

Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze

Katedra Sociologie

Aneta Šmejcová

TECHNOLOGIE HROZBOU PRO PARTNERSKÝ VZTAH:
MOŽNÉ NEGATIVNÍ DOPADY PHUBBINGU

Seminární práce

Praha 2020

Vedoucí seminární práce: Mgr. Eva Richter, Ph.D.

Abstrakt

Cílem této práce je nalézt odpověď na otázku, proč jsou technologie potenciální hrozbou pro partnerské vztahy. Text se konkrétně věnuje možným dopadům fenoménu phubbing (čili používání mobilního telefonu během probíhající konverzace) na vzájemné soužití partnerů ve vztahu. Na výsledcích výzkumů provedených v posledním desetiletí práce demonstruje jednak možné efekty phubbingu na sociální interakce a jednak jejich souvislost s čtenějším výskytem konfliktů a snížením úrovně spokojenosti ve vztahu. Výsledky studií jsou také zasazeny do teoretického rámce sociologických paradigmat, jako je například teorie sociální směny. V neposlední řadě jsou současné poznatky konfrontovány s názorově protichůdnými teoriemi a s limity, se kterými se výzkumy musejí potýkat a které tak mohou stát v cestě objektivním výsledkům.

Úvod

Chytré mobilní telefony a sociální sítě se staly neodmyslitelnou součástí našich životů. V mnoha případech pomáhají lidem spojit se na dálku se svými blízkými, a umožňují tak okamžitou komunikaci napříč celým světem. Můžeme tedy připustit, že vztahům v tomto ohledu prospívají. Jak ale výzkumy z posledního desetiletí ukazují, navzdory své nápomocné funkci stojí právě technologie mnohdy za spoustou vztahových problémů. Paradoxně používání mobilních telefonů a dalších technologií může od sebe partnery oddalovat.

Předmětem této práce jsou dopady vměšování se technologií do interpersonálních vztahů. Konkrétně se na následujících řádcích budu věnovat fenoménu zvanému phubbing, tedy používání mobilního telefonu během interakce s partnerem, a zaměřím se na to, jak phubbing ovlivňuje komunikaci, výskyt konfliktů nebo úroveň spokojenosti ve vztahu.

Mým cílem je propojit současné vědecké poznatky z této oblasti, tedy ze studií a výzkumů zabývajících se vlivem phubbingu na partnerské vztahy a identifikovat dosud zjištěné dopady, které takové chování nese. Nutno podotknout, že jsou v textu zahrnuty pouze poznatky související s dopadem phubbingu na partnerský vztah, nikoliv na duševní zdraví jednotlivců.

Nejprve se v této práci budu věnovat sociologickým teoriím, jež za problematikou stojí, dále pak jednotlivým oblastem vztahu, které jsou klíčové pro jeho fungování a které takové používání smartphonů údajně narušuje. Závěrem budu poznatky konfrontovat s opačnými teoriemi a názory.

Obsah

Úvod	2
1. Phubbing a technoference v současnosti.....	5
2. Teoretické pozadí	6
2.1. Symbolický interakcionismus	6
2.2. Teorie sociální směny	6
2.3. Multitasking.....	7
3. Důsledky phubbingu na partnerské soužití	8
3.1. Phubbing a sociální interakce	8
3.2. Phubbing a konflikty.....	8
3.3. Intimita, žárlivost a vztahová soudržnost	9
4. Diskuse.....	10
5. Závěr	11
Seznam literatury:	12

1. Phubbing a technoference v současnosti

Pojem phubbing je složeninou vytvořenou roku 2012 z anglických slov *phone* a *snubbing*¹. Referuje k fenoménu používání mobilního telefonu během probíhající sociální interakce (Roberts & David, 2015).

S trochou nadsázky můžeme phubbing zařadit pod pojem technoference (*technology – interference* ²), jehož budu v textu také užívat. Technoference označuje pronikání moderních technologií do vztahu a sociálních interakcí a následné narušování těchto interakcí. Zahrnuje tedy narozdíl od phubbingu i jiné technologie než mobilní telefony (McDaniel & Coyne, 2014).

Phubbing a technoference se ukazují jako velmi častým jevem v současné společnosti. Čerstvá studie provedená roku 2019 přichází s tím, že phubbing je běžnou praxí. Jeho výskyt během desetiminutové experimentální konverzace zaznamenalo 62 % dvojic (Vanden Abeele, Hendrickson, & Ling, 2019). Podobně ve studii věnované technoferenci, 70 % respondentů uvedlo, že technologie do vztahu vstupují „někdy“, „často“ nebo „stále“ (McDaniel & Coyne, 2014).

