

Videohry a jejich vliv na osamělost mezi adolescenty

Bc. Roman Valenta

Diplomová 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 DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Roman Valenta
Osobní číslo:	H22875
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Video hry a jejich vliv na osamělost mezi adolescenty

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti rizikového hraní počítačových her, dopadu na osamělost adolescentů a souvisejících kompetencí sociálních pedagogů.
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 diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK, 2018. Počítačové hry a jejich místo v životě člověka. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5404-7.
- BENDOŮVÁ, Helena, 2016. Umění počítačových her. Praha: NAMU. ISBN 9788073314217.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9225-0.
- KVĚTON, Petr, 2020. Hraní videoher v dětství a dospívání: dopady a souvislosti v sociálně-psychologické perspektivě. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2887-7.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Hana Včelařová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **8. ledna 2025**
Termín odevzdání diplomové práce: **25. dubna 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 8. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení diplomové práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji diplomovou 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 – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové 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 diplomové práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá souvislostmi mezi hraním videoher a mírou osamělosti u adolescentů ve věku 12–18 let. Zaměřuje se na vliv herní doby, preferovaného typu her (online/offline, kooperativní/soutěživé) a sociálních interakcí ve virtuálním prostředí. Teoretická část práce se soustředí na vývoj adolescence, dopady digitálního prostředí na sociální vztahy mladých lidí a úlohu sociální pedagogiky v prevenci a řešení problémového hraní. Zabývá se také možnými riziky nadměrného hraní a jeho dopadem na mezilidské vztahy. Praktická část využívá kvantitativní metodu dotazníkového šetření k analýze spojitosti mezi hraním videoher a pocitem osamělosti u adolescentů. Získané poznatky mohou přispět k lepšímu pochopení vlivu videoher na sociální život mladých lidí a k rozvoji preventivních opatření v oblasti sociální pedagogiky.

Klíčová slova: adolescenti, herní návyky, osamělost, sociální vazby, video hry

ABSTRACT

This thesis examines the connection between video game playing and the level of loneliness among adolescents aged 12–18. It focuses on the impact of gaming duration, preferred game type (online/offline, cooperative/competitive), and social interactions in virtual environments. The theoretical part of the thesis explores adolescent development, the effects of the digital environment on social relationships, and the role of social pedagogy in preventing and addressing problematic gaming behavior. It also examines the potential risks of excessive gaming and its impact on interpersonal relationships.

The practical part employs a quantitative survey method to analyze the correlation between video game playing and feelings of loneliness among adolescents. The findings may contribute to a better understanding of the impact of video games on young people's social lives and to the development of preventive measures in the field of social pedagogy.

