

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

VLIV INSTAGRAMU  
NA SPOKOJENOST  
V PARTNERSKÉM VZTAHU

THE INFLUENCE OF INSTAGRAM ON RELATIONSHIP  
SATISFACTION



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Simona Valdmanová**

Vedoucí práce: **Mgr. Pavlína Sitařová**

Olomouc

2024

**Poděkování:**

Ráda bych zde vyjádřila poděkování vedoucí mé práce, Mgr. Pavlíně Sitařové, za její cenné rady, vedení a podporu během celého výzkumu a psaní práce. Zároveň bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří byli ochotni věnovat svůj čas pro účely výzkumu této práce. Děkuji přítelovi a své rodině za jejich podporu nejen v průběhu tohoto procesu. Mé poděkování patří také kamarádům a spolužákům za pomoc a oporu.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma „*Vliv Instagramu na spokojenost v partnerském vztahu*“ vypracovala samostatně, pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 28.3.2024

Podpis .....

# OBSAH

|   |           |
|---|-----------|
| <b>OBSAH</b> .....                                      | <b>3</b>  |
| <b>ÚVOD</b> .....                                       | <b>5</b>  |
| <b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....                            | <b>6</b>  |
| <b>1 Partnerský vztah</b> .....                         | <b>7</b>  |
| 1.1 Vymezení partnerského vztahu .....                  | 7         |
| 1.2. Vznik partnerského vztahu .....                    | 7         |
| 1.3. Fáze partnerského vztahu .....                     | 8         |
| 1.4 Komponenty partnerských vztahů .....                | 10        |
| 1.4.1 Důvěra .....                                      | 10        |
| 1.4.2 Závazek .....                                     | 10        |
| 1.4.3 Intimita .....                                    | 11        |
| 1.4.4 Triangulární teorie lásky .....                   | 12        |
| 1.5 Partnerské vztahy v mladém věku.....                | 12        |
| 1.6 Partnerské vztahy v prostředí sociálních sítí ..... | 13        |
| <b>2 Spokojenost</b> .....                              | <b>16</b> |
| 2.1 Spokojenost v partnerském vztahu .....              | 16        |
| 2.2 Determinanty partnerské spokojenosti .....          | 17        |
| 2.2.1 Komunikace.....                                   | 17        |
| 2.2.2 Hodnoty a životní styl .....                      | 18        |
| 2.2.3 Sexualita .....                                   | 19        |
| 2.2.4 Žárlivost.....                                    | 20        |
| 2.2.5 Nevěra .....                                      | 21        |
| <b>3 Instagram</b> .....                                | <b>22</b> |
| 3.1 Sociální sítě .....                                 | 22        |
| 3.2 Instagram .....                                     | 23        |
| 3.3 Psychologické aspekty Instagramu.....               | 24        |
| 3.4 Vliv Instagramu na partnerský vztah.....            | 26        |
| <b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....                              | <b>29</b> |
| <b>4 Výzkumný problém, cíl a výzkumné otázky</b> .....  | <b>30</b> |
| 4.1 Cíl výzkumu .....                                   | 31        |
| 4.2 Výzkumné otázky .....                               | 31        |
| <b>5 Metodologie výzkumu</b> .....                      | <b>32</b> |
| 5.1 Metodologický rámec výzkumu .....                   | 32        |
| 5.2 Výběr výzkumného souboru.....                       | 33        |
| 5.3 Výzkumný soubor .....                               | 34        |
| 5.4 Metoda získávání dat.....                           | 34        |

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| 5.5       | Metoda zpracování dat .....                     | 36        |
| 5.6       | Metoda vyhodnocování dat .....                  | 36        |
| 5.7       | Etické hledisko výzkumu .....                   | 38        |
| <b>6</b>  | <b>Deskripce dat .....</b>                      | <b>39</b> |
| 6.1       | Ukázka analýzy dat.....                         | 39        |
| 6.2       | Sebereflexe výzkumníka .....                    | 40        |
| <b>7</b>  | <b>Výsledky .....</b>                           | <b>41</b> |
| 7.1       | Jednotlivé případy .....                        | 41        |
| 7.1.1     | Daniel .....                                    | 41        |
| 7.1.2     | Kristýna .....                                  | 43        |
| 7.1.3     | Melisa .....                                    | 46        |
| 7.1.4     | Matyáš .....                                    | 48        |
| 7.1.5     | Sofie.....                                      | 49        |
| 7.1.6     | Kateřina .....                                  | 51        |
| 7.2       | Společná témata.....                            | 52        |
| 7.2.1     | Důvěra .....                                    | 53        |
| 7.2.2     | Sebeprezentace .....                            | 53        |
| 7.2.3     | Sdílení partnerského obsahu.....                | 54        |
| 7.2.4     | Čas na Instagramu .....                         | 54        |
| 7.2.5     | Vyhýbaní romantickým příležitostem .....        | 55        |
| 7.2.6     | Negativní aktivita partnera .....               | 55        |
| 7.3       | Odpovědi na výzkumné otázky .....               | 56        |
| <b>8</b>  | <b>Diskuse .....</b>                            | <b>58</b> |
| 8.1       | Zhodnocení výsledků výzkumu.....                | 58        |
| 8.2       | Limity provedeného výzkumu.....                 | 61        |
| 8.3       | Přínos práce a doporučení pro další výzkum..... | 61        |
| <b>9</b>  | <b>Závěr.....</b>                               | <b>63</b> |
| <b>10</b> | <b>Souhrn.....</b>                              | <b>64</b> |
|           | <b>LITERATURA .....</b>                         | <b>67</b> |
|           | <b>PŘÍLOHY.....</b>                             | <b>75</b> |

# ÚVOD

V současné době, kdy sociální sítě hrají stále významnější roli v našich životech, se stává nezbytným zkoumat jejich vliv na různé aspekty našeho života. Jednou z oblastí, která je zvláště ovlivněna, jsou partnerské vztahy.

Instagram, jako jedna z nejpulárnějších sociálních sítí současnosti, se stává platformou, která nejen umožňuje sdílení momentů z každodenního života, ale také formuje způsob, jakým vnímáme a prezentujeme naše vztahy. Tato bakalářská práce se zaměřuje na analýzu vlivu Instagramu na spokojenost v partnerských vztazích mezi heterosexuálními jedinci ve věku 20-30 let.

Cílem této práce je prozkoumat, jak aktivita na Instagramu, sdílení obsahu týkajícího se partnerského vztahu, čas strávený na této platformě a další související aspekty ovlivňují vnímání spokojenosti v partnerském vztahu.

Výzkum se opírá o kvalitativní analýzu dat získaných prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s účastníky výzkumu, kteří aktivně využívají Instagram a jsou součástí partnerského vztahu. Práce se snaží identifikovat faktory, které přispívají k pozitivním či negativním změnám ve vnímání vztahu, a zkoumá, jak se jednotlivci vyrovnávají s výzvami, které sociální sítě přinášejí do jejich vztahů.

V teoretické části práce jsou představeny základní koncepty týkající se partnerských vztahů, spokojenosti ve vztahu a role sociálních sítí, zejména Instagramu, v současné společnosti. Následně je popsána metodologie výzkumu, včetně výběru účastníků, metod získávání a zpracování dat a etických aspektů výzkumu. Výsledky práce odhalují obraz o vlivu Instagramu na partnerské vztahy a nabízejí porozumění vztahům v digitálním věku. Diskuse a závěr práce reflektují zjištěné poznatky a poukazují na možné směry dalšího výzkumu v této oblasti.

# *TEORETICKÁ ČÁST*

# 1 PARTNERSKÝ VZTAH

V této práci se zaměřujeme na partnerský vztah v období mladé dospělosti. Partnerský vztah je formou mezilidských vztahů, který se vyznačuje sdílením společného života dvou jedinců (Hartl & Hartlová, 2015). Co se týká období mladé dospělosti, partnerství je nejdůležitější podobou intimního vztahu, kdy jedinec upouští část své samostatné identity (Vágnerová, 2007).

## 1.1 Vymezení partnerského vztahu

Partnerské vztahy bývají mnohými považovány za nedílnou součást života, která pro mnoho lidí patří mezi ty nejdůležitější oblasti bytí (Campbell et al., 1976). Partneři povětšinou sdílejí určité hodnoty, mezi které řadíme například důvěru, vzájemnou podporu, porozumění a společný pohled na svět.

Člověk je druh sociální, a proto je pro lidi téměř nezbytné a přirozené tvořit vztahy. Potřeba spojovat se s ostatními, jinými slovy afiliace, je přítomna nejen u lidí, ale také u různých živočichů. Jak různé druhy zvířat, tak se i lidé rodí do rodiny a během svého života navazují mnoho dalších vztahů, připojují se k různě velkým skupinám a vytvářejí společenství (Hewstone & Stroebe, 2006).

Termín partnerský vztah je druhem romantického vztahu, který spadá pod vztahy blízké společně s rodinnými a přátelskými. Partnerství získává větší důležitost a nabývá významnějších kvalit nežli přátelství. Zmíněný druh vztahu se stává prostředkem pro rozvoj nejen v páru, ale i na osobní úrovni. Partnerství spojuje jednotlivce a uspokojuje jejich potřeby, ačkoliv zároveň jim také stanovuje určitá omezení. Právě nastavení pravidel a hranic ve vztahu napomáhá tato omezení jasně vymezit (Vágnerová, 2007). Přestože je tento pojem velmi často používaný, neexistuje mezi autory jednotná definice. Například podle Collins et al. (2009) jsou romantické vztahy charakterizovány dobrovolnými interakcemi, ve kterých oba partneři vzájemně uznávají svou účast.

## 1.2. Vznik partnerského vztahu

Lze uvažovat, že pokud jsou si dva lidé blízcí, cítí vzájemnou přitažlivost a náklonnost, disponují nejlepšími prediktory k tomu navázat interpersonální vztah jinak označovan také jako vztah těsný (Výrost & Slaměník, 2008).

Existuje několik teoretických základů, které se otázkou vzniku vztahu zabývají, jedním z nich je teorie sociální výměny. Autor Harold H. Kelley, jenž původně zavedl pojem osobní vztahy, definoval tyto vztahy jako ty, které se vyznačují vzájemnou závislostí jedince na jiných, pro něj významných osobách, tedy nejčastěji jeho nejbližších (Slaměník & Hurychová, 2015). Právě pro objasnění jejich fungování z velké části vycházel z teorie sociální výměny.

Tento teoretický rámec předpokládá, že je závazek ovlivněn třemi hlavními faktory: spokojenost se vztahem, vnímaná kvalita alternativ a úrovní investic vložených do vztahu. Dle modelu je pravděpodobnější, že jedinci zůstanou ve vztahu, pokud jsou s ním spokojeni, vnímají málo žádoucích alternativ a do vztahu již vložili značné investice. Základní myšlenkou této teorie je, že jednotlivec vstupuje do vztahu a udržuje ho s cílem vlastního zisku. Tímto ziskem mohou být atraktivita partnera, uspokojení potřeb, finanční výhody, majetek, pozitivní emocionální prožívání apod. Aby si člověk tento vztah udržel, musí do něj též investovat v podobě např. času, finančních prostředků, energie a překonávání konfliktů (Tran et al., 2019).

Volba partnera může probíhat též na základě teorií o podobnosti a komplementarity. Idea podobnosti vychází z přesvědčení, že dlouhodobý pár se shoduje věkem, hodnotami, sociální úrovní, nejvyšším dosaženým vzděláním a úrovní inteligence (Nerudová, 1986). Přičemž nejsilnější podobnost se projevuje v demografických údajích a postojích, mírná podobnost v hodnotách, inteligenci, zájmech a duševní pohodě a slabá podobnost ve fyzických a osobnostních charakteristikách (Luo, 2017).

V heterosexuálním páru role muže a ženy podmiňuje rozvoj určitých vlastností a genderových stereotypů. Právě volba na základě komplementarity může vlivem některých osobnostních vlastností usnadňovat spolupráci (například u vlastností jako je labilita – stabilita, aktivita – pasivita, dominance – submise). Lze konstatovat, že komplementarita může mít pozitivní efekt vlivem nových podnětů, ale také může představovat zátěž (Vágnerová, 2000).

### **1.3. Fáze partnerského vztahu**

Partnerský vztah je dynamický proces, který se v průběhu času vyvíjí. Prochází určitými fázemi, které se liší charakterem a dynamikou. Díky pochopení těchto fází máme poté možnost lépe se orientovat ve vývoji vztahu a řešit výzvy, které se objevují



Například dle Matějkové (2007) se partnerský vztah dělí do dvou hlavních fází – zamilovanost a láska. Zamilovanost definuje jako období, které trvá pouze 2, maximálně 3 roky, u někoho může zamilovanost opadnout do půl roku. Tuto etapu hodnotí jako šťastné období, kdy jsou lidé plni euforie a odvahy. Jedná se o fázi, kdy je vnímání pod vlivem hormonů, konkrétně se jedná o hormony fenylethylamin a serotonin. Zmiňované období dělí dále na období zjišťování (0-3 měsíce vztahu), vážné (3-6 měsíců) a období dlouhodobého vztahu (déle než 6 měsíců).

Po postupném odeznění zamilovanosti může nastoupit období lásky, které se vyznačuje především péčí o druhého, odpovědností, úctou k sobě i druhému a znalostí milované osoby. Láskou se rozumí již trvalý, tišší cit, proto může pro některé nezralé partnery toto období znamenat ochlazení vztahu nebo první známky stereotypu a nudy. Tématem lásky se také zabýval autor Erich Fromm (1966), který tento cit charakterizoval také jako umění a akt naší vůle.

Jiné dělení používá Vojtko (2020), který první, roční fázi nazývá symbiotickou. Ta je též je charakterizována hormonovou bouří a dokonalým vnímáním partnera. Po uvědomění si toho, že partner není dokonalý, nastává fáze diferenciační. V této chvíli se odehrává množství rozchodů, což může být zapříčiněno poukázáním na rozdílné hodnoty či očekávání od vztahu. Následuje komitující fáze, která se odehrává po nalezení společného řešení situací z fáze diferenciační.

Wojciszke (2002) navrhl vytvořit na základě triangulární teorie lásky (Sternberg, 1986) šest stádií založených na míře intimity, vášně a oddanosti. Těmito stádii jsou – zamilovanost, romantický začátek, úplná láska, partnerská láska, prázdná láska a rozpad.

Na základě studie bylo zjištěno, že sebezprezentační náznaky na sociální síti (Facebook), jako například uvedení „ve vztahu“, zveřejňování společných fotografií, psaní na zeď partnera, byly spojeny se zvýšením závazku ke vztahu u randících párů. Tato zjištění naznačují, že tyto projevy na sociálních sítích mohou mít vliv na stabilitu partnerských vztahů, jelikož toto chování zvýšilo pravděpodobnost, že spolu zůstanou i po 6. měsících (Toma & Choi, 2015).

## 1.4 Komponenty partnerských vztahů

Partnerské vztahy mohou mít různé trvání a kvalitu, což může být zapříčiněno pestrostí faktorů, které do nich vstupují a které je formují. Tato podkapitola se zabývá popisem daných komponent, které vytváří základní stavební kameny partnerských vztahů.

### 1.4.1 Důvěra

Výzkum romantických vztahů je nejčastěji spojován se dvěma známými teoretickými perspektivami – teorií attachmentu a teorií vzájemné závislosti. Obě teorie uznávají důležitost důvěry, ale každá z nich ji pojímá nepatrně odlišným způsobem. Teorie připoutání neboli attachmentu pojímá důvěru jako součást individuálních rozdílů v představách o připoutání, zatímco teoretické přístupy vzájemné závislosti pojímají důvěru jako jedinečný konstrukt, který se vyvíjí v rámci nových vztahů (Campbell & Stanton, 2019).

Důvěra se nachází na pomezí obav a nadějí v to, že druhá osoba bude jednat v souladu s mými potřebami, zájmy a očekáváními. Její existence ve vztahu je klíčová pro budování a stabilitu šťastného vztahu. Tento koncept představuje pozitivní očekávání od partnera a je spojen s pocitem bezpečí a jistoty. Holmes a Rempel (1989) definují důvěru jako očekávání partnera, že se může spolehnout na chování druhého ve prospěch vztahu a o jeho ochotě uspokojovat potřeby druhého. Zároveň je to přesvědčení v to, že chování partnera je stabilní, lze partnera považovat za upřímného a spolehlivého a je ochoten projevit péči a starost o druhého. Důvěra zrcadlí jedincova přesvědčení o partnerově závazku, zájmu a odevzdání se tomu druhému (Uysal et al., 2012), tudíž se přirozeně s rostoucí mírou důvěry zvyšuje vzájemná závislost a těsnost vztahu (Rempel et al., 1985).

### 1.4.2 Závazek

V dlouhodobých partnerských vztazích je závazek jedním z nejdůležitějších aspektů. Jedná se o pevné rozhodnutí a ochotu obou partnerů investovat do vztahu čas, energii a emoce s cílem udržet nebo rozvíjet vztah. Crawford et al. (2003) uvádí závazek jako výsledek vnitřních i vnějších vlivů a vzájemného působení vnitřní soudržnosti a vnější zdrženlivosti. Tendence zachování a rozvíjení vztahu jsou přítomny tehdy, když partneři cítí vysokou míru uspokojení ve vztahu, nemají jiné možnosti uspokojení důležitých potřeb a když oba vysoce investují do vztahu (Rusbult et al., 2004).

### 1.4.3 Intimita

Intimita je zásadní složkou šťastných a naplňujících romantických vztahů. Funguje jako klíčová komponenta pro fungování, stabilitu a spokojenost partnerů, která zároveň slouží jako pomyslný ukazatel toho, jak blízko si párová dvojice je.

Intimita má významnou roli v životě jedince, dle Vágnerové (2007) v období mladé dospělosti, především na jejím počátku, mohou vznikat vztahy, kdy intimita předchází završení rozvoje vlastní identity. Z tohoto důvodu je možné, že k rozvoji intimita pozitivně přispívá. Ohledně poskytnutí opory pro nezralého jedince tudíž hraje významnou roli i osobnost partnera.

Ačkoliv je intimita obecně brána jako podporující a žádoucí cíl, co se týká partnerských vztahů, v literatuře nepanuje jasná shoda v definici tohoto konstruktů. Moss a Schwebel (1993) navrhli vícedimenzionální definici romantické intimity, která byla vypracována na základě analýzy definic intimity různých teoretiků a výzkumníků. Dle autorů je intimita v dlouhodobém romantickém vztahu determinována úrovní oddanosti a pozitivního vlivu mezi partnery, stejně jako mírou kognitivní a fyzické blízkosti v rámci romantického vztahu. Tato definice zahrnuje podle autorů všech pět aspektů intimity, které zmíněná analýza vyhodnotila jako společné všem definicím, a to tedy závazek, pozitivní afektivní, kognitivní a fyzickou blízkost a vzájemnost.

Prager a Roberts (2004) definovali tři komponenty, které odlišují intimní interakce od interakcí ostatních, těmito komponentami jsou sebeodhalení, pozitivní účast a sdílené porozumění. Komponenta sebeodhalení (*self-revealing*) pojímá sdělování různých aspektů svého já, buďto verbálně či neverbálně. Díky intimitě ve vztazích jsme ochotni sdílet témata, která bychom v běžných interakcích neventilovali, a to včetně emocí jako je vina, smutek, strach nebo zranění. Pozitivní účast (*positive involvement*) se projevuje rysem spontánnosti a plnou pozorností, kterou věnujeme svému partnerovi. Třetím prvkem je sdílené porozumění (*shared understanding*), což významově nese poznání vnitřního světa partnera, pochopení jeho myšlenek, seznámení se s jeho zvyky, rituály, fantaziemi, sexuálními preferencemi a dalšími aspekty.

Partneři, kteří navzájem podporují a přijímají sebeodhalení, budují hlubší a intenzivnější vztah. Toto sebeodhalování zahrnuje nejen verbální komunikaci, ale také sdílení společných zážitků. Nedostatek intimity může vést k negativním emocím a oslabení

vazby mezi partnery, v případě dlouhodobých vztahů to může naznačovat snížení těsnosti až rozpad vztahu (Slaměnik & Hurychová, 2015).

#### 1.4.4 Triangulární teorie lásky

Jednou z nejznámějších teorií zabývající se aspekty lásky je triangulární teorie lásky (Sternberg, 1986). Teorie definuje lásku jako kombinaci tří základních komponent – intimity, vášně, závazek/rozhodnutí. Tyto komponenty si můžeme představit pomocí zobrazení trojúhelníku.

První z nich je **intimita**, která je nazývána „hřejivou“ složkou, jež odráží potřeby porozumění, blízkosti a propojení. Tato složka se v trojúhelníku zobrazuje jako horní vrchol, přestože rozvržení jednotlivých komponent není nutně specifikováno.

Levým vrcholem bývá označována **vášně**, jinak zvaná „horká“ složka. Vášně je motivační složkou, zdrojem intenzivních emocí, fyzické a sexuální přitažlivosti.

Poslední komponentou, a tedy pravým vrcholem trojúhelníku, je **rozhodnutí/závazek** čili „chladná“ složka, jelikož se jedná spíše o racionální aspekt. Představuje vědomé rozhodnutí zůstat ve vztahu. Tato komponenta má dvě složky – krátkodobou a dlouhodobou. Konkrétně poté krátkodobé rozhodnutí milovat druhou osobu a dlouhodobý závazek tuto lásku udržet. Míra závazku se odvíjí od síly obou těchto složek. Čím silnější je vědomé rozhodnutí milovat a čím větší je snaha lásku udržet, tím silnější je i závazek ke vztahu. Závazek je vnímán jako důležitá součást dlouhodobého partnerského vztahu. Poskytuje stabilitu a jistotu a pomáhá překonávat náročné období.

