintenance in long-distance versus geographically close relationships. *Communication Quarterly*, 49(2), 172-188. doi: 10.1080/01463370109385624
- Dargie, E., Balir, K. L., Goldfinger, C., & Pukall, C. (2015). Go long! Predictors of positive relationship outcomes in long-distance dating relationships. *Journal of sex & marital therapy*, 41(2), 181–202. doi: 10.1080/0092623X.2013.864367
- Dasie, L. (2012). *Long-distance dating relationships among college students: The benefits and drawbacks of using technology*. (Diplomová práce). University of Minnesota.

- Dellmann-Jenkins, M., Bernard-Paolucci, T., & Rushing, B. (1993). Does distance make the heart grow fonder? A comparison of college students in long-distance and geographically-close dating relationships. *College Student Journal*, 10, 212-219.
- Dindia, K. (2003). Maintaining long-distance relationships. In Canary, D. J., & Dainton, M. (Ed.) *Maintaining relationship through communication* (127-139). New Jersey: Alawrence erlbaum associates.
- Divínová, R. (2005). *Cybersex: Forma internetové komunikace*. Praha: Triton.
- Dolejš, M., & Orel, M. (2017). *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dostál, D. (nedat.). *Statistické metody v psychologii: Studijní opora pro rok 2021/22 k předmětům BSMP1, DSMP1, BSMP2 a DSMP2*. Získáno 6.3.2022 z https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/skripta_statistika.pdf
- Du Bois, S., Yored W., Ramos S. D., Grotkowski, K., & Goldman Sher, T. (2019). Unexpected gender moderation of marital satisfaction–health associations in long-distance relationships. *The family journal: Counseling and therapy for couples and families*, 27(2), 133-141. doi: 10.1177/1066480719826300
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Agro.
- Farková, M. (2009). *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Fromm, E. (2015). *Umění milovat*. Praha: Portál.
- Goldsmith, K., & Byers, E. S. (2018). Maintaining long-distance relationships: comparison to geographically close relationships. *Sexual and relationship therapy*, 35(3), 338-361. doi: 10.1080/14681994.2018.1527027
- Gonzalez, C. C. (2011). *Personal and perceived partner commitment and trust as predictors of relationship satisfaction in long-distance and proximally close dating relationships of graduate students*. (Disertační práce). University of Denver.
- Grác, J. (1973). *Škola a psychológia spokojenosti mládeže*. Bratislava: SPN.
- Guerrero, L. K., & Chavez, A. M. (2005). Relational maintenance in cross-sex friendships characterized by different types of romantic intent: An exploratory study. *Western journal of communication*, 69(4), 339–358. doi:10.1080/10570310500305471

- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American journal of sociology*, 63(6), 597-606. Získáno z https://www.jstor.org/stable/2772990?seq=10#metadata_info_tab_contents
- Jimenez, F. V. (2010). *The regulation of psychological distance in long-distance relationships*. (disertační práce). Humboldt-Universität zu Berlin.
- Joder, W., & Du Bois, S. N. (2020). Marital satisfaction is associated with health in long-distance relationships. *The family journal: Counseling and therapy for couples and families*, (28)2, 177-186. doi: 10.1177/1066480720911609
- Holtzman, S., Kushley, K., Wozny, A., & Godard, R. (2021). Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. *Journal of social & personal relationships*, (38)12, 3543-3565. doi: 10.1177/02654075211043296
- Kafae, N., & Kohout, T. (2021). Online sexual experiences and relationship functioning in long distance relationships. *Canadian journal of human sexuality*, 30(1), 2021, 15–25. doi: 10.3138/cjhs.2020-003
- Katrňák, T., Lechnerová, Z., Pakosta, P., & Fučík, P. (2010). *Na prahu dospělosti: Partnerství, sex a životní představy mladých lidí v současné české společnosti*. Praha: Dokořán.
- Keller, J. (2010). *Nejistota a důvěra aneb K čemu je v modernitě dobrá tradice*. Praha: SLON.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S., & Markman, H. J. (2013). Relationship quality, commitment, and stability in long-distance relationships. *Family process*, 52(2), 257-270. doi: 10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x
- Knox, D., Zusman, M. E., Daniels, V., & Brantley, A. (2002). *Absence makes the heart grow fonder?: Long distance dating relationships among college students*. Získáno z <https://www.thefreelibrary.com/Absence+makes+the+heart+grow+fonder%3F%3A+long+distance+dating...-a095356586>

- Kohoutová, A., Daňsová, P., & Lacinová, L. (2019). Partnerské strachy v období mladé dospělosti. *E-psychologie: Elektronický časopis ČMPS*, 13(4), 37-56. doi: 10.29364/epsy.35
- Kolovazsvari, O. (2015). "Physically we are apart, mentally we are not." Creating a shared space and a sense of belonging in long-distance relationships. *Quantitative sociology review*, 11(4), 102-115. Získáno z http://www.qualitativesociologyreview.org/ENG/archive_eng.php
- Koucký, J. (2009). Kolik máme vysokoškoláků?: Expanze terciárního vzdělávání v ČR ve vývojovém a srovnávacím pohledu. *Aula: revue pro vysokoškolskou a vědní politiku*, 17(1), 5-19. Získáno z <http://www.strediskovzdelavacipolitiky.info/download/vysokoskolaci%20jun09.pdf>
- Kožíšek, M., & Písecký, V. (2016). *Bezpečně na internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada.
- Kratochvíl, S. (2000). *Manželská terapie*. Praha: Portál.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- Kyzlinová, R., & Šťastná, A. (2016). Reprodukční plány mladých mužů v ČR. *Demografie*, 58, 111-128. Získáno z https://www.researchgate.net/profile/Anna-Stastna/publication/304714975_Reprodukni_plany_mladych_muzu_v_CR_Reproductive_Plans_of_Young_Men_in_the_Czech_Republic/links/5777cf2908aeb9427e2a19c3/Reprodukni-plany-mladych-muzu-v-CR-Reproductive-Plans-of-Young-Men-in-the-Czech-Republic.pdf
- Lacinová, L., Ježek, S., & Macek, P. (2016). *Cesta do dospělosti: Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita.
- Lacinová, L., Michalčáková, R., & Masopustová, Z. (2008). Láska je láska: Představy a zkušenosti patnáctiletých adolescentů. *E-psychologie: Elektronický časopis pro ČMPS*, 2(3), 16-29. Získáno z <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1355739517.pdf>
- Lacinová, L., & Nežilová Michalčáková, R. (2014). Citová vazba a naplňování základních psychických potřeb v partnerských vztazích v období dospělosti. *Psychologie pro praxi*, 49(1), 99-109. Získáno z <https://www.ceeol.com/search/viewpdf?id=257056>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

