

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**ROLE INTERNETOVÉ KOMUNIKACE VE VZTAHOVÉ ÚDRŽBĚ**

**PARTNERSKÝCH VZTAHŮ NA DÁLKU**

**THE ROLE OF INTERNET COMMUNICATION IN RELATIONAL**

**MAINTENANCE IN LONG-DISTANCE DATING RELATIONSHIP**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Radka Švestková

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Olomouc 2015

### **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma „Role internetové komunikace ve vztahové údržbě partnerských vztahů na dálku“ vypracovala samostatně pod dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla všechny použité podklady a literaturu.

V..... dne.....

Podpis.....

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, jeho cenné podněty, rady a velkou vstřícnost. Děkuji také všem respondentům za sdílení jejich osobních příběhů. V neposlední řadě bych ráda poděkovala svému příteli Františkovi, který byl pro mě nesmírnou inspirací a velkou oporou. Děkuji také své mamince za obrovskou podporu, celému zbytku rodiny a všem blízkým přátelům.

## Obsah

Úvod.....	6
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1. Komunikace.....	8
1.1 Definice a vymezení komunikace.....	8
1.2 Internetová komunikace.....	9
1.2.1 Vymezení pojmu internetová komunikace.....	9
1.2.2 Charakteristika internetové komunikace.....	9
1.2.2.1 Anonymita.....	10
1.2.2.2 Disinhibice.....	10
1.2.2.3 Vztahy ve virtuálním prostředí.....	11
1.2.2.4 Kontextové modality internetové komunikace.....	11
1.2.2.5 Jazyk na internetu.....	12
1.2.3 Prostředky internetové komunikace.....	13
1.2.3.1 Synchronní typ.....	13
1.2.3.2 Asynchronní typ.....	14
2. Vztah na dálku.....	15
2.2 Vymezení pojmu.....	15
2.3 Kvalita vztahů na dálku.....	16
3. Vztahová údržba.....	17
1.1 Vymezení a definice pojmu.....	17
1.2 Typologie vztahové údržby.....	19
1.2.1 Typologie strategií vztahové údržby podle Ayrese.....	20
1.2.2 Typologie vztahové údržby podle Bella, Dalyho a Gonzalesové.....	20
1.2.3 Typologie strategií vztahové údržby Dindiaové a Baxtera.....	20
1.2.4 Typologie strategií vztahové údržby podle Staffordové a Canaryho.....	21
1.3 Vztahová údržba v distančních vztazích.....	22
1.4 Komunikace jako prostředek vztahové údržby v distančních vztazích.....	24
1.4.1 Specifika internetové komunikace ve vztazích na dálku.....	25
EMPIRICKÁ ČÁST.....	28
4. Výzkumný problém, cíle a výzkumné otázky.....	29
5. Metodologie výzkumu.....	30
5.1 Výzkumný soubor.....	30

5.1.1	Výběr výzkumného souboru.....	30
5.1.2	Popis výzkumného souboru.....	31
5.2	Metody sběru dat.....	34
5.3	Zpracování dat.....	35
5.4	Etické aspekty výzkumu.....	35
6.	Výsledky.....	36
6.1	Vnímání vztahu na dálku.....	36
6.2	Významy a prožívání vztahu na dálku.....	40
6.3	Komunikace ve vztazích na dálku.....	43
7.	Diskuze.....	49
8.	Závěr.....	55
	Souhrn.....	56
	Seznam literatury.....	59
	Seznam tabulek a grafů	
	Abstrakt diplomové práce	
	Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce	
	Příloha č. 2: Podklad pro zadání bakalářské práce	
	Příloha č. 3: Informovaný souhlas	
	Příloha č. 4: Struktura rozhovoru	
	Příloha č. 5: Ukázka transkripce rozhovoru	

## Úvod

V posledních letech se příležitosti k práci či studiu v zahraničí rozšiřují a cestování se stává mnohem snazším. Přibývá tak partnerů, kteří žijí ve vztahu na dálku i několik měsíců či let. Jak toto odloučení se omezenou možností osobního kontaktu zvládají? Dokáží partneři i přes velkou vzdálenost svůj vztah udržet? Často se setkáváme se specifickými názory na stabilitu a udržení těchto vztahů. Jak to tedy ve skutečnosti je? Co pomáhá partnerům, aby svůj vztah zachovali a naopak ho ještě navíc rozvíjeli? Na tyto a mnohé další otázky jsme se pokusili odpovědět v naší studii. Přicházíme s výzkumným záměrem zmapovat, jak vypadá vztah na dálku u jednotlivých párů a jako ho jednotlivci vnímají a prožívají. Dále bychom se rádi věnovali otázce komunikace mezi partnery a to zejména pomocí internetu. Výzkumů zaměřujících se na internetovou komunikaci v souvislosti s údržbou partnerských vztahů na dálku je stále málo, v České republice dokonce zatím neexistují. V teoretické části bychom se rádi věnovali vymezení internetové komunikace, vztahů na dálku a vztahovou údržbou. Poslední část bude věnována internetové komunikaci ve vztazích na dálku, která je značně specifická. V empirické části se pokusíme hlouběji proniknout do fungování vztahů na dálku a komunikace mezi partnery z hlediska osobní perspektivy jednoho z nich.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1. Komunikace

Komunikace je nedílnou součástí lidského života. Pomocí ní zůstáváme v kontaktu s okolním světem, můžeme se s ostatními dorozumívat, získávat a předávat informace, vyjadřovat své pocity, působit na druhé. Mezilidská komunikace je výjimečná v tom, že ji můžeme ovlivňovat, spoluutvářet, jsme její součástí. Jelikož je komunikace značně široký pojem, existuje pro ni spousta definic.

## 1.1 Definice a vymezení komunikace

Mezilidskou komunikaci bychom mohli jednoduše definovat jako „*dorozumívání mezi lidmi*“ (Hartl & Hartlová, 2000, 265). Gavora (2005) tuto definici ještě více rozvíjí a komunikaci vymezuje do tří forem. Komunikaci můžeme jednoduše nazvat dorozumíváním, kdy se za základní podmínku považuje vzájemné porozumění. Lidé k tomu potřebují nejenom mluvit stejným jazykem o jedné věci, ale také dosáhnout souladu v myšlení. Dále můžeme komunikaci vymezit jako sdělování, které je zaměřeno především na informování směřující k adresátovi, kterému chceme něco sdělit, poučit ho, informovat. Třetím vymezením komunikace je výměna informací, kdy mluvíme o dvojsměrné komunikaci, při které si své role průběžně mění komunikátor, který zprávu vysílá, s komunikantem, který vyslanou zprávu přijímá. Oba tyto informace také analyzují a snaží se jim porozumět. Jak uvádí i Vybíral (2009), lidská komunikace je jen výjimečně jednosměrná, proto často skrze ni můžeme nejenom změnit druhého člověka, ale také sami sebe.

Každá mezilidská komunikace plní často jednu či více funkcí, díky kterým dostává komunikace smysl. Mezi pěti funkcí, které Vybíral (2009) vymezuje, řadíme:

- Informativní funkci – oznámení, prohlášení, předání zprávy
- Instruktažní funkci – dát recept, navést, ukázat
- Persuasivní funkci – přesvědčit, zmanipulovat, ovlivnit
- Vyjednávací funkci – vyřešit, dospět k dohodě
- Zábavní funkci – pobavit, rozveselit, rozptýlit

Mikuláščík (2010) uvádí, že s komunikací souvisí i sociální interakce, pojem širší, nadřazenější. Lidé se nacházejí v téměř neustálé interakci, jejich aktivita je zároveň příčinou a výsledkem aktivity jiných lidí., navzájem na sebe nějak působí. Na naše chování



má vliv i osoba, se kterou právě nekomunikujeme, protože i s ní jsme v určitém vztahu, sociální interakci. Mezilidskou komunikaci bychom tedy mohli specifikovat jako interakci pomocí verbálních, či neverbálních symbolů, tudíž aktivitou zúčastněných mohou být i tělesné pohyby. A právě tato interakce pomocí neverbálních symbolů je značně ztížená u internetové komunikace, které se budeme věnovat v následující kapitole.

## **1.2 Internetová komunikace**

S pokrokem moderní doby a příchodem internetu se začaly rozvíjet také nové formy komunikace. V této kapitole se budu věnovat vymezení internetové komunikace, jejími charakteristikami a také prostředky, pomocí kterých může k této komunikaci docházet.

### **1.2.1 Vymezení pojmu internetová komunikace**

Při snaze o vymezení internetové komunikace narážíme na dosud neustálenou terminologii v této oblasti. V odborných publikacích se můžeme setkat s pojmy jako internetová komunikace, elektronická komunikace, online komunikace, či komunikace prostřednictvím internetu. Tušerová (2006) definuje elektronickou komunikaci jako „*proces sdělování a vyměňování informací ve společnosti, který se uskutečňuje specifickými prostředky*“. Propojenost internetu a mezilidské komunikace zdůrazňují i Horská, Lásková a Ptáček (2010, 19), kteří definují internet jako „*komunikační prostředí, na jehož základě dochází k sociální interakci a které slouží k mezilidské komunikaci*“. Kopecký (2007) dále uvádí, že elektronická komunikace se od běžné komunikace tváří v tvář odlišuje už jenom tím, že přenos sdělení je zprostředkován moderní technikou. Je charakteristická užíváním velkého množství komunikačních kódů jako např. akronymů, emotikonů a grafických či vizuálních symbolů.

### **1.2.2 Charakteristika internetové komunikace**

Virtuální svět lidi značně přitahuje už jen z toho důvodu, že zde mají menší zábrany v porovnání s reálným životem, mohou skrýt svou vlastní identitu a tím i značně snížit úzkost, která by jinak nastala v reálné sociální situaci (Šmahel, 2003). Je tedy patrné, že internetová komunikace přináší v porovnání s komunikací tváří v tvář značné výhody, ale také určitá rizika. Kontakt realizovaný pomocí internetu je velmi snadný a umožňuje navázání sociálního kontaktu i pro ty, kteří mají v reálné komunikaci potíže, jsou nějak hendikepováni či geograficky odloučení. Jedním z hlavních nedostatků internetového

dorozumívání je absence neverbální komunikace a redukce smyslového vnímání na zrakové, případně sluchové. Dochází tedy k zúžení sociálního kontaktu, který může být plošší a povrchnější. Snadná dostupnost a navázání kontaktu prostřednictvím internetu může vést k uzavírání se do virtuálního světa, čímž se začíná prohlubovat sociální izolace, která může vést až k rozvoji depresivních poruch (Horská et al., 2010)

### 1.2.2.1 Anonymita

Anonymita je jednou ze základních vlastností virtuálního světa a má velký vliv na chování lidí v tomto prostředí. Můžeme ji rozdělit na anonymitu subjektivní a objektivní. Objektivní anonymita je dána mírou možného odhalení v prostředí internetu, reálnou možností naší identitu identifikovat. Subjektivní anonymita naopak vyjadřuje subjektivní postoj k míře našeho utajení a ovlivňuje naše myšlení a chování ve virtuálním světě (Šmahel, 2003). Jak uvádí Vybíral (2009), anonymita chrání člověka před identifikací a vytváří bezpečnější podmínky pro vnější projevy, zapojení se do komunikace. Díky ní jsme na internetu odvážnější, smělejší a můžeme mít tendence ztratit zábrany.

### 1.2.2.2 Disinhibice

Se ztrátou zábran souvisí pojem disinhibice, který vyjadřuje překonání nesmělosti a ostychu, až nevázanost v komunikaci. S disinhibicí se nejčastěji setkáváme na chatech a je uváděna jako jeden z nejspecifičtějších znaků internetové komunikace (Vybíral 2009). Podrobněji se jí zabýval John Suler (2004), který vypočetl šest hlavních faktorů podílejících se na disinhibici při online komunikaci:

- **anonymita** (*You Don't Know Me – dissociative anonymity*) – ostatní mě neznají, mohu svou identitu skrýt a také jednoduše převzít identitu a chování někoho jiného
- **neviditelnost** (*You Can't See Me – invisibility*) – nemohu vidět jak se druzí tváří a vypadají, ani oni nemohou vidět mě
- **asynchronicita** (*See You Later – asynchronicity*) – lidé neinteragují v reálném čase, takže si svou odpověď mohou promyslet, reagovat později
- **solipsistická introjekce** (*It's All in My Head – solipsistic introjection*) – vytváříme si fantazie o tom, jak lidé vypadají, jaký mají hlas a tím si vytváříme svůj nereálný, vymyšlený svět
- **disociativní imaginace** (*It's Just a Game – dissociative imagination*) – vše, co se odehrává ve virtuální realitě, berou lidé jako hru, svět nesouvisející s reálným životem

- **minimalizace autority** (We're Equals – minimizing authority) – není vůbec důležité a podstatné, jaké postavení máme v reálném životě, na internetu se rozdíly stírají

Díky disinhibici je naše komunikace v prostředí internetu značně uvolněnější a mnohdy se mnohem dříve otevřeme a řekneme o sobě více, než by tomu bylo při komunikaci tváří v tvář (Vybíral 2009).

### 1.2.2.3 Vztahy ve virtuálním prostředí

Jak uvádí Šmahel (2003), fyzická blízkost je jednou ze základních složek, díky které můžeme protějšek více poznat, stává se pro nás více předvídatelným. Ve virtuálním prostředí fyzická blízkost chybí, je však nahrazená frekvencí online komunikace s daným člověkem. Online přátelství či láska může být dokonce silnější než reálný vztah, jelikož zde dochází k většímu odhalení se druhému člověku. Pozitivní vliv virtuální reality na vztah dosvědčuje i Wallaceová (in Šmahel 2003), podle níž dává internet prostor k romantickému vztahu a může zlepšit vztah reálný. Ne vždy však vede virtuální prostor k lepším vztahům. Šmahel (2003) varuje před falešnými přátelstvími, která jsou postavena na sdílení společných postojů a názorů. Na základě toho získáváme pocit, že k danému člověku máme velmi blízko. V realitě však často zjišťujeme, že míra našich společných názorů a postojů je mnohem nižší, než jsme se domnívali. Podle Šmahela se ve virtuálním prostředí výrazně méně spoléháme na reciprocitu, než je tomu v reálném životě. Cítíme se totiž podstatně bezpečněji, můžeme z online kontaktu kdykoliv odejít. Proto se také zvyšuje tendence se odhalit, ukázat všechny své stránky, vyjádřit svůj pravý názor.

### 1.2.2.4 Kontextové modality internetové komunikace

Komunikace probíhá vždy za určitých podmínek – modalit. Těmto podmínkám v prostředí internetu se velmi podrobně věnuje Šmahel (2003) a dělí je následovně:

**Časový rámeček** se týká reálného času využitého ke komunikaci, tj. kdy k ní dochází, jak dlouho probíhá. Vnímání času je velmi individuální a liší se také s použitím různých internetových komunikačních prostředků. Při asynchronní komunikaci je na rozmyšlení odpovědi dostatek času a neočekává se okamžitě. Jiné je to však v případě komunikace synchronní, kdy je rychlost jejím základním prvkem. Přesto zde však uživatelé vnímají značnou toleranci v latenci mezi sdělením a odpovědí, než je tomu v reálném prostředí.

**Prostor a prostorové uspořádání:** Nemožnost osobního kontaktu je ve virtuální komunikaci většinou vnímána negativně, ale může mít také své výhody, hlavně co se

odosobnění a anonymity týče. Prostor virtuální reality nám také dává velkou svobodu ve filtraci komunikace a zpráv. Je zde mnohem jednodušší nereagovat na komunikaci, o kterou nestojíme, nebo která nás obtěžuje, na rozdíl od komunikace tváří v tvář. Díky uspořádání, které virtuální prostředí nabízí, je možné komunikovat s více lidmi zároveň, což autor považuje za významný rys rozhovorů vedených v prostředí internetu.

**Modalita významu:** Pojednává o to, jakým způsobem komunikující osoba rozumí významu komunikace. Bez možnosti neverbální komunikace je pochopení značně složitější a tak se často může stát, že dojde k nepochopení a úplně změně významu sdělovaného. Uživatelé velmi často jako náhradu neverbální komunikace a pomoc při porozumění využívají emotikony.

**Přítomnost emocí:** Samo vyjádření emocí je ve virtuálním prostředí velmi složité. Zdá se být však mnohem jednodušší o svých emocích na internetu hovořit, avšak hrozí zde riziko následného úplného odpoutání, kdy své vlastní emoce přestaneme používat. Díky anonymnímu prostředí je však virtuální komunikace ve všeobecnosti otevřenější, i co se citlivých témat týče.

**Vztahové proměnné:** Ve virtuálním prostředí se zdá být komunikace více symetrická, věk a autorita či dominance agresivita hraje mnohem menší roli než v reálném prostředí.

**Systémový rámec:** Jedná se o začlenění do systému, ve kterém komunikujeme. Jinak komunikujeme v rodině, s přáteli, v zaměstnání. Ve virtuálním prostředí je tento vztahový rámec díky anonymitě a soukromí značně pozměněn.

**Existence kontinuity rozhovoru:** Kontinuita rozhovoru ve virtuálním prostředí je značně nižší. Úzce souvisí s již zmiňovaným časovým rámcem, kdy je náhlé ukončení komunikace běžným jevem.

#### 1.2.2.5 Jazyk na internetu

Kopecký (2007, 59) definuje jazyk elektronické komunikace jako snahu o „zjednodušení (ekonomizaci) jazyka a o jeho maximální přiblížení mluvené podobě. Nedochází zde k respektování nejenom mluvnických pravidel“. Uživatelé internetu ve své komunikaci často využívají akronymy, což jsou zkratky slov a vět, které slouží k vyjadřování pocitů, emocí, ale také různých sdělení. K vyjadřování emocí slouží také emotikony, které vznikají kombinací nejrůznějších znaků, kdy jedním z nejpoužívanějších a nejsrozumitelnějších je smajlík. Jak uvádí Šmahel (2003), vyjádření typu a intenzity emoce je velmi omezené a vzájemné interpretace emotikonů mezi komunikujícími mohou

být značně rozporuplné. Každý totiž emotikony používá tak, jak je zvyklý, podle toho, v jakém je momentálně emočním rozpoložení. Je poměrně zajímavé, že emotikony se ve virtuálním světě používají pouze pro vyjádření vlastních emocí a liší se tak od reality, kdy je možné mimikou a gestikulací napodobit emoci druhého člověka.

### **1.2.3 Prostředky internetové komunikace**

McLuhan (2000, in Šmahel 2003, 101) tvrdí, že „*médium samo o sobě představuje určitou zprávu. Použití nového média má větší sociální a psychologické dopady než samotný obsah zprávy*“. Tato myšlenka je velmi zajímavá už jen z toho důvodu, že se ve virtuálním prostředí objevují stále nové možnosti, jakým způsobem komunikovat a sdělovat zprávy. Jak uvádí Šmahel (2003), informace mohou být prostřednictvím internetu předávány ve formě textu, ve formě obrazu, prostřednictvím zvukových nahrávek nebo kombinací zmiňovaných tří forem – multimédia.

Podle Kopeckého (2007) dělíme internetovou komunikaci na online a offline. Offline komunikace probíhá zpravidla mimo počítačovou síť (dopis, pohled), kdežto online komunikace je na počítačové síti závislá. Dvě základní podoby online komunikace, synchronní a asynchronní, autor popisuje následovně:

#### **1.2.3.1 Synchronní typ**

Synchronní typ komunikace se odehrává v reálném čase, kdy jsou oba účastníci komunikace v dané situaci přítomni a jedná se například o chat a různé druhy hlasové či video komunikace.

#### **Videokonference:**

Velmi oblíbenou komunikační technologií jsou videokonference, mezi něž patří dnes asi nejpoužívanější Skype. Jedná se o telefonování prostřednictvím internetové sítě, s možností použití webkamery. Jelikož je tato technologie zcela zdarma, je často využívána mezi uživateli na velké vzdálenosti. V poslední době se objevují i další konkurenční společnosti nabízející videokonference jako např. Facebook či Google. Tyto videokonference se využívají nejenom jako náhrada běžné komunikace mezi lidmi žijícími odděleně, na vzdálených místech, ale také například pro přenos živých přednášek pedagogů, výuku a školení, při poradách nejrůznějších podniků a organizací.