Keywords: adolescents, gaming habits, loneliness, social bonds, video games

Rád bych vyjádřil své upřímné poděkování vedoucí mé diplomové práce, paní PhDr. Haně Včelařové, Ph.D., za její cenné rady, odborné vedení a vstřícný přístup během celého procesu psaní. Její podpora a odborné připomínky byly neocenitelné. Velké díky patří také mé rodině a kolegům za jejich trpělivost, pochopení a podporu, kterou mi poskytovali po celou dobu mého studia.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 HRANÍ VIDEOHER A MOŽNÉ DŮSLEDKY V OBLASTI SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ	14
1.1 HRANÍ VIDEOHER JAKO SOCIÁLNÍ FENOMÉN	15
1.2 DOPAD VIDEOHER NA SOCIÁLNÍ VZTAHY	17
1.3 KOMUNIKACE VE HRÁCH: TEXT, HLAS A HERNÍ SLANG	20
1.4 VIDEOHRY A OSAMĚLOST	22
1.5 SOCIÁLNÍ HRY JAKO PREVENCE OSAMĚLOSTI	25
2 ADOLESCENCE JAKO VÝVOJOVÉ OBDOBÍ	30
2.1 ADOLESCENCE: FYZICKÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ, VÝVOJ SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ	30
2.2 KOGNITIVNÍ A MORÁLNÍ VÝVOJ ADOLESCENTŮ	34
2.3 OSAMĚLOST V ADOLESCENCI: DOPADY NA PSYCHIKU A DIGITÁLNÍ VLIVY	37
2.4 SOCIÁLNÍ VÝVOJ V DIGITÁLNÍ ÉŘE	38
2.5 HLEDÁNÍ IDENTITY MEZI REALITOU A VIRTUÁLNÍM SVĚTEM	40
3 MOŽNOSTI SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY PŘI PREVENCI A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ ADOLESCENTŮ V DŮSLEDKU HRANÍ VIDEOHER	42
3.1 SOCIÁLNÍ PEDAGOG V PREVENCI A INTERVENCI PROBLÉMOVÉHO HRANÍ VIDEOHER	44
3.2 ROVNOVÁHA MEZI VIDEOHRAMI A REÁLNÝM ŽIVOTEM	47
3.3 ROLE ŠKOLY, RODINY A ODBORNÍKŮ	48
3.4 DIAGNOSTIKA A INTERVENCE PŘI PROBLÉMOVÉM HRANÍ	52
II PRAKTICKÁ ČÁST	57
4 VÝZKUM	58
4.1 REALIZACE REŠERŠE	58
4.2 VZTAH VÝZKUMU K OBORU SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY	59
4.3 CÍLE VÝZKUMU	60
4.4 DRUH VÝZKUMU	62
5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	67
5.1 CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH POLOŽEK DOTAZNÍKU	67
5.2 DESKRIPTIVNÍ ANALÝZA VYBRANÝCH PROMĚNNÝCH	76
5.3 TESTOVÁNÍ VÝZKUMNÝCH HYPOTÉZ	82
5.3.1 H1 Mezi délkou herní doby adolescentů a mírou jejich osamělosti existuje souvislost.	83
5.3.2 H2 Míra osamělosti u hráčů online her a offline her se liší	84

5.3.3	H3 Dívky vykazují vyšší míru osamělosti v souvislosti s hraním videoher než chlapci	85
5.3.4	H4 Intenzivní využívání chatovacích nebo hlasových funkcí ve hrách je spojeno s nižší mírou osamělosti	85
5.3.5	H5 Míra osamělosti u hráčů kooperativních a soutěživých her se liší	86
5.3.6	H6 Míra osamělosti mladších a starších adolescentů se liší.....	86
5.4	SHRNUTÍ TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ	87
6	DISKUZE	90
	ZÁVĚR.....	100
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	103
	SEZNAM OBRÁZKŮ	111
	SEZNAM TABULEK.....	112
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	113
	SEZNAM PŘÍLOH.....	115

ÚVOD

Hraní videoher patří mezi nejoblíbenější způsoby, jak dnešní teenageři tráví svůj volný čas. Vliv videoher na mladou generaci je častým tématem odborných diskuzí a výzkumů, které se zaměřují například na jejich dopad na psychické zdraví, rozvoj kognitivních schopností, mezilidské vztahy nebo riziko vzniku závislosti. Videohry již dávno nejsou pouze formou relaxace a zábavy – staly se prostředkem komunikace, budování sociálních vazeb a také virtuálním prostorem, kde mohou hráči hledat únik před realitou. Zároveň však existují obavy, že nadměrné hraní může vést k sociální izolaci, oslabení reálných vztahů a prohloubení pocitu osamělosti.

Osamělost se v dnešní společnosti stává stále aktuálnějším tématem. Adolescence, tedy období mezi dvanáctým a osmnáctým rokem života, je klíčovou fází vývoje, kdy mladí lidé hledají svou identitu, usilují o přijetí v kolektivu a formují své mezilidské vztahy. Videohry mohou být prostředkem k navazování nových kontaktů, ale zároveň i nástrojem úniku do virtuálního světa, který může reálné vztahy nahradit. Osamělost v tomto věku může mít zásadní dopad na psychickou pohodu, schopnost vytvářet kvalitní vztahy i celkovou orientaci v reálném sociálním prostředí. Proto je důležité zjistit, zda hraní her pocity osamělosti spíše zesiluje, nebo naopak přispívá k jejich zmírnění.