- Le, B., Loving, T. J., Lewandowski, G. W., Feinberg, E. G., Johnson, K. C., Fiorentino, R., & Ing, J. (2008). Missing a romantic partner: A prototype analysis. *Personal relationships*, *15*(4), 511–532. doi: 10.1111/j.1475-6811.2008.00213.x
- Lee, J., & Pistole, M. C. (2012). Predictors of satisfaction in geographically close and long-distance relationships. *Journal of counseling psychology*, *59*(2), 303-313. doi: 10.1037/a0027563
- Mallory, A. B. (2021). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of family psychology*, *36*(1), 140-146. doi:10.1037/fam0000946
- Maguire, K. C. (2007). “Will it ever end?”: A (re)examination of uncertainty in college student long-distance dating relationships. *Communication quarterly*, *55*(4), 415-432. doi: 10.1080/01463370701658002
- Maguire, K. C., & Kinney, T. A. (2010). When distance is problematic: communication, coping, and relational satisfaction in female college students' long-distance dating relationships. *Journal of applied communication research*, *(38)*1, 27-46. doi: 10.1080/00909880903483573
- Mansfeldová, Z., & Tuček, M. (2002). *Současná česká společnost: Sociologické studie*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
- Meadows, S. O., Tanielian, T., Karney, B., Schell, T., Griffin, B. A., Jaycox, L. H., ... Vaughan, Ch. A. (2017). The deployment life study: Longitudinal analysis of military families across the deployment cycle. *Rand Health Q.*, *6*(2). Získáno z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5568161/>
- Ministerstvo vnitra České republiky (nedat.). *Legislativa*. Získáno 30.11.2021 z <https://www.mvcr.cz/gdpr/clanek/gdpr-web-legislativa-legislativa.aspx>
- Neustaedter, C., & Greenberg, S. (2012). Intimacy in Long-Distance Relationships over Video Chat. *CHI '12: Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*, 753-762. doi: 10.1145/2207676.2207785
- Nymś-górna, A. (2019). Expansion of human sexuality in cyberspace. *Kultura - Społeczeństwo – Edukacja*, *2*, 279-288. Získáno z <https://www.ceeol.com/search/viewpdf?id=906224>

- Petráčková, V., Kraus, J., Buchtelová, R., Confortiová, H., Červená, V., Hovorková, M., ... Ungermann, V. (1995). *Akademický slovník cizích slov: 1. díl A-K*. Praha: Academia.
- Purba, R. M., & Khoman, M. (2012). When distance apart: The roles of emotional-social intelligence on trust among individuals engaging in long distance relationships. *Psikologia-online*, 7(1), 21-28. doi: 10.32734/psikologia.v7i1.2531
- Pistole, M. C., Roberts, A., & Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(7), 535–552. doi: 10.1177/0265407510363427
- Plaňava, I. (2005). *Průvodce mezilidskou komunikací: Přístupy – dovednosti – poruchy*. Praha: Grada.
- Podnikatel.cz (nedat.) *Nový Občanský zákoník - Oddíl 2 - Uzavírání smluv distančním způsobem a závazky ze smluv uzavíraných mimo obchodní prostory*. Získáno 27.10.2021 z <https://www.podnikatel.cz/zakony/novy-obcansky-zakonik/f4584709/#aktualni-zneni>
- Praško, J., Ocisková, M., & Jelenová D. (2015). Rozvoj adaptační poruchy po ukončení blízkého vztahu. *Česká a slovenská psychiatrie*, 111(11), 23-32. Získáno z http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2015_1_23_32.pdf
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of social and personal relationships*, 10, 175–204. doi: 10.1177/026540759301000202
- Řezanka, M. V. (2020). *Studentů na vysokých školách v České republice ubývá*. Získáno z <https://www.statistikaamy.cz/2020/04/01/studentu-na-vysokych-skolach-v-ceske-republice-ubyva/>
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Sahlstein, E. M. (2004). Relating at a distance: Negotiating being together and being apart in long-distance relationships. *Journal of social and personal relationships*, 21(5), 689-710. doi: 10.1177/0265407504046115
- Senkoyuncu, H., & Strom, B. (2021). Do you hear what i hear? Long-distance relationships and the power of a loved one's voice. *Midwest journal of undergraduate research*, 12, 31-52. Získáno z <http://research.monm.edu/mjur/files/2021/05/MJUR-i12-2020-2021-3-SenkoyuncuStrom.pdf>

Shehan, C. L. (2016). *The Wiley Blackwell encyclopedia of family studies*. Hoboken: Wiley-Blackwell.