**Messengery:**

Pro svou jednoduchost a komunikační možnosti se tyto programy pro zasílání různých typů zpráv a vzkazů staly velmi populárními. Většina z těchto programů používaných v dnešní době, umožňuje synchronní i asynchronní komunikaci, hlasový hovor či videohovor a také spoustu doplňků jako např. animované emotikony.

**Chat:**

Dříve nejrozšířenější synchronní internetový komunikační nástroj, specifický hlavně svou anonymitou, díky které je vytvářen velký komunikační potenciál. Existují jak klasické textové diskuse, tak také chaty vyšší úrovně, které využívají 3D avatarového diskusního prostředí.

**1.2.3.2 Asynchronní typ**

Při tomto druhu komunikace se uživatelé nacházejí v různých časových rámcích, nedostane se nám tedy odezva v reálném čase. Můžeme sem zařadit například e-maily, diskusní fóra a další různé typy zpráv.

**E-mail:**

Je základním internetovým komunikačním nástrojem 21. století pro asynchronní komunikaci. Tento software pro odesílání a přijímání e-mailů je často již součástí operačních systémů počítačů, nebo je poskytován jako tzv. webmail v rámci internetu. V dnešní době chytrých mobilních telefonů je využívání e-mailu čím dál jednodušší, jelikož se dá ovládat přímo z mobilu.

**Asynchronní vzkazníky:**

Můžeme sem zařadit různé druhy vzkazníků, knihy návštěv, nebo nejčastěji využívaná diskusní fóra. Ty mohou být buď moderovaná, kdy má jeden z uživatelů práva mazat informace, které porušují předem stanovená pravidla, nebo diskusní fóra volná, kdy příspěvky mohou přidávat uživatelé bez omezení. Často se stává, že právě tato nemoderovaná anonymní fóra jsou terčem útoků uživatelů, kteří porušují daná pravidla. Existují také moderovaná diskusní fóra s neanonymními účastníky a ověřovanou registrací, která většinou spadají k určitým institucím jako místo pro názory a připomínky. Není zde zachována anonymita, proto je diskuse značně omezená a uživateli téměř nevyužívaná.

## **Blogy:**

Internetové blogy jsou velkým fenoménem dnešní doby a s jejich používáním se nejčastěji pojí spojení „*internetový deníček*“ (Kopecký, 2007, 29). Je to webová stránka, kde autoři pravidelně publikují své názory, postřehy, výtvořky, odkazy na jiné internetové stránky apod. V poslední době se také začaly rozvíjet videoblogy, kde místo textových zpráv uživatelé nahrávají krátká videa.

## **2. Vztah na dálku**

Se stále se rozšiřujícími možnostmi cestování, práce a studia v zahraničí jsou partnerské vztahy na dálku výrazně častější, než tomu bylo v minulosti. V této kapitole si vymezíme, co vztah na dálku znamená, jaké jsou jeho charakteristiky, a zjistíme, do jaké míry jsou tyto vztahy kvalitní.

### **2.1 Vymezení pojmu**

Vymezení tohoto pojmu je značně obtížné, protože definice se liší od autora k autorovi. Vztah na dálku bývá nejčastěji určován geografickou vzdáleností a to buď podle počtu kilometrů nutných k překonání vzdálenosti (Stafford & Reske, 1990), nebo v souvislosti času stráveného cestováním jeden k druhému (Knox, Zusman, Daniels & Brantley, 2002). S časem souvisí i vymezení Guldnera a Swensena, kdy se jedná o vztah na dálku, pokud partneři souhlasí s následujícím tvrzením: „*Můj partner žije tak daleko ode mě, že by bylo obtížné, nebo nemožné ho/ji vidět každý den.*“ (1996, 316, cit. Pistole & Roberts, 2011, 64). Neustaedter a Greenberg (2011) za vztah na dálku považují dokonce i ten, kde partneři nemusí nutně být geograficky vzdáleni, jen žijí v jiných domácnostech. Holmesová (2006) naopak za distanční pokládá takový vztah, kdy spolu partneři netráví minimálně dvě noci v týdnu, nebo jsou pravidelně odloučeni delší dobu a v době odloučení mají každý své stálé zázemí.

Zdá se tedy, že geografická vzdálenost hraje ústřední roli v rozlišování mezi distančním a geograficky blízkým vztahem. Tato specifická vlastnost se odráží v předchozích definicích vztahů na dálku týkajících se otázky počtu kilometrů a času stráveného cestováním, aby se partneři dostali k sobě a také zda je fyzický kontakt možný vždy v případě potřeby (Pistole & Roberts, 2011).

Několik autorů dává partnerům přímo na výběr, zda svůj vztah vnímají jako distanční, a to nezávisle na geografické vzdálenosti a délce odloučení (např. Van Horn, Arnone & Nesbitt 1997; Dainton & Aylor, 2002). Toto vymezení značně vystihuje individuální vnímání vztahu samotného, což je mnohem lepší, než definice vytvořená výzkumníkem, protože se vždy najde alespoň jeden pár, který s danou definicí nebude souhlasit. (Stafford, 2004).

Vztahy na dálku také zahrnují páry v různých stadiích vztahů: od těch, kteří se nedávno poznali až po ty, kteří jsou spolu již dlouhou dobu či v manželství (Neustaedter & Greenberg, 2011).

## **2.2 Kvalita vztahů na dálku**

Aktuální poznatky týkající se distančních vztahů pocházejí od párů, kde většinou alespoň jeden z nich studuje vysokou školu. Na celém světě ve vztazích na dálku žije 25-50% vysokoškolských studentů a alespoň 75% studentů má s tímto typem vztahu nejméně jednu zkušenost. Vzhledem k tomu, že partneři dobrovolně žijí, studují a pracují ve vzdálených zeměpisných oblastech a pak se např. každý druhý víkend setkávají, vztahy na dálku porušují vědecké i laické předpoklady, že fyzická blízkost je nezbytná pro zachování kvalitního vztahu (Stafford 2004).

Vlivem větší geografické vzdálenosti se dostává partnerům omezené možnosti komunikace tváří v tvář a pouze některé z nedostatků, které toto omezení přináší, se dají kompenzovat zprostředkovanou interakcí. Logicky tedy vyplývá, že pokud je množství interakce tváří v tvář, tedy verbální i neverbální komunikace, mezi partnery omezené, měli by zažívat relativně nižší vztahové uspokojení a intimitu (Stafford, 2004). Výsledky výzkumů vlivu vzdálenosti na partnerské vztahy jsou však smíšené. Některé studie ukazují, že vzdálenost zvyšuje pravděpodobnost negativních dopadů na vztah a partneři, kteří se s odloučením nemusí vyrovnávat, jsou ve vztahu značně spokojenější. Např. Van Horn et al. (1997) zjistil, že jedinci v distančních vztazích cítí malé propojení, sdílí se svými partnery málo osobních informací a uvádí nižší hladinu spokojenosti se vztahem, v porovnání s jedinci v geograficky blízkém vztahu. Jiní autoři (např. Stafford & Reske, 1990; Roberts & Pistole, 2009) uvádějí, že vzdálenost a odloučení nesouvisí s potencionálním rozpadem vztahu, ale že kvalita vztahu je na stejné či vyšší úrovni, než je tomu u geograficky blízkých vztahů. Dokonce několik výzkumů na vysokoškolských studentech prokázalo, že počet rozchodů u partnerů v distančních vztazích se neliší od



počtu rozchodů u geograficky blízkých párů (Stafford & Reske, 1990; Van Horn et al., 1997).

Kelmerová, Rhoadesová, Stanley a Markman (2013) uvádí několik důvodů, proč partneři ve vztazích na dálku vykazují vyšší vztahové kvality a spokojenost. Jedním z nich je funkce geografické vzdálenosti jako filtru pro určité typy partnerů a vztahů. Distanční vztah je doprovázen mnoha výzvami a strádáním a právě tyto momenty mohou ovlivnit jedince k odfiltrování méně uspokojivých partnerů. Partneři ve vztazích na dálku jsou také méně vystaveni každodenním partnerským potížím a neshodám a jsou více motivováni ke kvalitnějšímu trávení společného času, který není tak častý. Dalším z důsledků separace může být zvýšená pozitivní emocionální a sexuální reakce při opakovaných setkáních partnerů, což má za následek tzv. „*libánkový efekt*“ (Kelmer et al., 2013, 259). Hamilton a Meston (2010) nám nabízejí fyziologický důkaz podporující toto tvrzení. Při studiu žen v distančních vztazích totiž zjistili významný nárůst hladiny ženského testosteronu (důkaz sexuálního očekávání a touhy) těsně přes setkáním se svým partnerem a také po první sexuální aktivitě, která následovala po období abstinence v důsledku odloučení. Jak uvádí Kelmerová et al. (2013), tento libánkový efekt může přispět nejenom k vyšší míře kvality vztahu, ale také k vyšší úrovni sexuální spokojenosti mezi partnery.

Úspěch fungujícího vztahu nesouvisí pouze se snahou o jeho vytrvání, neporušení, ale také s udržováním vztahových kvalit jakou jsou spokojenost (*satisfaction*), zalíbení (*liking*), závazek (*commitment*), důvěra (*trust*) a další. Obecně se předpokládá, že vztah na dálku je pro partnery značně stresující a depresivní. Ukazuje se však, že úspěšné distanční vztahy, které po neurčitě dlouhou dobu zůstávají bez jakékoliv změny a snaží se o udržování výše zmíněných kvalit, se vyznačují spokojeností a stres s depresí se u partnerů nevyskytuje (Stafford 2004).

### **3. Vztahová údržba**

V následující kapitole si vymezíme pojem vztahová údržba, zaměříme se na její typologie a také se budeme věnovat vztahové údržbě v distančních vztazích.

#### **3.1 Vymezení a definice pojmu**

Studie zabývající se vztahovou údržbou se začaly objevovat v posledních třiceti letech. Koncept „*relational maintenance*“, u nás dosud nemá jednoznačně ustálený český

termín. Nabízí se mnoho variant jako udržování vztahu, péče a práce o vztah či aktivní budování vztahu, ale nejvíce se osvědčil právě pojem vztahová údržba, který se nejuvěrněji přibližuje obsahovému vymezení konceptu (Lacinová, Michalčíková & Bouša, 2009).

Canary a Staffordová (1994, 5) definují údržbové chování jako „*jednání a činnosti sloužící k udržení požadovaných vztahových charakteristik*“. Autoři předpokládají, že některé vlastnosti jsou univerzální pro všechny vztahy. Zařadili sem kontrolovanou vzájemnost (*control mutuality*), důvěru (*trust*), zalíbení (*liking*) a závazek (*commitment*), který je nezbytný pro partnerský vztah.

Dindiaová a Canary (in Dindia, 2003) vypracovali čtyři definice vztahové údržby, se kterými se můžeme v literatuře setkat nejčastěji.

### **1) vztahová údržba jako zachování existence vztahu**

*(to keep a relationship in existence)*

Tato definice nám říká, že vztah, který je udržovaný, má možnost se dále rozvíjet a snižuje se pravděpodobnost jeho ukončení. Tato definice je jednou ze základních, od které se odvíjejí všechny další (Dindia, 2003).

### **2) vztahová údržba jako zachování určitého stavu a stability vztahu**

*(to keep a relationship in a specified state or condition)*

Tato definice se netýká pouze údržby vztahu jako takového, ale také základní podoby vztahu. Udržování vztahu totiž nesouvisí pouze s jeho samotnou existencí, ale i udržením ve stabilní podobě, na určité úrovni intimity, blízkosti, důvěry, věrnosti a dalších dimenzí vztahu. Tato úroveň je však u každého vztahu velmi individuální, může být vysoká i nízká (Dindia, 2003). Canary a Staffordová (in Canary & Stafford, 1994) vyzdvihují komunikaci jako jeden z hlavních prostředků uchování vztahu. Pomocí komunikace si partneři udržují základní charakteristiky vztahu, jako jsou závazek (*commitment*), kontrolovaná vzájemnost (*control mutuality*) a zalíbení (*liking*). Jak uvádí Dindiaová (2003), je důležité ve vztahu zachovat stabilitu, která ho pomáhá udržovat ve stálé podobě a na zvolnění či zintenzivnění vztahu reaguje změnou údržbového chování. Vztah tedy není statický, ale velmi variabilní a mění se při adaptaci na nové podmínky.

### **3) vztahová údržba jako zachování vztahu v uspokojivém stavu**

*(to keep a relationship in a satisfactory condition)*

Na první pohled se může zdát, že tato definice souvisí s předešlou, kde jde především o prosté zachování vztahu. Autorka na tento rozdíl upozorňuje a zdůrazňuje, že udržení spokojenosti ve vztahu není totéž, jako zachování vztahu samotného. Vztah totiž může být na určité úrovni udržován, ale nemusí být za každou cenu spokojený (Dindia, 2003). Staffordová a Canary (in Canary & Stafford, 1994) definovali vztahovou údržbu jako vynaložené úsilí, které je potřeba k udržení spokojeného partnerského vztahu.

### **4) vztahová údržba jako proces vedoucí k nápravě vztahu**

*(to keep a relationship in repair)*

Tato čtvrtá definice se týká jak udržování vztahu v dobrém fungujícím stavu, tak také vztahů, které byly poškozeny, a vztahová údržba slouží k jejich nápravě (Dindia 2003). Podobně také Dindiová a Baxter (in Dindia, 2003) do své práce zahrnuli pojmy údržba a náprava (*repair*) a zkoumali, zda mohou být odlišitelné jeden od druhého. Údržba má preventivní charakter, kdy se snaží zabránit ukončení vztahu, a nápravové chování naopak vrací vztah na původní úroveň spokojenosti. Také Canary se Staffordem a Semicem (2002) se zabývali údržbou a nápravou vztahu. Podle nich vztahová údržba zabraňuje úpadku či ukončení vztahu, kdežto náprava vztahu je charakteristická snahou o navrácení vztahu do původní či ještě lepší podoby.

Neexistuje přesná definice vztahové údržby, jednotlivá pojetí se navzájem prolínají a existují mezi nimi drobné odlišnosti. Je proto důležité, aby si autoři výzkumů vždy vymezili, se kterým konceptem vztahové údržby pracují (Dindia 2003).

## **3.2 Typologie vztahové údržby**

Následující studie pojednávají o strategiích vztahové údržby, kdy každá z následujících typologií je unikátní. Nedávné výzkumy však zpochybňují strategickou povahu tohoto chování a namísto toho používají termín „*rutinní údržbové chování*“ (routine maintenance behaviors), které není vědomé a záměrné, jako je tomu u údržbových strategií, ale přesto funguje k údržbě vztahu (Dindia 2003, 10).

### 3.2.1 Typologie strategií vztahové údržby podle Ayrese

Ayres se v roce 1983 (in Dindia 2003) jako jeden z prvních zabýval typologií vztahové údržby. Vycházel z definice vztahové údržby jako udržení vztahu ve stabilním stavu. Ve svém výzkumu použil vysokoškolské studenty, kterým předložil 28 strategií, které by měly pomoci vztah zachovat. Z faktorové analýzy následně vzešly tři na sobě nezávislé faktory. Vyhybavé strategie (*avoidance strategies*), které zahrnují ignorování a vyhybání se změnám ve vztahu. Druhým faktorem jsou vyvažovací strategie (*balance strategies*), které se snaží o zachování emocionální podpory na konstantní úrovni, aby nemohlo docházet ke změnám ve vztahu. A posledním faktorem jsou přímočaré strategie (*directness strategies*) zahrnující přímé sdělení druhé osobě o zachování vztahu v nezměněné podobě.

V Ayresově studii byla nejvíce používaná vyvažovací strategie a v návaznosti na ní strategie vyhybavá. Přímočaré strategie bylo používáno nejméně často. Tento výzkum se snaží objasnit podobnosti a rozdíly ve strategiích vztahové údržby napříč různými podmínkami ve vztahu (in Dindia 2003).

### 3.2.2 Typologie strategií vztahové údržby podle Bella, Dalyho a Gonzalesové

Bell, Daly a Gonzalesová (1987) se ve svém výzkumu zaměřili na strategie udržování blízkosti ve vztahu. Na základě analýzy výpovědí respondentek, manželek, vytvořili typologii 28 strategií údržbového chování. Mezi nejvíce používané strategie patřila věrnost, upřímnost, fyzická atraktivita, podpora a verbální náklonnost. Altruismus, dynamičnost, rovnost či podobnost se řadily k nejméně užívaných strategiím. Dále autoři zkoumali partnerskou spokojenost a mezi pět základních prediktorů zařadili citlivost, sdílenou spiritualitu, fyzickou přitažlivost, sdílené zájmy a poctivost.

Jak uvádí Dindiaová (2003), přínosnost této studie tkví v tom, že zdůrazňuje zalíbení (*liking*) a blízkost (*affinity*), jako důležité dimenze partnerského vztahu.

### 3.2.3 Typologie strategií vztahové údržby Dindiaové a Baxtera

Dindiaová a Baxter (in Dindia 2003) se při své studii vztahové údržby a nápravných strategiích inspirovali výzkumem Davise z roku 1973 (in Dindia 2003), jehož definice vztahové údržby zahrnovala preventivní i nápravné způsoby chování. Vytvořili

49 kategorií, které rozčlenili do 11 typů vztahové údržby. Patří mezi ně změna okolního prostředí (*changing the external environment*), komunikace (*communication*), metakomunikace (*metacommunication*), vyhýbání se metakomunikací (*avoid metacommunication*), antisociální strategie (*antisocial strategies*), prosociální strategie (*prosocial strategies*), obřady (*ceremonies*), spontaneita (*spontaneity*), sounáležitost (*togetherness*), vyhledávání nebo povolování autonomie (*seeking or allowing autonomy*) a vyhledávání pomoci zvenčí (*seeking outside help*). Respondenti v tomto výzkumu za nejčastěji používané strategie vztahové údržby uváděli prosociální chování, kde je hlavní podstatou milé, vřelé, nekritické chování. Dále se zde vyskytly obřady a sounáležitost, které jsou charakteristické trávením společného času, a nakonec také komunikace, kde je kladen důraz na její kvantitu. Výsledky této studie naznačují, že ne všechny strategie jsou využívány k údržbě vztahu, ale některé z nich také jeho napravě.

### **3.2.4 Typologie strategií vztahové údržby podle Staffordové a Canaryho**

Jeden z nejznámějších a nejvíce používaných schémat strategií vztahové údržby vytvořili Staffordová a Canary v roce 1991 (in Canary, Stafford & Semic, 2002; in Stafford, Dainton & Haas, 2000). Jedná se o pět strategií údržbového chování, mezi které patří pozitivita, otevřenost, ujištění, sociální sítě a sdílení úkolů. Pozitivita (*positivity*) se vyznačuje zdvořilým, radostným, povzbuzujícím a nekritickým chováním vůči partnerovi. Otevřenost (*openness*) zahrnuje komunikaci s partnerem a sdílení společných pocitů, myšlenek a přání týkající se vztahu. Ujištěním (*assurance*) si partneři vyjadřují vzájemnou lásku, věrnost a také směřují vztah do budoucnosti. Sociálními sítěmi (*social networks*) je myšleno trávení volného času s přáteli a rodinou a sdílení úkolů (*sharing tasks*) zahrnuje zapojení se do domácích prací a dalších činností pomáhajících k fungování vztahu.

Staffordová, Canary a jejich kolegové o dva roky později tento model využili ve své studii, kde se zabývali vztahovou údržbou nejen v partnerských vztazích, ale také vztazích rodinných, přátelských a pracovních. Kromě původních pěti kategorií modelu vztahové údržby pracovali s dalšími šesti novými, které se jim do původních nepodařilo zařadit. Jednalo se o společné aktivity (*joint activities*), kdy partneři tráví svůj volný čas spolu, pohledy, dopisy a telefonní hovory (*cards, letters and calls*) s pomocí nichž mohou být častěji v kontaktu. Dále sem zařadili vyhýbání se (*avoidance*) jak partnera, tak také problémů, antisociální chování (*anti-social behavior*), které může působit nepřátelsky vůči partnerovi či jeho přátelům, a humor (*humor*), který reprezentuje vtipy a sarkasmus.

