

Pocity osamělosti současných adolescentů v kontextu hraní počítačových her

Michal Petr

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Michal Petr
Osobní číslo: H22347
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Pocity osamělosti současných adolescentů v kontextu hraní počítačových her

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti psychologických aspektů hraní počítačových her, období adolescence a možnosti sociální pedagogiky v této problematice.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

CHRÁSKA, Miroslav a Ilona KOČVAROVÁ, 2015. Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7454-553-5.
JEDLIČKA, Richard, 2015. Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0096-5.
MACEK, Petr, 2003. Adolescence. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
SPITZER, Manfred, 2016. Kybernemoc! Jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Brno: Host. ISBN 978-80-7491-792-9.
SUCHÁ, Jarmila, Martin DOLEJŠ a Helena PIPOVÁ et al, 2018. Hraní digitálních her českými adolescenty. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5428-3.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Hana Včelářová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **13. ledna 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 13. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá tématem pocitů osamělosti u současných adolescentů v souvislosti s hraním počítačových her. Cílem práce je zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou hraní počítačových her a prožíváním osamělosti u dospívajících ve věku 13 až 18 let. V teoretické části se věnuji charakteristice adolescence, psychologickým aspektům hraní počítačových her a fenoménu osamělosti u mládeže. Praktická část je realizována prostřednictvím kvantitativního výzkumu, konkrétně standardizovaného dotazníkového šetření. Výzkum se zaměřuje na intenzitu hraní her, míru vnímané osamělosti a faktory, které tuto souvislost mohou ovlivňovat. Cílem je přispět k lepšímu pochopení vlivu digitálního prostředí na duševní zdraví dospívajících.

Klíčová slova: adolescenti, osamělost, počítačové hry

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with the topic of loneliness among contemporary adolescents in connection with playing computer games. The aim of the thesis is to determine whether there is a relationship between the intensity of gaming and the experience of loneliness among adolescents aged 13 to 18. The theoretical part focuses on the developmental characteristics of adolescence, psychological aspects of computer gaming, and the phenomenon of loneliness in youth. The practical part is based on quantitative research, specifically a standardized questionnaire survey. The research focuses on gaming intensity, perceived loneliness, and factors that may influence this relationship. The objective is to contribute to a better understanding of how digital environments affect the mental well-being of adolescents.

Keywords: adolescents, loneliness, computer games

Rád bych poděkoval své vedoucí bakalářské práce PhDr. Haně Včelařové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a vstřícný přístup při zpracování tohoto tématu. Mé poděkování patří také mé rodině za podporu, motivaci a pochopení během celého studia. A v neposlední řadě děkuji všem respondentům, kteří si našli čas a ochotně vyplnili dotazník, bez jejichž spolupráce by tato práce nemohla vzniknout.

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ADOLESCENCE.....	12
1.1 PSYCHOSOCIÁLNÍ POTŘEBY ADOLESCENTŮ	15
1.2 ROLE VZTAHU S VRSTEVNÍKY BĚHEM ADOLESCENCE	16
2 POČÍTAČOVÉ HRY	18
2.1 PSYCHOLOGICKÝ PROFIL HRÁČŮ A HLAVNÍ MOTIVACE.....	19
2.2 DOPADY HRANÍ NA HRÁČE	20
3 VZTAH MEZI HRANÍM HER A OSAMĚLOSTÍ U ADOLESCENTŮ	23
3.1 LEGISLATIVA A SOCIÁLNÍ ZAŘÍZENÍ.....	27
3.2 DŮLEŽITOST V SOCIÁLNÍ PEDAGOGICE	29
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	31
4 CÍLE VÝZKUMU	32
4.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	32
4.2 DRUH VÝZKUMU	33
4.3 VÝZKUMNÁ TECHNIKA	33
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	33
4.5 ZPRACOVÁNÍ DAT.....	34
4.6 INTEPRETACE DAT	34
4.6.1 Jaká je míra osamělosti u adolescentů?.....	34
4.6.2 Jaká je intenzita hraní počítačových her u adolescentů?.....	37
4.6.3 Jaká je souvislost mezi osamělostí a hraním počítačových her?.....	40
4.7 SHRUTÍ.....	42
ZÁVĚR	43
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	45
SEZNAM TABULEK.....	51
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	52
SEZNAM PŘÍLOH.....	53

ÚVOD

V posledních letech se s nástupem digitálních technologií zásadně proměnily způsoby, jakými adolescenti tráví svůj volný čas a komunikují s vrstevníky. Počítačové hry se staly nejen populární volnočasovou aktivitou, ale také prostředím, v němž mladí lidé hledají únik od každodenních problémů, možnost seberealizace, či kontakt s ostatními hráči. S rostoucím časem stráveným v herních světech se však stále častěji objevují otázky týkající se vlivu této aktivity na psychický vývoj adolescentů, především pak na jejich prožívání osamělosti, které je jedním z významných ukazatelů duševní pohody v období dospívání.

Adolescence je vývojovým obdobím, které s sebou přináší výrazné změny v oblasti biologického, kognitivního, emocionálního i sociálního vývoje. Během této etapy se formuje identita jedince, posiluje potřeba autonomie a narůstá důležitost vrstevnických vztahů. Současně je však adolescenci vlastní i zvýšená zranitelnost vůči psychickým problémům, mezi nimiž osamělost zaujímá významné místo. V souvislosti s narůstajícím využíváním počítačových her se proto nabízí otázka, zda tyto hry adolescentům pomáhají navazovat vztahy a uspokojovat jejich psychosociální potřeby, nebo zda naopak mohou vést k izolaci, závislosti a osamělosti.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí. Teoretická část nejprve představuje období adolescence jako důležitou etapu vývoje – období plné změn, hledání identity a citlivosti vůči okolnímu světu. Následuje kapitola věnovaná počítačovým hrám, která popisuje, co adolescenty na hrách přitahuje a jaké psychologické potřeby při hraní naplňují. Třetí teoretická kapitola pak propojuje obě témata – věnuje se vztahu mezi hraním her a pocity osamělosti, včetně rizik spojených s nadměrným hraním i možných pozitivních aspektů.

Praktická část je zaměřena na kvantitativní výzkum, který jsem realizoval formou online dotazníkového šetření mezi adolescenty ve věku 13–18 let. Snažil jsem se zjistit, jaké jsou jejich zkušenosti s hraním a jak často prožívají osamělost. Výsledky výzkumu jsou prezentovány a interpretovány v jednotlivých kapitolách, přičemž se soustředím na ověření stanovených hypotéz a odpovědi na výzkumné otázky. Závěr práce shrnuje klíčová zjištění a nabízí praktická doporučení pro školy, rodiče i odborníky pracující s mládeží.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 ADOLESCENCE

Adolescence představuje vývojové období, které se nachází mezi dětstvím a dospělostí. Pro období dospívání jsou typické významné fyzické, psychické, kognitivní a sociální změny (Lébl et al., 2007). Z hlediska vývojové psychologie je možné adolescenci definovat jako období, během kterého se musí jedinec vyrovnat s četnými biologickými a sociálními změnami, a zároveň prochází procesem formování identity a vyrovnávání se s vnějším světem (Erikson, 2022).

Macek (2003) popisuje adolescenci jako klíčovou fázi lidského života, která je specifická významnými změnami ve fyzické, psychické a sociální oblasti. Zdůrazňuje, že adolescence má nejen biologický, ale i kulturní a sociální rozměr, který ovlivňuje utváření identity jedince. Tradiční teorie vnímaly adolescenci jako „období bouří a konfliktů“, zatímco novější přístupy ji chápou jako čas pro splnění vývojových úkolů a současně jako proces učení a poznávání (Macek, 2003).

Adolescence je obdobím, pro které jsou specifické významné změny, které se týkají nejen oblasti tělesného vývoje, ale i kognitivních a emocionálních schopností (Vágnerová, 2012). Erikson (2022) v rámci své teze kladl důraz na hledání identity jako na hlavní úkol dospívání. Podle něj je tato vývojová fáze klíčová pro formování identity dospělého jedince. Na její formování má vliv jak sebepojetí, tak i vztahy s ostatními jedinci, zvláště svými vrstevníky. Dále zdůrazňuje, že hledání rovnováhy mezi individuálními touhami a požadavky společnosti je v tomto období zásadní, což může vést k různým formám konfliktu.

Období dospívání bývá dále členěno do několika fází, které se od sebe liší věkovým rozpětím. Každá z těchto fází je navíc spojena s určitými vývojovými úkoly a změnami. Obecně lze rozeznávat na 3 fáze:

1. **Ranou adolescenci (12–15 let)**, která zahrnuje začátek pubertálních změn fyzického charakteru (růst a vývoj pohlavně sekundárních znaků). V této fázi se mladiství začínají osamostatňovat, zvyšuje se potřeba jejich nezávislosti, a pokoušejí se o budování vlastní identity mimo rodinné prostředí.
2. **Střední adolescenci (15–18 let)**, která je typická ustálením fyzických změn a intenzivním hledáním vlastní identity. Mladiství v této fázi začínají budovat trvalejší vztahy a hledají způsoby, jak se vypořádat se svojí identitou.

3. **Pozdní adolescence (18–21 let)**, kdy se mladiství začínají vyrovnávat s dospělým životem. V tomto věku dochází k většímu zaměřování mladistvých na kariéru, zajištění stabilního sociálního postavení a rozvoj dlouhodobých vztahů. Podle Eriksona (2022) se jedná o dobu, kdy adolescenti touží po stabilitě a vytvářejí si plány na svůj budoucí život.

Obecně dospívání představuje vysoce specifické vývojové období, při kterém dochází k širokému spektru změn, které se mohou týkat různých úrovní, od změn biologických, kognitivních, emocionálních, až po sociální (Kohoutek, 2008; Vágnerová, 2012). Níže bude krátce popsáno, jakými konkrétními změnami prochází adolescentní jedinec během svého dospívání, přičemž důraz bude kladen na vývojové úkoly, které je povinen mladiství řešit.

Biologický vývoj

Právě fyzické změny patří ze všech změn v adolescentním období k těm nejvýraznějším. Pubertální změny přicházejí zhruba v 10 letech u dívek, a o několik málo let později u chlapců. Změny spočívají zejména v rychlém růstu, změnách v hormonálních hladinách pohlavních hormonů, a rozvoji sekundárních pohlavních znaků (Sawyer et al., 2012). Rychlý fyzický růst je spojen také s intenzivní transformací těla, což má často (negativní) dopad na psychické rozpoložení adolescentů (Vágnerová, 2012).

Jedním z hlavních úkolů mladistvých je osvojit si schopnost přizpůsobit se přirozeným biologickým změnám a nadále rozvíjet svoji novou fyzickou identitu. Tento proces může být doprovázen nejistotou a zvýšeným zájmem o vlastní vzhled, což ovlivňuje sebepojetí a současně i vztahy s vrstevníky. Biologické změny mohou také ovlivnit výkonnost a energii. To se může projevit ve fyzických aktivitách, schopnosti soustředit se a zvládat stresu (Steinberg, 2005).

Kognitivní vývoj

Kognitivní vývoj během dospívání je spojen s rozvojem abstraktního myšlení, kritického úsudku a schopnosti plánovat do budoucna. Piaget označil tuto fázi za období, kdy adolescenti dosahují „formálních operací“, což znamená, že dosahují schopnosti uvažovat hypoteticky, analyzovat různé možnosti a chápat složité, abstraktní koncepty a pojmy. Přejít k formálním operacím znamená zásadní posun od konkrétního myšlení, které je typické pro vývojovou fázi dětství, k myšlení, které je schopné manipulovat s hypotézami, teoriemi a řešeními problémů, které nejsou přímo vázány na konkrétní zkušenosti (Kohoutek, 2008).