Schnee, A. (2020). Long-distance relationships. *Salem press encyclopedia*. Získáno z <https://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=5&sid=cfee87ff-01df-4611-b917-c6ae83f928e4%40pdc-v-sessmgr01&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbG12ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=113931179&db=ers>

Skinner, B. (2005). Perceptions of college students in long distance relationships. *UW-L Journal of undergraduate research*, 8, 1-5. Získáno z <https://www.uwlax.edu/globalassets/offices-services/urc/jur-online/pdf/2005/skinner.pdf>

Slaměnik, I., & Hurychová, Z. (2010). K pojetí těsných interpersonálních vztahů, *Psychologie pro praxi*, 45(3), 9-19. Získáno z https://karolinum.cz/data/clanek/1021/PPP_3-4_2010_02_S.pdf

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of marriage and family*, 38(1), 15-28. doi: 10.2307/350547

Stafford, L. (2005). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. New Jersey: Alawrence erlbaum associates.

Stafford, L., & Canary, D. J. (2009). Equity and interdependence as predictors of relational maintenance strategies. *The journal of family communication*, 6(4), 227-254. doi: 10.1207/s15327698jfc0604_1

Stafford, L., Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationship. *Journal of social and personal relationships*, 24(1), 37-54. doi: 10.1177/0265407507072578

Stafford, L., Merolla, A. J., & Castle, J. D. (2006). When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of social and personal relationships*, 23(6), 901-919. doi: 10.1177/0265407506070472

Ševčíková, A., Šerek, J., Barbovschi, M., & Daneback, K. (2014). The roles of individual characteristics and liberalism in intentional and unintentional exposure to online sexual material among European youth: A multilevel approach. *Sexuality research and social policy*, 11, 104-115. doi: 10.1007/s13178-013-0141-6

- Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2008). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Špatenková, N., & Petřková, A. (2013). *Psychologie dospělých*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Štěrbová, Z., Bártová, K., Havlíček, J., & Valentová, J. V. (2021). Partnerská podobnost a její vliv na kvalitu vztahu. *E-psychologie: Elektronický časopis ČMPS*, 15(2), 29-42. doi: 10.29364/epsy.40
- Taneja, S., & Goyal, P. (2020). Impact of physical proximity in romantic relationships on trust, commitment and relationship satisfaction among young adults. *Indian journal of mental health*, 7(1), 15-20. doi: 10.30877/IJMH.7.1.2020.15-20
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Tong, S. T., & Walther, J. B. (2011). Relational maintenance and CMC. In K. B. Wright, & L. M. Webb (Eds.), *Computer-mediated communication in personal relationships* (98–118). New York: Peter Lang Verlag.
- Tseng, Ch. F. (2016). My love, how i wish you were by my side: Maintaining intercontinental long-distance relationships in Taiwan. *Contemp Fam Ther*, 38, 328-338. doi: 10.1007/s10591-016-9384-8
- Vágnerová, M. (2012). *Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Venglářová, M. (2008). *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada.
- Výrost, J., Slaměník, I., & Sollárová, E. (2019). *Sociální psychologie: Teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada.
- Wang, N., Roaché, D. J., & Pusateri, K. B. (2018). Interconnection of multiple communication modes in long-distance dating relationships, *Western journal of communication*, 83(5), 600-623. doi: 10.1080/10570314.2018.1552986aa
- Willerton, J. (2012). *Psychologie mezilidských vztahů*. Praha: Grada.
- Wu, K., Chen, Ch., Greenberger, E., Wang, Y., Xiu, D., Liu, B., ... Dong, Q. (2020). No need for pedestals: Idealization does not predict better relationships among Asians. *Personal relationships*, 27, 336-365. doi: 10.1111/pere.12317

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt diplomové práce v českém jazyce
2. Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce
3. Seznam analyzovaných laických webových stránek „tipů na spokojený a fungující vztah na dálku“
4. Letáček oslovující potenciální respondenty
5. Úvodní text před dotazníkem
6. Dotazník vlastní konstrukce
7. Spaniérův Dotazník partnerské přizpůsobivosti (po úpravě)

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce v českém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Faktory spokojenosti v partnerském vztahu na dálku u českých vysokoškolských studentů

Autor práce: Bc. Pavlína Košťálová

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Počet stran a znaků: 84 stran a 165 125 znaků

Počet titulů použité literatury: 101

Počet příloh: 7

Abstrakt: Cílem této práce bylo ověřit faktory spokojenosti ve vztahu na dálku, dále popsat subjektivním vnímání těchto faktorů jedinci s dřívější zkušeností ze vztahu na dálku a výsledky porovnat s tipy na spokojený vztah na dálku z laických webových stránek. Výzkum byl prováděn pomocí kvantitativní metodologie a ke sběru dat byla použita testová baterie složená z dotazníku vlastní konstrukce a Spanierova Dotazníku partnerské přizpůsobivosti. Výzkum byl prováděn na českých vysokoškolských studentech a respondenti byli vybíráni nepravděpodobnostními metodami výběru. Do studie bylo zařazeno 869 respondentů (179 mužů a 690 žen). V tomto výzkumu byl potvrzen vliv 8 faktorů inspirovaných údržbovými strategiemi vztahu a 4 faktorů vycházejících ze specifík vztahu na dálku. Nebyl potvrzen vliv četnosti fyzického setkání na spokojenost ve vztahu na dálku. V porovnání s výsledky studie byl vliv nejfrekventovanějších tipů z laických webových stránek potvrzen (kromě osobního setkání a důvěry) a mezi nejčastější faktory dle respondentů s dřívější zkušeností patří důvěra, četnost fyzického setkání, četnost distanční komunikace, vyjasněná očekávání a upřímnost.

Klíčová slova: vztah na dálku, zkušenost se vztahem na dálku, faktory spokojenosti ve vztahu na dálku, tipy na spokojený vztah z laických webových stránek

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce

ABSTRACT OF THESIS

Title: Factors of Satisfaction in a Long-Distance Dating Relationship in Czech University Students

Author: Bc. Pavlína Košťálová

Supervisor: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Number of pages and characters: 84 pages and 165 125 characters.