Podle Sternberga (1988) se tyto tři komponenty lásky mohou vyskytovat v různých kombinacích, čímž vytváří různé typy lásky. V průběhu partnerského vztahu se pravděpodobně mění rovnováha mezi třemi hlavními komponenty lásky. Ideální vztah čili dokonalá láska, zahrnuje silnou míru všech tří složek – intimity, vášně a oddanosti, a proto je pro mnohé tou nejžádanější podobou lásky. Nicméně čas sám o sobě nedokáže zajistit, že se tyto prvky objeví a budou rovnoměrně rozvíjeny.

### 1.5 Partnerské vztahy v mladém dospělí

Období dospělí není mezi autory jednotně věkově rozdělené, nicméně v naší práci se zaměříme na jedince ve věku od 20 do 30 let. Toto období spadá podle Thorové (2015) do mladém dospělí, která je ohraničena věkem 20-35 let. Autorka Vágnerová (2007) období

mladé dospělosti ohraničuje věkem 20 až 40 let. Říčan (2004) věkové rozpětí 20-30 let nazývá tzv. zlatá dvacátá léta.

Období mladé dospělosti poskytuje prostor pro celkové dozrání člověka. Partnerství má pro toto období silnější význam než přátelství vlivem budoucího zakládání rodiny. Zároveň funguje jako prostředek pro osobní rozvoj mladého dospělého, který ze vztahu může čerpat podněty k pochopení sebe sama a realizaci osobního potenciálu. Vztah působí rozvojově i co se týká intimních oblastí lidské osobnosti, které by se nerozvinuli jinak než vlivem hlubší vazby (Vágnerová, 2007).

Podle Shulman a Connolly (2013) pozitivní romantické zkušenosti během adolescence předpovídají kvalitu romantických vztahů ve věku 20-21 let, a to i nad rámec přínosů zkušeností s rodiči a vrstevníky. Tyto zkušenosti mohou přispět k lepšímu emočnímu prožívání a vyšší kvalitě vztahů v dospělosti. Vlivem vztahových zkušeností se krystalizují partnerské vztahy. Od krátkodobých vztahů se přechází ke vztahům dlouhodobým, ve kterých by mělo dojít k vytvoření stabilního monogamního vztahu. Heterosexuální páry se stávají manželi, a tím vytvářejí prostor pro vytvoření stabilního prostředí pro výchovu budoucího dítěte (Thorová, 2015).

Zároveň je v současné době je stále více lidí, kteří se rozhodli spolu žít, aniž by manželství uzavírali – tento jev se nazývá kohabitace. Kohabitace může sloužit jako příprava na budoucí sňatek. Avšak může také fungovat jako alternativa k tradiční formě společného života či jako prostředí pro výchovu dětí, aniž by dvojice vstoupila do manželství. Tato alternativa soužití je častější v západní a severní Evropě. Současně existují lidé, kteří přestože žijí v kohabitaci a mají negativní postoj k instituci manželství, hodlají manželství i tak uzavřít. Tento jev nejvíce platí pro obyvatele zemí střední a východní Evropy, kde je kohabitace méně rozšířená (Hiekel et al., 2014).

## **1.6 Partnerské vztahy v prostředí sociálních sítí**

Tradiční modely vývoje partnerských vztahů staví na postupném budování důvěry a intimity prostřednictvím osobních setkání. Avšak vliv sociálních sítí (dále také SNS – *social network sites*) přináší novou dynamiku do procesu eskalace vztahu. Možnost rychlého a masového sdílení informací na těchto platformách mění tradiční postupný proces ve vztahu tím, že ovlivňuje způsob, jakým se projevuje důvěra, intimita a závazek. Vlivem těchto faktorů se mění proces vývoje vztahu, který se nyní stává rychlejším a intenzivnějším (Fox et al., 2013).

Studie naznačují, že sociální sítě významně ovlivňují romantické aspekty života. Nejen tím, že usnadňují lidskou interakci, ale také formují a definují naše vztahy. Sociální média mají klíčovou roli zejména v počátečních fázích vztahu. Při navazování romantických vztahů mohou sociální sítě poskytovat introvertům zvláštní výhody umožňující kontaktovat potenciální partnery bez potřeby osobního setkání (Aichner et al., 2021). Díky sociálním sítím je umožněno shromažďovat informace a posuzovat kompatibilitu bez přímé interakce (Fox et al., 2013). Online seznamování může být preferováno pro svou pohodlnost a možnost minimalizace nepříjemností. Zároveň odmítnutí na sociálních sítích bývá často méně bolestivé než v osobním kontaktu. Online komunikace umožňuje uživatelům vyhnout se stresujícím faktorům jako je například péče o fyzický vzhled. Celkově lze říci, že flirtování a komunikace na sociálních médiích poskytují méně stresující a pohodlnější prostředí než osobní interakce (Aichner et al., 2021).

Studie (Utz & Beukeboom, 2011) poukazuje na to, že sociální sítě nejen poskytují více informací o partnerovi, ale také normalizují sledování partnerových aktivit. Veřejný charakter informací na sociálních sítích, zejména v kontextu interakcí s bývalými nebo potenciálními partnery, může snadněji vyvolat žárlivost. Dále je zjištěno, že jedinci se slabším sebehodnocením mohou být náchylnější k žárlivosti, a to zejména v důsledku jejich snahy o idealizovanou prezentaci na SNS. Kromě toho je významným faktorem také potřeba popularity, která může ovlivňovat žárlivost na sociálních sítích, a to zejména u jedinců s nižším sebehodnocením. Ukazuje se, že SNS mohou mít vliv na partnerské vztahy prostřednictvím komplexní interakce mezi individuálními charakteristikami jedince a používáním sociálních sítí.

V dnešní digitální době se po rozchodu často otevírá složitá problematika řešení online propojení a sdílených digitálních stop. McDaniel et al. (2021) se zabývali studiem chování jednotlivců po ukončení partnerského vztahu. Pomocí analýzy chování po rozchodu identifikovali čtyři hlavní kategorie. Největší podíl respondentů spadl do skupiny „čistých rozchodníků“ – „*clean breakers*“ (61,3 %), kteří projevovali minimální zájem o monitorování (sledování partnera na sociálních sítích) či mazání společného obsahu. Skupina „vzpomínajících“ – „*wistful reminiscers*“ (12,9 %) se vyznačovala častým sledováním bývalého partnera a interakcí s ním či jeho blízkými. „Rituální čističi“ – „*ritual cleaners*“ (15,6 %) se zaměřovali na systematické mazání obsahu ze sociálních médií. Naopak skupina „impulzivních“ – „*impulsives*“ (10,2 %) projevovala intenzivní zapojení do všech aktivit na sociálních sítích. Zjištění naznačují, že jedinci s impulzivním chováním

vykazují největší emoční distres po rozchodu, následovaní vzpomínajícími, rituálními čističi a čistými rozhodníky.

Z výše zmíněného je zřejmé, že sociální sítě určitým způsobem ovlivňují dynamiku partnerských vztahů. Změna procesu eskalace vztahu a nové možnosti interakce a komunikace přinášejí jak výhody, tak také rizika. Zjištění naznačují, že sociální média nejen usnadňují navazování nových vztahů a posilují stávající, ale také mohou zvýšit riziko žárlivosti a emočního distresu. Navíc po rozchodu vzniká komplexní problematika řešení online propojení, která může ovlivnit emoční stav a způsob zvládnání tohoto životního přechodu.

## 2 SPOKOJENOST

Vzhledem k tématu výzkumu práce se budeme primárně zabývat spokojeností z pohledu partnerských vztahů. Nejprve vymezíme pojem spokojenosti v partnerských vztazích a poté se zaměříme na determinanty spokojenosti v partnerství.

### 2.1 Spokojenost v partnerském vztahu

Pojem spokojenost je pro naši práci nadřazeným termínem spokojenosti v partnerských vztazích.

Každá osoba považuje za důležité něco jiného, proto nelze univerzálně definovat partnerskou spokojenost. Všeobecně se spokojeností rozumí míra, do jaké je vztah vnímán jako uspokojující. Platí, že jedinci prožívají spokojenost ve svých vztazích v situaci, kdy jsou odměny, jež jim partner či samotný vztah poskytují, vyšší než související náklady. Odměny mohou být chápány jako benefity, které jsou jedinci přinášeny v rámci partnerského vztahu a které představují zdroj jejich uspokojení, včetně například sexuálního uspokojení či sociální podpory. Naopak náklady jsou spojeny s atributy partnera či charakteristikami vztahu, které jsou jedinci nepříjemné, jako jsou opakované konflikty nebo finanční zátěž (Impett et al., 2001).

Spokojenost v oblasti vztahů je jeden z nejdůležitějších aspektů, který ovlivňuje celkovou životní spokojenost (Londero-Santos et al., 2021). Jedinci, kteří jsou spokojeni nebo šťastní, vykazují obvykle vyšší míru aktivity, kreativity a sociální interakce. Také se zdá, že mají lepší zdravotní stav, odolávají lépe nemocem a zdařileji zvládají konflikty a krizové situace. Přítomnost spokojenosti není pouze cílem, ale může být i prostředkem k dosažení požadovaných výsledků, neboť spokojení jedinci často dosahují stanovených cílů efektivněji (Křivohlavý, 2013).

Podle Praška (2005) je spokojenost v partnerském vztahu spojena se subjektivní úrovní, jak výrazně tento vztah uspokojuje klíčové potřeby každého z partnerů. Tato spokojenost je závislá na faktorech, jako je přítomnost lásky, touhy, sdíleného života, vzájemné odpovědnosti, přiměřené svobody, blízkosti a péče. Vztahy, ve kterých panuje spokojenost, často vedou k pozitivním výsledkům v oblasti osobního rozvoje, mezilidských interakcí a rodinných dynamik (Vasquez et al., 2023).

Na základě studie (Gallerová & Halama, 2016) má také vliv na spokojenost v partnerském vztahu, konkrétně v manželství, vztahová vazba jednotlivce v dospělosti.



Vyšlo najevo, že lidé s bezpečným typem vztahové vazby udávají vyšší míru spokojenosti s manželstvím, kdežto ti s vyhubavým typem vazby mají stupeň spokojenosti nižší. Zároveň bylo zjištěno, že v manželství jsou více spokojeni jedinci, jejichž manžel/ka je bezpečně připoután/a než jedinci, jejichž manžel/ka vykazuje vyhubavý styl vztahové vazby.

## **2.2 Determinanty partnerské spokojenosti**

V partnerském vztahu hraje roli široká škála faktorů, které ovlivňují jeho kvalitu a spokojenost obou partnerů. Téma determinantů partnerské spokojenosti se zaměřuje na identifikaci některých z faktorů, jež ovlivňují právě spokojenost ať už pozitivně, tak negativně. V následujících podkapitolách se budeme zabývat faktory komunikace, společných hodnot a zájmů, sexuality, žárlivosti a nevěry.

### **2.2.1 Komunikace**

V partnerském vztahu dochází ke komunikaci mezi jedinci. Vzájemná interakce mezi partnery zahrnuje nejen verbální výměnu informací, ale také neverbální signály a gesta, která jsou často klíčovými prvky sdělování. Komunikace mezi partnery je ovlivněna očekávanými z původní rodiny i osobnostními vlastnostmi obou jedinců. Lidé mají různé způsoby komunikace – někteří jsou hovorní, jiní tišší, někteří sdílejí zážitky a jiní zase raději poslouchají. Stejně tak se lidé liší v používání neverbální komunikace a dotyků. Důležité je, aby partneři využívali způsoby komunikace, které jsou pro oba čitelné a pochopitelné, jinak hrozí nedorozumění a neefektivní komunikace (Chapman, 2016).

Vliv na komunikaci má také kultura jednotlivých partnerů. Ge et al. (2022) ukazuje, že preference pro přímou nebo nepřímou komunikaci mezi partnery se výrazně odlišuje podle kultury. Výhody každého komunikačního stylu závisí na tom, jak dobře odpovídá normám a praktikám v daném kulturním prostředí. Je tedy důležité porozumět kulturním kontextům, aby bylo možné pochopit, co přispívá k úspěšnému fungování partnerských vztahů.

Analýza Johnsona et al. (2022) naznačuje, že kauzální vliv mezi komunikací a spokojeností není jednoznačný. Zároveň je pravděpodobné, že komunikační chování a spokojenost spolu spíše souvisejí, než že by jedno způsobovalo druhé.

Naopak Karney a Bradbury (1995) tvrdí, že způsob, jakým partneři mezi sebou komunikují, má klíčový vliv na to, jak vnímají svůj vztah. Pozitivní komunikační vzorce, jako je projev zájmu, uznání, empatie, posilují porozumění a kvalitu vztahu, zatímco časté

negativní interakce, například odsuzování, ignorování a vyhýbání se, mohou vést ke zhoršení spokojenosti se vztahem. Z výzkumu vyplývá, že nedostatečná komunikace mezi partnery je velmi častým důvodem, proč se rozhodnou vyhledat pomoc v podobě terapeuta (Doss et al., 2004).

### **2.2.2 Hodnoty a životní styl**

Postoje a hodnoty jsou charakteristiky, jejichž shodu mezi partnery bychom mohli očekávat především u dlouhodobých partnerů i důsledkem vzájemného přizpůsobování. Podobnost partnerů, nazývaná homogamie, může přispět k partnerskému porozumění a vzájemné empatii. Partneři se společnými názory a hodnotami tíhnou k větší společné činnosti a sdílení zájmů. Tento aspekt homogamie může také posilovat sebepotvrzování, když partneři vnímají shodu ve svých názorech jako potvrzení vlastních postojů. Přestože má tato homogamie pozitivní stránky, není jediným faktorem ovlivňujícím partnerskou spokojenost (Štěrbová et al., 2021).

Vzájemná podobnost napomáhá k budování intimity ve vztahu. Když lidé sdílejí podobné charakteristické rysy, často mají podobný pohled na svět a reagují na situace podobným způsobem. Tato shoda může usnadnit komunikaci a denní interakce mezi partnery a snížit pravděpodobnost konfliktů (Luo et al., 2008).

Podle výzkumu Goodwin a Tinker (2002) jsou hodnoty člověka klíčovým faktorem ovlivňujícím jeho preference v partnerských vztazích. Tato studie také zdůrazňuje význam vzdělání a rozdílů mezi pohlavími. Ukázalo se, že hodnotové dimenze mají silný vliv u jedinců, kteří jsou orientováni na rodinu.

Životní styl je definován sociálními kontakty a volnočasovými aktivitami, kterým se jednotlivci věnují jak sami, tak společně s partnery. Kalmijn a Bernasco (2001) uvádí, že trávení více času spolu zvyšuje manželskou spokojenost a stabilitu. Na začátku vztahu jsou společné volnočasové aktivity vnímány jako prospěšné, jelikož pomáhají partnerům se lépe poznat. Organizace společných aktivit může přispět k pocitu sounáležitosti a sdílení zážitků. To vede k pozitivnímu vlivu na spokojenost. Počet aktivit se ale může postupem času snižovat, což může být zapříčiněno například vlivem přítomností dětí v partnerství či pracovním životem.

### 2.2.3 Sexualita

Dalším významným faktorem ovlivňujícím spokojenost v partnerském vztahu je sexualita. Zvláště na začátcích vztahu hraje sexuální přitažlivost klíčovou roli. V této fázi může sexuální touha sloužit jako indikátor kompatibility mezi partnery, který motivuje k prohlubování jejich vztahu. Sexuální touha nejenom iniciuje vztah, ale také ovlivňuje jeho další vývoj a udržení, jelikož se pojí s emocionálním propojením mezi partnery a formováním jejich vztahového pouta. Síla vlivu sexuální touhy se může měnit v průběhu vztahu. Zatímco v raných fázích vztahu má touha významný dopad, v pozdějších fázích může její vliv postupně slábnout. V ustálenějších fázích se na popředí dostávají jiné aspekty jako je láska a závazek (Birnbaum & Finkel, 2015).

Určitá míra sexuální přitažlivosti je potřebná. Pokud je ale vztah založen pouze na této přitažlivosti a není ve vztahu například aspekt přátelství, tak je velmi málo pravděpodobné, že vztah bude mít dlouhého trvání. Tato přitažlivost se mění v průběhu vztahu, někdy je menší, jindy opět větší, ale spíše nikdy se nedorovná hladině začátku vztahu. Tento fakt ale není znamením nižší kvality vztahu, spíše jakousi přirozeností, jelikož i v sexu u dlouhodobých partnerů je důležitý určitý znak stereotypnosti a pravidelnosti, někdy i v době eventuálního nesouladu. Zároveň v některých případech může být sexuální přitažlivost ukazatelem konfliktů, byť jen skrytých, nevyřčených (Matějková, 2007).

Přestože několik výzkumů ukázalo, že existuje pozitivní spojitost mezi četností sexu a mírou spokojenosti v partnerském vztahu (Brezsnyak & Whisman, 2004; Byers, 2005), výsledky studie Muise, Schimmack a Impett (2016) poukázaly na nové informace ohledně tohoto vztahu. Ukázalo se, že častější sex je spojen s vyšším pocitem blaha pouze do určité míry. Statisticky významné zlepšení spokojenosti nenastává, pokud je sex častěji než jedenkrát týdně. Jakmile se překročí tato hranice, statisticky významné zlepšení blahobytu již nenastává. Tento výsledek kontrastuje s běžným přesvědčením, že více sexu vždy vede k větší spokojenosti. Lze tedy na základě této studie říci, že kvalita sexuálního života je důležitější než jeho četnost.

## 2.2.4 Žárlivost

Pojem žárlivost lze charakterizovat jako soubor emocí, myšlenek a chování, které vznikají v reakci na pociťované ohrožení vlastní hodnoty nebo kvality vztahu (White, 1981).

Výzkum provedený Kızıldağem a Yildirimem (2016) se zaměřil na vytvoření škály měřící emoční žárlivost mezi manželi a manželkami. Během této studie byly zkoumány různé aspekty spojené s daným fenoménem. Jedním z těchto aspektů je psychologický motiv, který pojímá žárlivost jako psychologicky motivovaný stav vyvolaný pocitem ohrožení ve vztahu a potenciální ztrátou partnera. Dále byly zkoumány negativní reakce, které se projevují prostřednictvím negativních emocí, jako jsou lítost, smutek, hněv atd., a které mohou vést k nepříznivému chování. Taktéž byly identifikovány kontextuální faktory, jako je například kultura, jež ovlivňují vznik a projevy žárlivosti.

Žárlivost je také charakterizována jako komplexní soubor emocí, myšlenek a chování, jež se objevují v situacích, kdy jedinec čelí potenciálnímu romantickému rivalovi (Buunk & Fernandez, 2020).

Banaszkiewicz (2022) rozlišovala ve studii žárlivost sexuální a žárlivost citovou. Tyto druhy žárlivosti se odlišují v reakcích a spouštěcích emocích, které vyvolávají. Sexuální žárlivost vzniká v reakci na obavy a úzkost z partnerovy sexuální nevěry, což může být vyjádřeno fyzickou intimitou nebo zapojením do sexuálních aktivit s jiným partnerem. Na druhou stranu citová žárlivost je spojena s obavami ohledně citového propojení partnera s rivalem, aniž by se jednalo o sexuální aktivity. Z evolučního hlediska, existuje tendence k tomu, že muži prožívají silnější sexuální žárlivost v reakci na sexuální nevěru, zatímco ženy častěji reagují na citovou zradu (Valentova et al., 2020).

Ve zmíněné studii (Banaszkiewicz, 2022) jsou popsány různé typy žárlivosti, mezi něž patří reaktivní, chronická, podezřívavá, úzkostná a preventivní žárlivost. Reaktivní žárlivost je výsledkem přímé konkurence a zahrnuje kognitivní, emocionální a behaviorální projevy. Chronická žárlivost je sice méně intenzivní, ale dlouhotrvající, často provázená podezřívavostí, úzkostí a trvalou podezřívavostí. Podezřívavá žárlivost je charakterizována podezřením a obavami týkajícími se možné nevěry. Úzkostná žárlivost vyvolává pocit nejistoty a tendenci monitorovat nebo sledovat partnera. Preventivní žárlivost se snaží předejít možné nevěře prostřednictvím specifických opatření.

### 2.2.5 Nevěra

Nevěra je složitým konceptem, který není jednoduše definovatelný, neboť pro každého jedince může mít odlišný význam. Pro některé může nevěra zahrnovat pouze fyzický kontakt s jinou osobou, zatímco pro jiného může být už myšlenka nevěrou. Existuje i virtuální nevěra, která může být pro některé lidi velkým problémem. Tento rozdíl ve vnímání může být spojen s tím, co každý jedinec považuje za zásadní aspekty svého partnerského vztahu a co vnímá jako útok na důvěru. Vztahy mezi nevěrou a důvěrou mohou být chápány jako propojené nádoby, kde nevěra narušuje důvěru a nedůvěra může vést k nevěře, tvoříc tak cyklus vzájemného poškozování v partnerském vztahu (Šmolka, 2010).

Výzkum naznačuje, že existují různé typy nevěry, které se liší zaměřením na emoce, sex nebo kombinují oba tyto aspekty. Tyto kategorie nejsou striktně oddělené a mohou se vzájemně prolínat (Glass & Wright, 1985; Thompson, 1984).

Nevěra je v partnerských vztazích je jevem, který může být způsoben různými faktory. Mezi hlavní motivy patří nedostatek emocionálního spojení s partnerem, nedostatek závazku vůči němu/ní, touha po uznání a sexuální rozmanitosti. Situační faktory, jako je opilost či snížená kognitivní funkce, mohou rovněž hrát roli. Také důvěra ve vztahu se jeví jako klíčový faktor, přičemž nedostatek této důvěry může motivovat k nevěře, pokud jedinec vnímá nedostatečnou bezpečnost nebo podporu ve vztahu. Byly popsány osobnostní charakteristiky, jako je nejistá vazba nebo otevřenost k novým sexuálním zážitkům, které mohou též ovlivňovat motivaci k nevěře. Je nutné si uvědomit, že každý případ je unikátní a vyžaduje individuální posouzení s ohledem na konkrétní situaci a charakteristiky jedinců (Dylan et al., 2019).