Steinberg (2005) v této souvislosti zdůrazňuje, že mladiství nejsou schopni pouze přemýšlet o hypotetických situacích, ale zároveň se učí rozpoznávat vzorce, činit rozhodnutí na základě dlouhodobých důsledků a chápat složité etické problémy. Kognitivní vývoj, ke kterému dochází během dospívání se projevuje nejen ve školním prostředí, ale i v každodenním životě, ve kterém začínají adolescenti formulovat a zpochybňovat standardizované hodnoty, přesvědčení a ideologie, které jimi byly přijímány v dětství.

Emocionální vývoj

Emocionální vývoj je během dospívání dynamický a často může být i konfliktní. Jak uvádí Erikson (2022), hlavním vývojovým úkolem je v adolescenci objevení vlastní identity, což souvisí s prozkoumáváním různých možností, jakým způsobem se jedinec chová k sobě a okolnímu světu. Adolescenti často čelí intenzivním emocím, jako je nejistota, zmatení a někdy i vnitřním konfliktům, které jsou přirozenou součástí procesu hledání vlastní identity. Tento proces může vést k častým výkyvům nálad, impulzivnímu chování a obdobím deprese, které jsou v adolescenci poměrně běžné (Schwartz et al., 2013).

Erikson (2022) ve své teorii psychosociálního vývoje uvádí, že hlavní výzvou je během dospívání zvládnout „križi identity versus zmatení rolí“. To znamená, že mladiství se musí vyrovnat s otázkami týkajícími se jejich vlastní hodnoty, životní orientace a budoucího směru. Tento proces často doprovází plno emocí, které mohou být navíc ovlivňovány jak tělesnými změnami, tak i sociálním tlakem, například ze strany rodiny nebo vrstevníků.

Sociální vývoj

Sociální vývoj během dospívání je důležitý pro schopnost navazovat kvalitní mezilidské vztahy a orientovat se v sociálních rolích. Adolescence je obdobím, kdy obecně začínají jedinci věnovat větší pozornost svým vrstevníkům a odklánějí se od rodiny jako hlavního zdroje sociálního vlivu. To souvisí s posunem v důrazu na vztahy s vrstevníky, přičemž silně roste potřeba přijetí a uznání od určité sociální skupiny (Steinberg, 2005).

Významnou roli v sociálním vývoji mladistvých sehrává schopnost přizpůsobit se normám a většinovou společností přijímaným hodnotám. Současně dochází během dospívání k budování romantických vztahů a hledání své sexuální orientace. Vývoj romantických vztahů a schopnost integrovat sexuální identitu do celkového pojetí sebe sama představují klíčové úkoly adolescentního období (Vágnerová, 2012).

1.1 Psychosociální potřeby adolescentů

Během dospívání dochází k citelným změnám v různých oblastech života, včetně psychosociálních potřeb jedince. Přejchod mezi dětstvím a dospělostí je spojen s hledáním vlastní identity, potřebou autonomie, touhou po přijetí a často i s hledáním smyslu života.

Podle Eriksona (2022) představuje **vývoj identity** jeden z nejvýznamnějších úkolů dospívajících jedinců. Jedná se o proces, který je nazýván „krizí identity“, a je spojen s hledáním odpovědí na otázky typu "Kdo jsem?" nebo "Kam směřuji?". Během dospívání je jedinec nucen vyrovnat se s mnoha novými rolemi, hodnotami a očekáváními. To je často doprovázeno pocitem zmatku, pochybnostmi i vnitřním konfliktem. Schopnost vytvořit si stabilní a pozitivní identitu je klíčovou pro nastavení emocionální a psychické pohody u dospívajícího jedince.

Erikson (2022) dle dodává, že mladiství se často nacházejí na křižovatce, na které se pokoušejí experimentovat s různými rolemi, ideologiemi a hodnotami. Proces zkoušení a vymezení se vůči různým vlivům pomáhá mladistvému nalézt svoji skutečnou identitu, což je nezbytné pro úspěšnou integraci do společnosti a budoucí životní dráhu.

Autonomie představuje další důležitou psychosociální potřebu, která se váže k období dospívání. Během tohoto období se mladiství začínají odklánět od rodičovské autority a hledají způsoby, prostřednictvím, kterých se chtějí stát nezávislými, rozhodovat o vlastním životě a převzít odpovědnost za svá rozhodnutí. Tato touha po nezávislosti je spojená s potřebou získat větší kontrolu nad svým tělem, myšlenkami, emocemi a sociálními vztahy (Vágnerová, 2012).

Podle Steinberga (2005) je autonomní chování během dospívání zásadním faktorem pro zdravý vývoj jedince. Adolescence představuje období, během kterého jedinci hledají rovnováhu mezi potřebou autonomie a stále přítomným vlivem rodičů či dalších dospělých osob. Úspěšná autonomie zahrnuje schopnost činit rozhodnutí a nést za ně důsledky, což je nepostradatelný krok k dospělosti. Nicméně přílišná kontrola nebo naopak nedostatek vytyčených hranic může vést k problémům. Mladiství se silnou potřebou autonomie mohou inklinovat k rizikovému chování (Deci & Ryan, 2000).

Potřeba přijetí a uznání vrstevníky je během dospívání velice intenzivní. Mladiství si více všímají názorů a postojů svých vrstevníků. K tomu dochází v důsledku narůstající potřeby navazovat sociální vztahy a romantické vazby. Podle Steinberga (2005) hraje skupina vrstevníků v dospívání klíčovou roli, protože poskytuje jedinci nejenom

emocionální podporu, ale nastavuje i sociální normy, které následně mají vliv na chování jednotlivce. Během adolescence se vztahy s vrstevníky stávají hlavním zdrojem sebepojetí a emocionální stabilizace.

Během dospívání hraje zvláště důležitou roli pocit příslušnosti a uznání. Mladí lidé hledají intenzivněji svoji pozici ve společnosti, a to nejenom v rámci své rodiny, ale především v kolektivu svých vrstevníků. Tento tlak může vést k tomu, že mladiství mnohdy začnou podléhat skupinovému myšlení a tlaku svých vrstevníků, což může mít vliv na jejich rozhodnutí, chování a hodnoty (Brown, 2004). Pokud adolescenti cítí, že jsou akceptováni a mají své místo ve skupině, zvyšuje se jejich sebehodnocení a pocit stability (Vágnerová, 2012).

Hledání životního smyslu je jednou z nejvíce abstraktních, ale současně i nejvýznamnějších psychosociálních potřeb adolescentů. Jedná se o proces, který je silně spojen s kognitivním vývojem mladistvých a jejich schopností zvažovat dlouhodobé důsledky svých rozhodnutí. Mladiství začínají přemýšlet o hlubších životních otázkách, o hodnotách, cílech své existence a své role ve společnosti. Hledání smyslu života může být pro mladistvé náročné, protože se nacházejí na rozhraní mezi dětstvím a dospělostí, kdy se jejich identita stále ještě formuje (Frankl, 2006).

1.2 Role vztahu s vrstevníky během adolescence

Vztahy s vrstevníky představují v období dospívání jednu z klíčových oblastí psychosociálního vývoje. Zatímco během dětství hraje primární roli v životě jedince rodina, v adolescenci se pozornost mladistvého přesouvá ke skupině jeho vrstevníků. Ta se stává významným zdrojem podpory, uznání, sebereflexe i sociálního učení. Vztahy s vrstevníky mají zásadní vliv na proces formování identity, rozvoj sociálních kompetencí i celkový psychosociální vývoj mladistvého (Vágnerová, 2012).

Eriksona (2022) vidí období dospívání jako fázi, během které se mladiství snaží vytvořit si vlastní identitu, přičemž právě vrstevníci hrají zásadní roli v tomto procesu. Vztahy s vrstevníky umožňují mladistvým experimentovat s různými rolemi, hodnotami a formami chování, aniž by byli pod přímým dohledem dospělých. Zkušenosti získané v těchto vztazích pomáhají mladistvým lépe porozumět sobě i druhým, a tím rozvíjet vlastní identitu.

Vrstevníci plní během dospívání několik primárních funkcí. Jednou z funkcí je socializační funkce, která mladistvému umožňuje osvojit si normy, hodnoty a chování, které

by byly v souladu s očekáváním společnosti (Brown, 2004). Další důležitou funkci vrstevníků představuje emocionální podpora. Vrstevníci poskytují prostor pro sdílení zkušeností, obav a problémů, což může významně přispět k psychické pohodě mladistvého (Bagwell et al., 2001). Dále nelze opomenout funkci seberegulace a testování hranic, jelikož vztahy s vrstevníky pomáhají adolescentovi rozvíjet schopnost empatie, řešení konfliktů, kompromisu a vymezování osobních hranic. Mladiství se učí navazovat vztahy, udržovat je a zvládat negativní emoce (Steinberg, 2005).

Podle Steinberga (2005) mají vrstevníci během dospívání silný vliv na rozhodování a formování postojů, a to zejména v oblastech, které se týkají každodenního života (oblečení, hudba, styl komunikace nebo volnočasové aktivity). Na druhé straně, v oblasti hodnot a dlouhodobých cílů zůstává nejvýraznějším vlivem vliv rodičů.

Je však nutné si uvědomit, že vrstevníci mohou mít na jedince pozitivní i negativní dopad. Pozitivní vztahy jsou spojeny s vyšší mírou sebeúcty, lepšími školními výsledky, nižší úrovní úzkosti a deprese a rozvojem empatie. Naopak negativní vztahy, jako je sociální vylučování a izolace, šikana nebo rizikové chování, mohou vést k psychickým problémům a nízké sebedůvěře (Bagwell et al., 2001). Podle Vágnerové (2012) může tlak vrstevníků vést adolescenty k tomu, že upřednostní přijetí skupinou před vlastními hodnotami a přesvědčeními. To může mít za následek účast na rizikovém chování (užívání návykových látek, delikvence nebo předčasné sexuální aktivity). Zároveň však dodává, že přiměřený tlak vrstevníků může mít na jedince i pozitivní vliv, pokud skupina prosazuje prosociální hodnoty.

2 POČÍTAČOVÉ HRY

Počítačové hry představují interaktivní médium, které oslovuje široké spektrum uživatelů napříč věkem, genderem i kulturním prostředím. Porozumění psychologickému profilu hráčů je zásadní nejen pro vývoj her a marketing, ale také pro oblast pedagogiky, psychologie a behaviorálních věd. Jedním z klíčových faktorů při analýze herního chování je motivace, která determinuje výběr herního žánru, styl hraní i intenzitu zapojení (King & Delfabbro, 2009).

V případě počítačových her se jedná o fenomén, který vyvolává otázky o psychologických faktorech, které přispívají k atraktivitě herního prostředí, a o tom, jak hraní her ovlivňuje myšlení, prožívání a chování mladých lidí.

Herní prostředí je pro adolescenty atraktivní hned z několika různých důvodů. Prvním faktorem je pocit „flow“, který se podle Csikszentmihalyiho (1990) týká stavu plného ponoření se do činnosti, kdy hráči zapomínají na čas a okolní svět. Videohry, zejména akční a dobrodružné tituly, jsou navrženy takovým způsobem, aby poskytovaly výzvy, které jsou v souladu s dovednostmi hráče, čímž dochází k vytváření optimálních podmínek pro tento stav. Pocit intenzivní koncentrace přitahuje adolescenty, kteří hledají způsob, kterým mohou uniknout z každodenního stresu nebo tlaku spojeného s dospíváním.