Cílem této práce je analyzovat souvislost mezi hraním videoher a mírou osamělosti u adolescentů ve věku 12–18 let. Zaměřuje se na vztah mezi herní dobou, typem her (online či offline, kooperativní či soutěživé) a sociálními interakcemi ve virtuálním prostředí. Důležitou součástí výzkumu je také porovnání rozdílů mezi chlapci a dívkami a analýza role komunikace v online hrách. Práce se snaží identifikovat klíčové faktory, které osamělost buď zesilují, nebo naopak zmírňují, a porozumět tomu, jak konkrétní herní mechanismy ovlivňují sociální vazby.

Teoretická část práce je rozdělena do tří hlavních kapitol, které postupně rozebírají klíčové aspekty vztahu mezi hraním videoher a sociálními vazbami adolescentů. **První kapitola** se zaměřuje na hraní videoher jako sociální fenomén a analyzuje jeho možné důsledky v oblasti mezilidských vztahů. Věnuje se rozdílům mezi online a offline herním prostředím, vlivu jednotlivých typů her na sociální interakce a roli virtuální komunikace v budování sociálních vazeb. **Druhá kapitola** se soustředí na adolescentní období jako klíčovou fázi vývoje, v níž dochází k formování identity a sociálních kompetencí. Pozornost je věnována psychologickým aspektům adolescence, včetně vztahů s vrstevníky, rodinným

vlivům a možnému dopadu osamělosti na celkový vývoj jedince. **Třetí kapitola** představuje možnosti sociální pedagogiky v prevenci a řešení problémového hraní. Diskutuje strategie vedoucí k podpoře zdravých herních návyků, význam mediální výchovy a zapojení rodičů, školy a odborníků do prevence negativních dopadů spojených s nadměrným hraním.

Praktická část práce se soustředí na výzkum sledující vztah mezi herní dobou, typem her, intenzitou komunikace mezi hráči a subjektivními pocity osamělosti. Dotazníkové šetření využívá standardizované nástroje k analýze souvislostí mezi herními návyky adolescentů a jejich sociální pohodou.

Přínos práce spočívá v hlubším porozumění tomu, jak hraní videoher ovlivňuje sociální život mladých lidí. Zjištěné poznatky mohou být užitečné pro pedagogy, rodiče i samotné hráče při hledání rovnováhy mezi virtuálním a reálným sociálním životem. Práce může zároveň poskytnout podklady pro preventivní programy zaměřené na podporu zdravého herního chování a posilování mezilidských vztahů. Identifikace rizikových faktorů spojených s nadměrným hraním může pomoci hledat cesty k minimalizaci jejich negativních dopadů.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 HRANÍ VIDEOHER A MOŽNÉ DŮSLEDKY V OBLASTI SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ

Videohry dnes představují jeden z nejvýznamnějších fenoménů digitální kultury, který nejen formuje způsoby trávení volného času, ale také zásadně ovlivňuje mezilidské vztahy. Zatímco dříve bylo hraní vnímáno především jako individuální aktivita, s rozvojem online multiplayerových her a sociálních platform se stále více stává prostředkem sociální interakce. Hráči navazují kontakty, spolupracují, soupeří nebo se zapojují do dlouhodobých virtuálních komunit. Tento vývoj s sebou přináší jak pozitivní, tak negativní sociální důsledky.

Mnohé studie naznačují, že videohry mohou přispívat k rozvoji sociálních dovedností, posilovat týmovou spolupráci a podporovat sdílené zážitky mezi hráči (Cole a Griffiths, 2007; Granic et al., 2014). Online multiplayerové hry umožňují překonávat geografické bariéry a udržovat přátelství na dálku, zatímco kooperativní hry posilují dovednosti, jako je efektivní komunikace a vzájemná důvěra (Voulgari et al., 2014). Některé studie dokonce ukazují, že videohry mohou napomáhat sociální integraci studentů se specifickými zájmy a podporovat budování komunit (Kaye et al., 2017).