Martins et al. (2016) zkoumali rozdíly v účasti mužů a žen v mimovztahových vztazích prostřednictvím extradyadického zapojení (EDI). Jejich výsledky naznačují, že muži vykazovali vyšší míru fyzického čili sexuálního zapojení jak v osobních, tak online prostředích ve srovnání s ženami. Bylo také zjištěno, že účastníci s historií nevěry měli tendenci k vyššímu zapojení. Pozitivní souvislost mezi EDI a postoji k nevěře, spolu s nižší úrovní partnerské spokojenosti, byla pozorována napříč oběma pohlavími. U žen, které uváděly nevěru partnera v minulosti, byla zaznamenána zvýšená angažovanost do emocionálního extradyadického zapojení. Také bylo zjištěno, že ženy s vyšším vzděláním se více účastnily online sexuálního extradyadického zapojení. I přestože dochází k postupnému sblížení mužů a žen v celkovém EDI, muži nadále projevují vyšší angažovanost ve fyzickém/sexuálním mimovztahovém chování.

## 3 INSTAGRAM

V následující kapitole se budeme zabývat tématem Instagramu. Abychom tomuto tématu rozuměli komplexně, tak se nejprve zaměříme na sociální síť obecně, poté se zaměříme na síť Instagram jako takovou a její psychologické aspekty. Následně v poslední podkapitole popíšeme dosavadní výzkumy zabývající se otázkou Instagramu ve spojitosti s partnerskými vztahy.

### 3.1 Sociální síť

Začátkem 21. století byla sociální média vnímána především jako prostředek propojování jednotlivců se sdílenými zájmy, což reflektovalo původní zaměření na sociální interakci a komunikaci mezi uživateli. Nicméně, po roce 2010 došlo k významné změně paradigmatu, kdy se pozornost přesunula k aktivnímu vytváření a sdílení obsahu samotnými uživateli. Tento posun způsobil evoluci definic sociálních médií, které se staly spíše nástroji pro agregaci a distribuci obsahu než pouhými platformami pro sociální interakci. Tato změna reflektuje evoluci rolí sociálních médií v digitálním světě, i když v literatuře stále existuje několik různých definic, které odrážejí různé aspekty jejich funkce a využití (Aichner et al., 2021).

Online sociální síť (také pod zkratkou SNS – *social network sites*) jsou v současné době chápány jako komunikační platformy, které jsou založené na centralitě uživatelského profilu. Tento přístup zdůrazňuje klíčovou roli uživatelského profilu, který slouží jako centrální bod pro interakci mezi uživateli. Každý uživatel vytváří a spravuje svůj profil, skrze který pak navazuje a udržuje kontakty s ostatními uživateli. SNS se vyznačují nejen sdílením společných zájmů mezi jejich uživateli, ale také strukturou, která často odráží vazby vytvořené mimo virtuální prostředí. Tyto vazby mohou být založeny na přátelství, rodinných vztazích, profesních spojeních nebo jiných formách sociální interakce (Macek, 2011).

Sociální síť se staly nedílnou součástí našeho každodenního života a v podstatné míře ovlivnily naše chápání a vnímání osobní identity. Tyto platformy uživatelům nabízejí bezprecedentní možnosti vyjádření sebe sama, interakce s ostatními a formování digitálního obrazu své osobnosti. Také tím se stávají klíčovými kanály pro budování a udržování sociálních vztahů a komunikace ve virtuálním prostoru (Zhakin, 2023). Se sdílením obsahu

se pojí však také rizika, jako je zneužívání osobních údajů, šikana či vyskytující se nevhodný obsah (Livingstone, 2008).

Masciantonio a Bourguignon (2023) sepsali studii ohledně motivace k používání sociálních sítí. Tento výzkum identifikoval šest různých důvodů, proč lidé používají sociální sítě. Jsou jimi: zábava, sociální interakce, hledání informací, instrumentální využití, sdílení své osoby a seberozvoj. Tyto motivace se liší v závislosti na konkrétní platformě. Například Twitter je často spojován s hledáním informací, zatímco LinkedIn, Facebook a Instagram se více zaměřují na sdílení osobního obsahu. Studie také identifikovala sociální normy, které ovlivňují motivace k používání SNS. Zjištění ukazují, že tyto sociální normy nejenže nesnižují motivaci k používání sociálních sítí, ale spíše ji posilují. Například na Facebooku bylo zjištěno, že četnost jeho používání je spojena se sdílením osobního obsahu a injunktivními normami, které zahrnují tlak ze strany vrstevníků.

Podle Českého statistického úřadu (2023) je v České republice na SNS aktivních více než 4,9 milionů osob starších 16 let, což představuje 56 % populace. První údaje o užívání sociálních sítí v Česku sahají do roku 2009, kdy bylo aktivních pouze 5 % osob. Od té doby došlo k významnému nárůstu uživatelů, zejména mezi lety 2009 a 2012, kdy se podíl uživatelů zvýšil z 5 % na 31 %. Nejvíce uživatelů sociálních sítí je v kategorii 16-24 let, kdy je aktivních alespoň na jedné síti 95 % osob. S postupujícím věkem klesá podíl uživatelů, například ve skupině 45-54 let je jich 60 % a ve skupině 65+ pouze 11 %. Sdílení vlastního obsahu je mezi uživateli oblíbenou aktivitou, kdy podle dat z roku 2020 něco sdílelo na sociálních sítích 38 % osob starších 16 let.

## 3.2 Instagram

Kevin Systrom zavedl aplikaci Burbn, která umožňovala uživatelům hlásit svou polohu, sdílet plány a fotografie (Garber, 2014). Avšak po kritickém zhodnocení Burbn se rozhodl zaměřit pouze na fotografie pořízené mobilními zařízeními. V důsledku této revize vznikla aplikace Instagram, spojující slova "instant" a "telegram". V roce 2010 se Systrom a jeho spolužák ze Stanfordské univerzity, Mike Krieger, spojili a spustili aplikaci Instagram, která se stala populární po celém světě. První den aplikace zaznamenala 25 000 uživatelů, během prvního týdne dosáhla 100 000 stažení a do konce prvního roku se počet uživatelů vyšplhal na miliardu (Gilliard et al., 2023).

V dubnu 2012 Facebook převzal Instagram za sumu 1 miliardy dolarů, což podtrhlo jeho ohromný potenciál. Postupně Instagram přidával nové funkce, jako jsou webové

profily, designové prvky, ikony a příběhy, neustále zdokonalující svou uživatelskou nabídku. V roce 2021 Instagram dosáhl významných tržeb ve výši 47,6 miliardy dolarů, což tvořilo 44 % celkových tržeb Meta Platforms. S více než 2 miliardami uživatelů měsíčně se stal Instagram čtvrtou nejpopulárnější sociální aplikací na světě (Gilliard et al., 2023).

V aktuální době je Instagram, často označovaný jako IG, sociální platforma, která slouží k sdílení fotografií a video obsahů. Poskytuje se zdarma a je dostupný pro uživatele operačních systémů iOS, Windows a Android. Kromě toho je možné přistupovat k Instagramu i prostřednictvím webové stránky Instagram.com. Registrace je otevřena všem, kteří dosáhli věku třinácti let. Pro vytvoření účtu je třeba pouze zadat platnou e-mailovou adresu a vybrat si uživatelské jméno spolu s heslem (Instagram, n.d.).

Uživatelé mají možnost sledovat libovolný počet dalších uživatelů, nazývaných "přátelé". Ti, kteří sledují konkrétního uživatele, jsou označováni jako "sledující". Charakteristickým rysem sociální sítě Instagram je asymetrie, kde sledování jednoho uživatele A uživatelem B nevyžaduje nutně opačnou interakci. Uživatelé mají možnost nastavit své preference ochrany osobních údajů, aby jejich příspěvky byly viditelné pouze pro jejich sledující nebo pro veřejnost. Před zveřejněním fotografií a videí mohou lidé označit hashtagy a zmínit další uživatele. Instagram tak slouží jako platforma pro sdílení obsahu prostřednictvím vizuálního média a sociální sítě (Hu et al., 2014).

### **3.3 Psychologické aspekty Instagramu**

S ohledem na vzrůstající popularitu, především u dospívajících a mladých dospělých, sociální platformy Instagram (také pod zkratkou IG) je nanejvýš klíčové soustředit se na její psychologické aspekty. Přestože jsou profily na Instagramu primárně navrženy k prezentaci uživatelů, studie zkoumající autenticitu sebe prezentace uživatelů (Harris & Bardey, 2019) naznačuje, že často nereflktují přesně jejich skutečnou osobnost. Místo toho se dosti značně jedná o idealizovanou prezentaci, která je formována motivací po pozitivním vnímání a reflektuje vizuální estetiku platformy. Tato zjištění přinášejí pochybnosti ohledně spolehlivosti profilů na Instagramu jako indikátorů skutečné osobnosti uživatele. Dochází k rozporu mezi osobnostními rysy, které pozorovatelé interpretují z profilů, a těmi, které sami uživatelé uvádějí.

Tento často idealizovaný obsah na Instagramu může vyvolat u uživatelů různé emocionální reakce. Sociální sítě hrají dvojí roli v kontextu emoční pohody jednotlivců, což je ovlivněno jejich sklonem k sociálnímu srovnávání. Je proto klíčové brát v úvahu



individuální variabilitu. Jedinci s vyšší tendencí k sociálnímu srovnávání manifestují nižší pozitivní emoce po prohlížení pozitivních příspěvků na sociálních sítích ve srovnání s neutrálními nebo negativními příspěvky. Naopak jedinci s nižším sklonem k sociálnímu srovnávání projevují vyšší pozitivní vliv, což je v souladu s konceptem emoční nákazy (de Vries et al., 2018, Mackson et al., 2019)

Vliv Instagramu se může též týkat sebevědomí a obrazu těla jedince. Vyšší užívání Instagramu je spojeno s intenzivnější sebeobjektivizací, což je zprostředkováno internalizací společenských standardů krásy a srovnáváním vzhledu s celebritami. Zvláště sledování obsahu fitspirace (inspirace z fitness prostředí) na Instagramu se ukázalo být spojeno s vyššími obavami týkajícími se vzhledu těla. Tyto vztahy jsou zprostředkovány internalizací, obecným sklonem k srovnáváním vzhledu a srovnáváním vzhledu s ostatními ženami na obrázcích s fitness kontextem. Studie Fardouly et al. (2018) podtrhuje, že používání Instagramu, zejména sledování obsahu fitspirace, může zhoršit obavy o vzhled těla a sebeobjektivizaci u mladých žen.

Výzkum zaměřený na vztah mezi SNS a obavami ohledně jídla a tělesného vzhledu u mužů je zatím omezený ve srovnání se ženami. Muži a chlapi preferují platformy, které poskytují informace, jako je YouTube a Twitter. Také se ale aktivně zapojují do chování zaleženého na vzhledu, jako úprava a zveřejňování fotografií. Toto chování na IG, zaměřené na vzhled, je spojeno s nejvyšším rizikem obav ohledně svalnatosti a poruch příjmu potravy, především u těch, kteří se často srovnávají s ostatními a vyhledávají obsah týkající se svalů a diety (Lonergan et al., 2021).

Trifiro a Prena (2021) se taktéž věnovali psychologickým dopadům používání Instagramu na jedince. Zaměřili se na vztah mezi aktivním užíváním Instagramu a jeho dopadem na sebeúctu a pohodu uživatelů. Zvláštní zájmem byla role intenzity používání jako zprostředkující faktor. Výsledky potvrdily, že čím více se uživatelé aktivně zapojují do této sociální platformy prostřednictvím přidávání příspěvků a interakcí, tím intenzivněji ji využívají, což je dále spojeno s vyšší úrovní jejich sebeúcty a pohody. Tato zjištění naznačují, že způsob užívání Instagramu může mít pozitivní vliv na psychické aspekty uživatelů, jako je jejich sebeúcta a pohoda, což přináší nový pohled na diskusi o dopadech sociálních médií na duševní zdraví. Zároveň bylo zjištěno, že na pozitivní přínosy IG má vliv i jen to, že jedinec má o vlastním užívání přehled, respektive cítí kontrolu nad svým užíváním například pomocí monitorování a omezení času stráveného na této platformě (Chlupová & Lukavska, 2023).

### 3.4 Vliv Instagramu na partnerský vztah

Studie (Delle et al., 2022) zkoumá vliv aktivního používání sociálních médií, konkrétně Facebooku, Twitteru a Instagramu, na stres a spokojenost v romantických vztazích. Výsledky naznačují, že aktivní používání Twitteru a Instagramu, nikoli však Facebooku, je spojeno se zvýšeným stresem v romantickém vztahu a nižší spokojeností.

Konkrétně aktivní účast na Instagramu, jako je zveřejňování příspěvků, komentování a zasílání přímých zpráv, bylo spojeno se zvýšeným stresem a sníženou spokojeností v romantických vztazích. Nadměrné používání sociálních médií může mít negativní dopad na romantické vztahy, což převážně souvisí se vznikem konfliktů ve vztahu, žárlivostí a nedostatkem důvěry. Tyto problémy jsou často způsobeny snadným přístupem k informacím o minulých a současných vztazích na sociálních sítích. Také všezahrnující viditelnost konkrétního obsahu na účtu partnera či partnerky může vyvolávat nepříjemné emoce a další komplikace v partnerském vztahu (Delle et al., 2022).

Výzkum Sharabiho a Hopkinsa (2021) ukázal, že vyšší stupeň spokojenosti a závazku v partnerském vztahu koreluje s intenzivnějším zapojením do aktivit na Instagramu. To se projevuje zejména ve zvýšeném sdílení párových fotografií a vyšším počtu lajků a komentářů od partnera na profilu daného jednotlivce. Tyto výsledky naznačují, že páry, které jsou spokojené a projevují silnou vztahovou oddanost, mají tendenci k většímu propojení svého vztahu veřejně na sociální síti Instagram.

Naopak, když jednotlivci vnímají existenci kvalitních alternativ, jejich aktivita na Instagramu je obvykle nižší. Tyto závěry se shodují s investičním modelem (Lee & Agnew, 2003), který předpokládá, že vyšší spokojenost a nižší povědomí o alternativách vedou k intenzivnější angažovanosti a podporují chování, které napomáhá udržení partnerského vztahu.

Bylo zjištěno, že existuje spojení mezi užíváním Instagramu, zejména manipulací s fotografiemi, a následnými konflikty v partnerských vztazích. Lidé, kteří vnímají větší rozdíl mezi svým skutečným já a ideálním já, mají tendenci k častější manipulaci se svými fotografiemi, aby prezentovali sebe v pozitivnějším světle. Tato zvýšená manipulace může vést k různým konfliktům v rámci partnerského vztahu, které mohou být způsobeny žárlivostí, rozdíly v prezentaci vztahu na sociálních sítích, nebo vnímáním, že jeden z partnerů věnuje své online image více pozornosti než samotnému vztahu. Rovněž bylo

naznačeno, že tyto konflikty související s Instagramem mohou zvyšovat riziko nevěry, a dokonce vést k rozpadu partnerského vztahu (Stewart & Clayton, 2021).

Samotné nadměrné sdílení fotografií také často vyvolává žárlivost mezi partnery, což může vést ke konfliktům a sledovacímu chování, jenž negativně ovlivňuje spokojenost a kvalitu vztahu (Halpern et al., 2017). Zároveň žárlivost a spokojenost se vztahem jsou hlavními prediktory frekvence příspěvků, množství času stráveného prohlížením a důležitosti IG pro uživatele. To naznačuje, že aktivita na Instagramu není jen odrazem stavu vztahu, ale je také ovlivněna tím, jak jsou jedinci ve svých vztazích spokojeni (Fejes-Vékássy et al., 2020).

Zvýšené monitorování aktivit partnera na sociálních médiích, často motivované žárlivostí a obavami z nevěry, může vyústit v eskalaci konfliktů v partnerských vztazích. Takové chování může zahrnovat i vytváření falešných účtů pro sledování partnera bez jeho vědomí. V důsledku toho často dochází k nedorozuměním a konfliktům, které vznikají ze špatné interpretace obsahu, jako jsou zveřejněné zprávy, obrázky nebo videa. Tyto faktory mohou přispět k nespokojenosti partnerů a negativně ovlivnit celkovou kvalitu vztahu (Arikewuyo et al., 2022).

Ve studii Bouffard et al. (2022) byl proveden rozsáhlý výzkum, který se zaměřil na vliv používání Instagramu na spokojenost v partnerských vztazích, zejména v souvislosti s mladými dospělými, kteří tvoří hlavní uživatelskou skupinu této sociální sítě. Výsledky studie naznačují existenci negativní korelace mezi časem stráveným na Instagramu a mírou spokojenosti ve vztazích. Konkrétněji, čím více času jedinec stráví na Instagramu, tím nižší je jeho spokojenost v partnerském vztahu. Snížená spokojenost ve vztahu vede k nárůstu konfliktů a negativních emocí, jako je žárlivost nebo zášť.

Nadměrné používání Instagramu je spojeno s nižší úrovní spokojenosti ve vztahu, což může vyústit v nevěru nebo v úvahy o nevěře, jak naznačují předchozí výzkum Clayton et al. (2013). Tento vzájemný vztah je podpořen myšlenkou cyklického problému, kdy snížená spokojenost a zvýšené konflikty ve vztahu mohou vést k návykovému užívání Instagramu (Bouffard et al., 2022). Studie Lapierre a Custer (2021) odhalila, že přílišná závislost na chytrých telefonech je spojena s nižší úrovní láskyplné komunikace a celkově nižší spokojeností ve vztahu. Na druhé straně absence závislosti na chytrých telefonech může přispět k větší zprostředkované komunikaci mezi partnery, což předpovídá pozitivnější interakce.

Studie ukázala, že časté používání sociálních sítí je spojeno se sníženou spokojeností v partnerských vztazích. Naznačuje, že lidé, kteří vnímají sociální média jako příliš vtíravá, jsou obvykle méně spokojeni ve svých romantických vztazích. Jedním z důvodů je to, že sledování ostatních na sociálních sítích může vyvolat žárlivost a pocit nedostatečnosti, což může negativně ovlivnit spokojenost s vlastním vztahem. Sociální média mohou zhoršit situaci v romantických vztazích tím, že umožňují snadnější komunikaci s bývalými partnery nebo jinými romantickými zájmy. Tento druh komunikace může vést k nedůvěře a nevěře. Také rozdílné preference ohledně sdílení vztahu online mohou vést k nedorozuměním a konfliktům mezi partnery (Yacob et al., 2018).

Výše uvedené studie zkoumaly vliv aktivního používání sociálních médií, jako je Instagram, na romantické vztahy. Ukazuje se, že aktivní používání těchto platforem může vést k vyššímu stresu a nižší spokojenosti ve vztahu. Sdílení obsahu na Instagramu a manipulace s fotografiemi mohou vyvolat konflikty a žárlivost mezi partnery. Závislost na chytrých telefonech je také spojena s nižší spokojeností. Celkově je patrné, že sociální média mohou mít negativní dopad na kvalitu a stabilitu partnerských vztahů.

# *VÝZKUMNÁ ČÁST*

## 4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V předešlé části jsme se zabývali teoretickými základy témat spojených s partnerským vztahem, spokojeností a Instagramem. Na základě těchto poznatků budeme vycházet ve výzkumné části, kde bychom se chtěli zaměřit na problematiku spokojenosti ovlivněnou Instagramem v souvislosti s partnerskými vztahy.

Na sociální síti Instagram bylo v roce 2017 zaznamenáno přibližně půl miliardy uživatelů po celém světě, kteří denně sdíleli kolem 95 milionů příspěvků (Dumas et al., 2017). Konkrétně v rámci České republiky využívání Instagramu stabilně roste od roku 2017, celkově ho používá 60 % Čechů (*AMI Digital Index 2023 - AMI Digital, 2022*). Nejvyšší zastoupení uživatelů představují lidé ve věku 18 až 29 let, kteří vnímají Instagram jako platformu, která je pro ně zábavnější a relevantnější než jiné sociální sítě, jako je Facebook či Twitter (Alhabash & Ma, 2017). Tento faktor představuje důležitý motiv pro zaměření na mladé dospělé v rámci této bakalářské práce, jelikož tvoří významnou část uživatelské základny Instagramu.

V moderní době digitálních technologií se internet stává stále zásadnějším prvkem romantických vztahů. Zdá se, že má vliv na každou etapu těchto vztahů, zahrnující iniciaci, eskalaci, udržování, rozpad, a dokonce i na to, jak lidé sledují své bývalé partnery po rozchodu (Smith & Duggan, 2013).

Sociální sítě mají vliv na spokojenost ve vztazích jak pozitivními, tak negativními způsoby. Jedním z pozitivních dopadů je zlepšená komunikace, která umožňuje neustálou interakci a sdílení mezi partnery, což posiluje jejich pocit blízkosti a intimity. Na druhou stranu, negativními dopady může být absence fyzické přítomnosti, což může vést k chování na SNS, které by se v osobním kontaktu nevyskytlo, a tím k nedorozuměním a konfliktům. Veřejný charakter SNS může také vyvolat žárlivost a sledování mezi partnery, což může poškodit důvěru a vést k potenciálním konfliktům. Kromě toho, idealizované zobrazení vztahů na SNS může vést k srovnávání sebe sama s ostatními a vzniku pocitu nespokojenosti (Aichner et al., 2021). Z přechodí kapitoly zabývající se vlivem Instagramu na partnerský vztah vyplývá, že existuje mnoho dalších aspektů, jenž partnerskou spokojenost ovlivňují.