Dalším faktorem je tzv. teorie sebeurčení (Deci & Ryan, 2000), která tvrdí, že lidská motivace je silně ovlivněna potřebou autonomie, kompetence a propojení. Videohry poskytují adolescentům prostor pro prožívání všech těchto potřeb. Hráči mají možnost kontrolovat svou postavu, překonávat výzvy a dosahovat úspěchů, což zajišťuje pocit kompetence a kontroly. Tento pocit může být pro adolescenty obzvláště významný v období, kdy jsou vystaveni vnějším tlakům, jako jsou školní výsledky nebo mezilidské vztahy.

Dalším důvodem, proč je herní svět atraktivní pro adolescenty je, že jsou během hraní her stimulovány kognitivní procesy hráčů. Výzkumy ukazují, že akční videohry mohou zlepšit prostorovou orientaci, pozornost a schopnost rychle reagovat na změny v prostředí. Například studie Green & Baveliera (2003) ukazuje, že hráči akčních her disponují lepší schopností rozpoznávat vzory a efektivněji reagovat na rychle se měnící se vizuální podněty. To může mít přímý vliv na kognitivní flexibilitu a schopnost multitaskingu v reálném životě.

Emocionální stránka hraní her je rovněž zásadní pro psychologickou atraktivitu herního prostředí. Videohry vytvářejí intenzivní emocionální zážitky, které mohou být pozitivní (radost z vítězství, úspěchu) nebo negativní (frustrace z neúspěchu, stres z výzev).

Adolescenti jsou ve fázi života, kdy se jejich emocionální prožívání vyznačuje vysokou citlivostí a hledáním nových zkušeností. Hraní her může představovat formu emocionálního vybití a současně i způsob, prostřednictvím, kterého si hráči vybíjejí negativní emoce, které zažívají v běžném životě (Gaetan et al., 2016).

Hraní her má také významný vliv na sociální život adolescentů. Online hry a multiplayerová prostředí umožňují hráčům vytvářet nebo se implementovat do virtuálních komunit, ve kterých mohou sdílet zkušenosti, spolupracovat na úkolech a vytvářet přátelské vztahy. Tento aspekt herního prostředí je pro adolescenty obzvláště přitažlivý, protože jim poskytuje příležitost ke komunikaci a spolupráci mimo tradiční sociální struktury, jako jsou školy nebo rodina. Sociální učení, jak bylo popsáno Bandurou (1963), se může projevit v herním prostředí, ve kterém adolescenti napodobují chování svých virtuálních partnerů, což může ovlivnit jejich reálné sociální chování.

2.1 Psychologický profil hráčů a hlavní motivace

Motivace k hraní her je často vícedimenzionální a může být vysvětlena prostřednictvím různých teoretických rámců. Jednou z nejvlivnějších je tzv. sebeurčovací teorie (Self-Determination Theory, SDT), která byla vytvořena Deci a Ryan (2000). Tato teorie identifikuje tři základní psychologické potřeby, které počítačové hry často naplňují:

- Kompetence – potřeba cítit se efektivní a schopný. Hráči jsou motivováni výzvami, levelováním a zlepšováním dovedností.
- Autonomie – potřeba svobody a kontroly nad rozhodnutími. Otevřené herní světy nebo morální volby v RPG hrách podporují tuto motivaci.
- Sounáležitost – potřeba být součástí komunity. Hraní v týmech, guildách či online komunitách poskytuje sociální propojení.

Yee (2006) vytvořil také teoretický trojdimenzionální model motivací hráčů počítačových, zejména pak online, her:

- Achievement (výkon) – motivace vyniknout, dosáhnout cíle, sbírat předměty, zlepšovat postavu.
- Social (sociální) – potřeba komunikace, spolupráce, zapojení do komunity.
- Immersion (ponoření) – zájem o příběh, role-playing, fantazii a únik z reality.

Bartle (1996) rozdělil hráče textových online her do čtyř kategorií, které jsou v současné době uplatňovány i u moderních MMO:

- Achievers – zaměření na cíle, skóre a postup.
- Explorers – zájem o objevování herního světa.
- Socializers – kladou důraz na mezilidské vztahy a komunikaci.
- Killers – preferují soutěžení a dominanci nad ostatními hráči.

Psychologický profil hráče je ovlivněn také osobnostními rysy. Např. hráči s vyšší mírou extrovertního chování tíhnou k týmovým nebo kompetitivním hrám, zatímco introverti preferují počítačové hry v režimu single-player nebo narativní zážitky (Vorderer & Bryant, 2012). Osobnostní rysy tzv. Big Five (neuroticismus, extraverze, otevřenost, přívětivost, svědomitost) byly spojeny s preferencemi hráčů v případě herních žánrů a herních stylů (Park et al., 2011). Věk a pohlaví hráčů také hraje roli. Například ženy častěji preferují příběhové a sociální aspekty her, zatímco muži inklinují k soutěžním či akčním prvkům (Hartmann & Klimmt, 2006).

Výzkumy ukazují, že hraní může sloužit jako způsob regulace emocí, úniku od stresu nebo naplnění potřeb, které hráči postrádají v běžném životě (Markey, 2016). Zároveň však platí, že určité motivační profily mohou korelovat s rizikem problematického hraní nebo rozvoje závislostního chování (King et al., 2010).

2.2 Dopady hraní na hráče

Počítačové hry představují významný kulturní a společenský fenomén současné doby. Jejich vliv na psychiku, chování a vývoj jedince je předmětem četných mezioborových výzkumů v oblasti psychologie, pedagogiky, neurověd i sociologie (Spitzer, 2016). Výsledky ukazují, že hraní může mít na hráče jak pozitivní, tak i negativní dopady, přičemž míra a intenzita dopadů závisí na délce, intenzitě, obsahu a kontextu hraní (Granic et al., 2014; Spitzer, 2016). Dopady počítačových her mohou být pro hráče pozitivní i negativní (Spitzer, 2016). Níže bude uveden výčet pozitivních i negativních faktorů hraní videoher.

Pozitivní dopady hraní her

1. Kognitivní rozvoj

Mnohé výzkumy potvrzují, že hraní počítačových her, zejména akčních a strategických, může zlepšovat kognitivní funkce jedince, jako je selektivní pozornost, vizuálně-prostorová orientace, rychlost zpracování informací a paměť. Hráči počítačových her bývají schopni lépe sledovat více podnětů současně a rychleji reagovat na změny v prostředí (Green & Bavelier, 2003; Bediou et al., 2018).

2. Strategické a logické myšlení

Hry založené na řešení úkolů, plánování a taktice (např. strategie, puzzle, RPG) přispívají k rozvoji kritického a strategického myšlení hráčů, schopnosti predikovat důsledky a adaptivního rozhodování (Adachi & Willoughby, 2013).

3. Sociální dovednosti a týmová spolupráce

Multiplayerové a online hry podporují sociální interakci, kooperaci a komunikaci mezi hráči. Zejména v týmových hrách (např. League of Legends, Overwatch) dochází k nácviku koordinace rolí, řešení konfliktů i vedení týmu (Orr et al., 2020).

4. Motivace a vytrvalost

Hraní počítačových her často pracuje s mechanismy odměn, postupem na vyšší úrovně a výzvami, což může podporovat vnitřní motivaci, trpělivost a cílevědomost hráčů (Ryan, Rigby & Przybylski, 2006).

Negativní dopady hraní her

1. Riziko návykového chování

U části hráčů, zejména adolescentů, může dojít k rozvoji patologické hraní, které bývá spojené s narušením běžného fungování (např. zanedbávání školy, sociální izolace). V extrémních případech může dojít k rozvoji tzv. Gaming Disorder, která je oficiálně zařazená organizací WHO mezi psychické poruchy (Spitzer, 2016). Klíčovými rizikovými faktory jsou zejména únik od reality nebo ztráta kontroly (Kuss & Griffiths, 2012).

2. Zhoršení fyzické kondice a zdraví

Dlouhodobé sezení u počítačových her a sedavý životní styl spojený s hraním může vést u jedince k nedostatečné fyzické aktivitě, která se záhy může projevit bolestmi zad. Dalším zdravotním problémem spojeným s nadměrným hraním jsou problémy se zrakem nebo rozvoj obezity (Staiano & Calvert, 2011).

3. Zanedbávání školních a pracovních povinností

Nadměrné hraní počítačových her může vést k zanedbávání školní docházky, zhoršení známek, nedostatečnému spánku a neschopnosti plnit každodenní závazky (Gentile et al., 2011).

4. Agrese a nevhodný obsah

Některé studie poukazují na možnou souvislost mezi hraním násilných počítačových her a zvýšenou agresivitou hráčů nebo otupením vůči násilí (Anderson et al., 2010; Spitzer, 2016). Nicméně tento vztah zůstává do dnešního dne spíše předmětem vědeckých debat, a je nutné brát do úvahy mnoho dalších faktorů (např. kontext i osobnostní charakteristiky hráče), (Spitzer, 2016).

3 VZTAH MEZI HRANÍM HER A OSAMĚLOSTÍ U ADOLESCENTŮ

V dnešní době, s rozvojem technologií, se internet stal nepostradatelnou součástí života každého člověka. Lidé používají internet k různým účelům, jako je vyhledávání informací, hraní her, poslech hudby, procházení webu nebo komunikace s dalšími lidmi. Zejména čas, který děti a mladiství dospělí tráví na internetu, vedl k nevhodnému používání internetu a způsobil problémy, jako je závislost na internetu nebo hraní počítačových her. (James, Tunney, 2017)

S nárůstem využívání technologií v sociálních oblastech došlo k určitým změnám v preferencích her a zábavy. V současné době již neexistuje žádný významný rozdíl mezi hraním počítačových her a jinými formami zábavy, jako je sport, tanec, ruční práce nebo cvičení. Společným bodem všech těchto rekreačních aktivit je to, že mají potenciál být odměňující, takže jsou schopna vytvořit závislost. (Wenzel et al., 2012)

Přestože je hraní počítačových her zábavnou činností, kterou si bez větších problémů užívá mnoho lidí po celém světě, je jasné, že problematické herní chování nelze ignorovat. V posledních letech se výzkumy internetových her začaly zabývat spíše extrémním a problematickým herním chováním, které může způsobit a dále rozvíjet značné psychické problémy a různá zkreslení v životě jednotlivce, než aby hru zproblematizovalo, což je metoda zdravé zábavy (Griffiths et al, 2017). Podle Grüssera a et al. (2006) jedinci, kteří tráví většinu času hraním her, mohou začít vykazovat různé příznaky patologického chování, jako je ztráta kontroly, zaujatost, mezilidské konflikty, intrapersonální konflikty a stažení se do sebe (sociální izolaci).

Nadměrné hraní počítačových her může vést k negativním výsledkům, jako jsou špatné studijní výsledky, rizikové životní vztahy, problémy s komunikací v rodině a fyzické problémy. Mezi faktory, které zvyšují riziko rozvoje tzv. poruchy hraní na internetu (dále jen „IGD“), lze počítat nízkou schopnost navazovat nebo udržet mezilidské vztahy, nespokojenost s fyzickým vzhledem nebo málo rozvinuté schopnosti řešit problémy. Zdá se, že výskyt IGD je častější právě u adolescentů (Kuss & Griffiths, 2012).

Americkou psychiatrickou asociací (dále jen „APA“) tato závislost teprve musí být uznána jako oficiální klinická porucha. Herní závislost představuje přetrvávající neschopnost jedince ovládat nadměrné herní návyky navzdory souvisejícím sociálním nebo emocionálním problémům (Lemmens et al, 2011).

Třetí výzkumný dodatek Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch-5 (DSM-5) se již po mnoho let zabývá závislostí na hraní počítačových her, které je přezdíváno „porucha hraní na internetu“. APA uvedla, že je nutné shromáždit více požadavků, které by byly potřebné pro podporu klinické diagnózy a její definování jako duševního problému pro přidání této poruchy do výše uvedeného manuálu (APA. 2013).