¹ Mobilní telefon, ignorování

² Technologie, zasahování (vměšování se)

2. Teoretické pozadí

Za předpokladem, že phubbing má negativní důsledky na soužití partnerů ve vztahu, stojí několik sociologických teorií, které vysvětlují, proč by měl být phubbing pro vztahy škodlivým prvkem.

2.1. Symbolický interakcionismus

První vysvětlení můžeme nalézt v symbolickém interakcionismu, jehož podstatou je tvrzení, že lidská komunikace je směnou symbolů, které jsou nadále interpretovány. V našem kontextu může být tedy phubbing interpretován druhou osobou jako nedostatek zájmu o její přítomnost a vyvolat logickou domněnku, že dění na mobilním telefonu je pro partnera podstatnější než probíhající face-to-face komunikace (McDaniel & Drouin, 2019).

K takovým interpretacím přispívají také efekty, jež phubbing doprovázejí, například ztráta očního kontaktu či nereagování a neodpovídání včas (McDaniel & Drouin, 2019). Vše výše zmíněné ovlivňuje negativně dojem partnera z jejich společně tráveného času, a může tak vyvolat konflikty (Halpern & Katz, 2017).

2.2. Teorie sociální směny

Jako další ze sociologických paradigmat vysvětlující možné negativní efekty phubbingu bych ráda zmínila teorii sociální směny, jež je se symbolickým interakcionismem tématicky souběžná. Tato teorie mluví o tom, že lidé ve vztahu porovnávají své zisky a své ztráty. Snaží se tak prostřednictvím vztahu naplnit své potřeby a zároveň minimalizovat ztráty. V kontextu phubbingu tedy můžeme připustit, že v případě, kdy partner vyžaduje plnou pozornost od svého protějšku, může u něj phubbing vyvolávat negativní emoce. (McDaniel & Drouin, 2019)

Abychom nezůstali pouze u teorie, podpořme ji dostupnými daty. Například ve výzkumu z roku 2016 vyšlo najevo, že 62,3 % respondentů zažívá negativní emoce v reakci na partnerovo používání mobilního telefonu. Nejčastějšími pocity přitom bylo vnímání ztráty pozornosti, vztek či smutek. (Krasnova et al., 2016). Negativní pocity asociované se vztahem mohou poté v návaznosti snižovat spokojenost v takovém partnerském soužití.

2.3. Multitasking

Phubbing je svou povahou příkladem multitaskingu, jelikož osoba, která phubbing praktikuje, se věnuje své reálné konverzaci současně s konverzací virtuální. V minulosti bylo dokázáno, že multitasking je kognitivně náročná aktivita, která vede k tomu, že osoba, jež se věnuje dvěma aktivitám současně, není plně zúčastněna ani v jedné z nich (Salvucci & Taatgen, 2008).

Jedna ze studií přichází na to, že pokaždé když partner vezme do ruky smartphone, odpojí se tak od konverzace, která probíhá v reálném životě. Jak se dá očekávat, odpojení od probíhající interakce vede například k nižší empatii vůči partnerovi (Halpern & Katz, 2017).

3. Důsledky phubbingu na partnerské soužití

3.1. Phubbing a sociální interakce

Pro spokojený a dobře fungující vztah je důležité, aby partneři byli „*během interakce plně soustředění a otevření jeden druhému bez jakýchkoliv vnějších či vnitřních rušivých elementů*“ (Leggett and Rossouw, 2014, s. 49). V případě, že je přítomnost pouze fyzická a nikoliv mentální, jak se často děje právě v důsledku phubbingu či technoference, může být spokojenost ve vztahu podkopávána (Roberts & David, 2015).

Interpersonální komunikace, jako jeden z druhů sociální interakce, také podléhá negativním vlivům phubbingu. Některé experimentální studie dokonce poukazují na to, že i pouhá přítomnost mobilního telefonu během konverzace může mít vliv mj. na snížení její kvality. Podstatné je, že během experimentu nebyl mobil ani jednou použit, pouze ležel na oběma partnerům viditelném místě (Przybylski & Weinstein, 2012).

McDaniel & Drouin ve své studii z roku 2019 uvádějí, že respondenti, kteří zaznamenali častější technoferenci ve vztahu, také zaznamenali snížení kvality konverzace. Podobně i jiné studie, věnující se phubbingu a kvalitě konverzace, předkládají stejný výsledek (McDaniel & Coyne, 2014; Chotpitayasunondh & Douglas, 2017). Většina ze zmíněných studií také prokazuje souvislost se snížením spokojenosti ve vztahu v důsledku zhoršení kvality konverzace a výskytu konfliktů, k čemuž se dostávám hned v následujícím bodě.

3.2. Phubbing a konflikty

Výzkum, jehož cílem bylo popsat vliv technoference na spokojenost partnerů ve vztahu, ukazuje, že se zvýšenou mírou používání technologií ve vztahu souvisí i častější konflikty, které dále negativně ovlivňují celkovou spokojenost. Autoři také zmiňují, že stane-li se mobilní telefon, byť jen na chvíli, prioritou namísto partnera, může to vést ke konfliktům, jež nadále vyústí k dalším negativním dopadům (McDaniel & Coyne, 2014).