Ačkoliv v České republice výzkumy ohledně vlivu Instagramu na spokojenost v partnerském vztahu pokud je nám známo nejsou, tak v zahraničí je souvislost mezi tématy SNS a partnerskou spokojeností hojně zkoumána. I z tohoto důvodu se v rámci naší

bakalářské práce zaměříme na problematiku partnerské spokojenosti ve spojitosti se sociálními sítěmi, konkrétně IG, u jedinců ve věku 20-30 let.

## **4.1 Cíl výzkumu**

Primárním cílem této práce je identifikace a deskripce faktorů, které v kontextu sociálních sítí, konkrétně prostřednictvím platformy Instagram, ovlivňují spokojenost partnerů v dlouhodobých vztazích. Důraz je kladen na hlubší porozumění aspektů pojícími se s Instagramem, jenž mají vliv na partnerský vztah v digitálním prostředí sociálních sítí.

## **4.2 Výzkumné otázky**

VO1: Ovlivňuje aktivita partnera/ky na Instagramu partnerský vztah?

VO2: Jaký má vliv sdílení párových fotek?

VO3: Jak ovlivňuje Instagram vznik konfliktů v partnerském vztahu?

VO4: Jaký má vliv čas strávený na Instagramu na vztah?

## 5 METODOLOGIE VÝZKUMU

V této části se budeme zabírat jednotlivými realizačními principy našeho výzkumu. Zaměříme se na metodický rámec práce. Poté se budeme zabývat výběrem adekvátního výzkumného souboru, kde prozkoumáme kritéria pro výběr respondentů s ohledem na jejich relevanci pro výzkumný cíl. Následně přejdeme na metody získávání, zpracování a vyhodnocování dat. Nakonec popíšeme etické aspekty výzkumu.

### 5.1 Metodologický rámec výzkumu

S ohledem na charakter zkoumaného tématu a naše výzkumné otázky jsme se rozhodli pro použití kvalitativního výzkumu. V rámci něj máme možnost podrobně popsat jednotlivé případy a získat hlubší pochopení zkoumaného fenoménu. Jedním z hlavních cílů kvalitativního přístupu je vysvětlit, jak lidé v daném kontextu interpretují dění kolem sebe, proč se chovají určitým způsobem a jak organizují své každodenní aktivity a interakce. Tento přístup nám umožňuje proniknout pod povrch a porozumět nejen samotným jevům, ale také způsobům, jakými lidé tyto jevy chápou a jak se s nimi vyrovnávají ve svém každodenním životě. Samotná práce kvalitativního výzkumníka často připomíná práci detektiva. V rámci svého výzkumu pečlivě shromažďuje a analyzuje veškeré dostupné informace, které pomáhají osvětlit klíčové otázky. Výzkumník se zaměřuje na deduktivní i induktivní způsoby závěrů (Hendl, 2015).

V našem výzkumu se soustředíme na zkušenosti konkrétních jednotlivců, což představuje mnohočetnou případovou studii. Analyzování jednotlivých případů, tedy respondentů, nám umožňuje detailně sledovat, popisovat a vysvětlovat jejich komplexnost, jak naznačuje Miovský (2006). Konkrétní kvalitativní metodou, kterou jsme pro náš výzkum zvolili, je interpretativní fenomenologická analýza (také jako IPA). Tato metoda se zaměřuje na porozumění jednotlivému člověku na idiografické úrovni, zvláště na to, jak přisuzuje význam svým zkušenostem v konkrétních podmínkách a situacích, a jak tento proces významu formuje. IPA je užitečná zejména při zkoumání neobvyklých skupin, situací nebo zdrojů dat (Koutná Kostínková a Čermák, 2013).



## 5.2 Výběr výzkumného souboru

Pro výběr účastníků naší studie jsme zvolili nepravděpodobnostní metodu výběru, konkrétně metodu záměrného výběru. Záměrný výběr nám umožnil vybírat respondenty na základě specifických vlastností či stavů relevantních pro naše výzkumné otázky (Miovský, 2006).

Metodou, kterou jsme si zvolili, je interpretativní fenomenologická analýza, u které je důležitá homogenita vzorku (Koutná Kostíková a Čermák, 2013). K tomu, aby mohli být jedinci zařazeni do našeho výzkumu museli splňovat následující podmínky:

- Jedinec je ve věku 20 až 30 let.
- Jedinec je v heterosexuálním partnerském vztahu, který trvá déle než 1 rok.
- V rámci partnerského vztahu využívají oba partneři aktivně Instagram.

Věková skupina 20 až 30 let byla zvolena z toho důvodu, že se práce zaměřuje na období mladé dospělosti, jelikož je to právě ten věk, kdy lidé využívají sociální sítě nejvíce (Alhabash & Ma, 2017; Stapleton et al., 2017) a zároveň jsou v partnerském vztahu. Partnerský vztah jsme ohraničili minimální délkou jeden rok z toho důvodu, aby se dal vztah považovat za dlouhodobý (Eastwick et al., 2018, Matějková, 2007) a byla tím překonána prvotní „euforická“ neboli symbiotická fáze vztahu (Vojtko, 2020). Poslední podmínkou bylo aktivní používání Instagramu obou partnerů, kdy slovo „aktivní“ neslo význam otevření IG alespoň jednou denně z toho důvodu, aby byl možný náhled na partnerovu či partnerky aktivitu na této síti.

Vzhledem k povaze tématu práce jsme pro oslovení osob, kteří pravděpodobně splňují tyto požadavky, využili Instagram, kam jsme vložili vytvořený leták (viz příloha č. 3). Přestože jsme do letáku vložili adresu na speciálně vytvořený e-mail pro účely tohoto výzkumu, tak se na tuto adresu ozvala pouze jedna osoba, zbytek nás kontaktoval přes soukromé zprávy na Instagramu. Celkem se nám ozvalo 15 osob, kterých jsem se následně doptali na dané podmínky, abychom se ujistili, že je opravdu splňují. Po zmíněném kroku bylo 5 lidí, kteří tyto podmínky nesplňovali vyřazeni. Zbývajícím jsme sdělili bližší informace ohledně výzkumného rozhovoru a po odsouhlasení účasti jsme se domlouvali na termín rozhovoru. K tomuto rozhovoru došlo celkem se šesti jedinci.

## 5.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří 4 ženy a 2 muži, kterým je v rozmezí 20-30 let, jsou v heterosexuálním partnerském vztahu déle než 1 rok a v rámci jejich vztahu oba partneři využívají aktivně Instagram. Pro vyšší přehlednost uvádím charakteristiku respondentů v následující tabulce. Z důvodu dodržení zásad informovaného souhlasu jsou jména anonymizované pomocí fiktivních jmen, stejně jako v pozdější analýze dat.

**Tabulka č. 1:** Charakteristika výzkumného souboru

| <b>Jméno</b>    | <b>Věk</b> | <b>Partnerský stav</b> | <b>Délka vztahu</b> | <b>Čas trávený na IG</b> |
|-----------------|------------|------------------------|---------------------|--------------------------|
| <b>Daniel</b>   | 24         | zadaný                 | 7 let               | 1 h                      |
| <b>Kristýna</b> | 26         | zadaná                 | 1,5 roku            | 0,5 h                    |
| <b>Melisa</b>   | 23         | zadaná                 | 1 rok               | 3 h                      |
| <b>Matyáš</b>   | 22         | zadaný                 | 1,5 roku            | 1 h                      |
| <b>Sofie</b>    | 22         | zadaná                 | 4 roky              | 1 h                      |
| <b>Kateřina</b> | 23         | vdaná                  | 7 let               | 1 h                      |

## 5.4 Metoda získávání dat

Téma partnerského vztahu je tématem osobním, proto se nám volba polostrukturovaného rozhovoru zdála jako nejprínosnější, jelikož umožňuje pružně reagovat na objevující se myšlenky. Polostrukturovaný rozhovor čili interview je nejčastější formou metody interview, jelikož v sobě nese mnoho výhod. Výzkumník obvykle vytvoří schéma, ve kterém specifikuje okruhy otázek, které budou participantům předkládány. Pořadí otázek je možné zaměňovat dle potřeby, aby došlo k maximalizaci výtěžnosti rozhovoru (Miovský, 2006).

Při použití kvalitativní metody, konkrétně interpretativní fenomenologické analýzy, je cílem proniknout do světa účastníka výzkumu. Proto je klíčové zvolit metodu sběru dat, která umožní flexibilitu a poskytne respondentovi prostor, reflexi jeho postojů a volné vyjádření myšlenek na téma zkoumání. Polostrukturovaný rozhovor se ukazuje jako užitečný nástroj, který umožňuje výzkumníkovi reagovat na to, co se v průběhu

rozhovoru objevuje a co je pro respondenty důležité. Zároveň umožňuje usměrnit diskusi tak, aby zůstala zaměřená na zkoumané téma, aniž by byla omezována respondentova spontaneita (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Během rozhovoru jsme se ujišťovali, že správně rozumíme a interpretujeme výpovědi respondentů. Dotazovali jsme se například na to, jak určitou věc respondent myslí či chápe, jak přesně si představuje danou situaci. Zmíněnou techniku nazýváme následné inquiry a je typická pro polostrukturované interview (Miovský, 2006).

V červnu 2023 jsme prováděli pilotní studii, pomocí které jsme si ověřili, zda jsou otázky kladeny pochopitelně, či zda je třeba některé přidat nebo naopak odebrat. Zároveň jsme díky této pilotáži zjistili, jak dlouho bude přibližně trvat jeden rozhovor. Samotná data použitá pro naši analýzu jsme sbírali v období od listopadu 2023 do ledna 2024.

Před samotným rozhovorem jsme poslali respondentům informovaný souhlas (viz příloha č. 4) s veškerými informacemi k podpisu. Účastníci našeho výzkumu pocházeli z různých lokalit. Snažili jsme se dosáhnout co největší homogenity jak v rámci výzkumného vzorku, tak průběhu sběru dat, proto jsme se rozhodli pro online formu rozhovorů prostřednictvím služby Google Meet. Po připojení se na zmíněnou platformu jsme připomněli respondentovi informace z informovaného souhlasu a poté začal samotný rozhovor, který obsahoval základní otázky (viz příloha č. 5) zaměřující se na následující části:

1. charakteristické údaje
2. respondentova aktivita na Instagramu
3. partnerova aktivita na Instagramu
4. témata vztahu pojící se s Instagramem

Na konci každého rozhovoru jsme se zeptali, zda se respondent potřebuje ke kterékoliv části rozhovoru vrátit či zda by chtěl něco dodat. Na závěr jsme poděkovali za ochotu účastnit se ve výzkumu.

## 5.5 Metoda zpracování dat

Rozhovory jsme díky souhlasu respondentů mohli nahrávat na diktafon. Nahrávky z diktafonu jsme poté doslovně převedli do textové podoby, kterou jsme při následném čtení podrobili redukci dat prvního řádu. Vzniklé dokumenty s přepsanými rozhovory jsme nahráli do aplikace pro detailní analýzu – Atlas.ti, kde jsme data následně zpracovávali. Data byla analyzována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

Po načtení transkriptů do softwaru Atlas.ti jsme prováděli analýzu, během níž jsme si dělali poznámky k obsahu. Na základě této analýzy jsme identifikovali hlavní témata, která dle nás reflektovala podstatu zkušeností účastníků. Tato témata jsme následně vytvořili jako kódy v programu Atlas.ti a následně rozřadili do skupin kódů. Poté jsme hledali souvislosti mezi identifikovanými tématy. Po dokončení analýzy všech případů jsme se zaměřili na hledání společných témat mezi všemi respondenty.

## 5.6 Metoda vyhodnocování dat

Pro vyhodnocování dat jsme zvolili interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA). Tato metoda se zaměřuje na porozumění prožitým zkušenostem lidí a na významy, které svým zkušenostem přikládají (Smith et al., 2009). Tento přístup je teoreticky založen na těchto třech zdrojích (Koutná Kostínková & Čermák, 2013):

1. Fenomenologie – zabývá se objevováním jedinečných osobních zážitků a životních zkušeností člověka a zaměřuje se na zkoumání toho, jak lidé konkrétně prožívají svět ve specifických situacích a časech.
2. Hermeneutika – vyznačuje se důležitou prací s hermeneutickým kruhem a konceptem dvojité hermeneutiky, kdy se respondent snaží porozumět svým zkušenostem s daným fenoménem, zatímco výzkumník se současně snaží pochopit, jak respondent dospívá k tomuto pochopení.
3. Idiografický přístup – projevuje se v důrazu na jednotlivé osoby, které prožívají specifické situace nebo události v jejich životě.

Studie prováděné metodou IPA často pracují s menším počtem respondentů. Klíčovou zásadou při výběru respondentů je homogenita vzorku. Vedení analýzy není striktně definováno jako správné či špatné, spíše se podporuje kreativní přístup výzkumníků,

kterí metodu IPA přizpůsobují svým konkrétním účelům. Pro začátečníky Smith et al. (2009) poskytl k dispozici následující strukturovaný a jednoznačný postup:

1. Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu – před započítím samotné analýzy je užitečné, aby výzkumník reflektoval svůj osobní vztah k tématu zkoumání a předpoklady, které s ním spojuje. Tato základní reflexe je důležitá pro uvědomění si vlastní interpretativní role v celém procesu výzkumu a zajištění validity analýzy.
2. Čtení a opakované čtení – prvním krokem v analýze je opakované studium zkoumaného textu. Cílem je plně se ponořit do zkušenosti subjektu a rozvíjet takzvanou *insider's perspective*, což znamená schopnost vcítit se do pozice respondentů a chápat jejich zkušenosti z jejich hlediska.
3. Počáteční poznámky a komentáře – v této nejdetailnější fázi výzkumu si výzkumník zapisuje poznámky a komentáře k textu. Je důležité, aby tyto poznámky vznikaly s maximální otevřeností vůči datům, aby nedošlo k předčasnému vyloučení čehokoli, co by mohlo být považováno za nedůležité.
4. Rozvíjení vznikajících témat – zde dochází k postupné redukci množství dat a poznámek prostřednictvím formulování tzv. rodících se témat. Je to proces, který vyžaduje změnu analytického přístupu a zaměření na práci s vlastními poznámkami, proto se v tomto bodě dostává do popředí spíše samotný výzkumník.
5. Hledání souvislostí napříč tématy – po identifikaci témat výzkumník mapuje jejich vzájemné vztahy a propojení. Tato fáze umožňuje nový pohled na téma a některá témata se mohou ukázat jako nadřazená nebo klíčová. Při této analýze může dojít k záměrnému opomenutí některých témat vzhledem k cílům výzkumu.
6. Analýza dalšího případu – tento krok zahrnuje opakování předchozích fází pro další případ či rozhovor. Každý případ je analyzován individuálně, aby byl zachován unikátní přístup k jednotlivým zkušenostem.
7. Hledání vzorců napříč tématy – nyní se výzkumník zaměřuje na propojení a vzájemné souvislosti mezi jednotlivými analýzami a hledá silné vzorce. Cílem je identifikovat klíčová témata napříč analýzami a případně revidovat nebo přejmenovat některá z nich.

## 5.7 Etické hledisko výzkumu

Na základě letáku na Instagramu, který obsahoval stručné informace o našem výzkumu, jsme získali zájem potenciálních účastníků. Po přihlášení do výzkumu jsme jim poskytli podrobnější informace o tématu a účelu výzkumu. Poté jsme ověřili, zda splňují kritéria pro zařazení do výzkumného souboru.

S účastníky, kteří byli vybráni pro výzkum, jsme navázali kontakt a domluvili se na možném online rozhovoru. Před samotným rozhovorem jsme jim zaslali informovaný souhlas, který obsahoval podrobný popis výzkumného projektu a vysvětlení dobrovolnosti účasti, nahrávání rozhovoru a dalších náležitostí (viz příloha č. 4). Respondenti tento souhlas podepsali elektronicky a odeslali zpět.

Před započítím rozhovoru jsme ještě jednou upozornili na obsah informovaného souhlasu a ujistili jsme se, zda mají nějaké námitky vůči nahrávání rozhovoru na diktafon, s tím že všechna data budou anonymizována a chráněna před zneužitím. Získání pouze pravdivých informací není nikdy zcela možné, přesto si trváme tvrdit, že byla nastolena taková atmosféra, aby byla pro respondenty co nejbezpečnější a nejpříjemnější. Po skončení každého rozhovoru jsme se respondentů zeptali, zda mají nějaké doplňující poznámky nebo připomínky.

## 6 DESKRIPCE DAT

V následující kapitole představíme prostřednictvím tabulky příklad analýzy dat získaných pomocí přepsání audio nahrávek. Následně přejdeme k sebereflexi, která je brána jako jakási nultá fáze procesu analýzy a pomáhá k tomu, aby výzkumník docílil co největší transparentnosti a byla zajištěna validita analýzy.

### 6.1 Ukázka analýzy dat

Přestože jsme přepsané rozhovory zpracovávali pomocí softwarového nástroje Atlas.ti, bylo pro ukázkou kódování přehlednější vytvořit následující tabulku. V levém sloupci se nacházejí vznikající témata, uprostřed samotné výpovědi respondentů a v pravém sloupci jsou vypsány komentáře.

Tabulka č. 2: Ukázka analýzy dat

|                                      |  |  |
|--------------------------------------|--|--|
| <b>Sebeprezentace</b>                | <i>Já to beru tak, že ten vztah je <u>součástí mého života</u>,</i>  | <b>Sdílení vztahu – součást života</b>   |
| <b>Nátlak partnera</b>               | <i>takže chci ten <u>vztah na sociálních sítích sdílet</u>, ale <u>asi ho tam chci sdílet jenom podle sebe a jak já chci</u>. I ve chvíli, kdy jako já chci, ne aby mě ten <u>druhej nutil zveřejňovat fotky</u> s ním, jenom aby <u>ostatní ti moji sledující viděli</u>, že já jsem s tím člověkem, že jsem ve <u>vztahu</u>.</i>                      | <b>Důležitost svobody sdílení</b><br><b>Sdílení vztahu = upozornění – jsem zadaná</b>            |
| <b>Neshody</b>                       | <i>Koho <u>sleduju</u> na tom Instagramu? Koho fotky <u>lakuju</u>? Právě i kvůli tomu, že občas někomu na nějaký storíčko třeba <u>odepišu</u>, tak kvůli tomu máme <u>hodně neshod</u>. Jakmile jsem <u>reagovala klukům</u> a dala jsem <u>lajk</u>, nějakou fotku prostě na selfičko <u>mého kamaráda</u>, tak byl <u>oheň na střeše z toho</u>.</i> | <b>Aktivita resp. Reagování na muže</b><br><b>Monitorování aktivity resp. Žárlivost partnera</b> |
| <b>Čas na IG</b>                     | <i>No určitě tam má <u>víc času než já</u>. Vadí mi to asi v momentě, kdy se třeba řeknu na něčem <u>domluvím a přijdu</u>, <u>není to hotový</u> a vidím, že třeba <u>kouká na Instagram</u>, tak mi to asi vadí.</i>   | <b>Partnerovo vyšší čas na IG</b><br><b>Neplnění dohod</b>                                       |
| <b>Prokrastinace – vliv na vztah</b> |  |  |
| <b>Důvěra</b>                        | <i><u>Není to jako že bych ho podezírala</u>, s kým si <u>píše</u>, protože to si může psát s kým chce a prostě tomu</i>   | <b>Důvěra</b>  |

|                        |   |  |
|------------------------|---|--|
| <b>Reakce partnera</b> | <i>člověk nezabrání a je to o <u>vzájemný důvěře</u>. Ale to</i>  | <b>Lajk = viditelný pro ostatní</b>                      |
| <b>Nejistota</b>       | <i><u>lajkování je viditelný na první pohled, a to si myslím, že je zásadní. Pak si člověk za tím postaví nějaký příběh. Možná bych byla radši, kdybych neviděla, co <u>lajkuje</u>. Já to tak mám, co oči nevidí, to srdce nebolí.</u></i> | <b>Odůvodňování lajku</b><br><b>Negativní vliv lajků</b> |

## 6.2 Sebereflexe výzkumníka

Než přejdeme do další části práce je důležité zaměřit se na nultou fázi procesu analýzy, kterou je sebereflexe výzkumníka. Tato fáze zahrnuje uvědomění si vlastního vztahu k tématu výzkumu, motivaci pro práci s ním a předchozí prekoncepty spojených s tématem. Díky tomuto je umožněno porozumění interpretativní role v rámci výzkumného procesu, což přispívá k transparentnosti a validitě analýzy (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

V rámci naší použité metodě analýzy dat, tedy interpretativní fenomenologické analýze, existuje několik způsobů, jak tento krok uskutečnit. My jsme použili konkrétně dialog sám se sebou, jehož text uvádíme v uvozovkách a kurzívě jako přímé sdělení.

*„Téma partnerských vztahů v prostředí Instagramu jsem si vybrala z toho důvodu, že si myslím, že sociální sítě jsou v dnešní době součástí života každého člověka, alespoň co se týká věkové kategorie 20-30 let, a tak téma vnímám jako aktuální a zajímavé. Konkrétně partnerské vztahy ve spojení s IG jsem zvolila z toho důvodu, že je to častým a zároveň kontroverzním tématem v mém okolí a také mně osobně zajímá. Sama se ve vztahu nacházím a zároveň jsem aktivním uživatelem Instagramu, což mě vede k bližšímu porozumění tématu. Tuto síť vnímám jako nástroj k sebe prezentaci pomocí sdílení obsahu, získávání informací či inspirace. Zároveň ji vnímám také jako možný snadný prostředek k oslovení druhého, navázání kontaktu či jako zdroj částečně ovlivňující život uživatelů, a to samozřejmě i ten partnerský. Z mého pohledu má Instagram takovou funkci, jakou si každý člověk alespoň z převážné většiny sám vybere.“*



## 7 VÝSLEDKY

Nyní představíme výsledky kvalitativní analýzy dat. Nejprve se zaměříme na jednotlivé individuální případy a posléze přejdeme na společná témata napříč respondenty. Na závěr kapitoly zodpovíme výzkumné otázky.