Poslední kategorie různé (*miscellaneous*) obsahuje všechny další strategie, které nebylo možné zařadit do žádné z výše zmíněných kategorií (Canary, Stafford, Hause & Wallace, 1993).

Staffordová a její kolegové následně zaměřili svůj výzkum vztahové údržby na strategické a rutinní chování. Vycházeli z předchozích výzkumů Canaryho a Staffordové z roku 1991 a původní pěti-faktorový model vztahové údržby rozšířili o další dvě nové kategorie. Z otevřenosti vyčlenili kategorii rady (*advice*), která je charakteristická sdělováním vlastních názorů a rad směrem k partnerovi. Druhá kategorie - zvládání konfliktů (*conflict management*) vychází z pozitivivity a je charakteristické porozuměním, kooperací, společným řešením konfliktů a také omlouváním. Přišli k výsledkům, že těchto sedm strategií údržbového chování úzce souvisí se spokojeností, závazkem a láskou v partnerském vztahu (Stafford et al., 2000).

### **3.3 Vztahová údržba v distančních vztazích**

S možnostmi dnešní doby, jako jsou letadla, vlaky, vysokorychlostní internetové připojení na každém kroku a mobilní síť dostupná 24 hodin denně se udržení vztahu na dálku zdá mnohem jednodušší, než tomu bylo v minulosti, kdy byli partneři odkázáni na pomalejší dopravu a komunikaci formou dopisů. I přes tyto nesčetné dopravní a komunikační technologie zůstává geografická separace překážkou ve vztahové údržbě (Stafford, 2004).

Pistole, Roberts a Chapman (2010) ve svých výzkumech zjistili, že údržbové chování funguje odlišně v distančních vztazích a vztazích geograficky blízkých. Gilbertson, Dindia a Allen (in Merolla, 2012) přišli na to, že tato chování se ve vztazích na dálku odvíjejí od komunikace obou partnerů, fyzické přítomnosti a absence. Partneři tedy provádějí některé druhy údržbového chování za účelem zvládnutí každodenního odloučení.

Sigman (in Merolla, 2012) přišel s myšlenkou, že si partneři svůj vztah v době odloučení udržují na základě jednotek vytváření vztahové kontinuity (*Relational Continuity Construction Units*). Tyto jednotky dělí Sigman podle časového rámce do tří kategorií - prospektivní, introspektivní a retrospektivní. Jedná se o chování, které pomáhá udržet kontinuitu vztahu před samotným odloučením, v jeho průběhu a po skončení separace.

Gilbertson a jeho kolegové (in Merolla 2012) tyto kategorie ještě rozšířili a každé z nich přiřadili tři úrovně: intrapersonální (*intrapersonal*), dyadickou (*dyadic*)

a společenskou (*network*). Tak vznikl devíti složkový model vztahové údržby u distančních vztahů, jehož úrovně jsou následující:

- **Prospektivní intrapersonální** – individuální poznávání a aktivity v období před odloučením např. plánování průběhu období separace, jak budu dávat partnerovi najevo, že mi chybí
- **Prospektivní dyadická** – partnerská diskuse v období před odloučením např. sdílení svých pocitů s partnerem, plánování způsobu komunikace, loučení
- **Prospektivní společenská** – diskuse s blízkými v období před odloučením např. o síle našeho vztahu, jak moc mi bude partner chybět
- **Introspektivní intrapersonální**
  - **zaměřená na minulost** – individuální poznávání a aktivity během odloučení např. prohlížení si fotografií partnera, čtení starých dopisů a zpráv, prohlížení si předmětů darovaných v minulosti partnerem
  - **zaměřená na budoucnost** – individuální poznávání a aktivity během odloučení např. zaměření na důležitost partnera v životě, sílu vztahu
- **Introspektivní dyadická** – zprostředkovaná komunikace s partnerem v období odloučení např. hovory na běžná témata, plánování společného setkání, vzpomínání na společně prožité události
- **Introspektivní společenská** – diskuse s blízkými v období odloučení např. hovory zaměřené jak na minulost (společné zážitky, místa) tak i na budoucnost (setkání s partnerem)
- **Retrospektivní intrapersonální** – individuální poznávání a aktivity po společném shledání např. rozpomínání na historii vztahu, pozitivní aspekty, komunikaci s partnerem v době odloučení
- **Retrospektivní dyadická** – partnerská komunikace po společném shledání např. trávení společného času bez druhých, hovory o tom co se v době nepřítomnosti událo, snaha o zaběhnutí do „starých kolejí“
- **Retrospektivní společenská** – komunikace s blízkými po společném shledání např. povídání o celém průběhu odloučení, pocitech a zkušenostech

Z výzkumů Merolloy (2012) vyplývá, že prospektivní a introspektivní intrapersonální (zaměřená na budoucnost) vztahová údržba působí pozitivně na spokojenost a intimitu ve vztahu, tím, že kompenzuje nedostatek interakce s partnerem v době odloučení. Pistole et

al. (2010) toto objasnění doplňuje tím, že partneři v distančních vztazích si svou vztahovou identitu vytvářejí právě pomocí tohoto intrapersonálního chování, díky čemuž si zvyšují odolnost vůči různým ohrožením vztahu. K posílení vztahu a redukci stresu je nezbytné pozitivní myšlení, které je zaměřeno i na budoucnost.

Samozřejmě i dyadická forma údržby pozitivně ovlivňuje spokojenost a intimitu, avšak pouze ta introspektivní a retrospektivní. Je to dáno tím, že v období před odloučením dochází k přípravě na loučení, plánování komunikace, popisování, co bude každý z partnerů během separace dělat, což vede ke značné nejistotě a úzkosti.

### **3.4 Komunikace jako prostředek vztahové údržby v distančních vztazích**

Komunikace je nedílnou součástí vztahové údržby ve vztazích na dálku a mohli bychom dokonce říci, že je pro udržení vztahu nezbytná. Většina výzkumů se zaměřuje na komunikační strategie tváří v tvář, ale s pokrokem moderní techniky se stále více začíná hovořit o zprostředkované komunikaci jako prostředku vztahové údržby (Neustaedter & Greenberg, 2011; Hertleyn & Ancheta, 2014).

Společně strávený čas je jedním z nejdůležitějších faktorů udržení vztahu. Jelikož partneři v distančních vztazích jsou o tento typ kontaktu značně ochuzeni, kompenzují si to častější zprostředkovanou komunikací (Meitzner & Lin, 2005). Je zřejmé, že větší vzdálenost má vliv na zvyšující se nejistotu ve vztahu. Geograficky blízké vztahy se od těch distančních výrazně liší, ale i mezi vztahy distančními můžeme najít odlišnosti. Pokud se zaměříme na komunikaci, tak přestože všechny vztahy na dálku mají omezenou možnost kontaktu tváří v tvář, partneři, kteří se mohou častěji setkávat, mezi sebou komunikují odlišněji (např. nepotřebují tak častou frekvenci komunikace v době odloučení) než ti, kteří tuto možnost nemají. Nejde tedy o samotnou vzdálenost, ale hlavně o nedostatek osobního kontaktu, který ve vztazích vyvolává větší nejistotu (Dainton & Aylor, 2001).

Dainton a Aylor (2002) ve své studii zjistili, že partneři, kteří mají větší možnost osobních setkání, zažívají více uspokojení a závazku než ti, kteří se tak často nevidají. Poukazují na významnou roli zprostředkované komunikace při vztahové údržbě distančních vztahů. V jejich výzkumu to byly právě telefonní hovory, které partnery vedly k údržbovým strategiím jako je otevřenost, sdílení úkolů a také ujištění. Podle Dimmicka, Klina a Stafforda (2000) toto chování není tak časté při asynchronní, písemné komunikaci, jako při komunikaci synchronní. Otevřenost i ujištění mají vysoce interaktivní charakter



a vyžadují citlivost na sociální kontext, což právě hovory mohou nabídnout. Jak uvádí Jimenez a Asendorph (2010), telefonování má velký vliv na spokojenost ve vztahu a pravidelná komunikace může být velmi důležitá pro jeho udržení. Partneři ho využívají zejména v situacích, kdy potřebují pomoc, uklidnění nebo ujištění.

Na druhou stranu může být i synchronní komunikace, jako například dopisy od partnera velice ceněná a speciální. Psaná slova mají emocionální přesah, kdy samotný fakt, že se jich partneři mohou dotknout, jim dává pocit větší blízkosti (Bhandari & Bardzell, 2008).

### **3.4.1 Specifika internetové komunikace ve vztazích na dálku**

Zatím se pouze málo výzkumů zabývalo vztahovou údržbou v počítačem-zprostředkované komunikaci mezi partnery. Pochopení toho, jak partneři používají tyto technologie k udržování vztahu, může vědcům pomoci určit roli těchto technologií ve vztahové údržbě (Sidelinger, 2008). Páry v distančních vztazích často čelí otázce, jak ve svém vztahu udržet intimitu, která je vzdáleností narušená. V historii se musely spolehnout pouze na psaní dopisů k vyjádření svých emocí a intimity. Dřívější výzkumy tedy často ukazovaly, že možnosti komunikace ve vztazích na dálku jsou značně omezené (Stafford 2004). S příchodem internetu a digitálních médií se komunikace na dálku velmi zjednodušila, je méně limitovaná a také velmi levná či dokonce bezplatná. Tradiční digitální média jako email, chat, online zprávy, a sociální sítě vytvářejí nejjednodušší cestu ke komunikaci partnerů v distančním vztahu nejen mezi sebou, ale také se svými přáteli a rodinou (Neustaedter & Greenberg, 2011). Důležitost zprostředkované komunikace si můžeme často povšimnout na vysokoškolských studentech, u kterých jsou vztahy na dálku velmi obvyklé. Mobilní telefon je pro nedílnou součásti života a využívají ho ke komunikaci v každé volné chvíli. Prostřednictvím těchto virtuálních interakcí totiž dochází k podobným způsobům komunikace jako tváří v tvář (Sidelinger, 2008).

Proběhlo již několik výzkumů, které se zabývaly internetovou komunikací a vlivem konkrétních komunikačních technologií na údržbu distančních vztahů a jejich spokojenosti (např. Sidelinger, 2008; Neustaedter & Greenberg, 2011, Bhandari & Bardzell, 2008). Podle těchto studií páry nejčastěji využívají synchronní komunikaci, jako jsou hlasové hovory, videohovory či psaní zpráv pomocí nejrůznějších aplikací. E-mail, jako prostředek internetové komunikace, páry nepoužívají velmi často, zvláště kvůli jeho nedostatečné bezprostřednosti a malému pocitu kontaktu s partnerem (Holmes, 2004). Sidelinger (2008) se zaměřil na zkoumání rozdílů ve využívání internetu a údržbě vztahu mezi muži

a ženami. Kromě toho, že ženy využívaly více pozitivní komunikace, však nenašel autor žádné další genderové rozdíly.

Sociální sítě jsou v dnešní době velmi populární, a proto se jejich vlivem na vztahovou udržitelnost zabývají mnozí autoři. Zaměřili se především na Facebook, který je jednou z nejpoužívanější sociální sítí na světě. Výzkum Daintona (2013) nepotvrdil jeho významný vliv na vztahovou údržbu. Stewart, Dainton a Goodboy (2014) však upozornili na jisté rozdíly mezi geograficky blízkými a distančními partnery, kdy páry ve vztahu na dálku využívaly Facebook ke komunikaci mnohem častěji, zvláště pak k zasílání soukromých zpráv. Význam v těchto zprávách spatřují i Hertleinová s Anchetovou (2014), kdy tzv. text messaging udržuje partnery neustále v kontaktu a poskytuje jim jak obohacení, tak také zkvalitnění jejich komunikace. Vzdálenost mezi partnery dokonce souvisí s počtem zaslaných zpráv mezi partnery a také množstvím obsahu textu (Luo 2014). Páry tyto typy zpráv však občas využívají pouze jako podpůrný prostředek pro komunikaci, hlavně ke koordinování času, který spolu pak tráví telefonováním či video hovorem (Bhandari & Bardzell, 2008).

Často si partneři mezi sebou posílají nečekané zprávy, překvapení, k vyjádření svých citů k partnerovi. Přijímání nebo odesílání tajných a zamilovaných zpráv zvyšuje spokojenost ve vztahu a posiluje ho na denní bázi (Bhandari & Bardzell, 2008). Flirtování přes textové zprávy či internetové messengery může být skvělý způsob, jak okořenit vztah, zvláště pokud jsou partneři od sebe odloučeni (Hasinoff, 2012). Tomuto „*rozesílání zpráv, vlastních fotografií či vlastního videa se sexuálním obsahem*“, ke kterému nejčastěji dochází pomocí internetu, se říká *sexting* (Kopecký et al., 2013, 25). Výzkumu sextingu se začaly věnovat mnohé země od roku 2009. V rámci kampaně The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy (in Kopecký et al., 2013) byla sledována prevalence sextingu u mladých uživatelů internetu a mobilních telefonů. U dospělých ve věku 20-26 let odeslalo sexuálně sugestivní zprávy více jak polovina respondentů, z toho většina z nich právě svému partnerovi/partnerce, kdy se sexting stává součástí jejich intimního vztahu. Podle Hasinoffa (2012) si partneři tímto způsobem udržují spojení ve vztazích na dálku a berou to jako jinou formu erotiky.

Neustaedter a Greenberg (2011) se ve svém výzkumu zaměřili na udržování intimity ve vztahu pomocí video hovorů. Frekvence a trvání těchto spojení pomocí videa byla u jednotlivých párů různá, přesto však měly v komunikaci zavedenou rutinu, ať už si volaly pravidelně každý den, nebo několikrát za týden. Tyto hovory pro partnery nebyly o konverzaci, ale spíše o společném sdílení života. Často si tedy nejenom povídali, ale

také spolu sledovali televizi, poslouchali hudbu, četli knihu, to vše prostřednictvím video hovorů. Toto sdílení společného času výrazně zvyšovalo jejich intimitu, která vycházela z většího množství přítomnosti a zapojení se do života toho druhého. To potvrzuje také studie Bhandariho a Bardzella (2008), která navíc ukazuje, že sdílení každodenních událostí mezi partnery snižuje obavy z toho, že žijí odděleně. Povědomí o rutinně a aktivitách druhého je zásadní pro překonání potencionálních problémů ve vztazích.

Jak uvádí Neustaedter a Greenberg (2011), vztahy na dálku jsou typické nedostatkem fyzického kontaktu, který se partneři snaží různými způsoby nahradit. Často jsou to právě videohovory, které k intimní interakci mezi partnery mohou pomoci. Většina z páru ve výzkumu těchto autorů běžně provozovala určitý stupeň kybersexu od flirtování a svlékání se až po společnou masturbaci. Noonan (in Divínová, 2005, 94) definuje cybersex jako „*sugestivní nebo explicitně erotické vzkazy nebo sexuální fantazie, které jsou vyměňovány prostřednictvím sítě mezi lidmi, kteří jsou on-line*“ a zahrnuje do něj i masturbaci. Schneider a Weiss (in Divínová, 2005) naopak považuje za cybersex jakoukoliv formu sexuálního vyjádření prostřednictvím internetu. Může tedy jít o již zmíněnou výměnu erotických vzkazů, ale také výměnu obrázků a fotografií, využívání audio nebo video kanálů, prohlížení a stahování pornografických materiálů, a to buď v online, nebo v offline formě. Divínová (2005) uvádí, že cybersex je využíván mezi partnery hlavně jako náhrada za reálný sex, kdy k němu partneři nemají přístup a kvůli dlouhodobějšímu odloučení si nahrazují fyzický kontakt právě tímto způsobem. Účastníci studie Neustaedtera a Greenberga (2011) tuto možnost sexuálního kontaktu popisovali nejen jako vyjádření intimity, ale také jako možnost být jeden s druhým.

Podle Saadatiana et al. (2014) nejsou intimní interakce mezi partnery v distančních vztazích dostatečně podporovány konvenčními komunikačními nástroji. Zvýšení intimity je jedním z hlavních zájmů designérů při výrobě přístrojů pro vztahy na dálku sloužící k přímému fyzickému kontaktu jako např. polibkům, objetí, fyzické blízkosti. Vzdálenost způsobuje absenci fyzického bytí partnera v běžném životě, nemají příležitost dotyků. Tento kontakt hraje v intimitě párů významnou roli a lze jej mnohem lépe vyjádřit pomocí těchto speciálních přístrojů a jejich sensorů, než pouze elektronicky, ať už písemně, hlasově či pomocí videa. Jak uvádí Bhandari a Bardzell (2008), blízkost partnera a pravidelná fyzická interakce jako je např. utěšení při stresujících situacích skrze objetí je to, co párům v distančních vztazích nejvíce chybí. Proto by zmíněná zprostředkovaná interakce pomocí sensorů a technologií mohla být potencionálním řešením, avšak stále by nedokázala plně nahradit pravý osobní kontakt.

## **EMPIRICKÁ ČÁST**

#### 4. Výzkumný problém, cíle a výzkumné otázky

Osobní kontakt je jedním z nejdůležitějších faktorů udržení vztahu. V posledních letech, kdy je cestování mnohem snazší a příležitosti k práci či studiu v zahraničí se rozšiřují, přibývá také partnerských vztahů na dálku. Vzhledem k okolnostem odloučení nemají tyto páry takovou možnost fyzického kontaktu, jako je tomu v geograficky blízkých vztazích, a proto se tento nedostatek snaží kompenzovat častější zprostředkovanou komunikací. S pokrokem moderní techniky je tato komunikace mnohem snazší, než tomu bylo dříve, a partneři tak mohou ke společnému kontaktu využívat nejenom své mobilní telefony, ale také internet, který přináší řadu nových možností. Vztahovou údržbou v distančních vztazích se již zabývalo mnoho autorů, avšak výzkumů zaměřujících se na internetovou komunikaci v souvislosti s údržbou partnerských vztahů na dálku je stále málo.

Záměrem této práce je proto hlubší proniknutí do fungování těchto vztahů z hlediska osobní perspektivy jednoho z partnerů, což může přinést detailnější porozumění této problematice. Vzhledem k těmto skutečnostem jsem pro svůj záměr zvolila kvalitativní přístup, který podle Miovskeho (2006, 18) využívá „*principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání*“.

Jedním z cílů výzkumu je zmapovat, jak vypadá vztah na dálku u jednotlivých párů, jak ho partneři vnímají a prožívají. Každý vztah je subjektivní záležitostí, a přestože tyto páry mají jedno společné - odloučení od partnera, jejich prožívání je značně individuální. Dále bych se ráda věnovala otázce komunikace mezi partnery, jakým způsobem mezi sebou komunikují a co jim tato komunikace přináší. V souladu s metodologií výzkumu a těmito cíli jsem formulovala následující výzkumné otázky:

1. Jak partneři svůj vztah na dálku prožívají?
2. Jak vypadá komunikace na dálku mezi partnery?

## **5. Metodologie výzkumu**

Jak už bylo zmíněno, vzhledem k našemu předmětu zájmu a výzkumným cílům jsme zvolili kvalitativní přístup, který je v psychologii hojně využíván pro zkoumání fenoménů, jako jsou např. emoce, prožívání, motivace, u kterých se dají stěží aplikovat kvalitativní metody, jelikož jsou často jedinečné a neopakovatelné a různí lidé je mohou vnímat velmi odlišně. Je to dáno hlavně tím, že mnohé jevy jsou vázány pouze na určitý kontext a podmínky a nemůžeme je tedy zobecňovat. V kvalitativním přístupu se také setkáváme s procesualností a dynamikou, které souvisejí s vývojem zkoumaných fenoménů a také faktory, které tento vývoj ovlivňují (Miovský, 2006).