Number of appendices: 101

Number of references: 7

Abstract: The aim of this thesis was to verify the factors of satisfaction in a long-distance dating relationship, to describe the subjective perception of these factors by individuals with previous experience of long-distance dating relationships and to compare the results with tips for a satisfied long-distance dating relationship from amateur websites. The research was carried out using a quantitative methodology, and a test battery consisting of a self-design questionnaire and Spanier's Partner Adaptability Questionnaire was used to collect the data. The research was conducted on Czech university students and respondents were selected by random sampling methods. The study included 869 respondents (179 men and 690 women). The study confirmed the influence of 8 factors inspired by relationship maintenance and 4 factors based on the specifics of the long-distance dating relationship. The effect of the frequency of physical encounters on satisfaction in a long-distance dating relationship has not been confirmed. In comparison with the results of the study, the influence of the most frequent tips from amateur websites was confirmed (with the exception of face-to-face meetings and trust), and the most common factors according to respondents with previous experience include trust, frequency of physical meetings, frequency of distance communication, clarified expectations and sincerity.

Keywords: long-distance relationship, experience with long-distance relationships, satisfaction factors in a long-distance relationship, tips for a happy relationship from lay websites

Příloha 3: Seznam analyzovaných laických webových stránek „tipů na spokojený a fungující vztah na dálku“

1. Bety.cz => Vztahy na dálku mohou za jistých podmínek fungovat

- Citace: Bety.cz (březen, 2021). *Vztahy na dálku mohou za jistých podmínek fungovat.* Získáno z <https://www.bety.cz/vztahy/clanky/28050/Vztahy-na-dalku-mohu-za-jistych-podminek-fungovat>

2. Blesk.cz => Máte vztah na dálku? Víme, jak si ho udržet a udělat z něj lásku vašeho života!

- Citace: Valešová, A. (nedat.). *Máte vztah na dálku? Víme, jak si ho udržet a udělat z něj lásku vašeho života!* Získáno 15.2.2022 z <https://prozeny.blesk.cz/clanek/prozeny-laska-a-vztahy-laska-a-vztahy/616725/mate-vztah-na-dalku-vime-jak-si-ho-udrzet-a-udelat-z-nej-lasku-vaseho-zivota.html#related>

3. dobrakondice.cz => Miláčku, proč jsi tak daleko?

- Citace: Drozenová, M. (březen, 2021). *Miláčku, proč jsi tak daleko?* Získáno z <https://www.dobrakondice.cz/clanek/rodina/milacku-proc-jsi-tak-daleko>

4. eDarling => 7 tipů, jak zvládnout vztah na dálku

- Citace: eDarling (nedat.). *7 tipů, jak zvládnout vztah na dálku.* Získáno 15.2.2022 z <https://www.edarling.cz/poradna/vztahy/vztah-na-dalku>

5. EF => 11 tipů, jak si udržet vztah na dálku

- Citace: ef-czech.cz (leden, 2019). *11 tipů, jak si udržet vztah na dálku.* Získáno z <https://www.ef-czech.cz/blog/language/11-tipu-jak-si-udrzet-vztah-na-dalku/>

6. elitedate => Vztahy na dálku

- Citace: elitedate (nedat.). *Vztah na dálku.* Získáno 15.2.2022 z <https://www.elitedate.cz/vztahy-na-dalku>

7. Fenima => Vztahy na dálku: Mají šanci?

- Citace: Stejskalová, H. (květen, 2013). *Vztahy na dálku: Mají šanci?* Získáno z <https://www.femina.cz/vztahy-na-dalku-maji-sanci/>

8. flowee => Jak se dá vztah na dálku bezpečně dovést ke svatbě

- Citace: Lamperová, K. (duben, 2018). *Jak se dá vztah na dálku bezpečně dovést ke svatbě.* Získáno z <https://www.flowee.cz/clovek/4182-jak-se-da-vztah-na-dalku-bezpecne-dovest-ke-svatbe>

9. Jenprozeny.cz => 8 pravidel, s nimiž lze udržet vztah na dálku

- Citace: Brannan. E. (březen, 2019). *8 pravidel, s nimiž lze udržet vztah na dálku.* Získáno z https://www.idnes.cz/jenprozeny/laska-sex/8-pravidel-s-nimiz-lze-udrzet-vztah-na-dalku.A170514_160000_jpz-laska-sex_jph1

10. jsmeočky.cz => Vztah na dálku může fungovat, dá to ale práci!

- Citace: Jedličková, E. (květen, 2019). *Vztah na dálku může fungovat, dá to ale práci!* Získáno z <https://www.jsmekocky.cz/clanek/eliska-jedlickova/sex-vztahy/vztah-na-dalku-muze-fungovat-da-ale-praci>

11. Kámoška.cz => Přežij vztah na dálku

- Citace: Kocábková, L. (březen, 2010). *Přežij vztah na dálku.* Získáno z <https://www.kamoska.cz/sex-a-vztahy/prezij-vztah-na-dalku>

12. Lajk.cz => ODHALENO: Vztahy na dálku jsou náročné, fungovat ale můžou. Co dělat, aby vydržely co nejdéle?

- Citace: Lajk.cz (červen, 2020). *ODHALENO: Vztahy na dálku jsou náročné, fungovat ale můžou. Co dělat, aby vydržely co nejdéle?* Získáno z <https://lajk.iprima.cz/sex-vztahy/odhaleno-vztahy-na-dalku-jsou-narocne-fungovat-ale-muzou-co-delat-aby-vydrzely-co-nejdele>