### 7.1 Jednotlivé případy

V následující podkapitole popíšeme jednotlivé respondenty a jejich perspektivu na vliv Instagramu na spokojenost v partnerském vztahu. Tato témata budou popsána s ohledem na jejich četnost, hloubku obsahu a relevanci ve vztahu k cílům a otázkám našeho výzkumu.

#### 7.1.1 Daniel

Daniel je se svou přítelkyní přes 7 let. Seznámili se na střední škole, kam společně chodili do jedné třídy. Nyní je Danielovi 24 let. V loňském roce se pár zasnoubil a letos je čeká svatba. Instagram používá respondent převážně jako zdroj informací, zábavy, a především ke sledování profilů, které se zaměřují na Danielovi zájmy. Uvedl, že na IG tráví okolo jedné hodiny denně a že by si dovedl představit, že by strávený čas mohl být kratší.

#### Důvěra

Daniel vnímá důvěru jako nezbytnou složku vztahu, která hraje roli i co se týká používání sociálních sítí. *„Že bych jako kontroloval, komu píše a tak dále, to fakt ne. Jako to, jestli někomu dá lajk na fotku ve mně opravdu nedůvěru nevyvolává, to mně přijde naprosto v pořádku“*

#### Sebeprezentace

Sdílení obsahu vnímá Daniel jako formu prezentování sebe sama tak, aby vypadal jeho život co nejlépe (**ideální sebeprezentace**). *„Já to беру asi tak, že se chci asi nějakým způsobem pochlubit s tím, co děláš, nebo chceš dát nějak najevo těm lidem, těm svým kamarádům. Jo, koukáte, jsem na dovolený, tak závidíte.“*

## Sdílení partnerského obsahu

V tématu týkajícího se sdílení společných fotek byl Daniel toho názoru, že je to v pořádku v rámci **hranic**. Každopádně i když někdo ty hranice překročí, není to chování, nad kterým by se on konkrétně pozastavil. *„Přijde mi to jako v pořádku. Taky čeho je moc, toho je moc, že jo, nemusím denně vidět, co nějaký pár dělá. Ale zas když mě to jako řeknu nezajímá, tak prostě to vypnu a jdu dál.“*

V rámci jeho vztahu jsou chvíle, kdy téma sdílení společných fotek bylo centrem pozornosti. Toto chování interpretoval tak, že partnerka není pravděpodobně ráda, že byli společně na dovolené, když následně nepřidala společné fotky po návratu, čímž mohl přisuzovat sdílení společných fotek funkci **ukazatele spokojenosti**. *„Převážně mi to nevadí. Ale asi jsou řekněme i chvíle, kdy třeba jo. Například: jeli jsme na dovču do Egypta. Prostě jsi na dovče, tak nějaký fotky uděláš. A vlastně, když jsme tam byli, to jsou nějaký dva roky zpátky. A vlastně dodnes ty fotky nepřidala. Ale pak se jakoby řeknu neštití říct mi hele, co kdybychom jeli na nějakou dovolenou? Dlouho jsme nikde nebyli. Říkám, ale jako ještě jsi třeba nepřidala prostě ani ty fotky z té dovolený, jo?“*

## Čas na Instagramu

Co se týká času stráveného na Instagramu, tak to Daniel v některých případech vnímá jako potencionální nástroj k lehkému **odpoutání od povinností**, které by člověk měl splnit. *„Byly doby většinou hlavně z toho začátku zkouškového, kdy, když se máš učit na první zkoušky, tak než se do toho všeho dostaneš, tak hodně prokrastinuješ. Tak asi v ten moment jsem o tom uvažoval, že si i smažu IG právě z toho důvodu, abych neprokrastinoval, abych se učil a tak.“*

Zároveň je to i aspekt, který se respondentovi v některých situacích promítá do vztahu. *„Vadí mi to asi v momentě, kdy se třeba na něčem domluvíme a přijdu a není to hotový a vidím, že kouká na Instagram, tak mi to asi vadí. Takovej ten náznak, že něco měla udělat a není to.“*

## Svoboda

Ohledně sdílení ať už partnerských fotek, sdílení vztahu na Instagramu nebo svých osobních fotek, je důležité, aby ve vztahu byla zachována jakási svoboda bez pocitu nátlaku. *„Přijde mi to jako v pořádku. Já to beru tak, že ať si postuje kdo co chce.“*

Co se týká monitorování toho, co partnerka přidává na IG, interpretuje Daniel svou roli tím, že nevykazuje žádnou míru kontroly. „*Nevybavuju si nic takovýho, asi ani z mojí strany, ani z její strany. Myslím si, že je na každým, co si na svůj Instagram chce dát nebo ne. Rozhodně nejsem od toho, abych říkal, tohle si dej nebo tohle nesmíš. Takhle to u nás nefunguje.*“

### 7.1.2 Kristýna

Kristýně je 26 let a se svým partnerem byla v době rozhovoru rok a půl. S partnerem se seznámili díky společným přátelům v baru. Instagram jí slouží ke kontaktu s přáteli, k inspiraci a k získávání informací. Svou přibližně půlhodinovou aktivitu na Instagramu vnímá v rámci normy.

#### Důvěra

Kristýna vnímá, že Instagram může mít funkci lehce dostupného navázání kontaktu a seznámení se, ale zároveň pojímá partnerský vztah jako typ vztahu, kde hraje důvěra klíčovou roli, a to i s ohledem na používání Instagramu. „*Určitě je tam ta funkce seznámení a kontaktu s druhým, ale není to pro mě primární funkce. Ve chvíli, kdy partner je ve vztahu se mnou, já vím, že mě má rád, tak mi jako nepřijde špatný, že sleduje i ostatní holky, přijde mi to normální ve vztahu, kde je extrémně ta důvěra důležitá. Však jako může mít kamarádky, je to normální. Já mám taky kamarády, tak proč by on nemohl sledovat jiný holky a lajkovat nějaký fotky.*“

#### Sebeprezentace

Důvodem sdílení ať už vlastních fotografií nebo fotografií s partnerem interpretuje Kristýna jako formu **autentického sebeprezentování** toho, jak se má, s kým je a co dělá. Zároveň se v tom nachází náznak chlouby nebo jinak řečeno záměr **ideální prezentace**. „*Důvodem je to, že chci oznámit těm mým kamarádům, že se v mém životě něco děje. Je tam něco jinak. Ale spíš asi i to, že jako oznamovat informace, že hele, tady jsem pořád ještě s někým, ten někdo tady je a já jsem šťastná. Všichni na to koukejte.*“

#### Sdílení partnerského obsahu

Instagram je pro Kristýnu síť, která slouží k vlastní **autentické prezentaci**, k představení svého života, do kterého partnerský vztah patří a z toho důvodu ho i na svůj

profil sdílí. „*Já to beru tak, že ten vztah je součástí mého života, takže chci ten vztah na těch sociálních sítích sdílet, ale asi ho tam chci sdílet jenom podle sebe a jak já chci.*“

Dodává, že pro ni je při prvotním sdílení partnera důležité, aby si vztahem byla jistá a měla k partnerovi vybudovanou určitou **důvěru**. „*Mě to trvá, než se do někoho tak nějak víc zamiluju, jsem si tím prostě jistá a získám si k němu důvěru. Tak a potom, až ve chvíli, kdy k tomu člověku začnu cítit nějaký hlubší city a získám si k němu tu důvěru, tak potom chci až sdílet.*“

### **Vyhýbání romantickým příležitostem**

Jedním z důvodů sdílení partnera na Kristýny profil je obeznámit potencionální partnery o tom, že je ve vztahu a měla by se prostřednictvím tohoto vyhnout možnému kontaktu za účelem romantického seznámení. „*To vnímám tak, že ten feed je něco takového, co tam opravdu chci mít natrvalo a chci, aby to každé, když ten profil rozkliknu, viděl na první dobrou, že prostě rozkliknu profil a uvidí tam fotku s mým klukem. Každému je jasný, že prostě nebo potenciálnímu nějakému týpkovi co mi chce napsat, tak hned uvidí, že mám partnera.*“

I z tohoto důvodu zmínila, že nesdílí žádná selfies, pouze partnera, přírodu a svého psa. „*Selfička nesdílím téměř vůbec a sdílím právě ten vztah s tím partnerem anebo sdílím vlastně nějakou přírodu, mého psa. To je v podstatě asi tak všechno.*“

Na základě tohoto také sdělila, že v období před vztahem sdílela na Instagram více obsahu a celkově trávila na síti více času. Z tvrzení je patrné, že si je vědoma seznamovací funkce Instagramu. „*Tak teď i se vztahem trávím méně času na tom Instagramu a vlastně i méně potřebuju ty mé kamarády upozorňovat na to, co se děje v mém životě nového. A asi celkově nepotřebuju upozorňovat, než když jsem byla mimo ten vztah. Protože když je člověk mimo vztah, tak ten Instagram má asi i účel nějakého seznámení, nějakého prvního kontaktu mezi potenciálním partnerem. Tak asi i proto jsem přidávala nebo byla víc aktivní, když jsem nebyla ve vztahu.*“

### **Aktivita respondenta, negativní**

V návaznosti na předchozí téma nátlaku partnera zmínila Kristýna časté konflikty, které se týkají zejména Kristýny celkové **aktivity na IG** – sdílení fotek, nutné předsdílení společných fotek z partnerova profilu, respondentky sledování uživatelů na IG, respondentky reakce na jiné uživatele. „*Rozhodně o tom máme velký neshody, protože já*

*s tím absolutně nesouhlasím. Chci o tom rozhodnout sama a vůbec se mi nelíbí to, že on do toho vlastně takhle kecá. Koho sleduju na tom Instagramu? Koho fotky lakuju? Právě i kvůli tomu, že občas někomu na nějaký storíčko třeba odepišu, tak kvůli tomu máme hodně neshod. Jakmile jsem reagovala klukům a dala jsem lajk, nějakou fotku prostě na selfičko mého kamaráda, tak byl oheň na střěše z toho.*

### **Vyzývavé fotografie – hranice**

Kristýna zmiňuje, že v aktivním užívání Instagramu ve vztahu nevidí problém, pokud je chování v rámci hranic nastavených partnery. S touto souvislostí zmiňuje konkrétně vyzývavé fotografie, o kterých by se dle ní měli partneři radit společně. *„Já v tom absolutně nevidím problém, aby ten druhý Instagram klidně i aktivněji užíval. Ano, kdyby třeba chtěl tam dát něco víc odhaleného nebo tak, tak by se mi asi od toho druhého líbilo, kdyby se mě jako zeptal. Jako myslím – jsi s tím v pohodě, že tam dám tudle fotku, kde jsem třeba víc odhalenej nebo jak to říct. Jinak asi nemám problém.“*

### **Nátlak partnera**

Ohledně přidávání fotografií s partnerem Kristýna často zmiňovala občasný pocíťovaný nátlak partnera na sdílení společného vztahu. *„Já to беру tak, že ten vztah je součástí mého života, takže chci ten vztah na sociálních sítích sdílet, ale asi ho tam chci sdílet jenom podle sebe a jak já chci. I ve chvíli, kdy jako já chci, ne aby mě ten druhý nutil zveřejňovat fotky s ním, jenom aby ostatní ty moji sledující viděli, že já jsem s tím člověkem, že jsem ve vztahu.“*

Zmiňuje, že si toto partnerovo chování vysvětlovala tím, že se cítí vlivem nesdílení jejich vztahu uražený, pravděpodobně že cítil, že se za něj Kristýna stydí, když ho nechce sdílet s ostatními. *„Primární důvod byl právě trochu nátlak toho mého partnera na to to sdílet, že jsem vlastně ve vztahu s ním, protože se cejtil uraženej nebo nevím jestli tolik uraženej, jako možná se cejtil, že se za něj stydim a že to s ním nemyslím vážně, když ho nepostuju vlastně na ten Instagram.“*

### **Nejistota, žárlivost**

Na základě rozhovoru s Kristýnou vyšlo najevo, že důležitým faktorem ovlivňujícím konflikty a nátlak ve vztahu je partnerovo žárlivost. *„Prostě v tom hraje roli ta jeho přílišná*

*žárlivost a nejistota, přitom si nemyslím, že bych mu nějak dávala k tomu důvody. To, že třeba člověku lajкну fotky, tak to mi přijde takový jako úplně normální.“*

### **7.1.3 Melisa**

Dalším respondentem je Melisa, které je 23 let. Melisa se s přítelem také seznámila ve škole, konkrétně na základní škole. Přestože se znají již od základní školy, oficiálně tvoří pár přes jeden rok. Melisa využívá Instagram převážně ke sledování ať už přátel, tak ostatních uživatelů, se kterými není v bližším vztahu, v neposlední řadě ke sledování tzv. influencerů. Melisa tráví denně na IG okolo tří hodin, což hodnotí negativně a snaží se čas redukovat pomocí omezení, které nabízí její telefon. Načež dodává, že toto omezení často ignoruje.

#### **Důvěra**

V kontextu důvěry bylo naznačeno, že Instagram může sloužit jako prostředek pro navazování romantických kontaktů. Vzhledem k této skutečnosti zdůraznila, že vzájemná důvěra mezi partnery je klíčová, zejména pokud jde o komunikaci prostřednictvím zpráv. *„Není to jako že bych ho podezírala, s kým si jako píše, protože to si může psát s kým chce a prostě tomu člověk nezabrání a je to o vzájemný důvěře.“*

#### **Čas na Instagramu**

Tématem, který se objevil ve spojení s časem, bylo partnerovo používání Instagramu **ihned po probuzení**, vnímá to jako narušení času, který mají věnovat sobě. *„Ale nevadí mi to, vadí mi to jen po ránu, kdy hned vezme mobil a projíždí Facebook nebo Instagram a prostě všechny cizí životy, když se má věnovat mně a řešit naše životy, jinak mi to je úplně jedno.“*

#### **Aktivita partnera, negativní**

Následně však upozornila na rozdíl mezi soukromými konverzacemi a veřejným vyjádřením podpory ostatních uživatelů, jako je "lajkování" jejich příspěvků. Zdůraznila, že viditelnost těchto akcí má na ni negativní vliv, z čehož byla cítit určitá míra **nejistoty**. *„Ale to lajkování je viditelný na první pohled, a to si myslím, že je zásadní. Pak si člověk za tím postaví nějaký příběh. Možná bych byla radši, kdybych neviděla, co lajkuje. Já to tak mám, co oči nevidí, to srdce nebolí.“*

Také zmínila obavy ohledně **pohledu okolí**, co si mohou myslet po tom, co vidí, že přestože je přítel ve vztahu, tak „lajkuje“ jiné ženy. „*Nechci, aby si ostatní holky říkaly, proč jim to lajkuje, když chodí se mnou. To je asi vlastně jediný důvod, protože já se jinak ohrožená necítím. Ten lajk upozorňuje na to, že je nějakým způsobem zainteresovaný, je tam nějaký náznak zájmu.*“

Další interpretací aktivity partnera bylo vyjádření obav z toho, zda partner nechce svým chováním upozornit na to, že není ve vztahu a **prezentovat se jako svobodný**. „*Mně to třeba vadí, protože mám z toho pocit, že on chce ukázat, že je třeba sám, nebo není vůbec zadaný, nebo jak to je. Tak jsem to brala celou dobu a říkala jsem si to – třeba ještě čeká, že ho čeká něco jiného, potká jinou holku.*“

Je patrné že hlavním tématem jsou **reakce partnera na jiné uživatele**, s čímž se pojí i téma neshody. Melisa s partnerem toto téma probírali, přesto to doposud vnímá jako konfliktní téma. „*Já to mám tak, že si pak říkám, v čem je ta holka lepší, co se mu na ní líbí, proč má potřebu na sebe tahle upozorňovat, tak jsou naše neshody ve spojení s IG. Pořád se to točí okolo jeho lajkování všeho a všech. Někdy jsem to už nevydržela a prostě se přítel zeptala, proč všechny holky mají všechny srdíčka, když má doma jednu holku a měl by být spokojený.*“

### **(Ne)sdílení partnerského obsahu**

Melisa ani její partner společné příspěvky na Instagram nepřidávají. Jedním z důvodů Melisy je zmíněný faktor křehkosti vztahu, ve smyslu **vlivu okolí**. Zdůraznila, že tento faktor okolí ji velmi vadí. „*...tak když ty partneři spolu něco přidávají a pak už dlouho dobu nic nepřidají, tak začne to šuškáni – a oni už spolu jako asi nejsou, teď mají asi nějakou krizi a teď smazali fotky společný. To mně asi hodně vadí, že to řeší ostatní lidi.*“

Z rozhovoru bylo zřejmé, že je pro Melisu důležité, aby si lidé nevytvářeli domněnky o jejich vztahu, proto si ho raději uchovávala v **soukromí**. „*Je to něco, co já si chráním a když to nepřidám, tak ty lidi na to jakoby nemůžou.*“

Na druhou stranu přítelovo nesdílení vztahu na Instagramu pociťovala jako **prezentaci svobodného muže** a uváděla, že ji přítelovo nesdílení není příjemné. „*Mně to třeba vadí, protože mám z toho pocit, že on chce ukázat, že je třeba sám nebo není vůbec zadaný nebo jak to je. Tak jsem to brala celou dobu a říkala jsem si to – třeba ještě čeká, že ho čeká něco jiného, potká jinou holku.*“

### 7.1.4 Matyáš

Matyáš se svou přítelkyní tvoří pár rok a půl, přičemž se seznámili také ve škole, konkrétně na vysoké škole. Matyášovi je 22 let. Instagram využívá především k získávání informací ohledně jeho zájmů, taktéž ho používá ke sledování přátel. Matyáš tráví na Instagramu hodinu denně, což vnímá jako čas, který je podle něj v normě.

#### Důvěra

Z rozhovoru bylo patrné, že pro Matyáše je, co se týká partnerských vztahů ve spojení s Instagramem, stěžejním aspektem důvěra. Ohledně celkové aktivity partnerky odpovídal, že partnerce důvěřuje, nepotřebuje ji kontrolovat apod. *„Nevadí mi vůbec, co ona sleduje na IG. Myslím si, že pokud bych řešil, koho sleduje, koho lajkuje, co by mohla, kdyby tohle a kdyby tamto, tak bych se z toho zbláznil. Přítelkyni v tomhle úplně důvěřuju.“*

Ohledně reakcí partnerky na ostatní uživatele cítí, že partnerka reaguje v rámci hranic tak, aby to bylo pro oba v páru přijatelné. *„Reaguje většinou jenom kamarádka. Víím, že nereaguje nějak tak, aby mi to vadilo.“*

Podobným způsobem odpovídal i na otázky ohledně přidávání fotek partnerky. *„To mi nevadí vůbec. Je to její IG, ať si tam přidává, co chce. Ale zase je to o tom, že já víím, že by tam nepřidala nic, co by věděla, že mi může nějakým způsobem vadit, je to asi o tom, že se vzájemně už nějak známe a vlastně automaticky se chováme tak, jak bychom chtěli, aby se choval ten druhý.“*

#### Sebeprezentace

Jako předchozí respondenti vnímá Matyáš sdílení obsahu jako formu **autentické prezentace** sebe sama, a to uvedl i ve spojitosti se vztahem. *„Neděláš to kvůli nim, ale je to nějaká tvoje vizitka. Trochu chci ukázat, jaký jsem. Když se podíváš třeba na partnerky profil, tak víš, že prostě cestuje. Prostě sdílíme to, co máme rádi, to, co chceme, aby bylo o nás vědět.“*

#### Sdílení partnerského obsahu

Matyáš zmínil, že on sám společné fotky s partnerkou sdílí, ale zároveň nemá rád, když někdo sdílí partnerský obsah často, jelikož to vnímá jako přílišné **odkrývání soukromí**. *„Minimálně, nemám to moc rád. Jako když přidají jednou za čas fotku a není*



*to nějaký přehnaný, tak je to v pohodě. Ale že bych 2x za týden musel dát story, tak to je prostě hrozný. Ukazuješ svoje soukromí nějaký.“*

Také dodal, že sdílí pouze takové fotografie, které **nezasahují příliš do soukromí**. Mezi tento typ fotografií zahrnul například výlety či sport. *„Nesdílíme žádný jako zamilovaný fotky nebo jako romantický, to je prostě soukromí. Ale prostě z toho výletu nebo když jdeme lízt. Takže jako jo, ale nic extra.“*

## **Čas na Instagramu**

Jediný neshody, které uvedl, byly neshody ohledně vlivu Instagramu na společný čas, kdy vnímal síť jako rušivou. Zároveň ale uvedl, že to nevnímá jako problém, jelikož jsou si schopni to ihned vykomunikovat. *„Ale takový to, že když se koukáme na film nebo na něco, tak prostě si třeba jen tak projedu, jestli třeba je něco nového nebo ne. Spíš jí to vadilo, ale to bylo i vzájemný, že někdy jsem jí to otočil, že ona mi to říká a sama tam pak sjíždí, i když si to neuvědomuje, jenom se podívá na minutu třeba. Ty sítě jsou na to prostě udělaný, aby ti to lehce odvedlo pozornost, je asi důležitý na to nějak myslet.“*

## **Svoboda**

Téma, které Matyášem rezonovalo, byla také svoboda. Zmiňoval ji především ohledně sdílení ať už svého obsahu, tak partnerčina. *„Ježiš to vůbec. Rozhodně mi neříká, co můžu a nemůžu sdílet, to mi přijde ujetý. Někdy se jí třeba zeptám, jestli by mi nepomohla fotku upravit, třeba nějaký hory zesvětlit nebo tak, ale jako neptám se jí, co kam můžu dávat. To si ani neumím představit, vlastně mi to přijde vtipný ta představa.“* *„Přítečkyně sdílí hlavně cestování, takže tam ani nemám jako co bych měl kontrolovat. Ale tak já bych jí do toho nekecal, kdyby přidávala i něco jiného.“*

### **7.1.5 Sofie**

Sofii je 22 let. Se svým partnerem se seznámili v zahraničí, kde oba cestovali. S partnerem jsou spolu již 4 roky. Instagram ráda využívá ke sdílení svého obsahu, k inspiraci, k interakci s přáteli a také k získávání informací. Na Instagramu tráví hodinu denně, což je čas, který jí přijde v pořádku.