Tento výzkum se podobá fenomenologickému zkoumání, kde se podle Hendla (2005) výzkumník snaží prozkoumat a popsat prožité zkušenosti s určitým fenoménem které má jedinec či skupina jedinců. K tomuto porozumění se obvykle používá rozhovor s určitým počtem jedinců, např. Cresswell (in Hendl, 2005) považuje za optimální 10-15 respondentů, jiní autoři naopak doporučují sběr dat zastavit až při teoretické saturaci. Rozhovory se nejčastěji volí nestrukturované, s otevřenými otázkami, kde po transkripci následuje obsahová analýza s důrazem o zachování co největší rozmanitosti získaných dat.

### **5.1 Výzkumný soubor**

V následující kapitole si popíšeme, jak probíhal výběr výzkumného souboru a blíže se s respondenty seznámíme.

#### **5.1.1 Výběr výzkumného souboru**

Respondenti byli do tohoto výzkumu vybíráni nepravděpodobnostními metodou výběru a to konkrétně prostým záměrným (účelovým) výběrem, kdy výzkumník cíleně vyhledává účastníky podle určitého záměru a stanovených kritérií, kteří tyto podmínky splňují a jsou ochotni se do výzkumu zapojit. Používá se nejčastěji v případech, kdy nepotřebujeme příliš velký výběrový soubor a účastníci splňující kritéria jsou poměrně snadno dostupní (Miovský, 2006).

Při výběru respondentů vhodných pro výzkum jsme se snažili, aby jejich zkušenost se vztahem na dálku byla aktuální, případně ji měli stále v živé paměti. Proto jsme jako jedno z kritérií vytyčili období jednoho roku, které tato zkušenost nesměla přesáhnout. Jelikož jsme svůj výzkum chtěli zaměřit na dlouhá odloučení, druhým kritériem byla doba trvání vztahu v distančním stavu, která byla stanovena na minimální délku tří měsíců. Při

definování vztahu na dálku jsme se inspirovali několika autory (Van Horn, Arnone & Nesbitt 1997; Dainton & Aylor, 2002) a nechali přímo na individuálním vnímání každého z účastníků, zda svůj vztah považují za distanční. Pokud ano a zároveň splňují výše zmíněná kritéria, byli do výzkumu zařazeni.

Jak už bylo zmíněno výše, účastníci byli do výzkumu vybíráni záměrným výběrem podle předem zvolených kritérií. Nejprve jsme oslovili své známé s žádostí, zda neznají někoho, kdy by daným kritériím odpovídal. V návaznosti na to se nám ozvali čtyři potencionální respondenti, z nichž jsme si se třemi z nich domluvili osobní schůzku k rozhovoru. Čtvrtý z respondentů bohužel nesplňoval naše kritérium maximálního stáří zkušenosti jednoho roku. Dále jsme k výběru účastníků využili sociální síť Facebook, kde jsme umístili výzvu týkající se účasti na výzkumu s uvedenými kritérii. Na tuto výzvu reagovalo celkem osm respondentů, se kterými jsme následně komunikovali pomocí e-mailu, a nebo Facebooku. Na provedení rozhovoru jsme se dohodli s pěti z nich, s ostatními jsme se bohužel z hlediska našich časových možností nedokázali domluvit, jeden přestal komunikovat. Celkem bylo tedy provedeno osm rozhovorů.

### **5.1.2 Popis výzkumného souboru**

Celkem se výzkumu zúčastnilo osm respondentů, z toho tři muži a pět žen. Průměrný věk účastníků byl 24 let, kdy nejmladšímu bylo 21 let a nejstaršímu 30 let. Všichni účastníci žili ve vztahu na dálku a odpovídali zvoleným kritériím. Základní demografické údaje o respondentech jsou shrnuty v následující tabulce. Některá křestní jména respondentů byla na jejich přání změněna.

Tabulka č. 1: Základní údaje o účastnících výzkumu

<b>Jméno</b>	<b>Věk</b>	<b>Délka vztahu před odloučením</b>	<b>Délka odloučení</b>	<b>Celková délka vztahu</b>	<b>Aktuálně ve vztahu na dálku</b>
Lukáš	29	3 měsíce	6 měsíců	9 měsíců	ano
Monika	22	3,5 roku	3 měsíce	4,5 roku	ne
Ondřej	23	7 měsíců	4 měsíce	1 rok	ne
Iveta	21	2 měsíce	15 měsíců	1,5 roku	ano
Lucie	22	1 měsíc	1 rok	1,5 roku	ne
Eva	24	3 měsíce	6 měsíců	9 měsíců	ano
Kateřina	22	1 měsíc	3 měsíce	6 měsíců	ne
Martin	30	3 měsíce	6 měsíců	1,5 roku	ne

Jelikož je každý vztah velmi individuální a zkušenosti respondentů se vztahem na dálku odlišné, uvádím zde ještě bližší přiblížení ke každému z nich:

**Lukáš:** Se svou o sedm let mladší přítelkyní se potkal minulý rok v červnu. Jak uvádí, byla to láska na první pohled. Po dvouletém usilování konečně získal pracovní vízum do Kanady, kam se chystal na rok odjet. Snažili se proto s přítelkyní trávit co nejvíce společného času, aby se stihli dostatečně poznat. Nyní je Lukáš v Kanadě již půl roku a za tu dobu se měl možnost s přítelkyní osobně setkat pouze jednou. Další shledání mají naplánované na léto, kdy budou společně cestovat po Kanadě. Přítelkyně mu velmi chybí a nemůže se zbavit myšlenky, zda jeho rozhodnutí odcestovat bylo správné. Kdyby přítelkyni poznal dřív, nejspíš by nikam neodjel.

**Monika:** Monika je se svým o dva roky starším přítelem už zhruba čtyři a půl let. Před tím, než odjela v minulém letním semestru na studijní pobyt do Rumunska, spolu už půl roku bydleli ve vlastním domku, ale i dříve s partnerem trávila každý den. Toto odloučení bylo pro jejich vztah velkou zkouškou, nepředpokládala, že vztah na dálku bude fungovat. Na odloučení nebyli zvyklí a dokonce to vypadalo, že se rozejdou. Nakonec svůj vztah udrželi a nyní jsou zase šťastně spolu.



**Ondřej:** Se svou stejně starou přítelkyní jsou již jeden rok. Před měsícem se vrátil z Austrálie, kde byl na čtyřměsíční pracovní stáži. O udržení vztahu neměl obavy a vzhledem k velké vytiženosti necítil žádné velké omezení vzniklé odloučením. S přítelkyní se setkal na konci svého pobytu v Austrálii, kdy spolu tři týdny společně cestovali.

**Iveta:** Iveta se se svým o rok starším přítelem rumunské národnosti seznámila v roce 2013 ve Skotsku, kde oba pracovali na farmě. Po dvouměsíčním vzájemném poznávání se vrátila zpět do České republiky a její vztah pokračuje v distanční podobě. Přítel pracuje v Londýně a jejich intervaly setkávání jsou různá. Snaží se však o ně alespoň jednou za měsíc a tráví spolu všechny prázdniny. Vztah na dálku Ivetě nevyhovuje a po ukončení školy má v plánu za přítelem odjet na trvalo.

**Lucie:** Lucie žije v homosexuálním vztahu a se svou dvacetiletou přítelkyní je již rok a půl. Před tím, než na rok odjela jako dobrovolnice do Anglie, se spolu znaly teprve měsíc, a proto odloučení snášela velmi těžce. Vzhledem k jejímu pracovnímu vytižení se za toto období setkaly pouze třikrát, a jak Lucie uvádí, přítelkyně jí rostla přímo před očima. Přes mnohá negativa však pociťuje, že jí tato zkušenost pomohla v osobním rozvoji a nebrání se dalšímu vycestování.

**Eva:** Eva se se svým dvaatřicetiletým přítelem setkala před dvěma lety ve Španělsku, jeho rodné zemi. Celý rok byli v kontaktu a od minulého roku jsou ve vztahu. Strávili spolu celé léto a nyní se znovu po sedmi měsících setkají. Snaží se teď proto velmi pracovat jak ve škole, tak také vydělávat peníze na čtyřech brigádách. Vztah na dálku vnímá jako velké utrpení, ale pozitivně ji naplňuje fakt, že celý příští školní rok si budou mnohem blíže. Pojede totiž studovat do Španělska.

**Kateřina:** Kateřina si už jeden vztah na dálku zažila, proto měla obavy, aby tento neskončil stejným neúspěchem. Se svým třiadvacetiletým přítelem byli dlouhou dobu přátelé, než se jejich vztah vyvinul v partnerský. Ačkoliv tedy spolu začali chodit měsíc před přítelovou tříměsíční cestou na Nový Zéland, svůj vztah si udrželi a nyní spolu začínají bydlet.

**Martin:** Martin se musel smířit s odloučením své šestadvacetileté partnerky, která odjela na půlroční studijní cestu do Austrálie. Půl roku spolu chodili a poslední tři měsíce před odjezdem spolu dokonce začali bydlet. Jelikož byl Martin zvyklý na každodenní kontakt,

odloučení zvládal velmi těžce a po třech měsících vztahu na dálku začaly nastávat první komplikace. Po návratu partnerky z Austrálie spolu ještě nějaký čas bydleli, ale cítili vzájemné odcizení a značné poznamenání vztahem, takže se rozešli.

## 5.2 Metody sběru dat

Pro tuto práci jsme si ke sběru dat vybrali polostrukturované interview, při kterém si výzkumník vytváří schéma s okruhy otázek, se kterým následně pracuje. V některých částech může dát respondentovi úplnou volnost, jiné části mohou být naopak plně strukturované. Často jsou kladeny doplňující otázky, které pomáhají k lepšímu pochopení daného problému. Polostrukturované interview můžeme provádět v různorodém prostředí, je důležité, aby se respondent cítil dobře a komunikace byla přirozená. Výhodou polostrukturovaného interview je možnost kombinace prvků ze strukturovaného i nestrukturovaného interview a vytěžit tak maximum (Miovský, 2006). Jelikož je téma vztahu na dálku značně variabilní a každý z partnerů zažívá trochu jinou situaci, umožňuje tato metoda zabývat se dílčími tématy a ponechat na respondentech, kterému z nich se budou věnovat podrobněji v závislosti na jejich zkušenosti.

Na základě prostudování odborné literatury byly vytvořeny dva základní okruhy otázek – „Podoba vztahu“ a „Internetová komunikace a vztahová údržba“, kterými jsem se inspirovala v diplomové práci Janečkové (2011). Ta se však věnovala pouze vztahové údržbě v partnerských vztazích na dálku obecně, proto jsem své otázky směřovala k internetové komunikaci.

Na začátku rozhovorů byly od respondentů zjišťovány základní informace týkající se časové osy jejich vztahu a bližších informací o odloučení. Následně jsme se zaměřili na konkrétní podobu vztahu jednotlivých respondentů, zda mají možnost se osobně setkávat, jak toto odloučení prožívají. Dotazovali jsme se na kladné i záporné stránky, které distanční vztah partnerům nabízí a postupně jsme se zaměřovali na komunikaci, konkrétně internetovou komunikaci. Zajímalo nás, jak jejich komunikace v době odloučení probíhá, jaká je její frekvence, jaké komunikační kanály využívají. Respondenti nám také přiblížili intimní stránku svého vztahu a vzájemné vyjadřování lásky a blízkosti. Jejich plánování společné budoucnosti a spokojenost ve vztahu byla poslední témata, kterými jsme se zabývali. Následovalo už jenom ukončení rozhovoru a zpětná vazba. Kompletní struktura rozhovoru je vložena v příloze č. 4.

Celkem bylo provedeno osm rozhovorů, z nichž tři se uskutečnily prostřednictvím videohovoru přes Skype z důvodu vzdálenosti bydliště a časových možností u dvou respondentů, u třetího z nich to byl zahraniční pobyt. Se zbylými pěti bylo domluveno osobní setkání v místě, které bylo pro respondenty příjemné, buď ve škole, nebo kavárně. Při setkáních panovala vždy příjemná atmosféra a respondenti se snažili být maximálně otevření a nápomocní. Pro všechny bylo téma vztahu na dálku stále ještě živé, proto o něm hovořili se značným zapálením, byli otevření a vstřícní k vysvětlení nejrůznějších podrobností. Často respondenti mluvili zcela sami a podávali téměř vyčerpávající odpovědi na výzkumníkem kladené otázky. Ten se je proto mnohdy snažil jen směřovat a zaměřoval otázky tak, aby byl rozhovor přirozený a plynulý. Všechny rozhovory trvaly v průměru 40 minut a byly pro respondenty značně vyčerpávající. Většina z nich však vyjádřila velké nadšení z toho, že se mohli se svou zkušeností vztahu na dálku podrobně svěřit a popovídat si o ní s někým, kdo zažil něco podobného.

### **5.3 Zpracování dat**

Byl proveden audio záznam sesbíraných rozhovorů a následně doslovná transkripce. Poté následovala redukce 1. řádu, která odstranila nadbytečná slova v textu, tzv. slovní vatu. Z transkripce byly také vypuštěny nevýznamné rušivé prvky jako např. úvodní konverzace, komunikace s obsluhou v kavárně a podobně. Následně byla provedena kontrola transkripce opakovaným poslechem audio záznamu, aby se předešlo případným chybám, které při transkripci mohly vzniknout. Ukázka transkripce jednoho z rozhovorů je nalezená v příloze č. 5.

Získaná data byla následně kódována řádek po řádku a úryvky textu barevně značeny. Vzniklé kódy byly zpracovány metodou vytváření trsů, která podle Miovského (2006) slouží k seskupování a konceptualizaci výroků do skupin podle jejich určitých vlastností. Tím vzniknou obecnější kategorie, které jsou charakteristické opakujícími se znaky.

### **5.4 Etické aspekty výzkumu**

Při tomto výzkumu jsme se snažili zachovat základní etická pravidla, která chrání jeho účastníky. Jedná se zejména o zachování soukromí a anonymity. Při prvotním kontaktu byli respondenti seznámeni s výzkumníkem, podmínkami a cíli tohoto výzkumu

a byl jim dán prostor na položení případných dotazů. Jednalo se hlavně o otázku anonymity a dalšího použití sesbíraných dat. Výběr času a místa, kde se rozhovor prováděl, byl ponechán čistě na respondentech, aby se tak zvýšil jejich komfort a pocit jistoty a bezpečí.

Tam, kde to bylo možné, byl před zahájením každého z rozhovorů podepsán informovaný souhlas (viz. Příloha č. 3), který pojednával o základních aspektech výzkumu. Bylo zdůrazněno dodržení anonymity, v jednom případě dokonce změnou uváděného křestního jména jedné z respondentek. Každý účastník výzkumu dostal vysvětlení, k jakým účelům budou získané informace použity, a také mu bylo řečeno, že z výzkumu může kdykoliv odejít. Základem tohoto informovaného souhlasu byl také souhlas s nahráváním, který byl respondentům objasněn potřebou výzkumníka provést transkripci a následnou analýzu dat. Aby se dosáhlo podobných podmínek i při Skype videohovorech, byl tento souhlas nahrán v audio podobě. Všichni respondenti s nahráváním souhlasili.

Získaná data byla následně pečlivě uložena a účastníci dostali kontakt na výzkumníka, ke kterému se mohou kdykoliv obrátit.

## 6. Výsledky

Následující část se zabývá výsledky analýzy sesbíraných rozhovorů a vychází ze subjektivního vnímání každého z respondentů. Je tedy možné, že se některá témata objevila pouze u několika účastníků, přitom ostatní danou zkušenost mohou mít také, jen o ní nemluvili, protože si na ni nemuseli vzpomenout či ji nepovažují za významnou. Výsledky vycházejí z položených výzkumných otázek, kdy oblasti „*Vnímání vztahu na dálku*“ a „*Významy prožívání vztahu na dálku*“ zapadají do první výzkumné otázky a „*Komunikace mezi partnery ve vztahu na dálku*“ souvisí se druhou výzkumnou otázkou. Tyto oblasti jsou pro lepší přehlednost rozděleny na jednotlivé **okruhy**, které obsahují vymezené **kategorie**, vzniklé sloučením společných témat, a také **podkategorie**, které se snaží o bližší specifikaci. Pro lepší zachycení kontextu a obohacení textu jsou také uváděny doslovné citace rozhovorů s respondenty, které jsou vyznačeny *kurzívou*.

### 6.1 Vnímání vztahu na dálku

#### Pocity a představy o vztahu v době před odloučením

Odloučení od partnera a vztah na dálku bylo pro většinu respondentů něčím novým, jelikož s tím kromě jednoho z nich neměli žádné zkušenosti. Je tedy zřejmé, že toto období před plánovaným odjezdem a separací provází mnoho **strachu a obav**. O **stabilitu svého vztahu** se obávalo pět respondentů, z nichž právě čtyři z nich byli ve vztahu krátce, několik měsíců, což hrálo velmi významnou roli („*Nebylo to zase tak hrozně dlouho, co jsme byli spolu, než odjel. Takže jsem, se bála, jestli to tam zůstalo. Jak to vzniklo tak rychle, jestli to náhodou tak rychle neodejde, nebo se třeba něco v tom vztahu nezmění.*“). Objevily se zde také **obavy z rozchodu** (5 respondentů), což konkrétně u jedné z participantek bylo dáno negativní minulou zkušeností a u druhé nedůvěrou v udržení vztahu jen pomocí internetové komunikace („*No tak já jsem nečekala, že to může vydržet. Nevěřila jsem tomu, že komunikace jenom přes internet a vztah takhle na dálku může vydržet. Takže mě to obohatilo v tom, že jsem jakoby začala věřit, že ten vztah má smysl.*“). Jedna z respondentek dokonce v udržení vztahu nevěřila vůbec. U těch, kteří opouštěli partnera, byl významný **strach z neznáma**, který byl způsobený plánovaným pobytem v zahraničí, neznámém prostředí.

Polovina respondentů se zmínila, že odloučení má velký **vliv na vztah** nejenom z té negativní stránky, ale také může do značné míry vztah **obohatit a posílit**. Vnímají to tedy

jako určitou **zkoušku vztahu** a jeho pevnosti, zda má partnerství šanci toto nelehké období vydržet.

V překonání negativních myšlenek na plánované odloučení partnerům pomáhá **jistota a víra**. *Vize brzkého návratu*, kdy partnerům do společného shledání zbývá už jenom několik měsíců je velmi podporující a ve značné míře pomáhá vztah udržet („...*mně už vlastně zbývají do odstěhování do Španělska jenom tři měsíce, takže už je to teďka úplně jiný. Je to strašně velká naděje, protože se to už změní. Je to pro mě už daleko víc snesitelná představa.*“). Tento názor vyjadřují všichni tři respondenti, kteří byli od partnera odloučení na dobu tří až čtyř měsíců. Čtyři z participantů nemají při odloučení tolik obav ze stability a udržení vztahu, jelikož si **jsou svým partnerem jistí**. Dva z nich uvádí, že je to ten pravý, další dva se shodují v tom, že partner je tím nejlepším, jakého kdy potkali.

### **Pocity a představy o vztahu v době odloučení**

U respondentů se vyskytoval smíšený pohled na **fungování vztahu**. Dva z nich byli velmi **překvapení, že vztah funguje** i na dálku a jejich obavy se nepotvrdily, další dva však uvádějí, že **zvykání si na odloučení** bylo velmi složité, jelikož spolu dříve bydleli a trávili každý den. Proto se dva respondenti před partnerem snažili **zatajovat negativní emoce**, pláč a stesk („*Takže jsem mu to pak neříkala každé den, že jsem zase brečela, protože jsem ho nechtěla tím úplně zatěžovat, ale občas se mi to i tak povedlo se před ním rozbrečet.*“), aby nepřidělávali zbytečné starosti, nebo vzniklou situaci ještě více neztěžovali. Naopak se snažili být stále pozitivně naladěni, i když to neodpovídalo jejich aktuálnímu emočnímu rozpoložení. Tři respondenti se vyjádřili k tomu, že pro lepší fungování vztahu se dokonce snažili **konflikty odkládat** („...*najednou řekneš: Hele, já musím jít, tak nazdar, a odložíš ten konflikt na potom, což je nikdy. Stávalo se nám to.*“) a nejlépe se tvářit, že neexistují.