Coyne et al. provedli studii, jež se věnovala gamingu jako příčině konfliktů mezi partnery. Z jejich dat vyšlo najevo, že hraní videoher (jako technologie sama o sobě) nebylo příčinou problémů ve vztahu, dokud se právě čas strávený na videohrách nestal sám předmětem konfliktu (2012). Ačkoliv se studie týkala hraní videoher, nemůžeme vyloučit souvislost tohoto výzkumu s phubbingem, tedy, že i zde vznikají konflikty, jejichž předmětem je právě používání mobilního telefonu.

Podobně i jiná data potvrzují výskyt konfliktů, ve kterých figurují právě technologie. Příkladem nám může stát výzkum z roku 2019. Po dobu čtrnácti dnů respondenti zaznamenávali informace o výskytu phubbingu, konfliktů a pozitivních interakcí. Výsledky ukázaly, že „*ti, kdo uvedli častější výskyt phubbingu, v průměru také tihli k četnějším konfliktům kvůli technologiím a zažili méně pozitivních face-to-face interakcí*“ (McDaniel, Drouin, 2019, s. 4).

3.3. Phubbing, žárlivost a intimita

Výše zmíněné problémy, jež ve vztahu prokazatelně nastávají v souvislosti se zvýšeným výskytem phubbingu, mohou mít negativní vliv na intimitu či blízkost partnerů ve vztahu. Dalším důležitým faktorem, který má potenciálně vliv na spokojenost a soudržnost ve vztahu, je žárlivost.

Doložme si naše předpoklady jedním z výzkumů na toto téma, ve kterém vyšlo najevo, že phubbing opravdu vyvolává u mladých lidí žárlivost. Text se nadále zabývá korelací žárlivosti se vztahovou soudržností. Autoři uvádějí, že „*žárlivost společně s dalšími šesti proměnnými³ vysvětluje 33,4 % případů, kdy byla vnímána slabší vztahová soudržnost – což je pozoruhodný výsledek vzhledem k tomu, že spousta dalších faktorů může tento konstrukt také silně ovlivňovat*“ (Krasnova et al., 2016, s. 13).

Intimita mezi partnery je další oblastí, kterou phubbing zřejmě narušuje. Jeho vlivem pak teoreticky může docházet k budování intimity v konverzaci virtuální na úkor snižování intimity v konverzaci, jež právě probíhá v realitě (McDaniel & Coyne, 2014). Opět si zde můžeme připomenout efekty multitaskingu na individuální pozornost, jak je zmíněno na začátku této práce.

Výsledky jedné ze studií naznačují, že partnerův phubbing je asociován s nižší intimitou konverzace (Vanden Abeele et al., 2019). Podobně i jiné studie potvrzují nedostatek intimity ve vztahu v případech, kdy je zaznamenáno častější používání mobilního telefonu (Halpern & Katz, 2017).

³ Gender, věk partnera, počet dětí, společně trávený čas, délka vztahu, společné bydlení

4. Diskuse

Výše popisované poznatky je možné konfrontovat s teorií, že pokud se partner nachází v nepříjemné situaci, sáhne pro mobilní telefon, aby si zlepšil náladu či na chvíli unikl z toxického prostředí kolem něj (Zillmann, 1998). To naznačuje možnost, že se zde kauzalita projevuje v opačném směru, tudíž že konflikty a jiné problémy jsou příčinou phubbingu, nikoliv naopak. Tuto teorii ale některé studie údajně vyvracejí (Halpern & Katz, 2017).

Dalším jevem, jenž může stát za nenaplněním předpokládaných důsledků phubbingu, je jeho normalizace. V jednom z výzkumů si někteří respondenti nesprávně vybavovali čas strávený na telefonu během experimentální konverzace, což mohlo být způsobeno, jak sami autoři připouštějí, buď metodou výzkumu, nebo právě tím, že se použití mobilního telefonu stává běžnou a akceptovanou součástí sociálních interakcí (Vanden Abeele et al., 2019).

V návaznosti můžeme předpokládat, že i negativní důsledky plynoucí z phubbingového chování mohou trvat jen do té doby, než si zvykneme na život ve světě multitaskingu a použití smartphonu nebude nadále interpretováno jako projev nezájmu či disrespektu. Tento jev můžeme demonstrovat na příkladu zvednutí telefonu během konverzace. Takové jednání bylo dřív považováno za velice nevhodné, přičemž dnes je mnohem více společensky akceptované (Halpern & Katz, 2017).