## **Důvěra**

Co se týká partnerovi aktivity na IG, tak bylo vidět, že v rámci vztahu Sofie s přítelem hraje důvěra důležitou roli. Zmínila, že si navzájem věří a že je partner věrný.

*„...ale jako můžu říct, že mi to jako nevadí a že si dost věříme. I kdyby tam jako okomentoval, jakože to on absolutně nedělá, protože je věrnej nebo takhle to působí za ty 4 roky, tak věřím, že je to i pravda. Asi nemám potřebu ho kontrolovat, on nemá potřebu kontrolovat mě.“*

### **Sebeprezentace**

Sofie nejčastěji aktuálně sdílí okamžiky, které jsou pro ni nějakým způsobem nevšední (**ideální sebeprezentace**). Mezi ně řadí cestování, úspěchy či umělecké fotky. Zároveň tomuto sdílení udává důvod jakéhosi **zaujmutí jiných uživatelů**. *„A co sdílím, tak jsou spíš takový ty pro mě důležité věci, cestování mě baví nejvíc nebo případně nějaký příležitost ze života nebo z práce nějaký třeba úspěchy nebo že jsem byla někde na konferenci, to bych něco takovýho postla. Ale myslím si, že teď když sdílím, tak bych taky ráda někoho zaujala, ale ne jako v tom romantickým smyslu, prostě se spíš ukázat.“*

Instagram vnímá jako platformu, která by měla odrážet život, z toho důvodu také sdílí fotografie s partnerem, který je součástí jejího života (**autentická sebeprezentace**). *„...že tam stopa toho vztahu je, protože to do toho mého života patří. Ten Instagram by měl odrážet můj život, a protože on je vlastně část, co do mého života patří a je cenný a prostě miluju ho, tak ho tam prostě chci mít.“*

Také přirovnává IG k otevřenému životopisu, který by měl prezentovat její osobu a život (**autentická sebeprezentace**). *„Je to takovej můj otevřený životopis řekněme, do toho osobního životopisu, kterým je jakoby Instagram trošku v mých očích. Aby ti lidi pochopili, kdo jsem a ten přítel, že tam je, to o mně prostě taky něco říká, jak je můj život.“*

### **Čas na Instagramu**

Používání Instagramu partnerem Sofii nevadí, ale zmínila, že téma, které občas s partnerem řeší je jeho trávený čas na této platformě. Zároveň uvedla, že přestože je to často řešeným tématem, tak to nevidí jako něco, co by ji vyloženě vadilo dle jejích slov. *„Maximálně co, tak že tam tráví víc času mnohem než já, tak si jako občas říkám, hele tyjo mohl bys třeba být mimo ten mobil, jako občas. Takže na tom tráví relativně dost času, ale že by mi to vyloženě vadilo to jako, řeknu mu to třeba, hele to jako jseš fakt závislej na tom nebo trávíš tam dost času, ale zároveň mu to nějak nevyčítám a není to něco, co by bylo chronicky špatný a že už by to hraničilo s nějakým hodně špatným jevem, to zas ne.“*

Zároveň konstatovala, že přestože z jejího pohledu partner tráví na IG více času, tak vnímá, že se to snaží při společné době omezovat. *„Vlastně kvůli tomu vztahu nebo kvůli*

*tomu, že jsme spolu, tak ten čas hodně zkracuje si myslím, takže to jako vnímám jako pozitivní věc.“*

Negativní návyk, který Sofie vnímá u svého partnera je **ranní používání Instagramu** ihned po probuzení. *„Hlavně teda jako mi to vadí, že je to první věc, kterou ráno udělá, ještě když je v posteli, to mi připadá jako špatnej návyk, kterej v tom životě může mít. Tam mi to vadí, že je to prostě ta první věc, kterou ráno uvidí, teda kromě mě.“*

### **Vyhýbání se romantickým příležitostem**

Na samém počátku vztahu vnímala Sofie jako sdílení partnera na svůj profil jako formu oznámení ostatním uživatelům to, že je ve vztahu a tím pádem dát najevo, že nemá v úmyslu se s nikým seznamovat na romantické úrovni. *„Tak to sdílení toho vztahu najednou bylo jakože, tak hele nikdo jinej mi prostě nepišť nebo kdyby měl někdo nějakej zájem, tak aby prostě pochopili, že teď by ho už mít neměli, protože jsem zadaná.“*

### **7.1.6 Kateřina**

Kateřina se se svým přítelem seznámili na střední škole. Jsou spolu nejdéle ze všech respondentů a zároveň jsou jediní, kteří jsou již manželé. Kateřině je 23 let. Instagram používá z důvodu zábavy, komunikace a získávání informací. Kateřina je na Instagramu okolo jedné hodiny denně, což vnímá, že je doba, která je v pořádku. Zároveň dodala, že má nastavené omezení času na Instagram, které většinou nepřekračuje.

#### **Důvěra**

Kateřina uvedla, že mají s partnerem navzájem přístup do telefonů. *„A další věc je, že my si celkem i jako půjčujeme mobily navzájem ve smyslu, že máme jako nastavený třeba otisk prstu vždycky na mobilu toho druhýho...“*

#### **Sdílení partnerského vztahu – zachování vlastní identity**

Pro Kateřinu je sdílení společných fotek partnerů v pořádku v určité míře ve smyslu toho, aby to nebyl jediný obsah, který daný jedinec přidává. Vnímá poté ten vztah jako jedinou identitu, kterou jedinec má. *„Nevidím na tom nic špatného, pokud to nepřesahuje nějakou míru, ve smyslu, pokud ten vztah není jako to jediný, co tam ten člověk sdílí, že vlastně jako udělá, potom z toho vztahu vlastně jako svojí jedinou identitu na těch sociálních sítích.“*

### **Aktivita partnera na IG, negativní**

Kateřina pracuje s lidmi, kteří jsou závislí na pornografii, z toho důvodu uváděla, že pro ni není příjemné, když manžel **sleduje** profily modelek, které přidávají vyzývavé fotografie. „*A teď třeba v poslední době mi to jako mi to trošičku vadí, když sleduje manžel nějaké instagramové modelky, nebo nějaké jiné holky, které dávají obsah ve spodním prádle a tak. Ale spíš je to jako z principu, že prostě principiálně bych byla radši, kdyby to tam neměl. Kdybych nepracovala s těma záviskými na pornu, tak by mi to bylo podle mě úplně jedno, protože bych prostě neměla nastudované všechny možné negativní dopady.*“

Uvedla, že byly doby, kdy si cíleně všimla toho, co nynější manžel **lajkuje**. „*...ale byly v minulosti určitě jako chvíle, kdy jsem si toho všimla nebo kdy jsem nějakým způsobem se třeba i koukla, jestli někomu něco jako lajknul, nebo jestli nějakého člověka sleduje nebo ne.*“

Na to ale dodala, že v aktuální době manželovu aktivitu záměrně nepozoruje. „*Ale jako nějak aktivně běžně to v této chvíli nebo v poslední době neřeším.*“

### **Interakce s partnerem na IG, pozitivní**

Zmínila, že je ráda, že manžel využívá také Instagram, jelikož spolu mohou navzájem komunikovat a mohou si zasílat obsah, který může sloužit například k inspiraci. „*V čem jsem ráda, pak je to převážně v tom, že si můžeme sdílet reelska a příspěvky, protože my si posíláme reelska, co nás zrovna zaujmou a pak si je vzájemně ukazujeme nebo si ukazujeme, co jsme si uložili za recepty a tak.*“

### **Záměrná prezentace vztahu**

Kateřina uvedla, že v loňském roce řešili manželovu nevěru. Z toho důvodu v tamější době sdílela záměrně pozitivně laděný obsah s partnerem, který byl sdílen k informování o vztahu respondentky. „*Tak jsme s manželem řešili nevěru a v té době, když jsem přidávala třeba něco jako na ty stories, tak pro mě určitě bylo nějakou motivací i to, že se na to třeba podívá prostě ta druhá holka a uvidí, jakože že my s manželem se máme fajn prostě.*“

## **7.2 Společná témata**

Z analýz jednotlivých případů vzešlo celkem 13 témat. Z toho téma **důvěry** se vyskytovalo u všech respondentů. Tématem **sebe prezentace, sdílení partnerského obsahu a času na Instagramu** se dotýkal rozhovor u čtyř respondentů. U dvou respondentů vzešlo

téma **vyhýbání se romantickým příležitostem a negativní aktivita partnera**. Těmito tématy se budeme zabývat v následující kapitole.

Dále z analýzy vznikla jedinečná témata, kterými jsou: **negativní aktivita respondenta, nátlak partnera, nejistota a žárlivost, (ne)sdílení partnera, pozitivní interakce s partnerem a záměrná prezentace vztahu**.

### **7.2.1 Důvěra**

Z provedených rozhovorů vyplývá, že důvěra hraje klíčovou roli ve vztazích spojených s používáním sociální sítě Instagram. Respondenti vnímají důvěru jako základní pilíř partnerských vztahů a tento fakt se projevuje i v jejich přístupu k této konkrétní sociální síti. Vzájemná důvěra mezi partnery je považována za klíčový prvek fungujícího partnerského vztahu.

Respondenti se shodují v tom, že sledování a aktivita partnera na Instagramu nevyvolává obavy, pokud existuje vzájemná důvěra. Není pro ně třeba kontrolovat své partnery ani omezovat jejich interakce na této platformě. Důvěra je pro všechny respondenty kromě Melisy natolik významná, že nevnímají aktivitu partnerů na Instagramu jako něco podezřelého nebo rizikového.

Důvěra je úzce spojena s respektem k soukromí a autonomii partnera. Respondenti vnímají aktivitu svých partnerů na sociálních sítích jako součást jejich osobního projevu a komunikace s okolím, nikoli jako hrozbu.

### **7.2.2 Sebe prezentace**

Téma sebe prezentace se mezi respondenty objevilo 4x. Toto téma jsme ještě rozdělili na podkategorie, kterými jsou: sebe prezentace autentická, ideální pojící se s cílem zaujmout ostatní uživatele.

Ideální sebe prezentace nese význam toho, že chce uživatel reprezentovat svůj život a osobnost tak, aby vypadal co nejlépe. Takovéto chování zahrnuje například sdílení dovolených, výjimečných událostí v životě, například povýšení v práci a různé další/jiné úspěchy. Zároveň se takovéto chování může pojit s úmyslem zaujmout ostatních uživatele, jak vysvětluje respondentka Sofie.

Naopak autentická sebe prezentace se vyznačuje sdílením takového obsahu, co je nejvíce reálný a upřímný. Jsou sdíleny nejen úspěchy ale i jiné běžné životní situace.

Takovýto obsah má funkci sdělit sledujícím, jak se daný uživatel má, co dělá, nebo například s kým tráví čas. Také to může ostatním uživatelům přiblížit, jaký je daný člověk čili plnit funkci pomyslné virtuální vizitky nebo životopisu.

### **7.2.3 Sdílení partnerského obsahu**

Sdílení partnerského obsahu bylo také častým tématem, ačkoliv ne každý respondent o tématu uvažoval stejným způsobem.

Vyplývá, že sdílení partnerského vztahu na sociální síti Instagram představuje pro jednotlivé účastníky různé aspekty a má odlišný význam v kontextu jejich vlastních partnerských vztahů a osobních preferencí.

Zjistili jsme, že někteří účastníci, jako například Daniel, vnímají sdílení partnerských fotografií jako přijatelnou aktivitu v rámci určitých hranic, ale nemá pro něj zásadní význam v hodnocení stavu vztahu. Pro něj je to spíše okrajová záležitost. Naopak někteří účastníci, jako Kristýna, vidí Instagram jako prostředek k autentické prezentaci svého života, do kterého patří i partnerský vztah. Pro ni je důležité mít ve vztahu vybudovanou důvěru a stabilitu, než začne sdílet partnerský obsah veřejně. Zároveň bylo zmíněno téma soukromí, které má také vliv na sdílení partnerského vztahu, kdy sdílení nesmí překročit pomyslné hranice intimity a romantiky.

Melisa preferuje udržování svého vztahu v soukromí, aby se vyhnula spekulacím a negativnímu hodnocení ze strany ostatních. Pro ni má sdílení partnerského obsahu na Instagramu potenciálně negativní dopady a může být předmětem nežádoucího vnějšího tlaku. Naopak někteří lidé, jako například respondentka Kateřina, mohou sdílet obsah spojený s partnerem záměrně, zejména v době, kdy se snaží pozitivně prezentovat svůj vztah kvůli minulým problémům nebo jako formu posílení vztahu.

Celkově lze tedy konstatovat, že sdílení partnerského obsahu na Instagramu má pro různé jednotlivce různý význam a funkci, která je odvozena od jejich individuálních hodnot, přesvědčení o soukromí a způsobu prezentace vlastního života na sociálních sítích.

### **7.2.4 Čas na Instagramu**

Čas strávený na Instagramu může mít různé významy a dopady na partnerský vztah. Někteří účastníci vnímají používání této platformy jako způsob odpočinku či úniku od povinností, což může vést k potenciálním konfliktům v rámci vztahu, zejména pokud je používání Instagramu vnímáno jako odvrácení pozornosti od společných úkolů nebo plánů.

Účastníci také upozornili na ranní používání Instagramu ihned po probuzení jako na negativní návyk, který může ovlivnit dynamiku vztahu. Toto ranní používání může být vnímáno jako konkurence nebo překážka ve věnování pozornosti partnerovi či partnerským aktivitám.

Přestože někteří účastníci mohou mít obavy ohledně času stráveného na Instagramu jejich partnerem, většina z nich se snaží najít rovnováhu a komunikovat o svých pocitech. Zároveň se zdá, že schopnost komunikace a vzájemné porozumění hraje klíčovou roli při řešení neshod ohledně používání Instagramu v partnerském vztahu.

### **7.2.5 Vyhýbání romantickým příležitostem**

Vyhýbání se romantickým příležitostem je motivací některých respondentů ke sdílení svého partnerského vztahu na sociální síti Instagram. Pro ně je sdílení partnera na jejich profilu formou vyjádření jejich vztahového statusu a zároveň jako způsob, jak oznámit ostatním uživatelům, že nejsou dostupní pro romantické zájemce.

Například Sofie považuje sdílení svého partnera na svůj profil za prostředek, jak dát najevo, že již není volná pro romantické zájmy a že má závazek ve vztahu. Tímto způsobem se snaží minimalizovat příležitosti k romantickému seznámení s jinými uživateli sítě. Podobně Kristýna se zaměřuje na sdílení obsahu spojeného s partnerem, aby okamžitě informovala potenciální zájemce o svém vztahu a minimalizovala možnost romantického kontaktu.

Oba případy naznačují, že sdílení partnerského obsahu na Instagramu slouží jako preventivní opatření k zabránění romantickým příležitostem a jako způsob ochrany stávajícího vztahu před vnějšími zásahy.

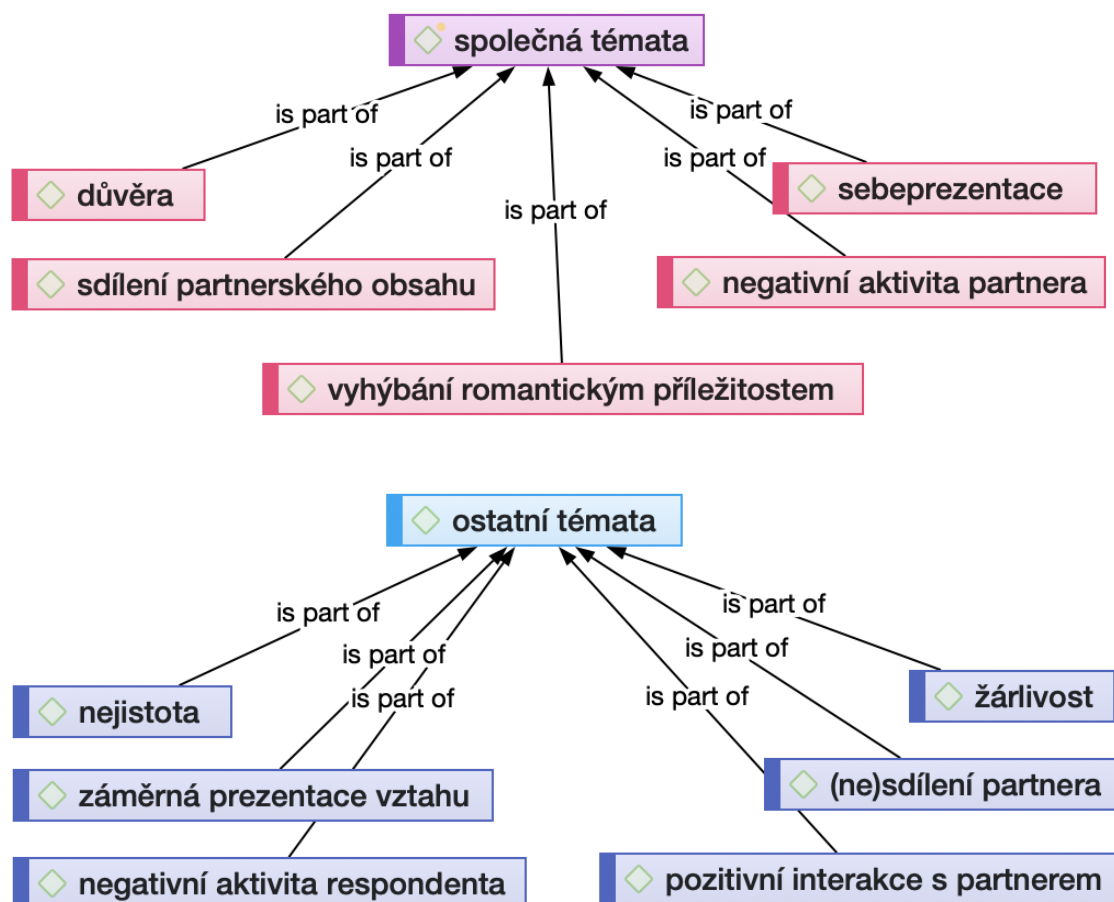
### **7.2.6 Negativní aktivita partnera**

Negativní aktivity partnera na Instagramu se staly předmětem obav a neshod v partnerských vztazích některých respondentek. Diskuze o těchto tématech se stává důležitou součástí jejich vztahů.

Jednou z problematických aktivit je sledování profilů modelů a modelek nebo uživatelů, kteří zveřejňují vyzývavý obsah, což vyvolává u partnerky pocit nejistoty a nepříjemnosti. Kateřina, která pracuje s lidmi trpícími závislostí na pornografii, vnímá sledování takových profilů svým partnerem jako problematické, protože si uvědomuje potenciální negativní dopady takové aktivity. Dalším aspektem negativní aktivity partnera

je veřejné vyjádření podpory ostatním uživatelům, například prostřednictvím lajkování jejich příspěvků. Tato viditelnost může vyvolat pocity nejistoty a obavy ohledně partnerova zájmu o jiné osoby než o partnerku samotnou. Respondentka se obává, že takové chování může být vnímáno okolím jako nedostatek závazku ve vztahu nebo dokonce jako snaha partnera prezentovat se jako volný a nezadaný.

**Obrázek 1:** Témata z analýzy



### 7.3 Odpovědi na výzkumné otázky

V této části odpovíme na základě předcházejících rozhovorů a následné analýzy na výzkumné otázky.

**VO1:** *Ovlivňuje aktivita partnera/ky na Instagramu partnerský vztah?*

Aktivita partnera či partnerky neovlivňuje vztah, pokud je toto jednání v rámci hranic nastavených vztahem a pokud se ve vztahu nachází důvěra. Pokud je ve vztahu nižší míra důvěry, může zpochybňovat význam partnerových reakcí na příspěvky ostatních uživatelů



a interpretovat je různými způsoby, což může negativně ovlivnit vztah a vyvolat pocity nejistoty v rámci partnerského vztahu. Dalším úskalím ohledně partnerovy/partnerčiny aktivity je sledování profilů, jejichž fotografie zobrazují vyzývavé fotografie. V případě, že je ve vztahu vyšší míra důvěry, je pravděpodobné, že aktivity partnera na Instagramu nebudou mít zásadní negativní dopad na partnerský vztah. Tato důvěra umožňuje partnerům interpretovat takové chování v rámci hranic a udržovat emocionální stabilitu.

**VO2:** *Jaký má vliv sdílení párových fotek?*

Sdílení společných fotek s partnerem má primárně funkci reprezentace vztahu jako takového. Jelikož je sdílení fotografií na Instagram bráno jako prostředek k představení vlastní osoby, tak je vztah aspektem, který k dané osobě patří a měl by být povětšinou sdílen. Pokud je jedinec aktivním přispěvatelem na Instagramu a svého partnera nesdílí, může to ve zmiňovaném partnerovi vyvolat pocity nejistoty. Zároveň by se mělo dbát na míru intimity a soukromí. Také to může mít funkci upozornění ostatních uživatelů na to, že je daná osoba ve vztahu, a tudíž by toto sdílení mělo zabraňovat kontaktování dané osoby za účelem romantického oslovení.

**VO3:** *Jak ovlivňuje Instagram vznik konfliktů v partnerském vztahu?*

Instagram může vyvolat konflikty především pokud jeden z partnerů vyvíjí nátlak na druhého ohledně jeho instagramové aktivity. V tomto chování může mít vliv žárlivost či nejistota. Dalším problémovým aspektem je čas trávený na online síti, který by daný jedinec místo toho měl věnovat například partnerovi nebo činnosti, na které byli domluveni. Problémem, který může být vyvolaný Instagramem, je viditelná aktivita partnera na IG, například „lajky“ či „sledování“.