V průběhu týdnů a měsíců partneři začali poznávat čím dál více negativních stránek vztahu na dálku a u pěti respondentů byly v období mezi druhým a třetím měsícem zaznamenány jisté prvky **krize**. Největší podíl na tom měla krátká **doba trvání vztahu** před odloučením a s tím související **nedostatek důvěry**, který se projevil u tří respondentů („*Já jsem s tím člověkem netrávila zase tolik času, abych si k němu vytvořila důvěrný vztah, abych mu věřila na 100%. My jsme spolu strávili 2 měsíce, prostě málo času na to, abych si jím byla jistá.*“). U dvou participantů se vyskytly **pochybnosti**, zda bude vztah po návratu stejný a partner se nezmění. Jeden z respondentů cítil **odměřené chování a odcizení** ze strany partnera, další přišel ke zjištění, že je velmi **složité a téměř nemožné**

**vztah udržet.** Vzhledem k tomu, že jeden z párů byl první dva měsíce odkázán jen na textovou komunikaci, docházelo zde k **nedostatečnému vyjádření lásky a podpory** ze strany partnera („Potřebovala jsem velkou podporu a totálně mě rozčilovalo, když mi prostě nedával vědět, že on je tam pro mě na té druhé straně, že mě poslouchá a podpoří.“). Ve třech případech bylo toto období dokonce tak vyhrocené, že partneri uvažovali nad **rozchodem** („Na konci toho druhého měsíce bylo takový krizový období, kdy to vypadalo, jako že se rozejdeme. Pak ten poslední měsíc byl vyloženě takový, že jsme spolu ani moc nekomunikovali a bylo to spíš čekání na rozchod, co bude, až přijedu.“). Umocněním této vyhrocenosti vztahu bylo zejména **složité životní období** jednoho z partnerů (3 respondenti), ať už se jednalo o úmrtí blízkých, či velké množství školních a pracovních povinností („Bylo to možná i tím, že jsem měla zkouškový období, a měla jsem přijímačky a protože jsem si do toho vymyslela, že si složím zkoušku CAE.“). Postupně však došlo k **překlenutí tohoto období** ať už z důvodu setkání partnerů, či úplnému návratu. Čtyři respondenti uvedli, že vztah byl po návratu zase ideální a neměli žádnou potřebu se k proběhlému krizovému období vracet. Jednoho z respondentů však toto období značně poznamenalo. Několik měsíců si na partnerku zvykal a nakonec se jejich vztah rozpadl („Po návratu jsme pak měli výrazné problémy, které vznikly už při tom vztahu na dálku, jakési trhliny, jizvy, které se nikdy úplně nezahojily a i když jsme vcelku byli už blízko dobrému konci, tak to nakonec nevyšlo.“).

Jak už bylo zmíněno, několik respondentů se mělo možnost se svým partnerem v době odloučení **osobně setkat**. Pro všechny čtyři participanty to byla doba, kdy se **snažili být s partnerem co nejvíce spolu**, jelikož byl pro ně velmi vzácný. Setkání prožívali velmi **intenzivně a projevovali si tělesnou náklonnost** ve větší míře, než tomu bylo při odloučení („...takže to bylo strašně intenzivní, nespali jsme a vnímali jsme jeden druhého.“). Dva z respondentů uváděli, že **množství komunikace** se při těchto setkáních vůbec **nelišila** od období odloučení. Pro jednu z participantek bylo toto setkání vždy velmi **psychicky náročné**, zvláště kvůli loučení, které pro ni bylo velmi těžké („Když ji vidíš, tak máš depku. Když se loučíte, tak máš depku. Takže to bylo hodně o tom, že jsem hodně brečela.“).

### **Pocity a představy po návratu**

Při **zpětném pohledu** na prožitou zkušenost hodnotí většina respondentů vztah na dálku jako velmi složitý a **opakování této zkušenosti** se brání. Dva z nich se přímo vyjádřilo, že by do takového vztahu již znovu nešli („Když by mně jakákoliv jiná partnerka

řekla, že má v plánu v budoucnu být na delší dobu pryč, tak bych si buď srovnal, jestli je to možné pro oba, abychom jeli spolu, nebo bych do toho vztahu vůbec nešel.“). Jedna z respondentek se však na tuto zkušenost tak negativně nedívá a vřele ji doporučuje i ostatním. U tří participantů se objevily **výčitky** ať už kvůli tomu, že partner odcestoval nebo že nejeli s ním, případně že odcestovali sami. Jeden z respondentů se vyjádřil, že je velký **rozdíl v prostředí** a tedy v tom, kdo z partnerů zůstal doma a kdo jel do prostředí jiného („Před Vánocema byla přítelkyně docela zoufalá, ale mně samotnému to nepřišlo. Já myslím, že je to daný tím, že já jsem jel někam a přítelkyně tady zůstala v tom stejném prostředí.“).

Jako velmi důležitá pro udržení vztahu se jeví pravidelná **setkání a jejich frekvence**. Jeden z respondentů usuzuje, že vztah na dálku může přežít **maximálně 3 měsíce bez osobního kontaktu**, protože následně nastává riziko hledání nových zájmů, lidí, případně i partnera („Při takovém druhu odloučení se navíc lidé i výrazně mění, učí se samostatnosti, sebedůvěře, jazyky a na nich jistě zanechá nějaké následky.“). Pro čtyři participanty jsou **pravidelná minimálně měsíční setkání** podstatná pro správné fungování vztahu. Naopak jedna z respondentek by uvítala **menší počet osobních setkání**, jelikož ji vždy následné loučení velmi rozhodilo na několik týdnů.

## 6.2 Významy a prožívání ve vztahu na dálku

### Významy vztahu na dálku

Se vztahem na dálku si respondenti nejčastěji pojí pouze **negativní významy**. Jedná se zejména o **omezený kontakt**, který uvedli čtyři participanty. Tím, že k tomuto omezení dochází, mnozí vztah na dálku vnímají jako **samotu** (2 respondenti) či dokonce **utrpení** (2 respondenti), kdy pocítují, že **vztah není úplný** (2 respondenti). („Znamená to pro mě velké utrpení, protože seš celou dobu vlastně sama a v těch nejdůležitějších chvílích nemáš blízkost toho druhého člověka.“).

Objevuje se zde však přeci jen jeden **pozitivní význam**, za který dva respondenti považují **velkou zkušenost**, ať už osobní, či v rámci samotného vztahu.

#### Pozitivní stránka vztahu

I když se na první pohled může zdát, že vztah na dálku přináší jen samá trápení, respondenti v něm našli i spoustu pozitiv při **zaměření se na sebe**. Dva participanty se díky zkušenosti s distančním vztahem **naučili mnohem větší trpělivosti**, která se jim hodila



v osobním životě („*Obohacuje mě trpělivostí, protože já jsem šíleně netrpělivý člověk, nesnáším čekání, nesnáším doufání, nesnáším plánování budoucnosti, takže mě to naučilo, jaké to je být sama se sebou.*“). Díky odloučení také **více poznali sami sebe** a vlastní osobnost, zkusili si, jaké to je žít sám se sebou (2 respondenti). Jeden z respondentů uváděl, že se díky partnerově nepřítomnosti **osamostatnil**, a další z nich získal **pocit svobody**. Tři participanti, kteří byli v zahraničí, či mají partnera jiné národnosti, kladně hodnotí tento vztah z hlediska **zlepšení jazyka**.

Pozitivní stránka se týkala nejen samotného respondenta, ale také byla **zaměřená na partnera** a jejich společný vztah. Všichni participanti, kteří byli s partnerem před odloučením pouze krátkou dobu, pociťují, že díky tomuto odloučení měli možnost **partnera více poznat** („*Stihli jsme se hodně poznat, i na tu dálku, což je překvapivý, protože jsem si vždycky myslela, že můžu poznávat jenom člověka, který je vedle mě.*“). Také se u pěti respondentů **prohloubila důvěra** a tím se posílil i jejich vztah („*...věřily jsme jedna v druhou, takže se tam ta důvěra prohloubila.*“). **Nezávislost na partnerovi** si jako pozitivní vlastnost uvědomili čtyři participanti. Získali tak mnohem větší pocit svobody a volnosti. Čtyři z participantů uvedlo, že se **na partnera a společné setkání velmi těší** („*...nikdy jsem se na nic netěšila jak na tohle.*“), dva z nich si dokonce odškrtávají dny v kalendáři či počítají hodiny do shledání. Jedna z respondentek k tomu dodává, že se díky tomuto těšení se na sebe a pocitu vzácnosti vyhýbá stereotypu ve vztahu. Vztah na dálku také dva z participantů naučil více si **vážít vztahu a každého okamžiku**, který může strávit s partnerem („*...že jsem si víc začala vážit vztahu, jako že to pro mě znamenalo hodně, že na mě přítelkyně čeká.*“). Díky této zkušenosti se jeden z participantů **naučil lépe zvládat odloučení** a s postupem času mu to již nezpůsobuje takové potíže, jako na počátku.

Velmi pozitivní složkou vztahu je **plánování**, které vztah významným způsobem posiluje. **Vize společné budoucnosti a setkání** udržuje partnery ve vztahu a dodává jim sílu (5 respondentů). Všichni respondenti si společně plánují **blízkou budoucnost**, jako je období těsně po návratu či společné cestování („*Snažili jsme se plánovat, co budu dělat, až přijedu, že si opravíme motorku a pojedeme tam a tam. To plánování pomáhá nějakým způsobem udržovat vztah, je to hodně silný.*“). O plánování **vzdálené budoucnosti** jako je např. svatba, společné bydlení a děti se zmínili čtyři participanti. Jeden z participantů uvedl, že toto plánování má na vztah velký vliv a **posunuje ho dopředu**.

## Negativní stránka vztahu

Jak již bylo zmíněno, vztah na dálku s sebou přináší mnoho **nedostatků a strádání**. Jako jednoznačně největší nedostatek vztahu na dálku spatřují všichni respondenti **postrádání fyzického kontaktu**, jehož absenci v těžkých chvílích nejčastěji pociťovalo pět participantů. Dále jim ve velké míře chybělo objetí (5 respondentů), společné usínání (4 respondenti), polibek (2 respondenti), sex (2 respondenti) a pohlazení (1 respondent). **Absence podpory** byla palčivým tématem u pěti respondentů („*Když seš třeba fakt v háji a potřebuješ podporu, tak tam ten člověk chybí.*“). Jako významná se u poloviny participantů jeví **nemožnost společného trávení volného času**, ať už účastí na různých kulturních akcích, či společnou večeří. S tím se také pojí **sdílení každodenních i výjimečných okamžiků** jako např. Vánoce, jejichž značné omezení vnímá pět respondentů. Vztah na dálku také **zabere velké množství volného času** (4 respondenti), jehož většinu tráví partneri na internetu, aby spolu mohli zůstat v kontaktu („*Přicházím o spoustu volného času, protože trávím spoustu času na internetu. Neberu to vyloženě jako ztrátu toho času, ale vím, že kdybych byla třeba s ním, vedle něho, tak bych si teďka třeba četla knížku, on by seděl vedle mě, četl by si tu knížku taky. Ale takhle sedíme na internetu, na Skypu nebo WhatsAppu a píšeme si.*“).

Jak před samotným odloučením, tak také v průběhu vztahu na dálku se u partnerů vynořují mnohé **obavy**. Nejčastěji se respondenti (4 respondenti) **obávali z reality po návratu** a to konkrétně jak bude jejich vztah vypadat a zda u partnera nedošlo k nějaké významné osobnostní proměně („*Mám obavy, protože vím, že když je člověk zamilovaný, tak nevidí realitu a ta vzdálenost ti to realistický myšlení dokresluje. Takže jak pak budeme spolu tak se bojím, že zjistím, že si vůbec nerozumíme.*“). U respondentů, kteří měli vztah s partnerem jiné národnosti, se často vyskytovaly **obavy z jazyka** a s tím související jazykové bariéry.

Odloučení provází také plno **negativních pocitů**, kde mezi nejčastější (4 respondenti) jednoznačně patří **stesk** a s ním související pláč. Jedna z respondentek nesla odloučení velmi těžce a plakala několik dní v řádech hodin. **Osamělost** ve vztahu ve velké míře pociťovali dva respondenti. Jedna z respondentek cítila také větší **zranitelnost** hlavně z důvodu osamocení („*Když jdu z práce sama, bojím se a říkám si, že by bylo úplně super, kdyby mě někdo čekal doma a teďka kdyby se mi něco stalo, tak to ani nikdo nezjistí, protože žiju sama a není tam nikdo, kdo by to zaregistroval.*“).

## Podpora sociálního okolí

Okolí a hlavně jeho **podpora** má velký význam pro jedince, který je od svého partnera odloučený a žije v distančním vztahu. Kromě jednoho respondenta pocítovali všichni podporu **od své rodiny** a také **přátel**. Dodávali jim velkou odvalu a obdivovali, jejich rozhodnutí do vztahu na dálku jít a bojovat o jeho udržení („*Tak můj přítel to jsou miláčci, kteří mě ve všem podporují a byt' si myslí, že jsem se zbláznila, tak mi přikyvuou: ano, děláš to správně, žij si svůj sen.*“).

Dva participanté se však také setkali s **nepochopením** jejich bytí v distančním vztahu. Jednalo se tak hlavně ze strany **přátel**, kteří nepočítali, že by to respondentům mohlo vydržet a často si z jejich vztahu také dělali srandu a uzavírali sázky („*Někteří dokonce narovinu říkají, že to nemá budoucnost, že tak dlouho když jsme po takovém krátkém čase odloučení, že není šance, aby to vydrželo.*“).

## 6.3 Komunikace ve vztazích na dálku

### Specifika internetové komunikace

Internetová komunikace značně usnadňuje partnerům jejich odloučení. Při zaměření se na její **výhody** a obohacení vztahu vnímají respondenti **větší otevřenost** (5 respondentů), která je mnohem znatelnější, než při komunikaci tváří v tvář („*... přítelkyně není tolik komunikativní, ona je taková tichá a moc nemluví. Ta komunikace, kterou jsme musely mít, a jiná možnost nebyla, nám pomohla. Ona se začala víc vyjadřovat, říkat spoustu věcí, co prožívá, a bylo to všechno mnohem otevřenější.*“). Podstatná je také **změna v množství komunikace**, kdy dva z respondentů měli pocit, že s partnerem v době odloučení komunikovali mnohem častěji („*Předtím jsme si užívali čas spolu a teď spolu mnohem víc komunikujeme, hlavně na taková vážnější témata.*“). Při komunikaci pomocí internetu mají respondenti tendenci více vnímat partnera a dochází tak k **soustředěné komunikaci**, což uvedli dva respondenti („*Když jsi s člověkem osobně, tak jsou chvíle, kdy spolu komunikujete, ale ty se soustředíš na něco jiného a buď ti to okamžitě vypadne, nebo nepovíš to, co jsi chtěl. Při komunikaci na dálku přes internet nemám šanci dělat něco jiného a soustředím se jen na ten rozhovor.*“). Zkušenost s internetovou komunikací pomohla jednomu respondentovi k **větší empatii**. Dva z respondentů se naučili dávat **větší pozor na používání slov**, jelikož při internetové komunikaci na dálku je velmi jednoduché přerušit kontakt a tím také se ztrácí možnost objasnění různých věcí („*...nebo bysme se*

*i pohádali, tak se zavře ten notebook a tím to hasne, nemáš to jak řešit. Nemůžeš ho pohladit, nemůžeš říct: Mě to mrzí.“).*

Samozřejmě že také existuje spousta **nevýhod a problémů**, které jsou s komunikací na dálku spojeny. Jedná se zejména o **vytváření kompromisů** při plánování času vytyčeného ke společné komunikaci, zvláště pak hovorům. Tento společně strávený čas pak velmi zasahuje do volného času jednotlivých respondentů, s čímž souhlasí pět z nich. Toto plánování společného kontaktu navíc ztěžuje **časový posun**, který se kvůli velkým vzdálenostem u čtyř párů vyskytuje (*„Těžko se hledá společný volný čas, protože jsme tak nešťastně posunutí, že já jsem v práci a partnerka má volno, potom ona spí a já mám volno a naopak.“*). Jako další z komplikací, které popisují čtyři respondenti) se jeví **problémy se signálem a připojením**, které partnery velmi omezují při každodenním pravidelném kontaktu (*„Jediná komunikace u nás je možná přes internet, aby to nelezlo nějak moc finančně. Problém je, že přítel nemá připojení 24 hodin denně, tak je problém najít si společný čas.“*). S tím také úzce souvisí **technické potíže**, se kterými mají zkušenost čtyři respondenti a které jsou často provázeny silnými emocemi (*„K tomu nám komunikaci i velmi stěžovalo fungování Skypu na takovou dálku, protože ne vždy šel obraz a často se zpožďoval zvuk i o desítky vteřin, co bylo ze začátku vtipné, ale postupně nás to víc a víc ubíjelo.“*).

**Frekvence** komunikace mezi partnery je u participantů značně variabilní. Tři z respondentů jsou v kontaktu s partnerem téměř **24hodin denně** a komunikují spolu v každé své volné chvíli (*„...každý den od rána do večera s tím, že vím, že když mu napíšu ve 2 hodiny ráno, že se mně zdála noční můra, tak on mi většinou odpoví. Takže i přes noc.“*). Zbýlých pět si na komunikaci vyhrazuje **denně několik hodin** a to zejména ráno a večer. Jejich komunikace je **ritualizovaná** a bez pravidelného denního kontaktu si fungování vztahu nedokáží představit. Dva respondenti by si **přáli** se svým partnerem **komunikovat častěji**, ale jsou si vědomi toho, že by to bylo na úkor jejich volného času. Jeden z respondentů pociťoval vytrácení se blízkosti z důvodu **nedostatečné komunikace**, kdy nebyl čas na podrobné sdílení každodenních zážitků (*„...Stalo se mi tohle, koupila jsem si nový tohle, na to není čas. Spíš takový základy, protože teď máme čas jenom po večerech. Ta blízkost jako taková se tam trochu vytrácí.“*). Na druhou stranu by jeden z respondentů ocenil výrazně **méně komunikace**, protože často po několika desítkách minut došlo k vyčerpání všech možných témat (*„Občas už prostě nebylo o čem povídat a sedět a zírat do toho monitoru je divný.“*).

Respondenti vymezili tři základní **témata**, která jsou základem jejich komunikace. Všichni respondenti se svým partnerem nejčastěji sdíleli **každodenní události a zážitky** („Vzhledem k tomu, že nejsme spolu osobně a nezažíváme ty věci spolu, tak je pro mě podstatné, aby partnerka věděla, co a jak jsem prožíval a naopak, upřímně mě zajímá, jak se měla partnerka.“). Díky tomuto přehledu o svém partnerovi získávali větší pocit blízkosti. Také se v jejich komunikaci často vyskytovalo **plánování** ať už blízké, či vzdálené budoucnosti. Palčivým tématem byly **konflikty a těžká témata**. Těm se hodně respondentů snažilo vyhýbat, ale pokud to jinak nešlo, snažili se je řešit pomocí videohovorů, které jsou nejpodobnější reálnému osobnímu kontaktu. Jeden z respondentů se však vyjádřil, že složitá témata rád řeší i pomocí chatu, kde se mu daří lépe formulovat myšlenky a má zde více času na rozmyšlení.