13. LiDoll: Pro lepší život => 12 + 1 tip, jak si udržet vztah na dálku

- Citace: LiDoll (nedat.). *12 + 1 tip, jak si udržet vztah na dálku.* Získáno 15.2.2022 z <https://lidoll.cz/12-1-tip-jak-si-udrzet-vztah-na-dalku/>

14. Magazín.cz => Vztah na dálku má svá pravidla

- Citace: Žáková, L. (nedat.). *Vztah na dálku má svá pravidla.* Získáno 15.2.2022 z <https://magazin.cz/laska-a-sex/10493-vztah-na-dalku-ma-sva-pravidla>

15. Meredith => Vztah na dálku – na co se připravit

- Citace: Blahova, N. (leden, 2017). *Vztah na dálku – na co se připravit.* Získáno z <https://www.meredith.cz/vztah-dalku-se-pripravit/>

16. Novinky.cz => 6 pravidel, díky kterým přežijete vztah na dálku

- Citace: Novinky.cz (březen, 2020). *6 pravidel, díky kterým přežijete vztah na dálku.* Získáno z <https://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/clanek/6-pravidel-diky-kterym-prezijete-vztah-na-dalku-40315676>

17. PsychologickeClanky.cz => Proč vztahy na dálku (ne)fungují?

- Citace: PsychologickeClanky.cz (nedat.). *Proč vztahy na dálku (ne)fungují?* Získáno 15.2.2022 z <https://psychologickeclanky.cz/clanek/proc-vztahy-na-dalku-ne-funguji>

18. Vitalia.cz => Fungují vztahy na dálku?

- Citace: Gilík, R. (březen, 2011). *Fungují vztahy na dálku?* Získáno z <https://www.vitalia.cz/clanky/funguji-vztahy-na-dalku/>

19. wikiHow => Jak mít funkční vztah na dálku

- Citace: Engle, J. (nedat.). *Jak mít funkční vztah na dálku.* Získáno 15.2.2022 z <https://www.wikihow.cz/Jak-m%C3%ADt-funk%C4%8Dn%C3%AD-vztah-na-d%C3%A1lku>

20. WomanOnly => Jaké chyby nedělat, když máte vztah na dálku?

- Citace: Albrechtová, J. (květen, 2018). *Jaké chyby nedělat, když máte vztah na dálku?* Získáno z <https://www.womanonly.cz/chyby-vztah-na-dalku/>

21. zena.aktualne.cz => Vztah na dálku: Lásku často zabije nízké sebevědomí.

- Citace: Vránová, N. (březen, 2017). *Vztah na dálku: Lásku často zabije nízké sebevědomí.* Získáno z <https://zena.aktualne.cz/vztahy/vztah-na-dalku-ma-silu-vydrzet/r~32bfed84056711e7bc17002590604f2e/>

Příloha 4: Letáček oslovující potenciální respondenty



VÝZKUM

SPOKOJENOSTI VE VZTAHU NA DÁLKU

KOHO HLEDÁME?
Vysokoškolské studenty (18 - 26 let) ve vztahu na dálku (alespoň 1 měsíc), kteří se osobně vidí maximálně 1x týdně

A vysokoškolské studenty (18 - 26 let) se zkušeností se vztahem na dálku

PROČ SE ZÚČASTNIT?
Pomůžeš rozšířit poznání o vztazích na dálku. A můžeš získat výsledky studie.



CHCEŠ SE ZÚČASTNIT? STAČÍ KLIKNOUIT NA ODKAZ V PŘÍSPĚVKU A VYPLNIT DOTAZNÍK!

Příloha 5: Úvodní text před dotazníkem

Spokojenost v partnerském vztahu na dálku

Dobrý den,

Tento výzkum je realizován v rámci magisterské práce na katedře psychologie Univerzity Palackého v Olomouci. Zaměřuje na spokojenost v partnerském vztahu na dálku u vysokoškolských studentů (18 - 26 let).

Dotazník se skládá z dvou až tří částí (podle toho, zda máte dřívější zkušenost se vztahem na dálku nebo aktuálně jste v tomto typu vztahu) a jeho vyplnění Vám zabere zhruba 25 minut. Čeká Vás 17 až 51 otázek. Na otázky neexistují správné ani špatné odpovědi, proto Vás prosím o upřímnost. Vyplnění dotazníku je anonymní a dobrovolné.

V případě zájmu o zaslání výsledků studie (ve formě diplomové práce), můžete na konci dotazníku uvést emailovou adresu.

Vyplněním dotazníku souhlasíte se zpracováním (tím se rozumí zejména shromažďování, analyzování, uchovávání, třídění, zpracování a předávání) Vašich osobních údajů dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů). Všechny uvedené údaje jsou poskytovány dobrovolně.

Předem Vám děkuji za vyplnění i Váš čas,
Bc. Pavlína Košťálová
email: pavlina.kostalova01@upol.cz

Příloha 6: Dotazník vlastní konstrukce

Spokojenost v partnerském vztahu na dálku

Tato část dotazníku zjišťuje základní údaje a obsahuje 8 otázek.

Žádná otázka není povinná, nicméně Vás prosíme o jejich vyplnění, které nám pomůže lépe vztahům na dálku porozumět.

1. Uveďte, prosím, své pohlaví.

- Muž
 Žena

2. Vypište Váš věk (číslem).

3. Vyberte, jaká je Vaše státní příslušnost.

- Česká
 Slovenská
 Jiná, uveďte, jaká ...

4. V jakém ročníku aktuálně studujete?

V případě, že aktuálně studujete více vysokých škol v různých ročnících, uveďte všechny.

5. Vypište (číslem), kolik let na vysoké škole studujete?

6. Jakou formu studia aktuálně studujete?

V případě, že aktuálně studujete více vysokých škol v různých formách, můžete vybrat více odpovědí.