Na druhou stranu nadměrné či problematické hraní může vést k sociální izolaci, oslabení reálných sociálních vazeb a konfliktům v rodině (Lemmens et al., 2011a). Výzkumy ukazují, že hráči, kteří tráví více než tři hodiny denně hraním, častěji vykazují nižší úroveň sociálního zapojení ve srovnání s vrstevníky, kteří hrají méně (Suchá et al., 2018). Zejména singleplayerové tituly, které neumožňují přímou interakci s jinými hráči, mohou být spojeny s vyšším pocitem osamělosti (Kowert et al., 2014). Tento efekt je obzvláště výrazný u adolescentů, kteří videohry využívají jako únikový mechanismus před reálnými sociálními interakcemi (Květon a Jelínek, 2018).

Specifickým případem je patologické hraní, které může mít vážné psychosociální důsledky. Dvouletá longitudinální studie provedená mezi adolescenty v Singapuru ukázala, že problematické herní chování souvisí se zvýšenou mírou impulzivity, sociálních fobií a horším školním prospěchem (Gentile et al., 2011). Kromě psychologických faktorů hraje důležitou roli mechanika samotných her – například MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game – masivně multiplayerová online hra na hrdiny) tituly často obsahují sociální závazky vůči ostatním hráčům, což může vést k dlouhodobé angažovanosti a pocitu povinnosti pravidelně se do hry vracet (Billieux et al., 2015; Kowert et al., 2015).

Vliv videoher na sociální vztahy je tedy mnohohrstevný a závisí na celé řadě faktorů – od typu hry přes individuální herní motivace až po širší sociální kontext (Kowert a Quandt, 2015; Suchá et al., 2018).

Tato kapitola se proto věnuje hlavním aspektům vztahu mezi videohrami a sociálními vazbami. Nejprve se zaměříme na hraní videoher jako sociální fenomén a následně rozebereme konkrétní dopady hraní na mezilidské vztahy v rodinném, přátelském i školním prostředí. Dále budeme analyzovat komunikační aspekty hraní – od textových a hlasových chatů po herní slang. V závěru se pak budeme věnovat vztahu mezi videohrami a osamělostí a možnostem využití sociálních her jako prevence izolace.

1.1 Hraní videoher jako sociální fenomén

Hraní videoher se stalo klíčovou součástí moderní společnosti a významným nástrojem sociální interakce. Díky internetu a technologickému pokroku dnes hry propojují hráče napříč kulturami a geografickými hranicemi, umožňují spolupráci, budování komunit a sdílení společných zážitků.

Bendová (2016; 2019) zdůrazňuje, že videohry nejsou pouze prostředkem sociální interakce, ale také specifickou formou umění, která kombinuje vizuální, zvukové a narativní prvky. Ve své analýze uvádí příklady her, které se vyznačují inovativním vyprávěním a interaktivní strukturou. *Journey* od studia thatgamecompany využívá minimalistický vizuální styl a plynulou herní mechaniku k evokaci hlubokých emocionálních prožitků. *Inside* od studia Playdead vyniká experimentálním narativním přístupem a podmanivou monochromatickou estetikou. Dalším případem je *The Stanley Parable*, která dekonstruuje herní narativ tím, že hráči poskytuje iluzi volby, ale zároveň ho vede předem určenou cestou. Podle Bendové (2016) tyto tituly dokazují, že videohry mohou mít uměleckou hodnotu nejen díky estetickým kritériím, ale i inovativnímu vyprávění a interaktivitě.

The Video Game Debate (Kowert a Quandt, 2015) poukazuje na to, že videohry mohou podporovat rozvoj kognitivních a sociálních dovedností, přičemž jejich vliv závisí na individuálních motivech hráčů. Novější studie stále více zkoumají evoluci vnímání videoher jako umění. Bendová (2019) rozšířila svou analýzu o fenomén procedurálního umění, který zdůrazňuje, že estetický dojem z her je formován nejen grafikou a příběhem, ale také interaktivitou a emergentním chováním hráčů. Cao (2022) tento koncept rozvíjí a označuje videohry za moderní multimediální „Denkbilder“ – myšlenkové obrazy propojující estetické a narativní struktury s interaktivním zapojením hráčů.