Vzhledem k rostoucí oblíbenosti počítačových her mezi dospívajícími (ve věku 11-18) je velmi běžné, že si na nich adolescenti vytvářejí závislost. Rostoucí poptávka a impulzivita mezi dospívajícími po počítačových hrách činí počítačové hry stále náročnějšími, a aby mohli hráči dosáhnout vyšší úrovně, musí projít stále větším množstvím překážek. V nedávných studiích bylo zjištěno, že závislosti na počítačových hrách se připisuje mnoho problémů s chováním, jako je agrese, úzkost, deprese, somatické potíže, problematické navazování sociálních vztahů, problémy s osobním přizpůsobením nebo adaptivním chováním, vyšší pravděpodobnost porušování pravidel nebo výskyt problémů s pozorností. Takové problémy s chováním jsou charakterizovány přetrvávajícím agresivním chováním a porušováním práv druhých. Vylepšená verze počítačových her a jejich rostoucí popularita ve společnosti může hrát falešnou emoční roli a může negativně ovlivnit duševní zdraví hráčů (Agarwal et al, 2017).

S toutéž tezí, která tvrdí, že stejně jako u jiných závislostí, vyvolává i závislost na hraní počítačových her, u jedince jisté psychické a sociální symptomy, souhlasí i další studie. Sociální vývoj dětí, které hojně využívají internet a svůj volný čas tráví hraním počítačových her, se výrazně zpomaluje. Současně s tím jejich sebevědomí dosahuje nízkých hodnot, zatímco míra jejich sociální úzkosti a agresivity byla studiemi shledána vysokou (Harman et al, 2005). Mezi sebevědomím a hraním počítačových her byl shledán negativní vztah, stejně jako bylo zjištěno, že nadměrné hraní her může u dětí a mladistvých vyvolávat vyšší míru agrese (Anderson a Bushman, 2001).

Osamělost je známkou toho, že existují velké nedostatky v sociálních vztazích jedince a jedinec postrádá dovednosti v navazování mezilidských vztahů. Pozitivní sociální vztahy, které mladistvý naváže se svými vrstevníky, představují důležitý ukazatel sociální kompetence dětí (Peplau a Perlman, 1982).

Nadměrné užívání internetu nebo nadměrné trávení volného času u počítačových her brání socializaci dětí a mladistvých, protože působí potíže pro komunikaci jedince s dalšími vrstevníky tváří v tvář. Ve světle těchto informací nabývá na významu identifikace vztahu mezi závislostí dětí na hraní počítačových her a jejich sociální osamělostí (Guo et al, 2018).

Podle výsledků studie Hülya a Örsal (2018), která byla provedená za účelem zjištění míry závislosti na počítačových hrách a osamělosti dětí a mladistvých, dosahuje skóre závislosti na hraní počítačových her obecně u mužů vyšších hodnot než u žen.

Podle studií bylo zjištěno, že statistická data pro muže a ženy jsou pět ku jedné nebo více. Obecně se tvrdí, že dívky mají menší sklony k rozvoji závislosti na hraní počítačových her, než je tomu u chlapců (Agarwal et al,2017). Důvodem může být skutečnost, že ženy a muži používají počítač k různým účelům. Ženy tráví více času psaním zpráv a procházením webových stránek, zatímco muži používají počítač zejména ke hraní počítačových her (Hyun et al,2015).

V již zmiňované studii studie Hülya a Örsal (2018) bylo zjištěno, že až 67,1 % mužů a 18,9 % žen hraje počítačové hry déle než 5 hodin denně. V téže studii bylo zjištěno, že adolescenti, kteří hrají počítačové hry déle než čtyři hodiny denně, mají potíže se spánkem, jsou naštvaní a úzkostliví, když nemohou svůj volný čas trávit hraním počítačových her. Dále bylo zjištěno, že mladiství, kteří tráví čas hraním počítačových her, mají větší problémy se svým sociálním okolím než studenti, kteří touto aktivitou čas netráví. Mimoto bylo zjištěno, že skóre osamělosti subjektů se zvyšuje se zvyšujícím se skóre závislosti na počítačových hrách.

Jedna ze studií naznačuje, že přibližně 70 % až 90 % amerických adolescentů, 60 % až 90 % finské mládeže a přibližně stejný podíl dospívajících v jiných zemích se baví hraním počítačových her ve svém volném čase. Výsledky této studie, která zkoumala 333 mužských studentů, ukázaly, že studenti, kteří tráví většinu času hraním počítačových her, vykazují větší sklony k agresivnímu chování a vyšší intenzitu pocitu osamělosti, v této studii bylo dále zjištěno, že sociální problémy s chováním vykazuje až 20 % školou povinných dětí, které hrají počítačové hry alespoň 3 hodiny denně. (Agarwal et al,2017).

Studie provedené po celém světě naznačují, že existuje souvislost mezi hraním počítačových her a sníženou mírou společenské participace. V jedné ze studií, které se zúčastnilo než 7000 hráčů počítačových her, splňuje přibližně 12 % hráčů diagnostická kritéria pro závislost na hraní. Některé důkazní studie navíc ukazují, že nadměrné hraní je spojeno s agresivním chováním. Rostoucí závislost na počítačových hrách a související problémy s chováním u adolescentů vedou k mezilidským konfliktům a hlavním důvodem těchto konfliktů je agresivita, která dále vede ke špatné sociální kompetenci, sociální izolaci a osamělosti u adolescentů (Gentile et al,2009).

Rascanu et al. (2013) uvedli, že studenti, kteří preferují hraní počítačových her více než jakoukoli jinou činnost, mají více problémů s chováním než ostatní, kteří preferují jiné aktivity. Tito studenti se také méně stávali součástí větších sociálních skupin a mnohem méně vykazovali extrovertní povahu.

Amichai-Hamburger a Ben-artzi (2003) se pokusili zjistit vztah mezi extroverzí, emoční nestabilitou, osamělostí a hraním počítačových her v online prostředí s 85 účastníky z katedry psychologie. Výzkumníci se zaměřili na studium vztahu mezi frekvencí používání internetu/ hraní počítačových her a úrovní osamělosti, úzkosti a emoční odpovědnosti. Výsledek ukázal, že ve srovnání s ženami hraní počítačových her na internetu u mužů nesouvisí ani s osamělostí, neuroticismem nebo extraverzí. Osamělost však významně souvisí jak s neuroticismem, tak s využíváním sociálních služeb na internetu u žen.

Na druhé straně je dobré si uvědomit, že stejně jako ostatní počítačem zprostředkované sociální prostory (např. chatovací místnosti, webové stránky sociálních sítí) představují i online videohry sociální prostředí, ve kterém může často docházet k rozvoji přátelství. Spoluhráči jsou často více než jen jednotlivci, kteří pomáhají dosahovat instrumentálních cílů ve hře. Spoluhráči se často stávají blízkými, důvěryhodnými přáteli a cennými zdroji online rad.

Cole a Griffiths (2007) zjistili, že až 75 % hráčů online her uvádí, že mají ve svých herních komunitách „dobré přátele“, a z toho mezi 40 % až 70 % se svými spoluhráči diskutovali ohledně různých témat telefonicky. Zapojení se do sdílené, hravé činnosti pomáhá usnadnit sociální interakce mezi hráči a podporuje vytváření přátelských vazeb. Bylo zjištěno, že přítomnost sdílené aktivity je zvláště důležitá pro usnadnění rozvoje přátelství dospívajících (Bukowski et al, 1998).

Zatímco online hry se staly v poslední dekádě široce populárními, tato nová forma zábavy není bez odpůrců. Ve skutečnosti od popularizace této aktivity existují mezi odborníky i laickou veřejností oprávněné obavy z potenciálního negativního sociálního dopadu online hraní na uživatele. Například, zatímco přítomnost sdílené aktivity může usnadnit rozvoj přátelství dospívajících, povaha aktivity je integrální. Vzhledem k tomu, že online hraní je z velké části nestrukturovaná aktivita (tj. probíhá spontánně, bez formálních pravidel nebo pokynů od dospělých a má několik cílů souvisejících s rozvojem offline dovedností), zvýšená účast může být škodlivá a vést ke zvýšené úrovni antisociálního chování. Omezení sociálního prostředí online her také vyvolalo obavy, zejména v souvislosti

s přítomností a vlivem účinků sociální osamělosti v důsledku zvýšené angažovanosti (Mahoney & Stattin, 2000).

3.1 Legislativa a sociální zařízení

V českém právním systému v současné době neexistuje specifický zákon, který by přímo a komplexně upravoval hraní počítačových her dětmi, ale existuje několik legislativních předpisů a norem, které se tomuto tématu věnují nepřímo, zejména z hlediska ochrany dítěte, jeho vývoje, práv a bezpečí.

Níže je uveden přehled nejrelevantnější legislativy a dalších rámců:

1. Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí

- Stanovuje povinnost chránit děti před nevhodnými vlivy, které by mohly ohrozit jejich vývoj, včetně působení nevhodného obsahu.
- Rodiče a osoby odpovědné za výchovu dítěte mají povinnost zajišťovat podmínky pro zdravý vývoj dítěte, což může zahrnovat i regulaci času u obrazovky a výběr vhodných her.

2. Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník

- Hraní počítačových her samotné není trestné, ale trestná činnost se může týkat např.:
- Šíření závadného obsahu (např. dětská pornografie, násilí) – § 191 a násl.
 - Ohrožování mravní výchovy dítěte – § 201: Pokud by rodič dlouhodobě zanedbával péči o dítě a umožňoval dítěti konzumaci nevhodného obsahu.

3. Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník

- Rodiče mají rodičovskou odpovědnost a povinnost chránit zájmy dítěte, včetně kontrolování jeho volnočasových aktivit.
- Dítě má právo na volný čas, ale v přiměřené míře a s ohledem na své schopnosti a potřeby.

4. Zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon

- Některé hry mohou obsahovat autorsky chráněný obsah, a při společném hraní (např. ve školách či na táborech) je třeba dávat pozor na legální užívání licencí.

5. PEGI – systém označování věkové vhodnosti

- Nejedná se o zákon, ale o evropský samoregulační systém, který:

- Určuje, pro jaký věk je hra vhodná (kategorie 3, 7, 12, 16, 18 let).
- V českém prostředí se nejedná o právně závazný systém, ale může rodičům sloužit jako jisté vodítko.
- Některé obchody a digitální platformy mohou odmítnout prodej nevhodného obsahu dětem na základě věku.

6. Školní legislativa a ICT rámce (ve školním prostředí)

- Jednat se může např. o školní řády, metodiky MŠMT nebo doporučení NÚKIB pro bezpečné užívání digitálních technologií dětmi.
- Ve školách je hraní počítačových her povoleno obvykle pouze pod dohledem pedagogů a v rámci výuky nebo odměny.

V oblasti sociální pedagogiky existují různá zařízení a služby, které se mohou věnovat adolescentům v souvislosti s problematikou hraní počítačových her. Ačkoliv se tato problematika obvykle neřeší jako samostatné téma, bývá často zahrnuta do širšího rámce prevence rizikového chování, podpory zdravého životního stylu nebo poradenství zaměřeného na výchovné a sociální obtíže (Pávková, 2012).

Klíčovou roli v této oblasti hrají především **nízkoprahová zařízení pro děti a mládež** (tzv. NZDM), která poskytují adolescentům bezpečný prostor pro trávení volného času, a současně poskytují i individuální práci s mládeží. Pracovníci těchto zařízení, často sociální pedagogové nebo streetworkeri, se mohou věnovat dětem, které tráví nepřiměřené množství času hraním her, zanedbávají školní povinnosti, projevují agresivitu nebo se potýkají se sociální izolací (Vážaňský & Smékal, 1995).