- Bakalářské studium (Bc.)
 Magisterské studium (Mgr., Ing., MUDr., ...)
 Navazující magisterské studium
 Doktorské studium (Ph.D.)

7. Jaké je pohlaví Vašeho partnera/ Vaší partnerky?

Pokud nemáte partnera/partnerku, přeskočte prosím až na poslední otázku (otázka 10).

- Muž
 Žena

8. Napište věk Vašeho partnera/ Vaší partnerky (číslem).

Pokud nemáte partnera/partnerku, přeskočte prosím až na poslední otázku (otázka 10).

9. Jaká je hlavní činnost Vašeho partnera/ Vaší partnerky?

Pokud se Váš partner/Vaše partnerka věnuje více činnostem, uveďte tu, která je nejdůležitější.

Pokud nemáte partnera/partnerku, přeskočte prosím až na poslední otázku (otázka 10).

- Student/ka střední školy
 Student/ka vysoké školy
 Zaměstnanec
 Podnikatel/ka (OSVČ)
 Pobírání důchodu (starobní, invalidní, ...)
 Nezaměstnaný/á
 Mateřská/ rodičovská dovolená
 Jiné, prosím uveďte, jaké

10. Jste aktuálně v partnerském vztahu na dálku?

Za vztahy na dálku považujeme, pokud se fyzicky s partnerem setkáváte **maximálně 1x týdně** a Váš vztah trvá **alespoň 1 měsíc**.

- Ne, nejsem ani jsem nikdy nebyl/a nebo můj vztah na dálku neprobíhal při studiu na VŠ. (Děkujeme za Váš čas a vyplnění)
 Ne, nejsem, ale v průběhu studia na VŠ jsem byl/a.
 Ano, jsem aktuálně ve vztahu na dálku, ale nemám dřívější zkušenost.
 Ano, aktuálně jsem ve vztahu na dálku a mám i dřívější zkušenost se vztahem na dálku

Spokojenost v partnerském vztahu na dálku

Zkušenost se vztahem na dálku

Tato část dotazníku zjišťuje Vaše zkušenosti s partnerským vztahem na dálku a obsahuje 7 otázek.

Dotazník je anonymní a na otázky neexistují správné ani špatné odpovědi, proto Vás prosíme o upřímnost.

Žádná otázka není povinná, nicméně Vás prosíme o jejich vyplnění, které nám pomůže lépe vztahům na dálku porozumět.

11. Jak dlouho jste byl/a ve vztahu na dálku? Uveďte celkovou délku vztahu (v měsících).

Pokud jste byl/a ve vztahu na dálku vícekrát, uveďte vztah s nejdelším obdobím odpovídající vztahu na dálku, tedy frekvenci setkávání 1x týdně.

12. U některých vztahů se střídají období, kdy je vztah na dálku a kdy na blízko. Jak dlouho ve Vámi uvedeném vztahu, trvalo období na dálku, tedy frekvence setkávání 1x týdně (v měsících)?

13. Byl/a byste ochotný/á si najít znovu vztah na dálku?

	Určitě ne	Spiše ne	Nevím	Spiše ano	Určitě ano
Nový vztah na dálku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Pokuste se, prosím, popsat důvody Vašeho stanoviska ohledně vztahu na dálku z předchozí otázky (otázka 11).

15. Co podle Vás může nejvíce ovlivňovat (pozitivně i negativně) spokojenost ve vztahu na dálku?

Vyberte prosím maximálně 3 odpovědi.

- Četnost osobního setkání
- Četnost komunikace s partnerem
- Společné zájmy
- Spokojenost v sexuálním životu
- Vyjasněná očekávání od vztahu (např.: otázky společného bydlení, založení rodiny, věrnosti, ...)
- Spokojenost s životem mimo vztah
- Důvěra
- Věrnost
- Upřímnost
- Pozitivní přístup
- Společné řešení problémů vztahu
- Vzájemná podpora
- Sdílení obav a smutku
- Sdílení nadšení a spokojenosti
- Projevy zájmu o partnera
- Jiné, prosím uveďte, jaké ...

- Nic z výše uvedeného, vztahy na dálku nemohou být spokojené.

16. Napadají Vás nějaké připomínky, nápady k výzkumu nebo byste chtěli zanechat realizátorům vzkaz? Zde je pro Vás prostor:

17. V případě, že máte zájem o zaslání výsledků této studie, uveďte zde svou emailovou adresu.

Děkujeme za vyplnění dotazníku a Váš čas. Pro odeslání Vašich odpovědí, nezapomeňte kliknout na tlačítko **DALŠÍ**.

Spokojenost v partnerském vztahu na dálku

Tato část dotazníku zjišťuje Vaši spokojenost v aktuálním vztahu na dálku a obsahuje 31 otázek.

Dotazník je anonymní a na otázky neexistují správné ani špatné odpovědi, proto Vás prosíme o upřímnost.

Žádná otázka není povinná, nicméně Vás prosíme o jejich vyplnění, které nám pomůže lépe vztahům na dálku porozumět.

18. Považujete svůj vztah za vztah na dálku?

- Ne
 Ano

19. Dělí Vás od partnera/partnerky státní hranice?

- Ne, oba žijeme v jednom státu.
 Ano, každý aktuálně žijeme v jiném státu.

20. Jaká je DOJEZDOVÁ vzdálenost (v km) mezi Vámi a Vaším partnerem/ Vaší partnerkou?

21. Jak dlouho trvá cesta za Vaším partnerem/Vaší partnerkou dopravním prostředkem, který nejčastěji využíváte (uvedte v minutách)?

Pokud za Vaším partnerem/Vaší partnerkou necestujete, pokuste se čas odhadnout.