Kromě akademických debat o estetice videoher se videohry stále více prosazují i v širším kulturním kontextu. Financial Times (2023) například popisuje inscenaci Hamleta v prostředí hry Grand Theft Auto, což ukazuje, že videohry mohou reinterpretovat klasická literární díla a vytvářet nové umělecké zážitky. Tyto poznatky potvrzují, že herní estetika není dána pouze vizuálním zpracováním, ale zahrnuje i roleplayingové chování hráčů.

Videohry se dnes staly nedílnou součástí digitální kultury. Streamovací platformy jako Twitch a YouTube Gaming umožňují hráčům sdílet herní obsah s širokým publikem, zatímco specializované herní komunity poskytují prostor pro navazování vztahů a výměnu zkušeností. Tento fenomén souvisí s konceptem online sociálního kapitálu. Kaye et al. (2017) rozlišují:

- Bonding sociální kapitál – posiluje hlubší vztahy mezi hráči.
- Bridging sociální kapitál – propojuje širší síť slabších sociálních vazeb.

Zatímco mladší generace vnímají videohry jako běžný sociální nástroj, u starších generací často přetrvávají stereotypy o jejich negativních dopadech. Tento generační rozdíl vede k nepochopení mezi rodiči a dětmi – rodiče mohou hry vnímat jako hrozbu pro sociální vývoj, zatímco mladí hráči je považují za přirozený způsob komunikace (Kowert a Quandt, 2015).

Typ herního prostředí zásadně ovlivňuje, jak hry formují sociální vztahy. Kooperativní hry podporují týmovou spolupráci a komunikaci, čímž posilují mezilidské vazby. Například MMORPG hry jako *World of Warcraft* či *Final Fantasy XIV* umožňují hráčům vytvářet dlouhodobé sociální vazby ve virtuálních komunitách (Cole a Griffiths, 2007). Naopak singleplayerové hry, pokud jsou preferovány na úkor reálných vztahů, mohou přispět k sociální izolaci a oslabení komunikačních dovedností (Lemmens et al., 2011a).

Hraní videoher ovlivňuje i rodinné vztahy. Pokud se rodiče aktivně zapojují do her svých dětí, může to vést k posílení rodinného vztahu a lepšímu vzájemnému porozumění. Na druhé straně nadměrné hraní může vyvolávat konflikty, zejména pokud je vnímáno jako překážka v komunikaci nebo zátěž pro školní a rodinné povinnosti (Gentile et al., 2011).

Z širšího pohledu se videohry stávají součástí nové formy sociálního kontaktu a identity mladých lidí. Herní komunity poskytují bezpečný prostor pro seberealizaci a experimentování se sociálními rolemi, přičemž digitální vztahy mohou být pro některé hráče stejně důležité jako vztahy v reálném světě. S rozvojem technologií, jako je virtuální

realita a metaverse, se pravděpodobně sociální interakce v herním prostředí ještě více prohloubí a nabídne nové způsoby propojení hráčů.

Celkově lze říci, že videohry jsou mocným nástrojem sociální interakce, který může posilovat mezilidské vztahy, pokud je využíván vyváženě. Zatímco některé hry podporují kooperaci a budování komunit, jiné mohou vést k úniku od reality a osamělosti. Klíčovým faktorem je schopnost propojit virtuální a reálné interakce tak, aby herní prostředí bylo obohacím, nikoliv náhradou skutečného sociálního života.

1.2 Dopad videoher na sociální vztahy

Videohry se staly nedílnou součástí života mnoha lidí a jejich vliv na mezilidské vztahy je často diskutovaným tématem v odborné i laické sféře. Hraní neovlivňuje pouze způsob trávení volného času, ale také dynamiku sociálních vztahů v rodině, mezi přáteli i ve školním prostředí. Některé studie naznačují, že videohry mohou podporovat rozvoj sociálních dovedností a posilovat vztahy mezi hráči (Cole a Griffiths, 2007; Kaye et al., 2017). Naopak jiné upozorňují na možná rizika, jako je narušení reálných sociálních vazeb nebo vznik závislosti (Kowert et al., 2015; Lemmens et al., 2011a).