### **Komunikační kanály**

Komunikace formou chatu je nevíce oblíbenou možností dorozumívání se mezi partnery v distančních vztazích. Všichni respondenti se zmínili, že využívají **Facebook Messenger** nebo **WhatsApp**, což je mobilní aplikace, která funguje na stejném principu. Komunikace pomocí těchto kanálů je dostupná **24 hodin denně** a všichni respondenti této možnosti hojně využívali. Šest respondentů tuto formu komunikace používalo k **virtuálnímu sdílení všech okamžiků** („Ráno a dopoledne si píšeme co ve škole, co jíme, co děláme, večer si zavoláme. Celý den je pak zaflákaný internetem a WhatsAppem.“), což jim ve velké míře pomohlo k **obnovení blízkosti**. Vliv na zmiňovanou blízkost má také **posílání fotografií**, které slouží k lepšímu přiblížení běžného života partnerovi, což využívalo pět participantů („...takže si dokážu představit kde je, co tam dělá, jaký to tam je, že je tam hezký počasí, že se tam má asi hezky.“). Stejně působí i **zasílání videí** či **nahrávání audio zpráv**, o kterém se zmínili tři respondenti. Tato možnost komunikace vede také k lepší přehlednosti, kde se partner právě nachází a hlavně **ujištění, že je v pořádku**, což vnímají jako podstatné dva z respondentů.

Další formou komunikace objevující se u všech respondentů je **Skype**, který umožňuje videohovory. Ty jsou považovány za nejdůležitější **náhradu fyzického kontaktu a blízkosti**, což potvrzuje pět respondentů. S tím také souvisí udržení vizuálního kontaktu s domovem, což ocenila jedna z participantek („Když tam přinese kočky a psy ukázat, tak je to super, že aspoň takovej vizuální kontakt máš s tím domovem.“). **Frekvence** těchto videohovorů byla různá, avšak nejčastěji si spolu partneři volali každý den případně ob den (5 respondentů), a zbylí tři se snažili několikrát týdně. **Délka** těchto **hovorů** se u všech

participantů pohybovala v rozmezí několika hodin, jen výjimečně bylo trvání telefonátu kratší než jedna hodina. Jednou z nevýhod Skypu je vnímaná **nutnost stále mluvit**, kterou pociťovali dva respondenti („*Ono na tom Skypu tě to nutí pořád mluvit. Pořád máš pocit, že tam musíš něco plácet. Kdyby byl vedle mě, tak prostě třeba nemusím říkat vůbec nic, jenom by tam prostě byl.*“). Samozřejmě se dá tento komunikační kanál využít jenom k textové komunikaci, společnému chatu, což však využíval pouze jeden z respondentů.

Tři respondenti kromě zmíněných dvou komunikačních kanálů využívají také mobilní aplikaci **Viber**, kterou jeden z participantů velmi trefně nazval **kompaktním Skypem**. Má totiž úplně stejné funkce, ale i přesto ho partneři častěji využívají pouze na **audiohovory**, jejichž délka trvá jenom několik minut či desítek minut. Funguje tedy spíše jako online podoba telefonování pomocí mobilní sítě.

Dříve velmi populární a hojně využívaný **e-mail** při své komunikaci s partnerem využívají pouze čtyři respondenti. Dva z nich vidí velkou výhodu v možnosti psaní **dlouhých textů** a jeden k tomu ještě přidává **zamilovaný kontext**. E-maily působí často jako **překvapení** a všechny respondenty vždy velmi potěšilo, když jim partner něco touto formou poslal.

**Telefon** je nezbytnou součástí všech respondentů, protože značná část komunikace probíhá právě skrze něj a jeho aplikace („*...vlastně chodím pořád s telefonem, nesleduju silnice ani auta....*“). Ti, které od sebe nedělí velká vzdálenost a komunikace touto formou není tolik nákladná, často svému partnerovi zasílají **smsky** (2 respondenti) a občas i **telefonují** (2 respondenti). Děje se to většinou v případech nutnosti, kdy partnera **potřebují slyšet** nebo v místech **bez možnosti přístupu k internetu**.

## Sexualita

**Vnímání erotické aktivity** je u jednotlivých respondentů značně subjektivní. Sexualitu jako **významnou součást vztahu**, bez které si nedokáží představit fungující vztah, vnímají dva respondenti. Nejčastěji byli překvapeni ze **zapojení se partnera** (4 respondenti) do těchto aktivit („*Nečekala jsem, že by byl něco takovýho ochotnej, on je takovej stydlivej. Příjemně mě to překvapilo a určitě nám to potom hrozně pomohlo.*“). Tři z nich vnímali díky zkušenostem s erotikou po internetu **větší otevřenost** týkající se této problematiky, což také vedlo k **prohloubení důvěry** mezi partnery a **zbourání bariér ve stydlivosti** u tří respondentů („*...přestaly jsme se stydět v tý intimnosti. Pomohlo nám to zbourat bariéry v komunikaci přes internet i stydlivosti.*“). Přestože participanté neměli

možnost společného osobního kontaktu s partnerem, vnímali probíhající **vývoj vztahu i v této oblasti** (2 respondenti).

Sexuální náklonnost se dá pomocí internetu vyjádřit různými **komunikačními prostředky**. Čtyři z respondentů k udržení intimního života ve vztahu na dálku využívali **zasílání svých fotografií** partnerovi. Dále k tomu sloužila **textová komunikace** jak pomocí sms, tak hlavně internetových chatů. Jedna respondentka využívala pouze této možnosti, jelikož je příliš stydlivá a bližší sexuální kontakt si například před Skype nedokáže představit. O častém využívání **videohovorů** se zmínili tři respondenti („*No a potom jsme samozřejmě zkoušeli i věci jako sex po netu a takový, na Skypu. To bylo strašně divný, já jsem se strašně styděla. Ale pak už jsem se na to hrozně těšila.*“)

### **Vyjádření a navození blízkosti**

Skype je jedním z mála komunikačních kanálů, který umí velmi dobře **uměle navodit blízkost** a partneři tak mají pocit skutečného trávení společného času. Přestože dokáže pozitivně ovlivnit udržitelnost vztahu, využívalo tuto možnost jenom pět respondentů. Nejčastěji respondenti využívali **nepřímou komunikaci**, kdy si nechali zapnutý Skype a každý z nich si dělal svou práci, vařil, uklízel nebo třeba i usínal („*Večery jsme se snažili trávit při všech činnostech, který jsem dělala, aby to nahrazovalo takovej ten vztah, jako že jsme spolu.*“). Dva z respondentů zmínili **hraní společných her** po Skypu, jako jsou např. piškvorky a loď („*Je to jako když spolu trávíme čas opravdu a hrajeme nějakou hru, tak toto je taková slabá náhrada.*“). Vyzkoušeli si také společné **sledování filmů a seriálů**. Navodit pocit blízkosti může i **společné jídlo či sprcha**, se kterou má zkušenost jeden respondent.

**Vyjádření blízkosti** je možné nejenom pomocí videohovorů, ale také **častým slovním vyznáním lásky**, se kterým má zkušenost většina (6) respondentů. Jako „světlé místo v době odloučení“ nazval jeden z participantů **překvapení od partnera**, což jsou nejrůznější dopisy, dárky, zavolání mimo domluvený čas, vzkazy a zprávy nahrané ve spánku jednoho z partnerů („*...bylo to téma dopisama, který byly fakt dlouhý a přítelkyně tam popisovala, co dělala. To mně dávalo pocit, že ji mám na blízku, jako u sebe.*“). S jedním z těchto vyjádření blízkosti se setkalo pět respondentů. Dva respondenti považují za vyjádření lásky a blízkosti už jenom to, že si na ně **partner udělá čas**, který spolu mohou následně strávit například videohovorem. Pro dva z participantů jsou významná **gesta přes webkameru** při společné komunikaci („*... že jsem ji mohl vidět a i přesto, že*

*necejtla, že ji hladím, tak jsem ji pohladil na dálku a ona jakoby viděla ten pohyb, kterej si uměla spojit.“).*

S blízkostí souvisí do značné míry také **emotikony**, které ve své komunikaci **často** využívalo pět respondentů. Šest participantů vidí největší význam využívání emotikonů v lepším **pochopení kontextu**, což jako velkou výhodu spatřují respondenti v interkulturním vztahu. U třech respondentů emotikony výrazně pomáhají s **vyjadřováním emocí** („...jsou docela přínosné, že člověk vidí: Haha to byl vtip, toto mě pobavilo, teď jsem ironický, naštvaný...“) a podle jednoho z respondentů **dodávají textu větší hloubku**. Pokud v **textu chybí**, objevuje se zde pocit, že je partner naštvaný, s čímž mají zkušenost dva respondenti („Jednou napíšeš nějakou věc bez smajlíka a hned je z toho poprask jako: Co se děje? Seš naštvanej?“). Nejčastěji používanou emotikonou mezi respondenty je ta, která **vyjadřuje lásku** („Nejčastěji jsou to ty, co dávají pusinky, srdíčka sluníčka...“).



## **7. Diskuze**

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo hlubší poznání partnerských vztahů na dálku z hlediska prožívání a komunikace mezi samotnými partnery. Fenomén vztahů na dálku je v posledních několika letech stále více aktuální, přesto můžeme nalézt jen velmi málo výzkumů zaměřených na toto téma. V České republice neexistuje žádná odborná publikace, která by se vztahovou údržbou a komunikací mezi partnery ve vztazích na dálku zabývala. O hlubší prozkoumání této problematiky se pokoušela ve své magisterské diplomové práci Janečková (2011). Zahraniční autoři se spíše zabývají kvantitativním zkoumáním tohoto tématu bez možnosti zachycení individuální zkušenosti s distančním vztahem a proto je získání zdrojů ke srovnání vzniklých výsledků v této práci velmi omezené.

Další úskalí této práce se může jevit v nedostatečné zkušenosti výzkumníka s vedením rozhovorů. Při jednotlivých rozhovorech se otevřela velmi variabilní témata, která však nebyla u všech respondentů probírána stejnou měrou. Jednotlivé četnosti stěžejních výpovědí se tedy od sebe liší. Přestože respondent nezmínil některé z fenoménů, se kterými má ve vztahu na dálku zkušenosti, nemusí to nutně znamenat, že se s nimi nesešel. Může jít jenom o nesprávné vedení rozhovoru a opomenutí doptat se na zkušenost s těmito fenomény ze strany výzkumníka.

Také při samotné interpretaci dat může dojít k jistému subjektivnímu zkreslení ze strany výzkumníka. Ten bývá často ovlivněn svou osobní zkušeností s tématem, kterou následně do své práce vkládá a ovlivňuje ji.

### **Výsledky výzkumu a jeho další využití**

Již samotná charakteristika výzkumného souboru nám může o vztazích na dálku hodně říci. Je zřejmé, že distanční vztahy se týkají nejen studentů, ale i pracujících párů. Navíc partneři nežijí pouze v jiných městech a opačných koutech republiky, ale především mají zkušenost s několikaměsíčním odloučením kvůli zahraniční cestě, což potvrzuje všech osm respondentů. Je velmi zajímavé, že mnoho z nich partnerský vztah zahájilo pouze několik měsíců před plánovaným odloučením a i přes to se jim ho podařilo úspěšně rozvíjet a udržet.

## **Jak partneri svůj vztah na dálku prožívají?**

Odloučení a vztah na dálku je pro mnoho partnerů neznámou oblastí a proto je logické, že se u nich ve větší míře vyskytují obavy a strach, které souvisí nejenom s plánovanou změnou prostředí, ale hlavně se vztahem a jeho stabilitou. Obava z rozchodu a stability vztahu se nejvíce objevovala u respondentů, kteří se svým partnerem byli před odloučením ve vztahu poměrně krátkou dobu. S největší pravděpodobností je to dáno právě tím, že se nedokázali dostatečně poznat a mezi partnery se nestačila vytvořit úplná důvěra a jistota.

Při výzkumu Janečkové (2011) orientace na budoucnost a její jasná vize snižuje ve vztahu úzkost a pocity nejistoty, což se také potvrzuje v našem výzkumu, kde se vize budoucnosti a společné plánování projevily jako jeden z nejvýznamnějších ukazatelů vztahové údržby. Aby totiž partneri toto odloučení vydrželi, potřebují si určit významné body, které je v partnerství udrží a ke kterým svůj vztah mohou směřovat. U partnerů, kteří jsou od sebe odloučeni pouze na několik měsíců, to často bývá právě vize brzkého návratu a shledání, pro ostatní to může být setkání v průběhu odloučení. Společné plánování se odehrává spíše v linii blízké budoucnosti, která je pro partnery více aktuální a snáze představitelná. Také Pistolová a její kolegyně (2010) vnímá tuto vizi návratu a brzkého shledání jako důležitý prvek při udržení distančního vztahu.

Separace je také vnímána jako určitá zkouška vztahu, kde se ukáže, zda je postaven na dostatečně pevném základu. Podle respondentů navíc zkušenost s odloučením může partnerství velmi posílit a obohatit, jelikož jsou postaveni do podobné pozice, kdy je jejich vztah vzdáleností značně znevýhodněný a jako stěžejní se zde jeví vzájemná důvěra, což také potvrzuje výzkum Canaryho a Staffordové (1994), kteří důvěru považují za základ kvality vztahu. Vlivem komunikace, vyjadřování lásky a ujištění dochází k jejímu postupnému prohlubování a tím také posílení vztahu. Z výsledků vyplývá, že respondenti, kteří svého partnera hodnotili jako toho pravého, či nejlepšího, jakého zatím potkali, a měli tedy k němu vyšší míru závazku, pociťovali větší důvěru v partnera a méně obav z udržení vztahu v distanční podobě.

V odloučení respondenti dokázali nalézt i spoustu pozitiv a obohacení. Měli možnost poznat více sami sebe a rozvinout tak svoji osobnost. Také se kvůli nedostatkům vztahu na dálku naučili mnohem větší trpělivosti. Velkým obohacením zvláště pro ty, kteří byli ve vztahu jen několik měsíců, byla možnost bližšího poznání partnera. Jistě by se tak stalo i v případě, kdy by k odloučení nedošlo, ale je možné, že v této nestandardní situaci si

partneři byli mnohem blíží a cíleněji se spolu snažili komunikovat a vztah směřovat. Vnímání přínosů a pozitivních důsledků separace pokládá Janečková (2011) za stěžejní pro zeslabení intenzity negativních emocí spojených s odloučením.

Postrádání fyzického kontaktu je jednoznačně největším nedostatkem vztahu na dálku. Je to ten nejjednodušší způsob vyjádření náklonnosti, lásky a blízkosti, a pokud není k dispozici, partnerství tím velmi trpí. Nejčastěji partnerům tento kontakt chyběl v těžkých životních situacích, kdy potřebovali podporu formou objetí. Také usínání a spánek pro ně byly najednou velmi problematické, protože si již odvykli na samotu, která je často pocíťována večer před usínáním, kdy se partneři nemají ke komu přitisknout. Nemožnost sdílení každodenních okamžiků, výjimečných příležitostí a trávení společného volného času u partnerů ještě více podporuje stesk a pocit samoty. To potvrzuje také výzkum Van Horna a jeho kolegů (1997), kteří zjistili, že nedostatek kontaktu a nemožnost sdílení každodenních okamžiků může vést k problematickému utváření vztahu a zejména intimity. Pistolová a její kolegyně (2010) ve svém výzkumu vyzdvihuje pocity osamělosti, úzkosti a stesku, které se objevily také v naší studii. V době odloučení se s délkou separace často mění a jejich intenzita klesá. Může však také zůstat nezměněna, či dokonce vyústit až do určité krize, která byla u několika respondentů zaznamenána. Zase se vracíme k době trvání vztahu před odloučením a s tím souvisejícím množstvím důvěry. Je tedy patrné, že respondenti, kteří se v době před separací nestačili dostatečně poznat, si ve vztahu byli více nejistí a měli sklon k většímu emočnímu vypětí, které se projevilo po prvním měsíci odloučení. Navíc pocíťovali nedostatečné vyjádření lásky a podpory, odcizení ze strany partnera. Podle mého názoru to bylo způsobeno tím, že se ještě dostatečně neznali a nedokázali se úplně vcítit do partnera, jeho pocitů a potřeb. Tím vznikalo toto nevyvážené projevování lásky, blízkosti a také komunikace. To se navíc ještě umocňovalo tím, že k sobě partneři nebyli dostatečně upřímní a snažili se před druhým zatajovat negativní emoce, případně odkládat řešení důležitých témat a konfliktů. To mohlo mít za následek větší pohroužení se do svých smutků a pocitů opuštění, nepochopení. Respondenti byli také ve větším emočním napětí z důvodu svých osobních záležitostí, takže byli mnohem více citliví na jakékoliv změny a nedostatky. Ve většině případů toto krizové období samo pominulo poté, co se partnerům dostalo ujištění ve vztahu.

Velkým světlým bodem v době odloučení byla možnost osobních setkání, kdy mohli partneři trávit čas konečně spolu a na které se partneři vždy velmi těšili. Tento čas se snažili využít na maximum a byli spolu v každé volné chvíli. Setkání prožívali velmi intenzivně a intenzivně si i projevovali tělesnou náklonnost, která jim tolik chyběla.

Frekvence setkávání jim velmi nevyhovovala a nejrady by se s partnerem vídali mnohem častěji. Brání jim v tom však časové, ale hlavně finanční možnosti, jelikož většina respondentů měla svého partnera na jiném kontinentu.

I když se to nezdá, pro správné fungování vztahu, zvláště toho na dálku, je také důležitá podpora sociálního okolí obou partnerů. Odloučení od partnera je totiž značně náročnou situací, a pokud se jedinci dostane co nejvíce podpory nejenom od partnera, ale také od svého okolí, zvyšuje se tak šance na jeho větší spokojenost ve vztahu a jeho udržení. Všichni z participantů pocítovali dostatek podpory jako od své rodiny, tak také přátel. Přestože se někteří setkali s velkým nepochopením ze strany přátel, nenechali se tím odradit a o vztah se i nadále snaží pečovat.

### **Jak vypadá komunikace na dálku mezi partnery?**

V našem výzkumu se komunikace jeví jako nejvýznamnější technika k udržení pocitu blízkosti. Internetová komunikace dává partnerům větší pocit blízkosti a nahrazuje tak alespoň z části chybějící fyzický kontakt, což potvrzuje i Meitzner a Lin (2005), podle kterých si páry v distančních vztazích nedostatek fyzického kontaktu kompenzují právě častější zprostředkovanou komunikací. V našem výzkumu respondenti vnímají v této komunikaci větší otevřenost, než při komunikaci tváří v tvář, což by mohlo být způsobeno prohloubením vzájemné důvěry, ale také větším pocitem jistoty a bezpečí za obrazovkou počítače či displejem mobilního telefonu. S tím je také spojený pocit většího množství komunikace, která je mnohem kvalitnější, více zaměřená i na těžká témata a také častěji soustředěná, kdy partneři mají značně menší tendenci konverzaci nevnímat a nesoustředit se na ni. Mohlo by to být způsobeno faktem, že komunikace je ve vztahu na dálku značně omezená a je to také jedna z mála možností, jak s partnerem zůstat v kontaktu. Proto si této možnosti více váží, snaží se na partnera plně soustředit a také si dávají větší pozor při volbě slov. Při komunikaci na dálku je totiž velmi jednoduché při jakékoliv neshodě přerušit kontakt, což se taky u mnoha párů děje, a tím se ztrácí možnost objasnění vzniklého konfliktu, který se následně ještě více vystupňuje a podpoří pocit nejistoty a nedůvěry.

Přestože si respondenti bez společné internetové komunikace nedokáží představit fungování vztahu, negativně vnímají její velký vliv na svůj volný čas, jelikož komunikací s partnerem, která je často právě soustředěná, věnují denně několik hodin. To je navíc u některých respondentů sníženo časovým posunem, kvůli kterému musí svůj čas strávený s partnerem velmi podrobně plánovat a vytvářet kompromisy. To je navíc ovlivněno také

možností internetového připojení, které nebylo u všech respondentů stálé. K prožívání silných a často negativních emocí při společné komunikaci značně přispívají technické potíže, které respondenti nejčastěji pociťují při snaze o videohovor, který je často velmi nekvalitní a vypadává.