**VO4:** *Jaký má vliv čas strávený na Instagramu na vztah?*

Partneři, kteří si věnují pozornost během času, který jsou spolu, vykazují méně neshod než ti, kteří například sklouzávají k Instagramu během společných činností nebo činností, které měli splnit, ale vlivem času stráveného na IG nesplnili. Problémovým aspektem je používání Instagramu jako první ranní činností během společného rána partnerů, jelikož je narušena kvalita komunikace mezi partnery. Tímto může docházet k potencionálnímu omezení intimity, což může mít negativní dopad na kvalitu partnerského vztahu.

## 8 DISKUSE

V úvodu diskuse se zaměříme na detailní zhodnocení získaných výsledků, s důrazem na jejich interpretaci a propojení s teoretickými poznatky. Dosavadní výzkumy ohledně našeho tématu se nezabývají situací v České republice a spíše se soustředí na zahraniční kontext. Dále se dotkneme limitů a přínosů provedeného výzkumu, abychom zhodnotili jeho omezení a možnosti budoucího rozvoje.

### 8.1 Zhodnocení výsledků výzkumu

Účelem této bakalářské práce bylo provést deskripci faktorů, které mají vliv na míru spokojenosti partnerů v dlouhodobých partnerských vztazích, přičemž jsme se zaměřovali na jejich projev a interakce prostřednictvím sociální platformy Instagram. Důraz byl kladen na pochopení spojení mezi užíváním Instagramu a kvalitou partnerských vztahů.

Z výsledků analýzy nám vzešla témata, které se vyskytovala u čtyřech účastníků ze šesti. Těmito tématy jsou: důvěra, sebe prezentace ideální a autentická, sdílení partnerského obsahu a čas na Instagramu.

Tématem, které se objevilo u každého účastníka, byla důvěra. Pro všechny byla důvěra klíčovým aspektem, který považovali za základní předpoklad umožňující jim poskytnout svým partnerům prostor a svobodu, díky čemuž neměli potřebu partnery jakkoliv na Instagramu záměrně více sledovat, ovlivňovat jejich aktivitu či je podezírat například z navazování romantických kontaktů prostřednictvím Instagramu. Toto chování vyplývá z toho, že jejich důvěra k partnerovi vypovídá o přesvědčení existence partnerova závazku a zájmu (Uysal et al., 2012).

Důvěra byla též důležitým aspektem při prvotním sdílení společných fotografií. První sdílení společného příspěvku představuje prohlášení o vztahu, jenž je vnímáno jako zvýšení úrovně závazku a odráží se v něm důvěra mezi partnery. Sociální sítě přinášejí do vztahu potencionální výzvy, pro které je právě důvěra mezi partnery důležitá (Fox et al., 2013).

Během aktivit na sociální síti Instagram účastníci v rámci svého osobního prezentování vystupovali buď autenticky, zahrnující své skutečné já, nebo se prezentovali ideálně, s cílem prezentovat se v co nejlepším světle.

Díky ideálnímu způsobu prezentace mohli účastníci prezentovat svou osobu uživatelům platformy tak, aby zanechali co nejpozitivnější dojem. Některé z těchto příspěvků byly sdíleny s úmyslem zaujmout a upoutat pozornost ostatních uživatelů. Studie provedená Harrisem a Bardeyem (2019) ukázala, že fotografie, které sdílejí jednotlivci s motivací získat pozitivní reakce, často nereflktují jejich skutečnou osobnost. To vede k disproporcii mezi vnímáním osob na základě těchto sdílených fotografií a skutečnou osobností jedince, kterým jsou tyto fotografie prezentovány a interpretovány.

V nedávné studii Stewarta a Claytona (2021) bylo zjištěno, že situace, kdy jeden z partnerů nadměrně manipuluje s fotografiemi za účelem zdokonalení své prezentace ve smyslu pozitivního vyznění, může v partnerském vztahu vyvolat konflikty. Tato zjištění se ale v rámci našeho výzkumu nepotvrdila, naopak bylo spíše zmiňováno, že jim partnerova či partnerčina sdílení fotografií nevadí. V této souvislosti také zaznělo, že účastník ví, že by jeho partnerka nesdílela fotografie, o kterých by si myslela, že mohou partnera negativně ovlivnit.

Účastníci, kteří prezentovali vlastní osobu tak, aby byla co nejvíce odpovídající realitě, sdíleli častěji fotografie z běžného života. Tento typ fotografií více sdíleli prostřednictvím „stories“. Autentická sebe prezentace umožňuje sledujícím vytvořit si reálnější obraz o sledovaném uživateli (Stewart & Clayton, 2021).

Kromě jednoho účastníka, všichni účastníci našeho výzkumu sdělili, že sdílejí partnerský obsah, včetně příspěvků a příběhů. Motivací k tomuto chování bylo uváděno vytváření vzpomínek, sebe prezentace a oznámení ostatním uživatelům svého vztahu s cílem vyhnout se novým romantickým příležitostem. Účastníci vnímají svého partnera jako součást života a z toho důvodu chtějí tuto osobu sdílet na platformu, jenž určitým způsobem reflektuje jejich osobu, ke které partner patří. Sharabi a Hopkins (2021) uvádí, že vyšší stupeň závazku a spokojenosti ve vztahu koreluje s častějším zapojením do aktivit na Instagramu, včetně sdílení obsahu spojeného s jejich partnerem.

Téma spojené se sdílením obsahu s partnerem zahrnovalo také záměrnou prezentaci vztahu v pozitivním světle na Instagramu s cílem demonstrovat svou spokojenost ve vztahu ostatním uživatelům. Toto chování rovněž představuje formu ideální sebe prezentace. Podle výzkumu Fejes-Vékássyho et al. (2020) aktivita na Instagramu nejen odráží stav vztahu, ale je také ovlivněna mírou spokojenosti jedinců v jejich partnerských vztazích.

Jediný účastník v našem výzkumu zaujal odlišný postoj k sdílení partnerských fotografií tím, že odmítá sdílet svůj vztah s ostatními uživateli sociálních médií. Důvodem k tomuto rozhodnutí bylo jeho úsilí vyhnout se možným názorům a hodnocením ze strany svého online okolí. Tento účastník interpretoval svůj partnerský vztah jako velmi osobní součást svého života, kterou preferoval sdílet pouze s nejbližšími lidmi. Odpovědi dotazovaného působily dojmem, že není zcela přesvědčen o stabilitě svého vztahu, což ho vedlo k rozhodnutí vyhnout se tlaku a komentářům z online prostředí.

Dalším zajímavým tématem, které se v našem výzkumu vyskytlo, avšak nebylo sdílené většinou účastníků, je nátlak partnera na sdílení společných fotografií. Naopak oproti výše zmíněnému tento partner chtěl, aby ostatní uživatelé o partnerském vztahu věděli. Chování bylo motivováno tendencí zabránit partnerce navázat potencionální romantický kontakt. Účastnice přisuzovala chování partnerově žárlivosti. Podle studie Yacob et al. (2018) může sledování ostatních lidí na sociálních sítích vyvolat žárlivost, což následně negativně ovlivňuje vztahy. V tomto případě to mohlo znamenat, že když partner například viděl, že se ostatní páry na sociálních sítích více prezentují, mohl si myslet, že jeho vlastní vztah není tolik sdílený z nějakého důvodu.

Ze studie Bouffard et al. (2022) vyplynula negativní korelace mezi časem stráveným na Instagramu a mírou spokojenosti ve vztazích. Konkrétně se ukázalo, že čím více tráví jedinec času na Instagramu, tím nižší je jeho spokojenost v partnerském vztahu. Účastníci v našem výzkumu nezmiňovali významné konflikty ve vztahu způsobené používáním Instagramu. Nicméně se objevil negativní aspekt spojený s ranním používáním sociální sítě ihned po probuzení, který se vyskytl u více než jednoho účastníka výzkumu. Toto chování může být interpretováno jako forma závislosti, jelikož i přes vyzvání partnerkou nebylo možné od chování odstoupit. Studie Lapierre a Custer (2021) identifikovala spojitost mezi závislostí na mobilním telefonu a nižší úrovní láskyplné komunikace a celkově nižší spokojeností. Ačkoli se v této studii nejednalo přímo o Instagram, lze zvažovat každodenní ranní používání Instagramu v podobném kontextu. Účastníci neuváděli, že by výrazně pocíťovali sníženou spokojenost ve vztahu kvůli tomuto chování, ale zmiňovali, že jim to vytváří bariéru pro navození komunikace.

## 8.2 Limity provedeného výzkumu

V této podkapitole se zaměříme na identifikaci a zhodnocení limitů provedeného výzkumu. Přestože byl výzkum navržen s důkladným přihlédnutím k metodologickým standardům, je důležité uvědomit si možná omezení, která mohla ovlivnit průběh a výsledky studie.

Jedním z omezení tohoto výzkumu byla realizace rozhovorů v online prostředí. I přes snahu zajistit konzistentní podmínky pro průběh rozhovorů může být důležité zdůraznit negativní aspekty spojené s online komunikací. Omezené možnosti pozorování účastníků pouze na pohyby rukou a obličeje mohly vést k ztrátě nonverbálních signálů, které by mohly nést důležité informace.

Dalším limitem byla omezená zkušenost s vedením rozhovorů pro výzkumné účely. Tato nedostatečná zkušenost mohla vést k nedostatečnému sběru informací od účastníků výzkumu. Nedostatečná zkušenost je problémem, který se také může týkat analýzy dat pomocí IPA.

Posledním omezením, pravděpodobně typickým pro kvalitativní výzkum, je vliv osobnosti výzkumníka. Ačkoliv jsem se snažila minimalizovat toto riziko prostřednictvím sebereflexe, nelze zcela vyloučit možnost, že moje osobnost mohla ovlivnit průběh rozhovorů či vyhodnocování dat. S ohledem na povahu analýzy dat je důležité si uvědomit, že výzkumníkova osobnost může mít vliv i na tento aspekt výzkumu.

## 8.3 Přínos práce a doporučení pro další výzkum

Práce přispívá k hlubšímu porozumění vztahu mezi užíváním sociálních médií, konkrétně Instagramu, a spokojeností v partnerském vztahu. Zjištění z výzkumu identifikuje specifické způsoby, jakými užívání Instagramu může ovlivnit partnerský vztah. Tato zjištění mohou pomoci lidem lépe porozumět interakcím a dynamice partnerských vztahů v digitálním prostředí. Práce také může poskytnout čtenářům témata ke kritickému zkoumání vlastního používání sociálních sítí a jejich dopadů na partnerské vztahy.

Výsledky výzkumu mohou být užitečné pro terapeuty a poradce, kteří pracují s páry. Poskytují jim hlubší vhled do potenciálních problémů souvisejících s používáním sociálních médií v partnerských vztazích. Jelikož výzkumy ohledně vlivu Instagramu na partnerský vztah nejsou v České republice příliš zastoupeny, tak mohou otázky, které výzkum vyvolal, sloužit jako základ pro další výzkumné projekty v této oblasti. Dalším zajímavým

výzkumem by mohl být vliv jiných sociálních sítí, například Snapchatu nebo neustále rostoucí sítě TikToku, na spokojenost v partnerském vztahu. Zároveň bychom výzkumníkům doporučili výzkum rozšířit na různé sexuální orientace a samozřejmě na vyšší počet účastníků, jelikož výsledky vyplývající z tohoto výzkumu, kde byl nízký počet účastníků, nelze plně zobecňovat.

## 9 ZÁVĚR

Na základě analýzy dat lze vyvodit tato zjištění, která mají vliv na spokojenost v partnerském vztahu ve spojení s Instagramem:

- Důvěra se ukázala jako nejvýznamnější téma, které se vyskytlo u všech respondentů. Pro ně byla důvěra základním předpokladem, který umožňoval partnerům poskytnout si prostor a svobodu na platformě Instagram. Toto chování můžeme považovat za pozitivní vliv na partnerskou spokojenost.
- Sdílení partnerských fotografií bylo spíše vnímáno jako součást sebeprezentace jedince, což poukazuje na důvěru a závazek pociťovaný ve vztahu. Sdílení partnerského vztahu by mělo být jen občasné a nemělo by to být to jediné, co daný uživatel sdílí.
- Většina respondentů sdílela obsah spojený s jejich partnerským vztahem, což bylo často motivováno snahou vytvořit vzpomínky, vyjádřit spokojenost ve vztahu a vyhnout se potenciálním romantickým příležitostem.
- Respondenti prezentovali sebe a své vztahy na Instagramu buď autenticky, zahrnující své skutečné já, nebo ideálně, prezentující se v co nejlepším světle.
- Někteří respondenti preferovali nezveřejňovat svůj partnerský vztah na Instagramu z důvodu ochrany soukromí a snížení tlaku ze strany online komunity.
- Negativní dopady Instagramu na partnerské vztahy se projevují především v podobě konfliktů vyvolaných nátlakem na instagramovou aktivitu partnera, nepochopením partnerových reakcí na jiné uživatele či nadměrným časem stráveným na této platformě, především po ranním probuzení, který může omezovat komunikaci a intimní interakci mezi partnery.

## 10 SOUHRN

V bakalářské práci se zabýváme tématem vlivu Instagramu na spokojenost v partnerském vztahu. Práci rozdělujeme na část teoretickou a výzkumnou.

Práce je strukturována do tří hlavních kapitol, z nichž se každá zabývá odlišnými aspekty důležitými pro pochopení tématu romantických vztahů a role Instagramu v rámci těchto vztahů. Těmito kapitolami jsou: partnerský vztah, spokojenost a Instagram. Výzkumná část se orientuje na představení samotného kvalitativního výzkumu. Nyní budou popsány jednotlivé kapitoly z teoretické části a poté přejdeme na část výzkumnou.

První kapitola poskytuje základní informace o romantických vztazích, které jsou mnohými považovány za klíčovou součást oblasti bytí (Campbell et al., 1976). Kapitola se zaměřuje na jejich význam v období mladé dospělosti. Zabývá se vymezením romantických vztahů, jejich vznikem, fázemi a složkami, které tvoří základ romantického partnerství. Mezi hlavní zmiňované složky patří důvěra, závazek, intimita a složky, jež jsou součástí trojúhelníkové teorie lásky. Těmito složkami jsou intimita, vášeň a rozhodnutí neboli závazek (Sternberg, 1986). Kromě toho tato část zkoumá, jak se romantické vztahy vyvíjejí v kontextu sociálních sítí, které vnesli novou dynamiku do procesu eskalace vztahu (Fox et al., 2013).

Druhá kapitola přesouvá pozornost na koncept spokojenosti v rámci romantických vztahů. Partnerské vztahy jsou jedním z nejdůležitějších aspektů, které ovlivňují celkovou životní spokojenost (Londero-Santos et al., 2021). Kapitola začíná vymezením spokojenosti v kontextu partnerských vztahů a poté identifikuje determinanty spokojenosti ve vztahu. Mezi tyto determinanty patří komunikace, sdílené hodnoty a životní styl, sexualita, žárlivost a nevěra. Cílem této kapitoly je obeznámit, jak tyto faktory přispívají k celkové spokojenosti, kterou partneři ve vztahu prožívají.

Závěrečná kapitola teoretické části je věnována Instagramu. Začíná obecným představením sociálních sítí a poté se zužuje konkrétně na Instagram. Tato část zkoumá psychologické aspekty používání Instagramu a jeho vliv na romantické vztahy. Zároveň je kapitolou, ve které se vyskytují dosavadní výzkumy ohledně problematiky sociálních sítí a jejich vlivu na partnerský vztah. Pomocí těchto výzkumů se snažíme čtenáři nastínit dosavadní výzkumy dotýkající se problematiky naší práce.



Výzkumná část se zaměřuje na výzkumný problém, cíle, metodiku, sběr dat a jejich analýzu s cílem pochopit vliv používání Instagramu na spokojenost v partnerských vztazích. Tato část je strukturována tak, aby poskytla ucelený přehled o procesu výzkumu.

Cílem je prozkoumat vztah mezi užíváním Instagramu a spokojeností napříč mladými dospělými v heterosexuálních vztazích a zjistit, jaké chování na této platformě může mít pozitivní či negativní dopad. Otázky výzkumu se soustředí na aspekty jako je sdílení obsahu, aktivita partnera na Instagramu, čas strávený na této sociální síti a jeho vliv na vznik partnerských konfliktů. Tato studie má přispět k lepšímu porozumění vlivu sociálních médií na romantické vztahy mladých dospělých.

Studie využívá kvalitativní výzkumný přístup, konkrétně interpretační fenomenologickou analýzu, aby bylo hlouběji porozuměno prožitým subjektivním zkušenostem a významům, které svým zkušenostem přisuzují jednotlivci neboli účastníci výzkumu (Smith et al., 2009). Tento přístup umožňuje hloubkové zkoumání osobního vnímání, emocí a chování souvisejícího s používáním sociálních médií v kontextu romantických partnerství.

Pro výběr souboru byla zvolena metoda nepravděpodobnostního výběru, konkrétně záměrný výběr. Kritériem pro zařazení do studie byli jedinci ve věku 20-30 let, kteří byli v heterosexuálním vztahu po dobu delší než jeden rok a současně byli aktivními uživateli Instagramu. Tato selekce zabezpečila homogenitu vzorku, což je důležité pro analýzu dat pomocí IPA (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Výzkumný soubor tvoří 4 ženy a 2 muži. Pro sběr dat byla zvolena metoda polostrukturovaných rozhovorů, které probíhaly online prostřednictvím platformy Google Meet. Metoda polostrukturovaného rozhovoru umožňuje výzkumníkovi flexibilně reagovat na obsah rozhovoru a zároveň udržet diskusi zaměřenou na zkoumané téma, aniž by byla omezena spontaneita účastníků výzkumu (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Rozhovory byly nahrávány se souhlasem účastníků a poté přepsány pro účely analýzy dat.

Přepsané rozhovory byly podrobeny analýze pomocí softwaru Atlas.ti v souladu s principy interpretativní fenomenologické analýzy. Tato metodika zahrnovala identifikaci klíčových témat, kódování a kategorizaci dat s cílem získat informace související s našim tématem. Výsledky jsou prezentovány ve dvou hlavních částech: jednotlivé případy a společná témata, která se vyskytují napříč účastníky studie. Každý případ nabízí náhled na to, jak Instagram ovlivňuje spokojenost účastníka ve vztahu. Mezi identifikovanými

společnými tématy patří otázky důvěry, sebe prezentace, sdílení obsahu spojeného se vztahem, vyhýbání se romantickým příležitostem a vliv partnerského nátlaku.

Důvěra byla zdůrazněna jako aspekt, který umožňuje partnerům na platformě Instagram poskytnout si vzájemný prostor a svobodu. V průběhu výzkumu se ukázalo, že způsob, jakým se jednotliví uživatelé prezentují na této sociální síti, se pohybuje mezi dvěma polohami: autentickou prezentací své skutečné osobnosti a idealizovanou prezentací, která může být zkreslená. Sdílení obsahu spojeného s partnerským vztahem bylo většinou motivováno touhou vytvořit si společné vzpomínky a vyjádřit svou spokojenost, ale zároveň sloužilo i jako prostředek k vyhnutí se možným situacím, které by mohly ohrozit partnerskou stabilitu. Negativní dopady Instagramu na vztahy byly pozorovány v podobě konfliktů vyplývajících z tlaku na aktivitu na Instagramu, nepochopením partnerových reakcí na jiné uživatele a nadměrného času stráveného na platformě.

Jsme si vědomi limitů, které mohly ovlivnit průběh a interpretaci získaných výsledků. Provedení rozhovorů v online prostředí představuje jedno z omezení, neboť mohlo dojít ke ztrátě nonverbálních signálů a omezenému pozorování účastníků. Dalším limitem byla nedostatečná zkušenost s vedením výzkumných rozhovorů a možný vliv osobnosti výzkumníka na průběh a interpretaci dat.

Práce přináší pochopení vztahu mezi užíváním sociálních médií, především Instagramu, a spokojeností v partnerských vztazích. Identifikuje způsoby, kterými Instagram ovlivňuje partnerské vztahy, a může podněcovat čtenáře k zamyšlení nad vlastním vztahem k sociálním sítím. Dále je v práci zdůrazněn potenciální význam výsledků pro profesionály v oblasti partnerského poradenství a terapie, kteří mohou využít poznatků k lepšímu porozumění svých klientů. Tato zjištění mohou také posloužit jako podnět pro budoucí výzkumné projekty v oblasti partnerských vztahů a sociálních sítí. Na závěr doporučujeme, aby budoucí studie rozšířily vzorek účastníků o různé sexuální orientace a zvýšily počet respondentů, což by mohlo posílit význam a obecnost získaných poznatků.

# LITERATURA

- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Social Media + Society*. <https://doi.org/10.1177/2056305117691544>.
- AMI Digital Index 2023—AMI Digital*. (2022, květen 25). <https://amidigital.cz/index2023/>
- Arikewuyo, A. O., Lasisi, T. T., Abdulbaqi, S. S., Omoloso, A. I., & Arikewuyo, H. O. (2022). Evaluating the use of social media in escalating conflicts in romantic relationships. *Journal of Public Affairs*, 22(1), e2331. <https://doi.org/10.1002/pa.2331>
- Banaszkiewicz, P. (2022). Biological Sex and Psychological Gender Differences in the Experience and Expression of Romantic Jealousy. *Social Psychological Bulletin*, 17, 1-23. <https://doi.org/10.32872/spb.4161>
- Birnbaum, G. E., & Finkel, E. J. (2015). The magnetism that holds us together: Sexuality and relationship maintenance across relationship development. *Relationship science*, 1, 29–33. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.11.009>
- Bouffard, S., Giglio, D., & Zheng, Z. (2022). Social Media and Romantic Relationship: Excessive Social Media Use Leads to Relationship Conflicts, Negative Outcomes, and Addiction via Mediated Pathways. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1523-1541. <https://doi.org/10.1177/08944393211013566>
- Brezsnyak, M., & Whisman, M. A. (2004). Sexual Desire and Relationship Functioning: The Effects of Marital Satisfaction and Power. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 30(3), 199–217. <https://doi.org/10.1080/00926230490262393>
- Buunk, A. P., & Fernandez, A. M. (2020). Don't Cheat Like I Did: Possessive Jealousy and Infidelity in Close Relationships. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 14(2), 211-216. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v14i2.4265>
- Byers, E. S. (2005). Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction: A Longitudinal Study of Individuals in Long-Term Relationships. *The Journal of Sex Research*, 42(2), 113–118. <http://www.jstor.org/stable/3813147>
- Campbell, L., & Stanton, S. C. (2019). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 148–151. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.08.004>
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.

- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual review of psychology*, *60*, 631–652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Crawford, D. W., Feng, D., Fischer, J. L., & Diana, L. K. (2003). The Influence of Love, Equity, and Alternatives on Commitment in Romantic Relationships. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, *31*(3), 253–271. <https://doi.org/10.1177/0095399702250182>
- Český statistický úřad. (2023). Sociální síť. [Online] Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/142872020/06200421j07.pdf/58b176ffbfbf-470d-97ca-a6b511d849b3?version=1.1>
- de Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts. *Media Psychology*, *21*(2), 222–245. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1267647>
- Delle, F., Clayton, R., Jackson, F., & Lee, J. (2022). Facebook, Twitter, and Instagram: Simultaneously Examining the Association Between Three Social Networking Sites and Relationship Stress and Satisfaction. *Psychology of Popular Media*, *12*, 335–343. <https://doi.org/10.1037/ppm0000415>
- Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Why Do Couples Seek Marital Therapy?. *Professional Psychology: Research & Practice*, *35*(6), 608–614. doi:10.1037/0735-7028.35.6.608
- Dumas, T. M., Maxwell-Smith, M., Davis, J. P., & Giulietti, P. A. (2017). Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, *71*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.037>.
- Dylan, Selterman., Justin, R., Garcia., Irene, Tsapelas. (2019). Motivations for Extradysadic Infidelity Revisited. *Journal of Sex Research*, doi:10.1080/00224499.2017.1393494
- Eastwick, P. W., Keneski, E., Morgan, T. A., McDonald, M. A., & Huang, S. A. (2018). What do short-term and long-term relationships look like? Building the relationship coordination and strategic timing (ReCAST) model. *Journal of Experimental Psychology: General*, *147*(5), 747–781. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000428>
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, *20*(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Fejes-Vékássy, L., Ujhelyi, A., & Faragó, L. (2020). From #RelationshipGoals to #Heartbreak—We use Instagram differently in various romantic relationship statuses. *Current Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01187-0>

- Fox, J., Warber, K. M., & Makstaller, D. C. (2013). The role of Facebook in romantic relationship development: An exploration of Knapp's relational stage model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(6), 771-794. <https://doi.org/10.1177/0265407512468370>
- Fromm, E. (2015). *Umění milovat*. Portál.
- Gallerová, P., & Halama, P. (2016). *Súvislosti vzťahovej väzby a manželskej spokojnosti u zosobášených párov*.
- Garber, M. (2014, červenec). *Instagram Was First Called 'Burbn': Yes, after the drink*. The Atlantic. <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2014/07/instagram-used-to-be-called-brbn/373815/>
- Ge, F., Park, J., & Pietromonaco, P. R. (2022). How You Talk About It Matters: Cultural Variation in Communication Directness in Romantic Relationships. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(6), 583–602. <https://doi.org/10.1177/00220221221088934>
- Gilliard, D., Baalbaki-Yassine, S., & Hoffman, D. L. (2023). Instagram. *Journal of Marketing Development and Competitiveness*, 17(4). <https://doi.org/10.33423/jmdc.v17i4.6644>
- Glass, S. P., & Wright, T. L. (1985). Sex differences in type of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles*, 12(9), 1101–1120. <https://doi.org/10.1007/BF00288108>
- Goodwin, R., & Tinker, M. (2002). Value priorities and preferences for a relationship partner. *Personality and Individual Differences*, 32(8), 1339–1349. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00122-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00122-2)
- Harris, E., & Bardey, A. C. (2019). Do Instagram profiles accurately portray personality? An investigation into idealized online self-presentation. *Frontiers in Psychology*, 10, 871. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00871>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník* (3. vydání). Portál.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Portál.
- Hewstone, M., & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Hiekel, N., Liefbroer, A. C., & Poortman, A.-R. (2014). Understanding Diversity in the Meaning of Cohabitation Across Europe. *European Journal of Population*, 30(4), 391–410. <https://doi.org/10.1007/s10680-014-9321-1>
- Holmes, J. G., & Rempel, J. K. (1989). Trust in close relationships. In C. Hendrick (Ed.), *Close relationships* (pp. 187–220). Sage Publications, Inc.

- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 8(1), 595-598. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v8i1.14578>
- Chapman, G. D. (2016). *Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého. Návrat domů.*
- Chlupová, B., & Lukavska, K. (2023). Vliv redukce užívání Instagramu na psychické zdraví a well-being. *E-psychologie*, 17, 16–40. <https://doi.org/10.29364/epsy.467>
- Impett, E. A., Beals, K. P., & Peplau, L. A. (2001). Testing the investment model of relationship commitment and stability in a longitudinal study of married couples. *Current Psychology*, 20(4), 312–326. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1014-3>
- Instagram. (n.d.). Help center. [https://help.instagram.com/424737657584573/?helpref=uf\\_share](https://help.instagram.com/424737657584573/?helpref=uf_share)
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A., Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). Within-Couple Associations Between Communication and Relationship Satisfaction Over Time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(4), 534-549. <https://doi.org/10.1177/01461672211016920>
- Kızıldağ, S., & Yildirim, I.S. (2016). Developing the Spouse Emotional Jealousy Scale. *Kuram Ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 17, 175-190. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1130885.pdf>
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, R. Hytych, a kol. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy k analýze textu*. Masarykova univerzita.
- Lapierre, M. A., & Custer, B. E. (2021). Testing relationships between smartphone engagement, romantic partner communication, and relationship satisfaction. *Mobile Media & Communication*, 9(2), 155-176. <https://doi.org/10.1177/2050157920935163>
- Le, B. and Agnew, C.R. (2003), Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10: 37-57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 10(3), 393- 411. <https://doi.org/10.1177/1461444808089415>
- Londero-Santos, A., Natividade, J. C., & Féres-Carneiro, T. (2021). Do Romantic Relationships Promote Happiness? Relationships' Characteristics as Predictors of Subjective Well-Being. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 3-19. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4195>

- Lonergan, A.R., Mitchison, D., Bussey, K., Fardouly, J. (2021). Social Media and Eating and Body Image Concerns Among Men and Boys. In: Nagata, J.M., Brown, T.A., Murray, S.B., Lavender, J.M. (eds) *Eating Disorders in Boys and Men*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-67127-3\\_20](https://doi.org/10.1007/978-3-030-67127-3_20)
- Luo, S., Chen, H., Yue, G., Zhang, G., Zhaoyang, R. and Xu, D. (2008), Predicting Marital Satisfaction From Self, Partner, and Couple Characteristics: Is It Me, You, or Us?. *Journal of Personality*, 76: 1231-1266. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00520.x>
- Luo, S. (2017). Assortative mating and couple similarity: Patterns, mechanisms, and consequences. *Social and Personality Psychology Compass*, 11, e12337. <https://doi.org/10.1111/spc3.12337>
- Kalmijn, M. and Bernasco, W. (2001), Joint and Separated Lifestyles in Couple Relationships. *Journal of Marriage and Family*, 63: 639-654. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00639.x>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, method, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Nerudová, L. (1986). Volba partnera a manželská spokojenost z pohledu teorie podobnosti, teorie komplementarity a mocenských vztahů v rodině. *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. G, Řada sociálněvědná*, 35(G30), [67]-73. <https://hdl.handle.net/11222.digilib/111707>
- Macek, J. (2011). *Úvod do nových médií*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media & Society*, 21(10), 2160-2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Martins, A., Pereira, M., Andrade, R., Dattilio, F. M., Narciso, I., Canavarro, M. C. (2016). Infidelity in Dating Relationships: Gender-Specific Correlates of Face-to-Face and Online Extradynamic Involvement. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1):193-205. doi: 10.1007/S10508-015-0576-3
- Masciantonio, A., & Bourguignon, D. (2023). Motivation Scale for Using Social Network Sites: Comparative Study between Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat and LinkedIn. *Psychologica Belgica*, 63(1), 30–43. DOI: <https://doi.org/10.5334/pb.1161>
- Matějková, E. (2007). *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Grada Publishing.
- McDaniel, B. T., Drouin, M., Dibble, J., Galovan, A. M., & Merritt, M. (2021). Are You Going to Delete Me? Latent Profiles of Post-Relationship Breakup Social Media Use and Emotional Distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(7), 464-472. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0714>

- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Muise, A., Schimmack, U., & Impett, E. A. (2016). Sexual Frequency Predicts Greater Well-Being, But More is Not Always Better. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 295-302. <https://doi.org/10.1177/1948550615616462>
- Prager, K. J., & Roberts, L. (2004). Deep Intimate Connection: Self and Intimacy in Couple Relationships. In Mashek, D. & Aron, A. (Eds.) *The Handbook on Closeness and Intimacy* (s. 53-70). Lawrence-Erlbaum.
- Praško, J. (2005). *Asertivita v partnerství*. Grada.
- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95>
- Rusbult, C. E., Kumashiro, M., Coolsen, M. K., & Kirchner, J. L. (2004). Interdependence, Closeness, and Relationships. In *Handbook of closeness and intimacy* (s. 137–161). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Portál.
- Sharabi, L. L., & Hopkins, A. (2021). Picture perfect? Examining associations between relationship quality, attention to alternatives, and couples' activities on Instagram. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3518-3542. <https://doi.org/10.1177/0265407521991662>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Slaměník, I., & Hurychová, Z. (2015). K pojetí těsných interpersonálních vztahů. *PSYCHOLOGIE PRO PRAXI*, 45(3), 9–19. [https://karolinum.cz/data/clanek/1021/PPP\\_3-4\\_2010\\_02\\_S.pdf](https://karolinum.cz/data/clanek/1021/PPP_3-4_2010_02_S.pdf)
- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Sage.
- Smith, A. W., & Duggan, M. (2013). *Online dating & relationship*. Pew Research Center.
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142-149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0444>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R. J. (1988). *The triangle of love: Intimacy, passion, commitment*. Basic Books.



- Stewart, V., & Clayton, R. (2021). Achieving the Ideal-Self While Harming My Relationship: Examining Associations Between Self-Discrepancy, Instagram Photo Manipulation, and Romantic Relationship Outcomes. *Psychology of Popular Media, 11*, 208–216. <https://doi.org/10.1037/ppm0000344>
- Šmolka, P. (2010). *Nevěra: Pro podváděné a podvádějící*. Grada.
- Thompson, A. P. (1984). Emotional and Sexual Components of Extramarital Relations. *Journal of Marriage and Family, 46*(1), 35–42. <https://doi.org/10.2307/351861>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Portál.
- Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships, 26*(1), 158–180. <https://doi.org/10.1111/pere.12268>
- Trifiro, B.M., & Prena, K. (2021). Active instagram use and its association with self-esteem and well-being. *Technology, Mind, and Behavior*. <https://doi.org/10.1037/tmb0000043>
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication, 16*(4), 511–527. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>
- Uysal, A., Lee Lin, H., & Bush, A. L. (2012). The reciprocal cycle of self-concealment and trust in romantic relationships. *European Journal of Social Psychology, 42*, 844–851. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1904>
- Valentova, J. V., de Moraes, A. C., & Varella, M. A. C. (2020). Gender, sexual orientation and type of relationship influence individual differences in jealousy: A large Brazilian sample. *Personality and Individual Differences, 157*, 109805. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109805>
- Vasquez, T. S., Moss, C., Harris, V., & Visconti, B. (2023). Are You Satisfied? Examining Positive Interaction and Satisfaction in Romantic Relationships. *Journal of Family Issues, 0*(0). <https://doi.org/10.1177/0192513X231172286>
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum
- Výrost, J., & Slaměník, I. (Eds.) (2008). *Sociální psychologie* (2nd ed.). Grada.
- White, G. L. (1981). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion, 5*, 295–310. <https://doi.org/10.1007/BF00992549>
- Wojciszke, B. (2002). From the first sight to the last drop: A six-stage model of the dynamics of love. *Polish Psychological Bulletin, 33*, 15–25. [https://www.researchgate.net/publication/288518493\\_From\\_the\\_first\\_sight\\_to\\_the\\_last\\_drop\\_A\\_six-stage\\_model\\_of\\_the\\_dynamics\\_of\\_love#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/288518493_From_the_first_sight_to_the_last_drop_A_six-stage_model_of_the_dynamics_of_love#fullTextFileContent)

- Yacoub, C., Spoede, J., Cutting, R., & Hawley, D. (2018). The impact of social media on romantic relationships. *Journal of Education and Social Development*, 2(2), 53-58.  
[https://doi: 10.5281/zenodo.1490763](https://doi.org/10.5281/zenodo.1490763)
- Zhakin, S. (2023). Social Networks and the concept of Self: Identity and self-expression in the online world. *Bulletin of the Karaganda university History. Philosophy series*.  
<https://doi.org/10.31489/2023Ph4/233-238>

# *PŘÍLOHY*

## **Seznam příloh:**

1. Abstrakt diplomové práce
2. Abstract of thesis
3. Leták k náboru respondentů
4. Informovaný souhlas s účastí na výzkumu
5. Schéma polostrukturovaného rozhovoru

**Příloha č. 1:** Abstrakt diplomové práce

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Vliv Instagramu na spokojenost v partnerském vztahu

**Autor práce:** Simona Valdmanová

**Vedoucí práce:** Mgr. Pavlína Sitařová

**Počet stran a znaků:** 63, 125 933

**Počet příloh:** 5

**Počet titulů použité literatury:** 93

### **Abstrakt:**

Předmětem bakalářské práce je identifikace a deskripce faktorů, které prostřednictvím Instagramu ovlivňují spokojenost partnerů v dlouhodobých vztazích. Zkoumáno je především sdílení obsahu, aktivita na Instagramu, čas strávený na této sociální síti a její vliv na vznik partnerských konfliktů. Studie využívá kvalitativní výzkumný přístup, konkrétně interpretativní fenomenologickou analýzu. Kritériem pro zařazení do studie byli jedinci ve věku 20-30 let, kteří byli v heterosexuálním vztahu po dobu delší než jeden rok a současně byli aktivními uživateli Instagramu. Výzkumný soubor tvoří 4 ženy a 2 muži. Důvěra byla identifikována jako důležitý faktor umožňující partnerům na Instagramu respektovat svůj prostor a svobodu. Uživatelé se prezentují autenticky nebo idealizovaně; sdílení partnerského obsahu slouží především jako prostředek k vytvoření vzpomínek a vyjádření spokojenosti, ale také k vyhnutí se potenciálním romantickým příležitostem. Negativní dopady zahrnují konflikty spojené s tlakem na aktivitu na Instagramu, nedorozuměním mezi partnery ohledně interakcí na platformě a nadměrného času stráveného na Instagramu.

**Klíčová slova:** Instagram, spokojenost ve vztahu, partnerské vztahy, mladá dospělost

**Příloha č. 2:** Abstract of thesis

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** The influence of Instagram on relationship satisfaction

**Author:** Simona Valdmanová

**Supervisor:** Mgr. Pavlína Sitařová

**Number of pages and characters:** 63, 125 933

**Number of appendices:** 5

**Number of references:** 93

**Abstract:**

The subject of the bachelor thesis is the identification and description of factors that influence partner satisfaction in long-term relationships through Instagram. Content sharing, activity on Instagram, time spent on this social network site and its influence on the emergence of partner conflicts are mainly examined. The study uses a qualitative research design, specifically an interpretive phenomenological analysis. The criteria for inclusion in the study were individuals aged 20 to 30 who had been in a heterosexual relationship for more than one year and were also active users of Instagram. The research team consisted of 4 women and 2 men. Trust was identified as an important factor enabling partners to respect their space and freedom on Instagram. Users present themselves in an authentic or idealized way; sharing partner content serves primarily as means to create memories and express satisfaction, but also to avoid potential romantic opportunities. Negative impacts include conflicts related to pressure to be active on Instagram, misunderstandings between partners about interactions on the platform, and excessive time spent on Instagram.

**Key words:** Instagram, relationship satisfaction, romantic relationships, young adulthood



Univerzita Palackého  
v Olomouci

# **Vliv Instagramu na spokojenost v partnerském vztahu**

**Hledám v rámci  
mé bakalářské práce**

**ženy/muže ve věku 20-30 let,  
kteří jsou v heterosexuálním  
partnerském vztahu déle  
než 1 rok  
a aktivně využívají Instagram**

JEDNÁ SE O ROZHOVOR OHLEDNĚ  
VLIVU INSTAGRAMU NA SPOKOJENOST  
V PARTNERSKÉM VZTAHU

**POKUD MÁŠ ZÁJEM, BUDU MOC  
RÁDA, KDYŽ SE MI OZVEŠ!**

**kontakt**

e-mail: [simonavald@seznam.cz](mailto:simonavald@seznam.cz)

## **Příloha č. 4: Informovaný souhlas s účastí na výzkumu**

### **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu**

**Název práce:** Vliv Instagramu na spokojenost v partnerském vztahu

**Autorka práce:** Simona Valdmanová

**Vedoucí práce:** Mgr. Pavlína Sitařová

**Představení:**

Cílem bakalářské práce je nalezení a popsání faktorů, které prostřednictvím platformy Instagram ovlivňují spokojenost partnerů v dlouhodobých vztazích. Důraz je kladen na hlubší porozumění aspektů, které spojují Instagram s partnerským vztahem v digitálním prostředí sociálních sítí.

**Prohlášení:**

Souhlasím s účastí ve výše zmíněné studii. Autorka studie mě informovala o cíli a průběhu studie.

Vaše účast na tomto rozhovoru je zcela dobrovolná. Není Vaší povinností odpovědět na všechny otázky a je zcela na Vás, jaké informace v rozhovoru sdělíte. Pro potřeby analýzy se rozhovor s Vámi bude nahrávat. Nahrávání může být na Vaši žádost kdykoliv přerušeno. Celý rozhovor bude zpracován a následně anonymně použit pouze pro výzkumné účely. Nikde nebude uvedeno Vaše jméno či jiné osobní údaje. Tyto materiály budou pečlivě uchovány jen po dobu nezbytně nutnou, poté budou smazány.

Jsem si vědom/a, že mohu kdykoli z výzkumu odstoupit bez udání důvodu, a to jak během výzkumu, tak i po jeho skončení. Vše je pro mě srozumitelné a na případné nejasnosti jsem se doptal/a autorky studie a dostal/a jsem srozumitelnou odpověď.

**Datum:**

**Jméno respondenta:**

**Podpis respondenta:**

## **Příloha č. 5: Schéma polostrukturovaného rozhovoru**

### **Instagramová aktivita respondenta:**

1. Z jakého důvodu používáte Instagram?
2. Jaký obsah nejčastěji sledujete? Jaké profily/obsah Vás nejvíce oslovují?
3. Máte pocit, že Vás Instagram nějakým způsobem ovlivňuje?
4. Jaké je Vaše zkušenost se sdílením Vašeho života na IG?
5. V době, kdy jste nebyli ve vztahu, sdíleli jste svůj život více/méně?)
6. Reagujete nějakou formou na příspěvky (fotky, stories, reels) ostatním? Jakou formou nejčastěji?
7. Přemýšlel/a jste někdy o tom, že byste si IG zrušili? Pokud ano, z jakého důvodu?

### **Partnerský vztah:**

8. Jak dlouho trvá Váš partnerský vztah?
9. Kde jste se s partnerem/kou seznámili?
10. Jaký máte názor na užívání Instagramu ve vztahu?
11. Byl/a byste radši, kdyby partner nepoužíval IG?
12. Měli jste někdy neshody, co se týká používání Instagramu?
13. Kontroloval Váš partner/ka, co přidáváte na IG? Ovlivňoval nějakým způsobem, co máte či nemáte přidávat?
14. Myslíte si, že Instagram nějakým způsobem ovlivnil/ovlivňuje Váš vztah? Jak?

### **Instagramová aktivita partnera:**

15. Všimáte si toho, co Váš partner na IG dělá? Co sdílí, co sleduje?
  - a. Jak se ohledně toho cítíte?
16. Všimáte si toho, když Váš/e partner/ka reaguje jiným lidem na příspěvky na IG?
17. Co si myslíte o tom, když Váš partner/ka reaguje jiným lidem na příspěvky na IG?
  - a. Jaké příspěvky, jaká forma reakce
  - b. Co Vám na tom konkrétně vadí

### **Sdílení partnerského vztahu:**

18. Jaký máte názor na sdílení vztahu na Instagramu?
19. Sdílíte partnerský obsah na Instagramu?
  - a. Z jakého důvodu (ne)sdílíte? Jaký partnerský obsah nejčastěji sdílíte? Co vám to přináší?
20. Vadí Vám, pokud s Vámi partner/ka nepřidává příspěvky na IG? Z jakého důvodu?



### **Čas na Instagramu:**

21. Kolik času strávíte denně na Instagramu?
22. Přijde Vám, že je to příliš? Máte nastavené omezení času na IG? Pokud ano, jak často ho překročíte?
23. Myslíte si, že Váš partner tráví příliš mnoho času na IG? Pokud ano, vadí Vám to?  
V čem konkrétním Vám to vadí?
24. Vnímáte nějaké narušení vztahu vlivem času stráveném na IG?
25. Chcete něco doplnit?
26. Chcete se k jakékoliv otázce vrátit?