Vliv videoher na mezilidské vztahy je složitý a závisí na mnoha faktorech, včetně typu hry, herní doby, způsobu interakce a individuálních osobnostních charakteristik hráčů. Porovnávání výsledků studií je však náročné, protože záleží na metodologii výzkumu, geografickém kontextu, velikosti vzorku a výzkumném designu. Autor této práce si je těchto aspektů vědom a při výběru teoreticky nebo empiricky zaměřených studií přihlížel k doporučením pro realizaci přehledových studií, jako je například metodologie PRISMA-P (BMJ, 2015).

Rodinné vztahy a vliv společného hraní

Videohry mohou sehrát významnou roli v rodinných vztazích, především pokud se rodiče aktivně zapojují do herního světa svých dětí. Společné hraní může posílit vzájemné porozumění, sdílení zájmů a přispět k budování důvěry (Cole a Griffiths, 2007). Některé výzkumy naznačují, že rodiče, kteří se zajímají o herní aktivity svých dětí, mají s nimi častěji otevřenou komunikaci a jsou schopni lépe porozumět jejich motivacím a zážitkům z herního světa (Kowert a Quandt, 2015).

Zároveň však může hraní videoher vyvolávat napětí v rodinných vztazích, zejména pokud se stane dominantní aktivitou dítěte na úkor školních povinností, domácích úkolů

nebo osobních interakcí. Konflikty často vznikají kvůli nesouladu mezi očekáváním rodičů a skutečnými herními návyky dítěte – zatímco rodiče mohou vnímat hry jako ztrátu času, pro děti mohou představovat důležitou formu zábavy, relaxace a sociální interakce (Gentile et al., 2011).

Generační rozdíly ve vnímání videoher mohou rovněž ovlivnit rodinnou dynamiku. Starší generace často pohlíží na videohry jako na pasivní nebo škodlivou aktivitu, zatímco mladší hráči je vnímají jako přirozenou součást digitální kultury (Kowert a Quandt, 2015). Tento rozdíl může vést k nepochopení a předsudkům, což komplikuje diskuzi o zdravých herních návycích. Naopak v rodinách, kde rodiče sdílejí herní zájmy se svými dětmi, bývá herní čas vnímán pozitivněji a lépe integrovaný do běžného života (Suchá et al., 2018).

Vliv videoher na přátelské vztahy

Videohry mohou výrazně ovlivnit dynamiku přátelství. Pro mnoho adolescentů představují důležitý sociální prostor, kde mohou sdílet zážitky, spolupracovat a upevňovat vztahy. Multiplayerové hry umožňují hráčům nejen komunikovat, ale také budovat dlouhodobé sociální vazby, které mohou přetrvávat i mimo herní prostředí (Cole a Griffiths, 2007). Online hraní navíc pomáhá překonávat geografické bariéry a udržovat přátelství na dálku, což je v digitální době stále běžnější (Kaye et al., 2017). Hraní v týmu podporuje koordinaci a vzájemnou důvěru mezi hráči, což může posilovat sociální dovednosti i v offline světě.

Výzkumy ukazují, že hráči multiplayerových her často vnímají své herní vztahy jako významnou součást svého sociálního života. Zároveň se ukazuje, že společné hraní může fungovat jako most mezi online a offline interakcemi – hráči, kteří se znají z virtuálního prostředí, se často setkávají i v reálném světě, což rozšiřuje jejich sociální okruh (Cole a Griffiths, 2007). Na druhou stranu je třeba zohlednit i opačný efekt – pokud hráči nahrazují osobní interakce výhradně online komunikací, může to vést k oslabení reálných sociálních vazeb a snížení ochoty zapojovat se do běžných sociálních situací (Kaye et al., 2017).