Partneři spolu nejčastěji komunikují textově pomocí aplikací jako je WhatsApp a Facebook Messenger. Komunikace pomocí těchto kanálů je dostupná 24 hodin denně a mnozí z respondentů této možnosti také využívají. Mohou s partnerem komunikovat celý den a proto se jako hlavní téma objevuje virtuální sdílení všech okamžiků a snaha o co největší přiblížení se partnerovi. Je využívána nejen konverzace pomocí textu, ale partneři si také zasílají různé fotografie, videa a audio nahrávky. Možnosti tohoto komunikačního kanálu vytvářejí ideální prostředí pro obnovení blízkosti a pocit propojení s partnerem. Nejen blízkost, ale také náhrada fyzického kontaktu je podstatou videohovorů, nejčastěji pomocí programu Skype. Ten je respondenty považován za nejdůležitější prostředek partnerské komunikace kvůli jeho možnosti vizuálního kontaktu s partnerem a tím i právě určité náhrady fyzického kontaktu. Respondenti se snaží tento komunikační kanál využívat co nejčastěji a tráví na něm s partnerem spoustu hodin. Několik participantů se také zmínilo o mobilní aplikaci Viber, která je Skypu velmi podobná a často je využívána na kratší telefonáty. Mezi další komunikační kanály, které již však nebyly tak často využívány patří e-mail, jehož výhodou je možnost psaní dlouhých textů, a mobilní telefon, který však byl nejvíce využíván pro komunikaci přes internet pomocí speciálních aplikací. Několik respondentů si občas psalo smsky a také si volali, ale nebyl to pro primární druh kontaktu. Většina respondentů se snažila o pravidelný denní kontakt s ranní a večerní komunikací. Jak již bylo zmíněno, někteří partneři jsou v kontaktu celý den, jiní si na to vyhražují několik hodin. V žádném případě se však nestalo, že by spolu partneři delší dobu nekomunikovali. Jedinou výjimkou bylo období krize jedné z respondentek, která ve druhém měsíci odloučení komunikaci s partnerem výrazně omezila. Mezi respondenty se vyskytla přání o častější komunikaci, avšak byli si vědomi faktu, že by to bylo na úkor jejich volného času, s jehož plánováním již tak měli značné obtíže. Partneři spolu nejčastěji komunikovali na každodenní témata, události dne a zážitky, ale také hodně času věnovali společnému plánování.

Jak již bylo zmíněno, Skype je jedním z mála komunikačních kanálů, který díky své možnosti videohovorů dokáže velmi dobře uměle navodit pocit blízkosti a partneři tak mohou spolu trávit více času nejenom přímou, ale hlavně také nepřímou komunikací, která v určité míře kopíruje společné soužití obou partnerů. Respondenti jsou často zaměstnaní

nějakou činností, ale vždy mají přes monitor kontakt se svým partnerem. Mohou také společně sledovat filmy, seriály, poslouchat společnou hudbu, hrát hry či vařit. Tyto veškeré aktivity slouží k navození pocitu blízkosti, kterou také partneři vyjadřují různým způsobem. Jelikož nemají respondenti možnost fyzického kontaktu, dochází k častějšímu vyznání lásky, které vyjadřuje jejich náklonnost k partnerovi. Snaží se také vztah obohatit vymyšlením různých překvapení od dopisů až po nečekané vzkazy a zprávy. S blízkostí také do značné míry souvisí emotikony, které jsou v komunikaci často využívány ať už k vyjadřování emocí a lásky, nebo také k lepšímu pochopení kontextu

Sexualita je téma, které do vztahu jistě patří. Několik respondentů se přímo vyjádřilo, že ve vztahu na dálku výrazně postrádají intimní kontakt a sex. K pokusům o erotické aktivity prostřednictvím internetu nejčastěji docházelo pomocí videohovorů, zasíláním fotografií a textové komunikace. Nejčastěji byli respondenti pozitivně překvapeni z reakce partnera, který se do těchto aktivit zapojil. Díky těmto zkušenostem vnímali větší otevřenost při komunikaci na toto téma, došlo k prohloubení důvěry a zbourání bariér ve stydlivosti. Zkušenosti s erotickou aktivitou prostřednictvím internetu hodnotí všichni respondenti velmi kladně.

Tato práce nám přináší poznatky ze subjektivního vnímání vztahů na dálku jednotlivých jedinců. Snažila se o celkové uchopení této problematiky a mohla by tak rozšířit dosavadní poznatky o vztazích na dálku, jejich údržbě a komunikaci mezi partnery. Zjištění v tomto výzkumu by mohla pomoci lidem, kteří s distančním vztahem mají zkušenosti, či s takovými lidmi přicházejí do styku. Lépe by tak pochopili jejich prožívání a zefektivnili podporu v situacích, kdy je to potřeba. Samozřejmě jsou však stále nutná další zkoumání v této oblasti, která by se mohla více soustředit právě na internetovou komunikaci mezi partnery, či jejich vývoj vztahu na dálku v průběhu času.

## 8. Závěr

Cílem tohoto výzkumu bylo přinést základní poznatky o prožívání jedinců ve vztazích na dálku a také bližší zachycení jejich komunikace, se zaměřením na internet. V této části jsou shrnuty nejpodstatnější zjištění v této oblasti.

Z výzkumu vyplývá, že se u partnerů ve vztazích na dálku vyskytují ve větší míře obavy a strach z udržení vztahu, jeho stability a také rozchodu, a to nejčastěji u respondentů, kteří se svým partnerem byli před odloučením ve vztahu poměrně krátkou dobu. Na druhou stranu však u většiny z nich došlo v důsledku separace k prohloubení vztahu a vzájemné důvěry, která se ve vztahu jeví jako stěžejní, vlivem komunikace, vyjadřování lásky a ujištění. V udržení vztahu respondentům značně pomáhala orientace na budoucnost, ať už blízké, či vzdálené, která se jeví jako jeden z nejvýznamnějších ukazatelů vztahové údržby.

Postrádání fyzického kontaktu je jednoznačně největším nedostatkem vztahu na dálku. Nejčastěji se tak děje v těžkých životních situacích, kdy je potřeba velké podpory. Nemožnost sdílení každodenních okamžiků a trávení společného času vede k problematickému utváření intimity a podporuje pocity osamělosti, úzkosti a stesku. Tyto emoce se partneři snaží minimalizovat co nejintenzivnější zprostředkovanou komunikací, která dodává pocit blízkosti a nahrazuje tak alespoň z části fyzický kontakt. K tomuto nahrazení partnerům nejčastěji slouží videohovor, který díky možnosti vizuálního kontaktu dokáže uměle navodit pocit blízkosti a partneři tak mohou strávit společný čas i nepřímou komunikací, která v určité míře kopíruje společné soužití obou partnerů. Jelikož nemají partneři možnost fyzického kontaktu, dochází k častějšímu vyznání lásky, které podporuje ujištění ve vztahu. Pomocí videohovorů také u partnerů dochází k erotickým aktivitám, které mají na udržení vztahu velký vliv, jelikož díky tomu dochází k větší otevřenosti a prohloubení důvěry mezi partnery.

Při zpětném pohledu na prožitou zkušenost hodnotí většina respondentů vztah na dálku jako velmi složitý a opakování této zkušenosti se brání.

## Souhrn

Vymezení vztahu na dálku je značně obtížné, protože se definice liší od autora k autorovi. Někteří vztah na dálku posuzují podle vzdálenosti, jiní podle času stráveného cestováním, další podle počtu společně strávených nocí. V tomto výzkumu jsme se inspirovali několika autory (Van Horn, Arnone & Nesbitt 1997; Dainton & Aylor, 2002) a nechali na individuálním vnímání každého z účastníků, zda svůj vztah považují za distanční. Hlavním cílem této práce je zmapovat, jak partneři vnímají a prožívají vztah na dálku, a také se zaměřit na způsob a přínosy komunikace mezi partnery, zejména pomocí internetu. V rámci teoretické části jsme se zaměřili na komunikaci, její základní vlastnosti a dělení, konkrétně komunikaci internetovou. Dále náš zájem směřoval ke vztahům na dálku, kde jsme se pokoušeli o jejich vymezení, úspěšnost a výzkumy na toto téma. Třetí část byla věnována vztahové údržbě zaměřené na distanční vztahy. Také jsme se dotkli tématu komunikace jako formy vztahové údržby a internetové komunikace ve vztazích na dálku.

Pro výzkum jsme si zvolili kvalitativní přístup, který byl pro naše účely nejvhodnější, jelikož jsme se snažili o hluboké proniknutí do fungování vztahů na dálku z hlediska osobní perspektivy jednoho z partnerů, což nám mohlo přinést detailnější porozumění této problematice. Následně jsme si vytyčili výzkumné cíle a z nich vycházející konkrétní výzkumné otázky, které jsou následující:

1. Jak partneři svůj vztah na dálku prožívají?
2. Jak vypadá komunikace na dálku mezi partnery?

Ke sběru dat nám sloužilo polostrukturované interview, které jsme následně provedli s osmi respondenty, kteří se vztahem na dálku měli aktuální, nebo stále čerstvou (maximálně 1 rok starou) zkušenost. Konkrétní struktura tohoto interview je k nahlédnutí v příloze č. 4. Všechny rozhovory byly zaznamenány do audio podoby a následně došlo k vyhotovení doslovné transkripce, na které byla následně provedena redukce 1. řádu. K analýze získaných dat jsme využili metodu vytváření trsů.

Následné výsledky analýzy byly uspořádány do dvou oblastí podle určených výzkumných otázek. Z výzkumu je patrné, že zkušenost se vztahem na dálku je u mnohým respondentů jejich první, takže se u nich přirozeně ve větší míře vyskytují obavy ze stability vztahu a rozchodu, které jsou umocněny nedostatečně pevnou důvěrnou a jistotou. Ty se nestačily vytvořit vzhledem k tomu, že většina z těchto respondentů byla se svým



partnerem v době před odloučením poměrně krátkou dobu. V průběhu odloučení se však dochází k postupnému poznávání mezi partnery a začíná se upevňovat důvěra a jistota. K prohlubování důvěry a posílení vztahu na dálku dochází zejména vlivem komunikace, vyjadřování lásky a vzájemným ujištěním. Odloučení také respondentům nabízelo mnohé obohacení a to zejména trpělivost a lepší poznání sebe sama i partnera. Vnímání těchto pozitivních důsledků odloučení je důležité pro zeslabení intenzity negativních pocitů, které jsou vlivem separace přítomné. Jedná se zejména o pocit stesku, osamělosti a nedostatečné podpory, který je dán zejména absencí fyzického kontaktu. Ta se jeví jako největší nedostatek vztahu na dálku a nejčastěji partnerům tento kontakt chybí v těžkých životních situacích, kde právě potřebují nejenom slovní, ale také fyzickou podporu například skrze objetí. Také nemožnost sdílení každodenních radostí i starostí, výjimečných příležitostí a trávení společného času s partnerem tyto negativní pocity prohlubují a mohou vyústit až do určité krize, která byla u pěti respondentů zaznamenána kolem druhého měsíce po odloučení. Pociťovali nedostatečné vyjádření lásky, podpory, odcizení ze strany partnera, pochybnosti týkající se vztahu. Tyto negativní emoce byly navíc ještě zesíleny složitou osobní situací u respondentů. Ve většině případů však toto krizové období po několika týdnech samo pominulo poté, co se partnerům dostalo ujištění ve vztahu. K tomuto ujištění a udržení vztahu významně pomáhá plánování a orientace na společnou budoucnost, což se jeví jako jeden z nejvýznamnějších ukazatelů vztahové údržby.

Internetová komunikace umožňuje partnerům větší pocit blízkost a nahrazuje tak alespoň z části chybějící fyzický kontakt. V tomto výzkumu respondenti vnímali při zprostředkované komunikaci větší otevřenost, než při komunikaci osobní. Také množství komunikace bylo znatelně vyšší a hovory se více dotýkaly i těžkých témat. Většina partnerů spolu komunikovala denně několik hodin, někteří byli dokonce díky neomezenému připojení k dispozici 24 hodin denně a také tuto možnost náležitě využívali. S partnerem sdíleli veškeré své dojmy, zážitky, myšlenky a pociťovali tak mnohem více propojenosti, než kdyby spolu komunikovali pouze v omezený čas. Přestože si respondenti bez internetové komunikace nedokáží představit fungování vztahu, značně negativně vnímají její velký vliv na svůj volný čas, jelikož komunikaci s partnerem denně věnují několik hodin. Pokud jsou partneři navíc znevýhodněni jiným časovým pásmem, je takováto organizace volného času poměrně složitá. Ke komunikaci s partnerem nejčastěji volili textové aplikace jako WhatsApp a Facebook Messenger, které jim umožňují být s partnerem v neustálém kontaktu a mohou tuto blízkost upevňovat zasíláním fotografií, videí či audionahrávek. Jako náhradu fyzického kontaktu s nejdůležitější prostředek

partnerské komunikace respondenti jednoznačně volí videohovory, nejčastěji pomocí programu Skype. Tento komunikační kanál se snaží využívat co nejčastěji a tráví na něm s partnerem spoustu hodin nejen přímou, ale také hlavně nepřímou komunikací, která velmi dobře uměle navozuje pocit blízkosti partnera. Partneři tak tráví společný čas vlastní činností, sledováním filmů, seriálů, posloucháním stejné hudby, vařením či hraním her. Tyto veškeré aktivity slouží k navození pocitu blízkosti, který partneři vyjadřují různým způsobem. Většinou se jedná o zasílání zamilovaných emotikonů, častému vyznávání lásky, zasílání dopisů či jiných překvapení partnerovi. Tento výzkum se také lehce dotkl tématu sexuality, kterou mnozí respondenti ve vztahu na dálku postrádají. Snaží se ji proto nahradit erotickými aktivitami prostřednictvím internetu a to nejčastěji pomocí videohovorů, zasíláním fotografií nebo textovou komunikací. To přispívá k větší otevřenosti při komunikaci na podobné téma, dochází ke zbourání bariér ve stydlivosti a hlavně k prohloubení důvěry mezi partnery.

Výsledky této práce nám poskytují hlubší vhled do fungování partnerských vztahů na dálku, jejich prožívání a vzájemné komunikace.

## Použitá literatura:

1. 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 the Family*, 49(2), 445 – 454.
2. Bhandari, S. & Bardzell, S. (2008). Bridging gaps: affective communication in long distance relationships. *CHI '08 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, 1–6. doi:10.1145/1358628.1358758
3. 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 Reports*, 10(1), 3–14. doi:10.1080/08824099309359913
4. Canary, D. J., & Stafford, L. (1994). Maintaining relationships through strategic and routine interaction. *Communication and Relational Maintenance*, 3–22.
5. Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal Of Marriage And Family*, 64(2), 395-406. doi:10.1111/j.1741-3737.2002.00395.x
6. Dainton, M., & Aylor, B. (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
7. Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports*, 19(2), 118–129. doi:10.1080/08824090209384839
8. Dainton, M. (2013). Relationship maintenance on Facebook: Development of a measure, relationship to general maintenance, and relationship satisfaction. *College Student Journal*, 47, 113–121.
9. Dimmick, J., Kline, S., & Stafford, L. (2000). The Gratification Niches of Personal E-mail and the Telephone: Competition, Displacement, and Complementarity. *Communication Research*, 27(2), 227–248. doi:10.1177/009365000027002005
10. Dindia, K. (2003). Definitions and Perspectives on relational Maintenance Communication. In Canary, D. J., Dainton, M. (2003). *Maintaining Relationships through Communication*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates
11. Divínová, R. (2005). *Cybersex – forma internetové komunikace*. Praha: Triton.
12. Gavora, P. (2005). *Učitel a žáci v komunikaci*. Brno: Paido.

13. Hamilton, L. D., & Meston, C. M. (2010). The effects of partner togetherness on salivary testosterone in women in long distance relationships. *Hormones and Behavior*, 57(2), 198–202. doi:10.1016/j.yhbeh.2009.10.014
14. Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
15. Hasinoff, A. A. (2012). Sexting as media production: Rethinking social media and sexuality. *New Media & Society*. doi:10.1177/1461444812459171
16. Hendl, J. (2005): *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
17. Hertlein, K. M., & Ancheta, K. (2014). Advantages and Disadvantages of Technology in Relationships : Findings from an Open-Ended Survey. *The Qualitative Report*, 19(11), 1–11.
18. Holmes, M. (2004). An Equal Distance? Individualisation, gender and intimacy in distance. *Sociological Review*, 52, 180–200. doi:10.1111/j.1467-954X.2004.00464.x
19. Holmes, M. (2006). Love lives at a distance: Distance relationships over the lifecourse. *Sociological Research Online*, 11(3), 1–11. doi:10.5153/sro.1423
20. Horská, B., Lásková, A. & Ptáček, L. (2010). *Internet jako cesta pomoci*. Praha: Slon.
21. Janečková, P. (2011). *Daleko a přece spolu: Prožívání, významy a vztahová údržba v distančních vztazích* (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita, Brno.
22. Jimenez, F. V, & Asendorpf, J. B. (2010). Shared everyday decisions and constructive communication: Protective factors in long-distance romantic relationships. *Interpersona*, 4, 157–182.
23. 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
24. Knox, D., Zusman, M. E., Daniels, V., & Brantley, A. (2002). Absence makes the heart grow fonder? Long distance dating relationships among college students. *College Student Journal*, 36, 364–367
25. Kopecký, K. (2007). *Moderní trendy v elektronické komunikaci*. Olomouc: Hanex.
26. Kopecký, K., et al. (2013). *Rizika internetové komunikace v teorii a praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého.
27. Lacinová, L., Michalčíková, R. & Bouša, O. (2009). Vyjadřování lásky v intimních vztazích: Příspěvek ke zkoumání užívání strategií vztahové údržby v partnerství a manželství. *Psychoterapie*, 3(3-4), 224-234.

28. Luo, S. (2014). Effects of texting on satisfaction in romantic relationships: The role of attachment. *Computers in Human Behavior*, 33, 145–152. doi:10.1016/j.chb.2014.01.014
29. Mietzner, S., & Lin, L. (2005). Would You Do It Again? Relationship Skills Gained in a Long-Distance Relationship. *College Student Journal*, 39(1), 192-200.
30. Merolla, A. J. (2012). Connecting here and there: A model of long-distance relationship maintenance. *Personal Relationships*, 19, 775–795. doi:10.1111/j.1475-6811.2011.01392.x
31. Mikuláščík, M. (2010). *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada.
32. Miovský, M. (2006): *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada
33. Neustaedter, C., & Greenberg, S. (2011, August). Intimacy in Long - Distance Relationships over Video Chat, 753–762. Získáno z <http://summit.sfu.ca/item/10361>
34. Pistole, M. C., Roberts, A., & Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 535–552. doi:10.1177/0265407510363427
35. Pistole, M. C., & Roberts, a. (2011). Measuring Long-Distance Romantic Relationships: A Validity Study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44, 63–76. doi:10.1177/0748175611400288
36. Roberts, A., & Pistole, M. C. (2009). Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: Attachment and closeness predictors. *Journal of College Counseling*, 12, 5–17. doi:10.1002/j.2161-1882.2009.tb00036.x
37. Saadatian, E., Samani, H., Parsani, R., Pandey, A. V., Li, J., Tejada, L., ... Nakatsu, R. (2014). Mediating intimacy in long-distance relationships using kiss messaging. *International Journal of Human Computer Studies*, 72(10-11), 736–746. doi:10.1016/j.ijhcs.2014.05.004
38. Sidelinger, R. J., Ayash, G., & Tibbles, D. (2008). Couples Go Online: Relational Maintenance Behaviors and Relational Characteristics Use in Dating Relationships. *Human Communication*, 11(3), 333–347.
39. Stafford, L., & Reske, J. R. (1990). Idealization and communication in long-distance premarital relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal Of Applied Family Studies*, 39(3), 274-279. doi:10.2307/584871

40. Stafford, L., Dainton, M., & Haas, S. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 67(3), 306-323. doi:10.1080/03637750009376512
41. Stafford, L. (2004). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. Londýn: Routledge.
42. Stewart, M. C., Dainton, M., & Goodboy, A. K. (2014). Maintaining Relationships on Facebook: Associations with Uncertainty, Jealousy, and Satisfaction. *Communication Reports*, 27(March 2014), 13–26. doi:10.1080/08934215.2013.845675
43. Suller, J. (2004 – kniha je ve webové podobě pozměňována). *The Psychology of Cyberspace*. Získáno z <http://truecenterpublishing.com/psycyber/disinhibit.html>.
44. Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet*. Praha: Triton.
45. Tušerová, L. (2006, June). *Elektronická komunikace versus elektronické komunikace*. Získáno z <http://www.epravo.cz/top/clanky/elektronicka-komunikace-versus-elektronicke-komunikace-39898.html>.
46. Van Horn, K., Arnone, A., & Nesbitt, K. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 25–34. doi:10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x
47. Vybíral, Z. (2009). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.