22. Jakým dopravním prostředkem nejčastěji cestujete za svým partnerem/ svou partnerkou?

V případě, že při cestě využíváte více dopravních prostředků, můžete jich označit více.

- Osobní automobil
 Autobus
 Vlak
 Letadlo
 Jiné, prosím uveďte, jaké ...

- Nikdy jsem za partnerem/ partnerkou necestoval/a.

23. Jak dlouho trvá Váš současný partnerský vztah? Uvedte celkovou délku v měsících.

Započítejte i období, kdy Váš vztah fungoval na blízko, pokud se takové období objevilo.

24. U některých vztahů se střídají období, kdy je vztah na dálku (partneři se mohou fyzicky setkávat maximálně 1x týdně) a kdy na blízko. Pokuste se odhadnout, kolik měsíců z celkové délky vztahu, funguje Váš vztah na dálku.

25. Jak jste se seznámil/a se svým partnerem/partnerkou?

- Prostřednictvím fyzického setkání
- Prostřednictvím online prostředí - sociální sítě
- Prostřednictvím online prostředí - přes online seznamku
- Prostřednictvím inzerátu - noviny, rozhlas, ...
- Jinak, uveďte prosím, jak ...

26. Prošel Váš AKTUÁLNÍ vztah přechodem ze vztahu na blízko na vztah na dálku nebo opačně?

- Ne
- Ano, jednou
- Ano, vícekrát, uveďte prosím, kolikrát ...

27. Jak byste ohodnotil/a náročnost tohoto přechodu u Vašeho aktuálního vztahu?

Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, přeskočte, prosím, na další otázku.

	Velmi snadné	Spíše snadné	Nevím	Spíše náročné	Velmi náročné
Náročnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pokud došlo k více přechodům ve Vašem aktuálním vztahu a jejich náročnost se lišila, zde se můžete vyjádřit k náročnosti jednotlivě.

28. Čeho jste se NEJVÍCE obával/a před začátkem vztahu na dálku?

Vyberte pouze jednu odpověď.

- Dlouhého odloučení
- Věrnosti partnera
- Vlastní věrnosti
- Rozpadu vztahu
- Ztráty společných témat konverzace
- Nespokojeného sexuálního života
- Jiné, prosím uveďte, jaké ...

- Ničeho jsem se neobával/a.

29. Z jakého důvodu jste ve vztahu na dálku?

Pokuste se vybrat pouze jeden důvod, který Váš vztah vystihuje nejlépe.

- Kvůli VŠ - Erasmus
- Kvůli VŠ - běžné studium
- Kvůli zaměstnání
- Kvůli rodině
- Z finančních důvodů
- Jeden z partnerů chce žít odděleně
- Oba partneři chtějí žít odděleně
- Jiný důvod, uveďte prosím, jaký ...

30. Jaké máte plány ve vztahu do budoucna?

- Plánuji přejít do vztahu na blízko
- Plánuji zůstat ve vztahu na dálku
- Plánuji ukončit vztah
- Zatím nemám žádné plány

31. Věříte, že Váš vztah vydrží na celý život?

Určitě ne

Spíše ne

Nevím

Spíše ano

Určitě ano

Vztah na celý život

32. Máte s partnerem/partnerkou vyjasněné očekávání od vztahu?

Např.: otázky společného bydlení, založení rodiny, věrnosti ve vztahu, ...

	Určitě ne	Spíše ne	Nevím	Spíše ano	Určitě ano
Vyjasněná očekávání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Jste ke svému partnerovi/ partnerce upřímný/á?

	Vždy	Většinou	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
Upřímnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Jak často se s partnerem/ partnerkou fyzicky setkáváte?

	Jednou týdně	Několikrát měsíčně	Jednou měsíčně	Několikrát ročně	Nikdy jsme se neseťkali
Fyzické setkání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Jaké aktivity děláte, když se fyzicky sejdete? Můžete vybrat i více odpovědí.

V případě, že jste se nikdy neseťkali, přeskočte prosím na další otázku.

- Povídáme si
- Chodíme za zábavou, společenskými akcemi
- Sledujeme filmy nebo seriály
- Hrajeme společenské hry
- Věnujeme se sexuálním aktivitám
- Sportujeme společně
- Poznáváme vzájemné přátele
- Poznáváme vzájemnou rodinu
- Sdílíme práce v domácnosti - úklid, vaření, nakupování ...
- Jiné, uveďte prosím, jaké ...

36. Jak často využíváte následující způsoby komunikace se svým partnerem/ svou partnerkou?

	Každý den	Několikrát týdně	Jednou týdně	Několikrát měsíčně	Několikrát ročně	Nikdy
Volání si (bez vizuálního kontaktu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zasílání SMS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videohovor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chatování na sociálních sítích	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posílání emailů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posílání dopisů poštou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jiné, prosím uveďte, jaké a s jakou frekvencí (viz předchozí škála) ...

37. Jaká je Vaše spokojenost se způsoby komunikace, které využíváte?

Pokuste se je zhodnotit jako celek.

	Určitě nespokojený	Spíše nespokojený	Nevím	Spíše spokojený	Určitě spokojený
Spokojenost se způsoby komunikace	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Který způsob komunikace Vám NEJVÍCE vyhovuje?

Vyberte pouze jednu odpověď.

- Volání si (bez vizuálního kontaktu)
- Zasílání SMS
- Videohovor
- Chatování na sociálních sítích
- Posílání emailů
- Posílání dopisů poštou
- Jiný, prosím uveďte, jaký ...