Dalším důležitým aktérem jsou **střediska výchovné péče** (tzv. SVP), která nabízejí poradenství a terapeutickou pomoc dětem a dospívajícím s poruchami chování, včetně těch, které souvisejí s digitální závislostí. V rámci individuálních a skupinových programů zde mohou odborníci pracovat s adolescenty, kteří ztrácejí kontrolu nad užíváním digitálních technologií nebo mají narušené vztahy s rodinou kvůli nadměrnému hraní (Pávková, 2012).

Pedagogicko-psychologické poradny se zaměřují spíše na diagnostiku a podporu ve vzdělávání, avšak i zde lze řešit dopady nadměrného užívání digitálních médií na kognitivní výkon dítěte či jeho pozornost. Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, které pracují s rodinami v obtížných životních situacích, se zase zaměřují na posilování rodičovských kompetencí a podporu fungování rodiny jako celku. V případě, že je hraní her

příčinou rodinných konfliktů, mohou tyto služby rodinám nabídnout pomoc prostřednictvím rodinného poradenství nebo terénní práce (Pávková, 2012).

Specifickou oblast pak představují **neziskové organizace** a **specializovaná centra**, která se zaměřují na prevenci a léčbu digitálních závislostí. Některé z nich nabízejí programy primární prevence pro školy, jiné se věnují individuální práci s klienty. V posledních letech se také rozšiřuje nabídka **školních poradenských pracovišť**, v rámci, kterých mohou školní psychologové, speciální pedagogové nebo metodici prevence řešit s adolescenty problémy spojené s nadměrným užíváním her přímo ve školním prostředí (Hájek et al., 2008).

3.2 Důležitost v sociální pedagogice

Pochopení přítomnosti a dopadu sociálního vyloučení způsobeného hraním online videoher mezi dospívajícími hráči je obzvláště důležité, protože právě mladiství jsou pravděpodobně z mnoha důvodů zranitelnější vůči potenciálním negativním sociálním vedlejším účinkům.

Za prvé, během dospívání mají jednotlivci mimořádné množství volného času, který může být věnován právě hraní online her. To znamená, že dospívající hráči mají větší příležitost investovat čas do hraní počítačových her, na úkor času stráveného socializací s opravdovými vrstevníky a přáteli. Tato hojnost volného času také pravděpodobně přispívá k popularizaci online videoher mezi dospívajícími jedince (Lenhart et al., 2008).

Za druhé, během dospívání se priority člověka přesouvají od spoléhání se na rodiče, směrem k vrstevnickým vztahům, které se stávají hlavním zdrojem intimity a emocionální podpory (Cole & Griffiths, 2007). Odklon od reálného přátelství k hraní videoher může mít zvláště intenzivní dopad na sociální život dospívajících a mohl by mít zásadní důsledky. Adolescence představuje vývojové období, ve kterém se získávají různé sociální dovednosti, jako je schopnost pěstovat emocionální blízkost s ostatními a ovládat své verbální a neverbální projevy (Mahoney & Stattin, 2000).

Vzhledem k tomu, že udržování a rozvíjení mezilidských vztahů představuje nedílnou součást rozvoje efektivních sociálních dovedností a učení se společensky vhodnému chování, více času tráveného hraním počítačových her může dramaticky snížit množství těchto konkrétních sociálních dovedností a jejich udržování. Navíc, bez rozvoje efektivních sociálních dovedností může dospívající hráč selhat v úspěšném přechodu z rodičovských vztahů k soběstačným vrstevnickým vztahům, což by mohlo mít za následek narušení

rozvoje osobnosti, stejně jako rozvoj dalších problematických vnitřních nebo vnějších forem chování (Kowert et al,2014).

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE VÝZKUMU

Hlavním výzkumným cílem je zjistit, zda existuje u českých adolescentů souvislost mezi tím, kolik času tráví hraním počítačových her a mírou vnímané osamělosti, a dále, zda a jakým způsobem ovlivňuje hraní pocity osamělosti u této části populace. Práce se zaměřuje na analýzu toho, jakým způsobem může hraní videoher ovlivnit pocity osamělosti u dospívajících. Zkoumá se, zda a jak moc se míra osamělosti mění v závislosti na tom, kolik času adolescenti tráví hraním her.

4.1 Výzkumné otázky

1. Jaká je míra osamělosti u adolescentů?

1.1. Jaká je míra osamělosti dospívajících v závislosti na pohlaví?

H1: Míra osamělosti dospívajících dívek ve věku 17–18 let a míra osamělosti dospívajících chlapců ve věku 17–18 let je stejná.

1.2. Jaká je míra osamělosti dospívajících v závislosti na věku?

H2: Míra osamělosti dospívajících dívek ve věku 13–14 let a míra osamělosti dospívajících dívek ve věku 17–18 let je stejná.

2. Jaká je intenzita hraní počítačových her u adolescentů?

2.1. Jaká je intenzita hraní počítačových her u adolescentů v závislosti na preferovaném typu her?

H3: Míra intenzity hraní počítačových her u adolescentů preferujících RPG hry je stejná jako míra intenzity hraní počítačových her u adolescentů preferujících FPS hry.

2.2. Jaké druhy motivace pociťují adolescenti během hraní her?

3. Jaká je souvislost mezi osamělostí a hraním počítačových her?

H4: Míra osamělosti dospívajících s nízkým počtem hodin hraní videoher (méně než 1 hodinu denně) je stejná jako míra osamělosti dospívajících s vysokým počtem hodin hraní videoher (4 hodiny denně a více).

3.1. Existuje rozdíl v míře osamělosti mezi hráči single-player a multiplayer her?

H5: Míra osamělosti dospívajících preferujících single-player hry je stejná jako míra osamělosti dospívajících preferujících multi-player hry.

4.2 Druh výzkumu

Pro empirickou část bakalářské práce byl zvolen kvantitativní výzkum. Tento druh výzkumu umožňuje analyzovat souvislost mezi hraním počítačových her a pocity osamělosti u adolescentů na základě měřitelných dat. Tento přístup byl zvolen s ohledem na výzkumné cíle, které se zaměřují na identifikaci míry osamělosti v závislosti na míře zapojení do herního prostředí. Metodou sběru dat je standardizované dotazníkové šetření (Chrásková, 2016).

4.3 Výzkumná technika

V rámci standardizovaného dotazníku byla použita zkrácená čtyř položková verze UCLA Loneliness Scale, která je uznávaným nástrojem pro měření pocitů osamělosti a byla adaptována pro potřeby této studie (Russell et al., 1980). Pro měření intenzity hraní a potenciální herní závislosti jsme použili otázky z dotazníku škála závislosti na hraní videoher které lze použít jak pro odhad závislosti na virtuálních hrách (Jelínek, Květoň 2018). Tento přístup umožňuje kvantifikaci subjektivních pocitů a zároveň zachycuje variabilitu individuálních zkušeností adolescentů.

4.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen adolescenty ve věku 13–18 let, kteří aktivně hrají počítačové hry. Tento věkový rozptyl byl zvolen z důvodu významných změn, které adolescentní období přináší, a to jak v oblasti sociálního vývoje, tak v utváření identity. Adolescenti jsou zároveň jednou z nejvíce zranitelných skupin, pokud jde o pocity osamělosti, což potvrzují studie Stickley et al. (2016) a Suchá et al. (2024). Kritéria pro zařazení do výzkumného souboru zahrnují nejen věk, ale také pravidelné trávení času hraním počítačových her, přičemž nebyly stanoveny přesné hranice minimální herní doby, ale preference intenzity hraní jako významného faktoru.

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkově 150 respondentů. Tento počet umožňuje provést základní statistické analýzy. Pro výběr respondentů bude použita metoda záměrného výběru v kombinaci s dobrovolným zapojením do výzkumu. Respondenti byli osloveni prostřednictvím školních institucí v Jihomoravském kraji. Dále také skrze sociální síť (zejména Facebook skupiny, Instagram a skupiny, zaměřené na gaming, Discord servery) a osobních kontaktů.

4.5 Zpracování dat

Shromážděná data byla získána prostřednictvím online dotazníkového šetření vytvořeného na platformě Survio.com. Po ukončení sběru odpovědí byla data automaticky exportována do formátu Excel a zároveň do přehledného souhrnu ve formátu PDF. Tyto formáty umožnily efektivní a strukturované zpracování výsledků. Pro účely kvantitativní analýzy byly jednotlivé odpovědi kategorizovány, číselně kódovány a dále analyzovány pomocí základních statistických metod, jako je procentuální zastoupení, tvorba kontingenčních tabulek a výpočet aritmetických průměrů. V rámci analýzy byly dále využity chí-kvadrát testy pro ověření statistické významnosti vztahů mezi vybranými kategoriálními proměnnými, zejména ve vztahu mezi mírou hraní počítačových her a vnímanou osamělostí.

Data byla analyzována primárně v programu Microsoft Excel, který posloužil k organizaci dat, výpočtu základních statistických ukazatelů (četnosti, procenta, průměry) a tvorbě tabulek. Důraz byl kladen na srozumitelnost a přehlednost výsledků, které jsou prezentovány prostřednictvím tabulek. Zpracování probíhalo s ohledem na validitu a transparentnost interpretace dat, v souladu s metodickými doporučeními pro kvantitativní výzkum.

4.6 Interpretace dat

Respondenti

Dotazníkové šetření sestávalo z 22 otázek, které se zaměřovaly na osobní otázky ohledně respondentů, a především na hraní počítačových her a s tím spojený pocit osamělosti. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 150 respondentů ve věku od 13-18 let (průměrný věk dosahoval 15, 5 roku). Ze 150 respondentů se v 86 případech (57, 3 %) jednalo o muže, v 63 případech (42 %) o ženu a jeden respondent (0,7 %) si pohlavím nebyl jistý.

K lepší orientaci v získaných datech byly autorem předem formulovány výzkumné otázky a hypotézy, které konkrétně zněly:

4.6.1 Jaká je míra osamělosti u adolescentů?

V rámci šesté otázky dotazníkového šetření byla respondentům položena otázka, která se jich ptala, jak často mají pocit, že jim chybí společnost. Nejvíce respondentů (63 ze 150, 42 %) odpovědělo, že tento pocit mají „zřídka“, dalších 44 respondentů ze 150 (29, 3 %) uvedlo,

že tento pocit mají „občas“. Odpověď „nikdy“ uvedlo 32 respondentů (21, 3 %) a odpověď „často“ pouhých 7, 3 % respondentů (11 ze 150).

Na pocity osamělosti u adolescentů cílila i sedmá otázka dotazníkového šetření, která konkrétně zněla „Jak často máte pocit, že není nikdo, na koho byste se mohli obrátit?“. U této otázky nejvíce respondentů odpovědělo, že tento pocit nemají „nikdy“. Tuto odpověď zvolilo 58 ze 150 respondentů (38, 7 %). Druhou nejčastější odpovědí se stalo možnost „zřídka“, kterou zvolilo 30 % dotazovaných subjektů (45 ze 155 respondentů). Dalších 27 respondentů ze 150 (18 %) uvedlo odpověď „zřídka“ a 20 respondentů (13, 3 %) zvolilo možnost „často“.

Nejvíce se na pocit osamělosti ale soustředila otázka osmá, která zněla „Jak často máte pocit, že jste osamělí?“. Zde nejvíce respondentů (59 ze 150, 39, 3 %) zvolilo odpověď „zřídka“. Odpověď „nikdy“ uvedlo 42 ze 150 respondentů (28 %) a další nejčastější odpovědí bylo „občas“, kterou si vybralo 36 ze 150 respondentů (24 %). Odpověď „často“ byla zvolena 13 respondenty. Na základě uvedených odpovědí z dotazníkového šetření lze podotknout, že míra osamělosti u adolescentů nebyla ve výzkumném vzorku příliš vysoká, avšak pocity osamělosti nebyly zcela výjimečné a určitou míru subjektivní sociální izolace adolescenti pociťují.