## **Seznam tabulek a grafů**

Tabulka č. 1: Základní údaje o účastnících výzkumu

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Podklad pro zadání bakalářské práce

Příloha č. 3: Informovaný souhlas

Příloha č. 4: Struktura rozhovoru

Příloha č. 5: Ukázka transkripce rozhovoru



## Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Role internetové komunikace ve vztahové údržbě partnerských vztahů na dálku

**Autor práce:** Radka Švestková

**Vedoucí práce:** PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 62, 127 124

**Počet příloh:**

**Počet titulů použité literatury:** 47

#### **Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na osobní zkušenosti a internetovou komunikaci jedinců v partnerských vztazích na dálku. V teoretické části jsou vymezeny pojmy komunikace, vztah na dálku a vztahová údržba. Dále jsou popsány specifika vztahové údržby v distančních vztazích a poslední část je věnována internetové komunikaci mezi partnery v době odloučení. Ve výzkumné části byl aplikován kvalitativní přístup a bylo sesbíráno 8 rozhovorů s jedinci, kteří se vztahem na dálku mají zkušenost. Cílem bylo zmapovat vnímání a prožívání partnerů ve vztazích na dálku a jejich komunikaci, zvláště internetovou. Data byla získána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a zpracována metodou vytváření trsů. Výsledky výzkumu poukazují na fenomény, které se ve vztazích na dálku objevují a přináší informace o prožívání a komunikaci partnerů ve vztazích na dálku.

**Klíčová slova:** internetová komunikace, vztah na dálku, vztahová údržba

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** The role of internet communication in relational maintenance of long-distance dating relationships

**Author:** Radka Švestková

**Supervisor:** PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 62, 127 124

**Number of appendices:**

**Number of references:** 47

### **Abstract:**

This bachelor thesis focuses on personal experience and internet communication of individuals in long-distance dating relationship. The theoretical part defines communication, long-distance dating relationship and relational maintenance. Then the specifics of relational maintenance in long-distance dating relationships are described and the last section is devoted to internet-based communication between partners at the time of separation. In the research part qualitative approach was applied and 8 interviews with individuals who have a long-distance relationship experience were collected. The aim was to map the perception and experience of the partners in long-distance dating relationship and their communication, especially over the internet. Data were obtained through semi-structured interviews and processed by the cluster method. The results of the research point to phenomena that occur in long-distance dating relationship and provide information on experiencing and communication of partners in long-distance dating relationship.

**Key words:** internet communication, long-distance dating relationship, relational maintenance

## Příloha 2: Podklad pro zadání bakalářské práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2013/2014

Studijní program: Psychologie  
Forma: Prezenční  
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

### Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
ŠVESTKOVÁ Radka	Bánov 647, Bánov	F12608

#### TÉMA ČESKY:

Role internetové komunikace ve vztahové údržbě partnerských vztahů na dálku

#### NÁZEV ANGLICKY:

The role of internet communication in relational maintenance of long-distance dating relationships

#### VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D. - PCH

#### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

- 1) Provedení rešerše a studium odborné literatury z oblasti internetové komunikace, partnerských vztahů na dálku a vztahové udržitelnosti.
- 2) Formulace výzkumných cílů a otázek.
- 3) Určení výzkumného souboru: 8 lidí s čerstvou (maximálně 1 rok starou) zkušeností s distančním vztahem při odloučení trvajícím alespoň 3 měsíce.
- 4) Příprava kvalitativní metody sběru dat polostrukturované interview.
- 5) Realizace sběru dat dle vypracovaného výzkumného plánu.
- 6) Analýza získaných dat za použití kvalitativní metodologie.
- 7) Kritická diskuse teoretických předpokladů, použité metody, parametrů výzkumného souboru a výsledků výzkumu.

#### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Dainton, M. (2013). Relationship maintenance on Facebook: Development of a measure, relationship to general maintenance, and relationship satisfaction. *College Student Journal*, 47(1), 113-121. Dargie, E., Blair, K. L., Goldfinger, C., & Pukall, C. F. (2015). Go long! Predictors of positive relationship outcomes in long-distance dating relationships. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 41(2), 181-202. Divinová, R. (2005). *Cybersex: forma internetové komunikace*. Praha: Triton. Kappas, A., & Krämer, N. C. (2011). *Face-to Face Communication over the Internet*. New York: Cambridge University Press. Kopecký, K. (2007). *Moderní trendy v elektronické komunikaci*. Olomouc: Hanex. Merolla, A. J. (2012). Connecting here and there: A model of long-distance relationship maintenance. *Personal Relationships*, 19(4), 775-795. Mikuláščík, M. (2010). *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada. Pistole, M. C., Roberts, A., & Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 27(4), 535-552. Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet*. Praha: Triton. Vybíral, Z. (2009). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.

Podpis studenta: .....

Datum: .....

Podpis vedoucího práce: .....

Datum: .....

## Příloha č. 2: Informovaný souhlas

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO ÚČASTNÍKY VÝZKUMU**

Byla jsem seznámen/a s podmínkami, cílem a obsahem výzkumného projektu Radky Švestkové s názvem „Role internetové komunikace ve vztahové údržbě partnerských vztahů na dálku“. Rozumím jim a souhlasím s nimi.

Souhlasím s účastí na tomto projektu a dávám své svolení výzkumnici, aby materiál, který jsem jí poskytla, použila za účelem sepsání své bakalářské práce. Souhlasím se způsobem, jak bude zachovávána důvěrnost a jak bude má identita chráněna během výzkumu i po jeho skončení.

Souhlasím s nahráváním mého rozhovoru s výzkumnicí a s analýzou výsledného zvukového záznamu a jeho přepisu. Dávám souhlas k tomu, že výzkumnice může v práci citovat informace, které jí poskytují.

Rozumím tomu, že pokud se v průběhu rozhovoru objeví pro mne obtížná témata, mohu odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku nebo kdykoliv ukončit rozhovor. Rozumím tomu, že mohu odstoupit z tohoto výzkumného projektu do sedmi dnů od poskytnutí rozhovoru.

JMÉNO:

PODPIS:

DATUM:

## Příloha č. 4: Struktura rozhovoru

### Úvod

- představení výzkumníka, obecně o výzkumu, anonymita, souhlas s nahráváním

### Základní informace

- věk respondenta a jeho partnera, časová osa vztahu (délka vztahu, délka odloučení), společné bydlení před odloučení, důvod odloučení

### Podoba vztahu

- Co pro Tebe znamená vztah na dálku?
- Jak vypadá tvůj vztah s partnerem/kou? Došlo k nějaké změně poté, co se stal distančním?
- Máte možnost se osobně setkávat? Pověz mi, jak tato setkání probíhají. Liší se tento čas od toho, kdy jste odloučení?
- Co ti na vašem vztahu na dálku přijde složité? Jak si myslíš, že to vnímá partner/ka?
- Máš pocit, že v tomto vztahu o něco přicházíš? Existuje něco, z čeho máš obavy?
- Co vás ve vztahu na dálku posiluje? Jak to podle tebe vidí partner/ka?
- V čem tě tento vztah obohacuje?

### Internetová komunikace a vztahová údržba

- Jak vypadá vaše komunikace v době odloučení?
  - Jaké internetové komunikační kanály používáte?
  - Jaká je frekvence vaší komunikace? Vyhovuje ti?
  - Je vaše komunikace zritualizovaná?
  - O čem spolu obvykle hovoříte?
  - Jak řešíte těžká témata, konflikty?
  - Jaký máš názor na používání emotikonů v textu?
  - Je něco, v čem tě internetová komunikace obohatila?
- Jakým způsobem si dáváte pomocí internetu najevo lásku a blízkost?
- Jak to máte se sexualitou? Probíhají nějaké aktivity i pomocí internetu? Jak to vnímáš?
- Trávíte spolu volný čas na internetu jinak, než přímou komunikací (např. různými aktivitami)?

- Jak tvůj vztah vnímají přátelé a rodina?
- Jak jsi ve vztahu spokojený/á?
- Jaké jsou vaše plány do budoucna? Využíváte k plánování i internetové kanály?

### **Ukončení**

- Napadá Tě ještě něco, co bys chtěl/a ohledně tvého vztahu říct, co je pro tebe důležité?
- Jaký pro tebe tento rozhovor byl? Jak ses cítil/a?

## Příloha č. 5: Ukázka transkripce rozhovoru

### **Co pro tebe vůbec znamená vztah na dálku?**

Vztah na dálku pro mě znamená velké utrpení, protože seš celou tu dobu vlastně sama a v těch nejdůležitějších chvílích nemáš blízkost toho druhého člověka. Je to hodně hlavně pro ženu, protože já jako žena potřebuju blízkost a podporu a hlavně v těch těžkých chvílích, který prožívám. Za těch 7 měsíců jsem jich zažila hodně a v těch chvílích tady nebyl, takže je to pro mě utrpení. Je to neustálé plánování a doufání. Musíš si stále říkat, že se někdy uvidíme a já nerada plánuju do budoucnosti. Je to zároveň velká samota a veškerý ty aktivity té lásky, co by ta láska měla zahrnovat, tak kromě toho nám teďka nezbyvá nic jinýho než ta víra. Takže je to pro mě teďka velká víra v to, že to bude jednou lepší.

### **A jak vypadá vůbec váš vztah teďka? Jsou tam nějaké rozdíly, když to porovnáš s tím, když jste byli 3 měsíce spolu? Jak se to teď změnilo?**

No, změnilo se to tak, že jsme od té doby, co jsme se neviděli, což je 7 měsíců, stihli jsme se hodně poznat, i na tu dálku, což je překvapivý, protože jsem si vždycky myslela, že můžu poznávat jenom člověka, který je vedle mě, ale díky internetu a aplikaci WhatsApp, která nám funguje 24hod denně, si můžeme posílat obrázky, můžeme vlastně sdílet ty okamžiky virtuálně, což je strašně super. Protože já chodím a on ví, jak to tam vypadá a on mi zase posílá úplně to stejný, takže si dokážu představit kde je, co tam dělá, jaký to tam je, že je tam hezký počasí, že se tam má asi hezky. Takže v tomhle je to tak, že jsme se ještě víc poznali. Strávili jsme desítky, stovky možná hodin na Skypu, takže já ho prostě poznávám tou formou toho internetu, protože my jsme se samozřejmě přes to léto nestihli dokonale poznat. To je jako bez šance. No a jinak je tam určitě ještě spousta aspektů nepoznaných, to čeká, až jak se uvidíme.

### **Takže jste se viděli vlastně jenom jednou přes to léto a teď se uvidíte znovu?**

Jo, teďka jenom na Skypu, kde jsme v podstatě denně. A na tom WhatsAppu taky denně. My si píšeme v podstatě pořád. Ráno, dopoledne si píšeme co ve škole, co jíme, co děláme, večer si zavoláme. Celý den je pak zaflákaný internetem a WhatsAppem. Chodím pořád s telefonem, nesleduju silnice ani auta. Jednou už mě málem srazilo auto, protože jsem odepisovala důležitou zprávu. Do toho je ta aplikace udělaná tak, že člověk vidí, že sis už tu smsku přečetla, ale neodpověděla jsi. A nedej bože když jsi neodpověděla delší dobu,

nebo on mně, tak už jsem z toho nervózní, takže je to i hodně o tom, že to zkouší to, jak tomu člověku moc důvěřuješ. A to je pro mě hodně velká zkouška, protože ve chvíli, kdy je ten člověk 2,5tisíc km od tebe, tak ta důvěra je strašně složitě tu důvěru udržet.

### **A co dalšího ti přijde na vztahu na dálku složitě?**

No tak určitě fyzický kontakt a s tím spjaté sexuální potřeby a podobně, což jako asi v našem případě i pro mě je to hodně důležitý aspekt vztahu. Pak pomoc a podpora. Já potřebuju hlavně tu podporu a jeho pomoc. Tak to je strašně těžký, protože jsem na to sama.

### **A jak si myslíš, že to vnímá on?**

On se snaží pořád povzbuzovat, těma zprávama, nebo posílá takový šílený fotky. Nebo třeba teďka na Valentýna koupil perníkový srdce, který tam na mě čeká, vyfotil mi ho. A tak získávám takový pocit, že je to úplně scientific vztah. Prostě my žijem takhle dál a jde to, ale je to někdy utrpení, hlavně když jdu z práce sama, bojím se a říkám si, že by bylo úplně super, kdyby mě někdo čekal doma. Teďka kdyby se mi něco stalo, tak to ani nikdo nezjistí, protože žiju sama. Není tam ani nikdo, kdo by to zaregistroval. Tak to jsou takové myšlenky, že to je na hovno ten vztah na dálku, v tomhle.

### **Myslíš, že on tam taky vnímá nějaká negativa?**

On jako určitě. On mi to i říká, že jsem v tom jeho životě strašně důležitý člověk, že díky mně začal žít i jinak, v podstatě i pro mě, ale je to těžký ta překážka té vzdálenosti, kterou musíme překonat. Máme za sebou více jak polovinu, mně už vlastně zbývají do odstěhování do Španělska jenom tři měsíce, takže už je to teďka úplně jiný. Kdyby ses mě na to ptala před půl rokem, tak ti tady sedím a brečím a byla bych hotová. Teďka už je to strašně velká naděje, protože se to už změní. Je to pro mě už daleko víc snesitelná představa.

### **Takže i tady to se vyvíjelo nějak v průběhu vašeho vztahu na dálku. Na začátku ses cítila nějak špatně?**

Jo, hrozně. Já jsem se stěhovala od svého bývalého přítele z bytu a potřebovala jsem zvířata a potřebovala jsem velkou podporu a totálně mě rozčilovalo, když mi nedával vědět, že on je tam pro mě na tý druhý straně a že mě poslouchá a že mě podpoří. A on mě



kolikrát třeba i pět hodin nenapsal. Já vím, že hraje basket, ligu, že toho má hodně, ale prostě tam nebyl. Takže to jsme měli velkou krizi.

### **A teď už je to lepší...?**

Teď už je to relativně v klidu, protože jsme si to všechno vyjasnili. Potřebovala jsem vědět, takový to klasický ženský myšlení, jako že ten chlap beze mě nemůže žít, což jako já jsem bez něho mohla žít asi měsíc, Já jsem mu nenapsala ani jednou, to všechno jsem trpěla. A on mně volal, já jsem ho odmítala, nechtěla jsem ho, chtěla jsem to ukončit, ale pak řekl, že úplně jeho život ztratil v tu chvíli, když jsem s ním přestala komunikovat, tu zář, kterou jsem tam přinesla, takže od té doby si už píšem denně, v pohodě.

### **A kdy to tak asi bylo, tady ta krize?**

Po dvou měsících. Po dvou, po třech, tak nějak. Něco mezi.

### **Je něco, ž čeho máš právě v tom vztahu obavy?**

Mám obavy, protože vím, že když je člověk zamilovaný, tak nevidí realitu vždycky a ta vzdálenost ti to realistický myšlení...ty si tu realitu vlastně dokresluješ. Tím že ti ten člověk chybí, tak to bere spoustu svých obsahů a třeba ten člověk je úplně jinej, než si ho představuješ na dálku. Třeba, i když jsme spolu v kontaktu, tak přece jenom na tom skypu jo, tak dneska budu příjemná, on taky že jo. Ale jinej je člověk v reálném světě. Pak se bojím toho, že pak jak budeme spolu dýl, že bychom třeba zjistili jako ty vole, my si vůbec nerozumíme. Takže my jsme spolu byli v létě, ale ne v takových těch praktických věcech jako domácnost, čistota, přátelé, představení svojí rodině, protože jsem cizinka. A čeho se strašně bojím, tak to je ten jazyk. Já španělsky umím hodně dobře, troufám si říct, že moje komunikace, on mi to taky říká, že je na 96%. Ty 4% to jsou takový slovíčka typu šroubovák a podobný, který nikdy nebudu vědět, protože je nikdy nepoužiju, ale je to problém, protože si myslím, že já jsem hodně vnímavá na jazyk, mám hodně dobré vyjadřovací schopnosti co se týče třeba češtiny, nebo jsem citlivá na gramatiku, skladbu věty, vystudovala jsem vlastně jazyk, miluju literaturu a mě strašně sere, když mu chci něco hezkýho říct nebo vyjádřit to metaforicky, ironicky, cokoliv a teďka ti to prostě nejde v tom jazyce a ty se cítíš jako totální idiot a říkáš si, ten člověk tě musí vidět jako totálního blbce. Že to neřeknu tak hezky jako v češtině. To mě trápí. Bojím se toho jazyka, bojím se té jazykové bariéry. Že ten obsah toho, co já myslím a obsah toho, co on pochytí a jak já to řeknu, tak že jsou tam takový jako...nevím jak ti to vysvětlit. Takový ty kulturní rozdíly, že nevíš, jestli to člověk takhle chápe. To mi dělá strašnou starost. Chtěla bych umět na

tolik perfektně, abych se uměla vyjadřovat úplně plynule a vyjadřovat tak, jak to cítím a nemusela to měnit, protože občas musím přizpůsobit větu slovíčkům, který znám a přitom bych to ráda nějak jinak.

### **A jak to podle tebe vnímá on? Vidí tam nějakou jazykovou bariéru?**

Ne, on mi říká: „Co blbneš prosím tě? Umíš úplně na 95%. Děláš chyby, ale to jsou chyby, který nejsou důležitý pro porozumění.“ Říkám jako Davide ale prostě já bych se ráda vyjádřila metaforicky, já píšu básničky a tak. A pak mluvím jak šestiletý děcko. Takže to mám pak strach, že by mě vnímal jako debila. Ale on to asi tak nebere, protože mi říká, že jsem chytrá, rozumí mi a tak. Ale je to taková ta... toho jazyka se bojím.

### **Máš pocit že tím, jak je ten vztah dálku, o něco přicházíš?**

No jako přicházím o sex, o fyzickou blízkost, podporu, pomoc. Přicházím o jeho vůni, která mě jako úplně dostává, přicházím o jeho úspěchy, sdílení hezkých i těžkých okamžiků. Přicházím o spoustu volného času, protože trávím spoustu času na internetu. Ale neberu to vyloženě jako ztrátu času, ale vím, že kdybych byla třeba s ním, vedle něho, tak bych si teďka třeba četla knížku, on by seděl vedle mě, četl by si tu knížku taky. Ale takhle sedíme na internetu, na Skypu nebo na WhatsAppu a píšeme si.

### **A je něco, co tě naopak právě posiluje?**

Posiluje mě vize budoucnosti, protože budu ve Španělsku celé léto. Doufám. Posiluje mě to, že spolu budeme o Velikonocích týden. Půjdeme spolu dokonce i do divadla, což bude úplně moje poprvé ve Španělsku. A posiluje mě to, že budu studovat španělskou univerzitu, takže určitě budu na tom jazykově za rok daleko líp. On tam za mnou bude jezdit, teda aspoň to říká. To, co mě posiluje, to jsou myšlenky toho, že už mi zbývá jen měsíc na to, abych ho viděla. Takže ta letenka v peněžence, kterou mám, ta mě asi teďka hodně povzbuzuje. Hlavně teďka v tom těžkém období, protože mám hodně těžký období a potřebovala bych ho tady. Jediný, co mě tak drží nad vodou, jsou jeho fotky a letenka.