43. Objevuje se při Vaší komunikaci s partnerem/ partnerkou toto chování pokaždé, když je potřeba?

	Vždy	Většinou	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
Mluvíte o svých/ partnerových obavách nebo smutku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sdílette radost nebo nadšení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zajímáte se o partnerovi každodenní aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vzájemně se podporujete při náročných situacích jednoho z partnerů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Řešíte problémy ve svém vztahu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bavíte se o společné budoucnosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

44. Jaké další aktivity společně děláte, pokud se fyzicky nevidíte? Mezi tyto aktivity se počítají aktivity, které cíleně děláte ve stejný čas, sdílíte je pomocí hovoru nebo videohovoru, případně je děláte společně online.

Můžete vybrat i více možností.

- Sdílené sledování filmů
- Online hry
- Společné sexuální aktivity (zasílání erotických zpráv, fotografií nebo videí, společná masturbace, ...)
- Sdílené jídlo (společný oběd, večeře, ...)
- Sdílené domácí práce (úklid, vaření, ...)
- Sdílená tvorba blogu, webových stránek, sociálních sítí
- Sdílené sportování
- Jiné sdílené zájmy nebo koníčky
- Jiné, prosím uveďte, jaké ...
- Žádné aktivity společně neděláme, pokud se fyzicky nesetkáme.

45. Jste celkově spokojeni se sexuálním životem ve Vašem partnerském vztahu na dálku?

	Určitě ne	Spíše ne	Nevím	Spíše ano	Určitě ano
Spokojenost se sexuálním životem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46. Jakým volnočasovým aktivitám se věnujete, pokud nejste se svým partnerem/svou partnerkou?

Můžete vybrat i více odpovědí.

- Sportu
- Sledování filmů/ seriálů
- Čtení knih
- Jiným koníčkům a zájmům
- Pobytu v přírodě
- Vzdělávání
- Přátelům
- Rodině
- Jiným, prosím uveďte, jakým ...

- Žádným volnočasovým aktivitám se nevěnuji

47. Kolik hodin týdně strávíte volnočasovými aktivitami bez Vašeho partnera/ Vaší partnerky?

48. Během vyplňování dotazníku jste se zamýšleli nad svým současným partnerským vztahem, pokuste se jej nyní ohodnotit.

Naprosto nevyhovující Spíše nevyhovující Neutrální Spíše vyhovující Naprosto vyhovující

Hodnocení Vašeho vztahu



Příloha 7: Spanierův Dotazník partnerské přizpůsobivosti (po úpravě)

Spokojenost v partnerském vztahu na dálku

Spanierův dotazník partnerské přizpůsobivosti

Nyní se dostáváte k poslední části dotazníku. Tato část zjišťuje kvalitu Vašeho vztahu a Vaši spokojenost v něm. Obsahuje 7 otázek.

Dotazník je anonymní a na otázky neexistují správné ani špatné odpovědi, proto Vás prosíme o upřímnost.

Žádná otázka není povinná, nicméně Vás prosíme o jejich vyplnění, které nám pomůže lépe vztahům na dálku porozumět.

53. Dále jsou uvedeny některé momenty, v nichž se páry někdy shodnou a někdy ne. Vyberte u následujících položek, zda během posledních několika týdnů mezi Vámi vznikly rozpory nebo problémy v popsaném chování.

	Ne	Ano
Nezájem o sexuální aktivity provozované fyzicky nebo na dálku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neprojevování lásky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

54. Jednotlivé body na ose představují různé stupně štěstí ve vztahu. Střední bod "šťastné" odpovídá stupni spokojenosti, jaký je ve většině vztahů. Vyberte možnost, která nejlépe vystihuje stupeň štěstí ve Vašem vztahu.

	Krajně nešťastné	Značně nešťastné	Trochu nešťastné	Šťastné	Velmi šťastné	Nesmírně šťastné	Dokonalé
Stupeň štěstí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

55. Který z následujících výroků vyjadřuje nejlépe Vaše pocity týkající se budoucnosti Vašeho vztahu?

- Nesmím si přejít, aby se náš vztah vydařil, a udělal/a bych pro to cokoliv.
- Velmi si přeji, aby se náš vztah vydařil, a udělám vše, co je v mých silách, aby tomu tak bylo.
- Velmi si přeji, aby se náš vztah vydařil, a budu k tomu poctivě přispívat.
- Byl/a bych rád/a, kdyby se náš vztah vydařil, ale sám/a pro to nemohu dělat víc než dělám.
- Byl/a bych rád/a, kdyby se náš vztah vydařil, ale odmítám pro to dělat víc než dělám nyní.
- Náš vztah se nemůže vydařit a já pro něj nemohu nic udělat.

Spokojenost v partnerském vztahu na dálku

Velmi Vám děkujeme za vyplnění tohoto dotazníku a za Váš čas.

Níže můžete napsat své nápady, připomínky nebo uvést svou emailovou adresu pro zaslání výsledků studie.

Pro odeslání Vašich odpovědí nezapomeňte kliknout na tlačítko **HOTOVO**.

56. Napadají Vás nějaké připomínky, nápady k výzkumu nebo byste chtěli zanechat realizátorům vzkaz? Zde je pro Vás prostor.

57. V případě, že máte zájem o zaslání výsledků této studie, uveďte zde svou emailovou adresu.

58. Pokud Váš partner/ Vaše partnerka patří také mezi české vysokoškolské studenty, budeme rádi, pokud mu/ jí budete dotazník sdílet.

V případě, že by se jej rozhodl/a vyplnit, bychom byli rádi, kdybychom Vaše údaje mohli spárovat pomocí Vašeho jedinečného kódu. Vaše odpovědi budou **i nadále anonymní** (nikdo ani Váš partner/ Vaše partnerka se Vaše odpovědi nedozví) a na základě kódu Vás nelze dohledat.

Kód můžete vytvořit tímto způsobem:

Prvního dvě písmena jména staršího z páru + rok narození, první dvě písmena mladšího z páru + rok narození

Například: Alena Nováková 1995 a Miloš Novotný 1997 => KÓD: **AL95MI97**