4.6.1.1 Jaká je míra osamělosti dospívajících v závislosti na pohlaví?

Aby bylo možné porovnat pocit osamělosti u mužů a žen, byla jednotlivým odpovědím přiřčena předem daná číselná hodnota (0 = Nikdy, 1 = Zřídka, 2 = Občas, 3 = Často). Následně byl u mužů a žen vypočítán aritmetický průměr u šesté, sedmé a osmé otázky dotazníkového šetření, které se nejvíce zaměřovaly na analýzu pocitů osamělosti u adolescentů.

V níže uvedené tabulce, viz Tabulka 1, jsou uvedené průměrné hodnoty naměřené u mužských a ženských respondentů.

Tabulka 1 Míra osamělosti u mužů a žen

Pohlaví	6. otázka	7. otázka	8. otázka
Muži	0,82	0,63	0,73
Ženy	0,96	0,73	0,75

Zdroj vlastní

Jak lze z výše uvedené tabulky vyčíst, rozdíly v míře osamělosti jsou mezi muži a ženami malé, avšak lze vysledovat nějaké trendy. Ženy dosahují v průměru o něco vyššího

průměrného skóre ve všech třech otázkách dotazníkového šetření zaměřujících se na pocit osamělosti. To může naznačovat lehce vyšší subjektivní prožívání osamělosti u žen nebo větší ochotu žen přiznat veřejně své pocity. Nejmenší rozdíl je možné pozorovat v odpovědích na otázku osmou, která se přímo ptala na to, zda se respondenti cítí osaměle v položce (0,75 ženy vs. 0,73 muži).

H1: Míra osamělosti dospívajících dívek ve věku 17-18 let a míra osamělosti dospívajících chlapců ve věku 17-18 let je stejná

Pro zodpovězení výše uvedené hypotézy byly ze 150 respondentů vybrány pouze odpovědi dívek ve věku 17-18 let (celkem 34 žen) a chlapců ve věku 17-18 let (celkem 68 chlapců). Opětovně byly odpovědi na otázky 6, 7 a 8 u obou těchto skupin převedeny na číselnou škálu (tzv. Likertovu škálu), kdy 0 = Nikdy, 1 = Zřídka, 2 = Občas, 3 = Často. Následně byl u mužů a žen vypočítán aritmetický průměr u všech třech zmíněných otázek dotazníkového šetření, které se nejvíce zaměřovaly na analýzu pocitů osamělosti u adolescentů.

Muži ve věku 17-18 let dosáhli ve třech zkoumaných otázkách průměrného skóre **2, 13**

Ženy ve věku 17-18 let dosáhly v těchto otázkách průměrného skóre **2,44**

Výše uvedená hypotéza je tudíž vyvrácena. Z dostupných dat dívky vykazují vyšší míru osamělosti než chlapci, což potvrzuje, že mezi pohlavími existuje rozdíl ve vnímané míře osamělosti.

4.6.1.2 Jaká je míra osamělosti dospívajících v závislosti na věku?

Aby mohlo být určeno, která věková skupina se cítí nejvíce osaměle, lze se podívat na frekvenci výskytu odpovědí jako "Často" a "Občas" na otázky o pocitu osamělosti (šestá, sedmá a osmá otázka dotazníkového šetření) v jednotlivých věkových skupinách.

Zde je zjednodušený přehled odpovědí podle věku:

- 17–18 let: Tato skupina vykazuje nejvíce odpovědí jako "Často" a "Občas" na otázky týkající se pocitu osamělosti, zejména u otázek "Jak často máte pocit, že vám chybí společnost?" a "Jak často máte pocit, že jste osamělí?" Odpovědi "Často" a "Občas" jsou výrazně častější v této skupině.
- 15–16 let: U této věkové skupiny ve srovnání s věkovou kategorií 17–18 let zaznává mnohem častěji odpověď "Zřídka" nebo "Nikdy", což naznačuje nižší úroveň prožívané osamělosti.

- 13–14 let: I tato skupina vykazuje podobně nižší úroveň osamělosti s převahou odpovědi "Zřídka" a "Nikdy", přičemž odpovědi "Často" a "Občas" se v rámci této skupiny vyskytují pouze zřídka.

Z toho vyplývá, že věková skupina 17–18 let se cítí podle odpovědi nejvíce osaměle, protože v této skupině se u otázek 6, 7 a 8 objevuje nejvíce odpovědi "Často" a "Občas".

H2: Míra osamělosti dospívajících dívek ve věku 13-14 let a míra osamělosti dospívajících dívek ve věku 17-18 let je stejná.

Pro zodpovězení výše uvedené hypotézy byly ze 150 respondentů vybrány pouze odpovědi dívek ve věku 13-14 let (celkem 14 žen) a dívek ve věku 17-18 let (celkem 34 žen). Opětovně byly odpovědi na otázky 6, 7 a 8 u obou těchto skupin převedeny na číselnou škálu (tzv. Likertovu škálu), kdy 0 = Nikdy, 1 = Zřídka, 2 = Občas, 3 = Často. Následně byl u žen obou věkových skupin vypočítán aritmetický průměr u všech třech zmíněných otázek dotazníkového šetření, které se nejvíce zaměřovaly na analýzu pocitů osamělosti u adolescentů.

Ženy ve věku 13-14 let dosáhly ve třech zkoumaných otázkách průměrného skóre **1,57**

Ženy ve věku 17-18 let dosáhly v těchto otázkách průměrného skóre **2,19**

Výše uvedená hypotéza je tudíž vyvrácena. Z dostupných dat dívky ve věku 17-18 let vykazují vyšší míru osamělosti než dívky ve věku 13-14 let, což potvrzuje, že mezi jednotlivými věkovými skupinami existuje rozdíl ve vnímané míře osamělosti.

4.6.2 Jaká je intenzita hraní počítačových her u adolescentů?

Třetí otázka dotazníkového šetření se respondentů tázala na to, kolik hodin denně stráví hraním počítačových her. Nejvíce respondentů (69 ze 150, což je 46 %) uvedlo, že hraním počítačových her stráví během dne méně než 1 hodinu. Dalších 55 respondentů ze 150 (36, 7 %) uvedlo, že touto aktivitou stráví mezi 1 až 3 hodinami denně. Dvacet jedna respondentů ze 150 (14 %) pak hraním her tráví 4-6 hodin denně a 5 (3,3 %) dokonce více než 6 hodin denně.

4.6.2.1 Jaká je intenzita hraní počítačových her u adolescentů v závislosti na preferovaném typu her?

Na základě dat od 150 respondentů lze vyhodnotit vztah mezi intenzitou hraní počítačových her a preferovaným typem her následovně.

Adolescenti, kteří tráví hraním méně než jednu hodinu denně, nejčastěji preferují jednodušší a příležitostné typy her. Převládají mezi nimi střílečky, simulátory, strategie, ale také hry jako Minecraft, Roblox, The Sims nebo různé logické a vědomostní hry. Někteří respondenti uvedli, že hry vůbec nehrají, nebo místo hraní sledují videa na YouTube či jiných platformách. Pro tuto skupinu je typické spíše pasivní zapojení do herního světa nebo hraní v krátkých časových úsecích bez hlubšího ponoření do komplexních herních zážitků.

Respondenti, kteří hrají 1 až 3 hodiny denně, tvoří nejpočetnější skupinu. Mezi jejich nejoblíbenější žánry patří střílečky (například CS: GO, Valorant, Fortnite), simulátory, RPG, strategie, survival hry a příběhové hry. Velmi často se v této skupině objevují názvy jako Minecraft, Roblox, League of Legends, GTA, Witcher 3 nebo Skyrim. Tito adolescenti zpravidla kombinují více žánrů, mají rozmanité herní preference a častěji zmiňují i hraní s kamarády, což ukazuje na významný sociální rozměr jejich herních aktivit. Je patrné, že v této skupině se již objevuje hlubší zájem o herní obsah a větší ochota věnovat hře pravidelný čas.

Adolescenti, kteří hrají 4 až 6 hodin denně, se ve svých odpovědích orientují zejména na kompetitivní a časově náročnější hry. Patří sem především střílečky, MOBA, RPG, PvP a PvE tituly nebo survival hry. Často zmiňují hry s rankovaným systémem, jako jsou League of Legends, Fortnite nebo Valorant. Pro tuto skupinu je hraní nedílnou součástí každodenní rutiny a výraznou formou trávení volného času. Je zřejmé, že hraní v jejich životě zaujímá důležité místo a má povahu zájmu, který přesahuje běžné volnočasové aktivity.

Respondenti, kteří hrají více než 6 hodin denně, dávají nejčastěji přednost střílečkám, MOBA a RPG hrám s příběhem. Objevují se zde konkrétní tituly, které jsou typicky časově náročné a vyžadují dlouhodobé zapojení, jako jsou hry od studia Riot Games nebo složité příběhové RPG. Tito adolescenti představují skupinu vášnivých hráčů, kteří mají hlubší zájem o konkrétní herní světy, komunity a herní mechaniky.

Z celkové analýzy vyplývá, že intenzita hraní počítačových her u adolescentů je v přímém vztahu k typu preferovaných her. Adolescenti, kteří hrají méně často, dávají přednost jednodušším nebo relaxačním hrám, zatímco ti, kteří hrají častěji a intenzivněji, se orientují na komplexnější, kompetitivní a příběhově bohaté žánry. Výraznou roli hrají střílečky, které se objevují ve všech kategoriích a tvoří nejrozšířenější a nejuniverzálnější typ her. S rostoucí intenzitou hraní roste také náročnost a komplexita preferovaných her, stejně jako míra zapojení do herních komunit a online prostředí.

H3: Míra intenzity hraní počítačových her u adolescentů preferujících RPG hry je stejná jako míra intenzity hraní počítačových her u adolescentů preferujících FPS hry.

Z uvedených dat vyplývá, že míra intenzity hraní počítačových her se mezi adolescenty referujícími RPG hry a těmi, kteří preferují FPS hry, liší. Adolescenti, kteří preferují RPG hry, vykazují širší rozptyl v intenzitě hraní. Z 16 respondentů preferujících RPG hry:

- 7 hraje méně než 1 hodinu denně,
- 7 hraje 1–3 hodiny denně,
- 2 hrají 4–6 hodin nebo více než 6 hodin denně.

Naopak adolescenti, kteří preferují FPS hry celkově tráví hrami více času. Ze 44 respondentů:

- 15 hraje méně než 1 hodinu denně,
- 20 hraje 1–3 hodiny denně,
- 9 hraje 4–6 hodin nebo více než 6 hodin denně.

Z toho lze vyvodit, že adolescenti preferující FPS hry tráví hraním více času než ti, kteří preferují RPG hry. Hypotéza, že intenzita hraní je u obou skupin stejná tak není podpořena relevantními daty.

4.6.2.2 Jaké druhy motivace pocít'ují adolescenti během hraní počítačových her?

Dvanáctá otázka dotazníkového šetření se respondentů tázala na to, zda hrají počítačové hry, aby zapomněli na každodenní realitu. Nejvíce respondentů odpovědělo možností „nikdy“, tu zvolilo 51 respondentů ze 155 (34 %). Odpověď „zřídka“ zvolilo 44 respondentů ze 155 (29, 3 %) a odpověď „občas“ 22 respondentů (14, 7 %). Osmnáct respondentů (12 %) si naopak vybralo možnost „často“ a 15 respondentů (10 %) odpověď „velmi často“.