Zde se však jedná pouze o nepotvrzené hypotézy, proto by nebylo správné kvůli nim zpochybňovat současné poznatky, a nevěnovat tak pozornost negativním dopadům, které phubbing jako fenomén pravděpodobně nejen na partnerské vztahy má.

5. Závěr

Jak popisují výše, výzkumy opakovaně potvrzují souvislost mezi phubbingem a zvýšeným výskytem problémů provázejících partnerské soužití. Konkrétně data naznačují souvislost mezi zvýšenou mírou phubingu a častějšími konflikty, snížením kvality konverzace, sníženou vztahovou intimitou, nespokojeností ve vztahu a zvýšenou mírou žárlivosti, jež dále koreluje se snížením celkové vztahové soudržnosti.

Ačkoliv některá sociologická paradigmat (např. teorie sociální směny) podporují předpoklad, že phubbing má přímo negativní dopady na partnerské vztahy, prokázat kauzalitu je značně obtížné. Můžeme tak mluvit pouze o korelaci mezi těmito dvěma proměnnými.

Zkoumání fenoménu phubbing má ale i své další limity. Především se zde jasnému výsledku staví do cesty subjektivita vnímání a posouzení situace. Dalším limitem je fakt, že jsou jednotlivé výzkumy prováděny vždy v jednom státě, tudíž mohou být ovlivněny tamější kulturou.

Cíl této práce, tedy propojit současné poznatky do jednoho textu, považuji za relativně splněný. Nicméně musím zmínit, že jsou brány v úvahu pouze studie věnující se této problematice v západních zemích, tedy v Evropě a USA, a to z důvodu eliminace možných rozporů ve výsledcích, které by se mohly objevit z důvodu rozdílnosti kultur západních a východních.

Jak technologie, tak i sociální interakce se s nejvyšší pravděpodobností budou nadále vyvíjet, a vytvoří tak další prostor pro podobné výzkumy zahrnující obě tyto proměnné. Pochopení této problematiky nám může pomoci zredukovat negativní dopady phubbingu a technoference, čehož nejsnadněji docílíme odstraněním samotné příčiny.

Seznam literatury:

Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, *71*, 386–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.051>

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2017). The effects of “phubbing” on social interaction. *JOURNAL OF APPLIED SOCIAL PSYCHOLOGY*, *48*(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, *63*, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why Phubbing is toxic for your Relationship: Understanding the Role of Smartphone Jealousy among “Generation Y” Users. *Publications of Darmstadt Technical University, Institute for Business Studies (BWL)*. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=edsrep&AN=edsrep.p.dar.wpaper.84837&lang=cs&site=eds-live&scope=site>

Leggett, C., & Rossouw, P. (2014). The Impact of Technology Use on Couple Relationships: A Neuropsychological Perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, *2*(1), 44–99. <https://doi.org/10.12744/ijnpt.2014.0044-0099>

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, *5*(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>

McDaniel, B. T., & Drouin, M. (n.d.). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, *99*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.027>

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, *30*(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, *54*, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>

Salvucci, D. D., & Taatgen, N. A. (2008). Threaded cognition: An integrated theory of concurrent multitasking. *Psychological Review*, *115*(1), 101–130. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.115.1.101>

Vanden Abeele, M. M. P., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. H., & Ling, R. (n.d.). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An

exploratory observation study. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 100, 35–47.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>

Zillman, D. (1988). Mood Management Through Communication Choices. *American Behavioral Scientist*, 31(3), 327. <https://doi.org/10.1177/000276488031003005>

Struktura práce:

Úvod

- Používání mobilních telefonů a jejich přínosy
- Paradox-stojí za mnoha problémy
- Předmět práce a její cíle –současné poznatky + výzkumná otázka
- Čemu se budu v práci věnovat

Phubbing a technoference v současnosti

- Vysvětlení pojmu phubbing – na co odkazuje
- Vysvětlení pojmu technoference
- Četnost výskytu phubbingu a technoference

Teoretické pozadí

- Předpoklady podporuje několik různých teorií
- Symbolický interakcionismus
- Teorie sociální směny
- Multitasking

Phubbing a interakce

- Důležitost interakcí pro dobře fungující vztah
- I přítomnost mobilního telefonu narušuje kvalitu konverzace
- Narušení interpersonální komunikace phubbingem

Phubbing a konflikty

- Častější konflikty
- Konflikty, jejichž předmětem jsou technologie – příklad gamingu
- Konflikty a phubbing

Phubbing a žárlivost + intimita

- Žárlivost a dále snížení vztahové soudržnosti
- Snížení intimity konverzace

Diskuze

- Opačná kauzalita – problémy ve vztahu vedou k phubbingu
- Normalizace phubbingu
- Možné adaptování na multitaskingové podmínky

Závěr

- Shrnutí výsledků
- Limity výzkumů
- Zhodnocení práce
- Budoucnost