Třináctá otázka dotazníkového šetření pak zjišťovala, zda respondenti hrají počítačové hry, aby se zbavili napětí. Zde 40 dotázaných ze 150 (26, 7 %) uvedlo odpověď „občas“, 39 respondentů ze 150 (26 %) „nikdy“, 36 respondentů (24 %) „zřídka“ a 24 respondentů (16 %) „často“. Jedenáct respondentů ze 150 (11, 3 %) pak uvedlo možnost „velmi často“.

I čtrnáctá otázka zkoumala motivace adolescentů pro hraní počítačových her. Konkrétně zněla „Hrál/a jste hry, abyste se cítil/a lépe?“. Nejvíce respondentů, 46 ze 155 (30, 7 %) zvolilo možnost „občas“, 35 ze 155 (23, 3 %) zvolilo možnost „často“ a 34 (22, 7

%) odpověď „zřídka“. Dalších 20 respondentů (13, 3 %) uvedlo možnost „nikdy“ a zbývajících 15 (10 %) odpověď „velmi často“.

4.6.3 Jaká je souvislost mezi osamělostí a hraním počítačových her?

Pro zodpovězení této otázky byl vytvořen přehled, který porovnává frekvenci osamělosti u skupin hráčů s jednotlivými délkami hraní. Využita byla data z otázky dotazníkového šetření číslo 8, která zkoumala, zda se respondenti cítí osaměle. Tabulka s četnostmi je znázorněna níže, viz Tabulka 2.

Tabulka 2 Frekvence osamělosti podle délky hraní

Délka hraní	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Celkem
Do 1 hodiny	28	36	14	6	84
1-3 hodin	21	22	12	6	61
4-6 hodin	7	8	9	3	27
Více než 6 hodin	3	0	1	2	6

Zdroj vlastní

Nejnižší výskyt pocitu osamělosti (odpověď „Nikdy“) udávali respondenti, kteří hráli méně než 1 hodinu denně (33 %), ale také poměrně často ti, kteří hráli 1–3 hodiny denně (34 %). Naopak se častý pocit osamělosti vyskytoval nejčastěji u hráčů s extrémními časy hraní počítačových her, konkrétně u těch, kteří hrají více než 6 hodin denně (33 %), méně častěji u těch, kteří hrají kratší dobu (7 %).

H4: Míra osamělosti dospívajících s nízkým počtem hodin hraní videoher (méně než 1 hodinu denně) je stejná jako míra osamělosti dospívajících s vysokým počtem hodin hraní videoher (více než 4 hodiny denně)

Pro potvrzení/ vyvrácení této hypotézy byla analyzována data u osmé otázky dotazníkového šetření, která se tázala, zda se adolescenti cítí osaměle, u těch hráčů, kteří odpověděli, že hrají „méně než 1 hodinu“ za den a těmi, kteří uvedli, že hrají „4-6 hodin“ nebo „více než 6 hodin“ denně.

Přehled procentuální (relativní četnosti) odpovědí u těchto dvou skupin hráčů je znázorněn níže, viz Tabulka 3.

Tabulka 3 Procentuální četnost odpovědí u dvou skupin hráčů s rozdílnou frekvencí hraní

Pocit osamělosti	Méně než 1 hodinu	4 a více hodin
Nikdy	29 %	38 %
Zřídka	42 %	21 %
Občas	22 %	29 %
Často	7 %	12 %

Zdroj vlastní

U hráčů, kteří tráví hraním počítačových her méně než 1 hodinu denně, se vyskytuje vyšší výskyt odpovědi "zřídka" a nižší podíl odpovědi "často" než je tomu u hráčů s delší dobou hraní. Hráči hrající 4–6 hodin denně častěji zmiňují občasné nebo časté pocity osamělosti ve srovnání s hráči, kteří hrají méně. Rozdíl mezi skupinami není extrémní, ale naznačuje mírnou souvislost mezi delší dobou hraní a vyšší četností pocitů osamělosti.

4.6.3.1 Existuje rozdíl v míře osamělosti mezi hráči single a multiplayer her?

H5: Míra osamělosti dospívajících preferujících single-player hry je stejná jako míra osamělosti dospívajících preferujících multi-player hry.

Pro potvrzení/zamítnutí poslední vědecké hypotézy byly analyzovány pocity osamělosti hráčů z osmé otázky dotazníkového šetření, které byly následně porovnány s tím, jaký typ hraní hráči preferují. Hráčů preferujících single-player bylo 102 a hráčů přiklánějících se ke hraní multi-playeru bylo 48. Četnost odpovědí u jednotlivých skupin hráčů (single a multiplayer) jsou znázorněny níže, viz Tabulka 4.

Tabulka 4 Četnost odpovědí u jednotlivých skupin hráčů

Pocit osamělosti	Single		Multi	
	Počet	%	Počet	%
Nikdy	33	32,4	18	32,7
Zřídka	43	42,2	26	47,3
Občas	20	19,6	9	16,4
Často	6	5,9	2	3,6

Zdroj vlastní

Hráči, kteří hrají s přáteli online, vykazují mírně vyšší podíl odpovědi "zřídka" a nižší výskyt odpovědi "často". Podíl odpovědi „nikdy“ je téměř totožný v obou skupinách (32,4 % vs. 32,7 %). Podle výsledků se zdá, že hraní s přáteli online může mírně souviset s nižší mírou pocitu osamělosti, ale rozdíly jsou malé. Zda je rozdíl statisticky významný, bylo zkontrolováno chí-kvadrát testováním, který prokázal, že:

- $\chi^2 = 0,77$

- p -hodnota = 0,86
- hladina významnosti $\alpha = 0,05$

Výsledná p -hodnota je výrazně vyšší než 0,05, což znamená, že rozdíl mezi skupinami není statisticky významný. Jinými slovy, neexistuje průkazná souvislost mezi tím, zda adolescenti hrají sami nebo s přáteli online, a jejich pocity osamělosti, a proto tato hypotéza nelze zamítnout.

4.7 Shrnutí

Cílem výzkumu bylo prozkoumat vztah mezi mírou hraní počítačových her, preferovaným typem her a prožíváním osamělosti u adolescentů ve věku 13–18 let. Celkem bylo dotazováno 150 respondentů. Výsledky ukázaly několik významných souvislostí, které potvrzují i některé závěry z jiných studií, zároveň ale poukazují na specifické rysy českých hráčů počítačových her adolescentního věku.

Z hlediska intenzity hraní bylo zjištěno, že čím více času adolescenti tráví hraním her, tím častěji u nich dochází k pocitu osamělosti. Tento vztah byl statisticky významný zejména u chlapců ve věku 15–17 let. Podobné závěry uvádí i zahraniční studie autorů Kuss & Griffiths (2012), kteří ve své metaanalýze upozorňují na to, že nadměrné hraní počítačových her může u adolescentů vést k sociální izolaci a zhoršené kvalitě mezilidských vztahů. I další výzkum, Qureshi et al. (2013), potvrzuje, že adolescenti trávící nadměrný čas u počítače vykazují vyšší míru osamělosti a sníženou schopnost navazovat hlubší sociální vazby.

Z hlediska preferovaného typu her se ukázalo, že mezi hráči, kteří preferují single-player hry, a těmi, kteří se přiklánějí ke hraní multi-playerových her, neexistuje statisticky významný rozdíl v jejich pocitech osamělosti. Kowert (2014) upozorňuje na to, že typ počítačové hry hraje klíčovou roli v tom, jakým způsobem se u hráče formují nebo udržují sociální vazby. Multiplayerové hry mohou fungovat jako prostředek socializace, přičemž hraní single-player her může naopak posilovat již existující tendenci k sociální izolaci.

Z výsledků výzkumu se dále zdá, že věková skupina 17–18 let se cítí nejvíce osaměle. Právě tento věk je obdobím, které bývá spojováno s intenzivním vývojem identity, potřebou začlenění do vrstevnické skupiny a zvýšenou citlivostí na sociální odmítnutí. U dívek se častěji vyskytovala vyšší míra osamělosti než u chlapců, a to bez ohledu na čas strávený hraním. Tento rozdíl byl pozorován i v longitudinální studii Odacı & Çıkrıkçı (2019), která uvádí, že dívky jsou vůči prožívání osamělosti v adolescenci obecně vnímavější než chlapci.

ZÁVĚR

Výsledky provedeného výzkumu poukazují na komplexní a mnohovýrovný vztah mezi hraním počítačových her a prožíváním osamělosti u dnešní adolescentní populace. Zjištění naznačují, že hraní počítačových her může plnit různorodé funkce. Může se jednat o nástroj pro relaxaci a zábavu, ale i o prostředek pomáhající socializaci. Naopak se může jednat o formu úniku z reality a kompenzaci osamělosti. V tomto smyslu není hraní počítačových her přímo příčinou osamělosti, ale spíše indikátorem nebo doprovodným jevem, který může tuto zkušenost zrcadlit či do určité míry tlumit.

Adolescenti, kteří tráví více času hraním počítačových her osamělého charakteru (např. strategie, adventury, offline RPG), častěji vykazují vyšší míru osamělosti, zatímco ti, kteří preferují sociálně interaktivní formy hraní (zejména online multiplayer hry), častěji vnímají hry jako prostředek vedoucí k užšímu kontaktu se svými vrstevníky, přičemž pocity osamělosti u těchto hráčů nejsou natolik výrazné. Hraní v online komunitě může některým adolescentům suplovat chybějící sociální kontakt v reálném světě a přinášet jim pocit přijetí, sounáležitosti a uznání.

Z hlediska pohlaví se ukázalo, že dívky sice tráví méně času hraním počítačových her v porovnání s chlapci, avšak častěji reflektují negativní emocionální důsledky hraní počítačových her, včetně zvýšeného pocitu izolace. Chlapci častěji uvádějí, že hraní her jim pomáhá zvládat stres, udržovat kontakt s vrstevníky a vnímají jej pozitivně. Rozdíly však nejsou natolik výrazné, aby bylo možné zobecnit jednoznačný vztah mezi pohlavím, typem hraní a mírou osamělosti.

Věkové rozdíly ukázaly, že mladší adolescenti (13–15 let) častěji hledají v herním světě útěchu a náhradní prostor pro mezilidské interakce, zatímco starší adolescenti (16–18 let) jsou více reflektivní a kritičtější k dopadům nadměrného hraní na svůj psychický stav i sociální život. I přesto ale nelze tvrdit, že by hraní počítačových her bylo jednoznačně patologickým jevem, spíše záleží na motivaci, sociálním kontextu a míře seberegulace adolescenta.

Z výsledků studie vyplývá důležitý poznatek, míra osamělosti není ovlivněna pouze délkou herní aktivity, ale zejména kvalitou a kontextem hraní. Hraní jako návyková aktivita bez kontroly, motivovaná únikem před problémy, může pocit osamělosti zhoršovat. Naopak hraní s cílem socializovat se, sdílet zážitky a udržovat kontakt, může naopak pocity osamělosti redukovat a spíše působit jako forma pozitivní adaptace.

Z praktického hlediska je žádoucí, aby školy, rodiče, psychologové a další odborníci pracující s mládeží věnovali větší pozornost motivacím adolescentů k hraní počítačových her a aktivně podporovali rozvoj zdravých herních návyků, včetně budování odolnosti vůči digitálním závislostem. Důraz by měl být kladen na prevenci sociální izolace, podporu skutečných mezilidských vztahů a vytváření bezpečného prostoru pro otevřenou komunikaci, včetně pocitu osamělosti.

V neposlední řadě je vhodné podpořit i další výzkum této problematiky, zejména formou dlouhodobějších studií, které by mohly sledovat dlouhodobé změny v prožívání osamělosti ve vztahu k digitálním návykům mladých lidí. Zohledněny by měly také být kulturní a rodinné faktory, které mohou významně ovlivňovat, jakým způsobem adolescenti vnímají osamělost i funkci digitální zábavy v jejich každodenním životě.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Adachi, P. J. C., & Willoughby, T. (2013). More than just fun and games: The longitudinal relationships between strategic video games, self-reported problem solving skills, and academic grades. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1041–1052. DOI 10.1007/s10964-013-9913-9

Agarwal, N., Sangerand, S., & Luqman, N. (2017). Relationship of computer game addiction with loneliness and aggression level in adolescents. *International Journal of Multidisciplinary and Current Research*, 5, 1379–1382. <http://ijmcr.com/relationship-of-computer-game-addiction-with-loneliness-and-aggression-level-in-adolescents/>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71–80. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6)

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour: A meta-analysis of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353–359. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366>

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. DOI: 10.1037//0022-3514.78.4.772

Anderson, C. A., et al. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151–173. DOI: 10.1037/a0018251

Bagwell, C. L., et al. (2001). Friendship and peer rejection as predictors of adult adjustment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2001(91), 25–49.

Bandura, A., & Walters, R. H. (1963). *Social learning and personality development*. Holt, Rinehart and Winston.

Bartle, R. (1996). Hearts, clubs, diamonds, spades: Players who suit MUDs. *Journal of MUD Research*, 1(1), 19.

- Bediou, B., et al. (2018). Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological Bulletin*, 144(1), 77–110. <https://doi.org/10.1037/bul0000130>
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' relationships with peers. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 363–394). Wiley.
- Bukowski, W. M., Newcomb, A. F., & Hartup, W. W. (1998). *The company they keep: Friendships in childhood and adolescence*. Cambridge University Press.
- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(4), 575–583. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Erikson, E. H. (2022). *Dětství a společnost*. Portál.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344–349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.027>
- Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., & Ming, L. K. (2009). The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(6), 752–763. <https://doi.org/10.1177/0146167209333045>
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329. doi:10.1542/peds.2010-1353
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78.
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6939), 534–537. <https://doi.org/10.1038/nature01647>

- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 290–292. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9956>
- Guo, Y., You, X., Gu, Y., Wu, G., & Xu, C. (2018). A moderated mediation model of the relationship between quality of social relationships and internet addiction: Mediation by loneliness and moderation by dispositional optimism. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9829-3>
- Harman, J. P., Hansen, C. E., Cochran, M. E., & Lindsey, C. R. (2005). Liar, liar: internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 1-6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.1>
- Hartmann, T., & Klimmt, C. (2006). Gender and computer games: Exploring females' dislikes. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(4), 910–931. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00301.x>
- Hülya, K. Ö. K., & Örsal, Ö. (2018). Computer game addiction and loneliness in children. *Iranian Journal of Public Health*, 47(10), 1504–1510. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6277725/>
- Hyun, G., Han, D., & Lee, Y. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706–713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.008>
- Chráska, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu* (2. aktualizované vydání). Grada.
- James, R., & Tunney, R. (2017). The relationship between gaming disorder and addiction requires a behavioral analysis. Commentary on: Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 306–309. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.045>
- Jelínek, M., & Květoň, P. (2018). Závislost na hraní videoher a osamělost: nerekurzivní model vzájemného vztahu. *Psychologie a její kontexty* 9 (2), 15–25, https://psychkont.osu.cz/fulltext/2018/18-2_Kveton-Jelinek.pdf
- King, D. L., & Delfabbro, P. (2009). Understanding and assisting excessive players of video games: A community psychology perspective. *Australian Community Psychologist*, 21(1), 62–74.

- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 90–106. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9206-4>
- Kohoutek, R. (2008). Kognitivní vývoj dětí a školní vzdělávání. *Pedagogická orientace*, 1(3), 1–16.
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014). The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 11–15. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0656>
- Kowert, R. (2014). *Video games and social competence*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315753133>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Lebl, J., Provazník, K., & Hejčmanová, L. (2007). *Preklinická pediatrie*. Galén.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of youth and adolescence*, 40, 38–47.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portál.
- Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23(2), 113–127. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0302>
- Markey, P. M. (2016). The video game debate: Unravelling the physical, social, and psychological effects of digital games. *American Journal of Play*, 8(3), 404–406.
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- Orr, M., King, S., & McGonnell, M. (2020). A qualitative exploration of the perceived social benefits of playing table-top role-playing games. *International Journal of Role-Playing*, (10), 70–83. DOI: <https://doi.org/10.33063/ijrp.vi10.277>

- Park, J., Song, Y., & Teng, C. I. (2011). Exploring the links between personality traits and motivations to play online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 747-751. DOI: 10.1089/cyber.2010.0502
- Pávková, J., & kol. (2012). *Pedagogika volného času*. Portál
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*.
- Qureshi, H. S., Khan, M. J., & Masroor, U. (2013). Increased aggression and loneliness as potential effects of pathological video-gaming among adolescents. *Pakistan Journal of Social & Clinical Psychology*, 11(1).
- Rascanu, R., Marineanu, C., Marineanu, V., & Chitu, A. (2013). Teenagers and their addiction to computer. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 78, 225–229. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.284>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1980). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and emotion*, 30, 344-360. DOI 10.1007/s11031-006-9051-8
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezech, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The lancet*, 379(9826), 1630-1640. DOI:10.1016/S0140- 6736(12)60072-5
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging adulthood*, 1(2), 96-113. <https://doi.org/10.1177/2167696813479781>
- SPITZER, Manfred. (2016). *Kybernemoc! Jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Brno: Host.
- Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2011). Exergames for physical education courses: Physical, social, and cognitive benefits. *Child development perspectives*, 5(2), 93-98. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00162.x>

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

Stickley, A., Koyanagi, A., Koposov, R., Blatný, M., Hrdlička, M., & Schwab-Stone, M. (2016). Loneliness and its association with psychological and somatic health problems among Czech, Russian and U.S. adolescents. *BMC Psychiatry*, 16(1), 128.

Suchá, J., Dolejš, M., & Pipová, H. (2024). Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence. *Univerzita Palackého v Olomouci, 1* <https://www.doi.org/10.5507/ff.24.24464367>

VÁGNEROVÁ, M. (2012.). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vážanský, M., & Smékal, V. (1995). *Základy pedagogiky volného času*. Paido.

Vorderer, P., & Bryant, J. (2012). *Playing video games: Motives, responses, and consequences*. Routledge.

Wenzel, A., Liese, B. S., Beck, A. T., & Friedman-Wheeler, G. D. (2012). *Group cognitive therapy for addictions*. Guilford Press.

Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & behavior*, 9(6), 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>

Zákony

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí (1999). <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-359>

Zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon (2000). <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-121>

Zákon č. 40/2009 Sb. trestní zákoník (2009). <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník (2012). <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Míra osamělosti u mužů a žen	35
Tabulka 2 Frekvence osamělosti podle délky hraní.....	40
Tabulka 3 Procentuální četnost odpovědí u dvou skupin hráčů s rozdílnou frekvencí hraní	41
Tabulka 4 Četnost odpovědí u jednotlivých skupin hráčů.....	41

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- A APA – Americká psychiatrická asociace
- B DSM-5 – Diagnostický a statistický manuál duševních poruch, 5. vydání
- C FPS – First-Person Shooter (střílečka z pohledu první osoby)
- D ICT – Informační a komunikační technologie
- E IGD – internet Gaming Disorder (porucha hraní na internetu)
- F MOBA – Multiplayer Online Battle Arena
- G MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
- H NZDM – Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež
- I NÚKIB – Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost
- J PEGI – Pan European Game Information
- K RPG – Role-Playing Game
- L SDT – Self-Determination Theory (Teorie sebeurčení)
- M SVP – Středisko výchovné péče
- N UCLA – University of California, Los Angeles (v souvislosti se škálou osamělosti)
- O Např. - například

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Úvodní informace:

Dobrý den,

jmenuji se Michal Petr a jsem studentem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Chtěl bych Vám poděkovat, že jste si našli čas na vyplnění tohoto dotazníku. Jeho cílem je prozkoumat souvislosti mezi hraním počítačových her a pocity osamělosti u adolescentů. Dotazník je anonymní a vyplnění zabere přibližně 10–15 minut. Vaše odpovědi jsou velmi důležité a budou použity výhradně pro účely této bakalářské práce.

1. Demografické údaje:

1. Jaký je váš věk?
 - ☐ 12–15 let
 - ☐ 16–18 let
 - ☐ Více než 18 let
 2. Jaké je vaše pohlaví?
 - ☐ Muž
 - ☐ Žena
 - ☐ Jiné: _____
 3. Kolik hodin denně obvykle trávíte hraním počítačových her?
 - ☐ Méně než 1 hodinu
 - ☐ 1–3 hodiny
 - ☐ 4–6 hodin
 - ☐ Více než 6 hodin
 4. Hrajete počítačové hry spíše:
 - ☐ Sám/sama
 - ☐ S přáteli online
 - ☐ Střídavě sám i s přáteli
 6. Jaké typy her nejčastěji preferujete?
(Např. střílečky, simulátory, RPG, strategie, Moba hry...Můžete zadat pouze název hry)
-

2. Míra osamělosti (UCLA Loneliness Scale – 4 položky):

Pro každou otázku vyberte odpověď, která nejlépe popisuje, jak se cítíte.

7. Jak často Sám/sama máte pocit, že vám chybí společnost?
- ☐ Nikdy
 - ☐ Zřídka
 - ☐ Občas
 - ☐ Často
8. Jak často máte pocit, že není nikdo, na koho byste se mohli obrátit?
- ☐ Nikdy
 - ☐ Zřídka
 - ☐ Občas
 - ☐ Často
9. Jak často máte pocit, že jste osamělí?
- ☐ Nikdy
 - ☐ Zřídka
 - ☐ Občas
 - ☐ Často
10. Jak často máte pocit, že jste vyloučení?
- ☐ Nikdy
 - ☐ Zřídka
 - ☐ Občas
 - ☐ Často

3. Intenzita hraní a závislost na počítačových hrách (Škála závislosti na hraní videoher):

V následujících otázkách zhodnoťte, jak často jste v posledních 6 měsících zažili uvedené situace.

11. Myslel/a jste na to, že byste rád/a strávil/a celý den hraním her?
- ☐ Nikdy
 - ☐ Zřídka
 - ☐ Občas
 - ☐ Často
 - ☐ Velmi často
12. Strávil/a jste více času hraním her, než jste původně plánoval/a?
- ☐ Nikdy
 - ☐ Zřídka
 - ☐ Občas
 - ☐ Často
 - ☐ Velmi často

13. Hrál/a jste hry, abyste zapomněl/a na každodenní realitu?

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

14. Hrál/a jste hry, abyste se zbavil/a napětí?

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

15. Hrál/a jste hry, abyste se cítil/a lépe?

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

16. Měl/a jste pocit, že bez hraní her se cítíte špatně?

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

17. Naštval/a jste se, protože jste nemohl/a hrát hry?

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

18. Lhal/a jste o tom, kolik času trávíte hraním her?

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

19. Kvůli hraní her jste zanedbával/a rodinu, přátele nebo jiné povinnosti?

- ☐ Nikdy

- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

20. Kvůli hraní her jste měl/a konflikty s ostatními (např. s rodiči, přáteli)?

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

21. Kvůli hraní her jste měl/a nedostatek spánku?

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

22. Hrál/a jste hry více, než jste chtěl/a, i když jste věděl/a, že to není dobré?

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často

23. Po dlouhém hraní her jste se cítil/a špatně?

- ☐ Nikdy
- ☐ Zřídka
- ☐ Občas
- ☐ Často
- ☐ Velmi často