Důležitým faktorem je také typ herního zážitku. Zatímco kooperativní hry podporují týmovou spolupráci a posilují sociální dovednosti, kompetitivní hry mohou vést k vyšší míře konfliktů mezi hráči, což může negativně ovlivnit jejich vztahy (Kowert a Quandt, 2015). V některých případech mohou toxické herní komunity přispět k vyčleňování nebo šikaně, což se pak může odrazit i v reálných přátelských vztazích.

Vliv hraní videoher na školní prostředí

Hraní videoher ovlivňuje nejen trávení volného času, ale také dynamiku školního prostředí a vztahy mezi spolužáky. Společné hraní může podporovat týmovou spolupráci, posilovat sociální vazby a přispívat k integraci studentů s různými zájmy. Online i offline multiplayerové hry mohou být pro některé děti a dospívající jedním z hlavních způsobů, jak si budovat a udržovat přátelství ve školním kolektivu. (Cole a Griffiths, 2007)

Pozitivní vliv videoher lze sledovat zejména v kontextu rozvoje kooperativních dovedností a strategického myšlení. Hráči, kteří se věnují týmovým hrám, si často osvojují schopnost efektivní komunikace a koordinace, což může být výhodou i v akademickém prostředí, například při skupinových projektech nebo školních aktivitách vyžadujících spolupráci (Voulgari et al., 2014). Některé školy dokonce zařazují edukační videohry do výuky, aby podpořily zapojení žáků a rozvoj jejich kognitivních schopností (Granic et al., 2014).

Na druhé straně však může nadměrné hraní negativně ovlivnit školní výsledky, zejména pokud hráči tráví tolik času ve virtuálním světě, že zanedbávají domácí úkoly, přípravu na vyučování nebo dokonce omezují spánek, což vede ke zhoršené koncentraci a nižšímu akademickému výkonu (Gentile et al., 2011). Studie naznačují, že především hráči s vysokou herní dobou mají vyšší pravděpodobnost problémového školního chování, jako jsou neplnění povinností, horší známky nebo absence ve škole (Lemmens et al., 2011a). Tento efekt je však ovlivněn také osobními návyky a stylem výchovy – rodiče, kteří stanovují jasná pravidla pro herní čas, pomáhají svým dětem udržovat rovnováhu mezi hrou a povinnostmi (Kowert a Quandt, 2015).

FOMO v herním prostředí a jeho vliv na sociální vztahy

Specifickým problémem, který se v posledních letech ukazuje jako klíčový faktor ovlivňující chování hráčů, je FOMO (Fear of Missing Out – strach, že hráč něco důležitého zmešká). Mnoho multiplayerových her, zejména MMORPG a kompetitivní online tituly, využívá herní mechaniky založené na časově omezených událostech, denních odměnách nebo sezónních passech, které hráče motivují, aby se do hry vraceli každý den. (Kaye et al., 2017)

Tento tlak na udržení kroku s ostatními hráči může vést k tomu, že se děti i adolescenti cítí nuceni trávit ve hrách více času, než by původně zamýšleli. Pokud hráč nestihne splnit určité herní úkoly nebo propásne speciální eventy, může to vést k úzkosti, stresu a pocitu

nedostatečnosti v porovnání s ostatními hráči. To má dopady nejen na školní výkon, ale i na přátelské vztahy a rodinnou dynamiku. (Valkenburg a Peter, 2021)

Shrnutí vlivu videoher na mezilidské vztahy

Hraní videoher může mít jak pozitivní, tak negativní dopady na mezilidské vztahy. Některé hry podporují spolupráci, komunikaci a rozvoj sociálních vazeb, zatímco jiné mohou vést k sociální izolaci, konfliktům v rodině nebo dokonce k závislosti. Klíčovým faktorem je způsob a míra hraní – pokud jsou videohry součástí vyváženého životního stylu, mohou přispět k rozvoji sociálních kompetencí a posilování vztahů. Naopak nadměrné nebo problematické hraní může vést k oslabení reálných sociálních kontaktů a prohloubení pocitů osamělosti.

Dopad videoher na sociální interakce však závisí i na dalších faktorech, jako je způsob komunikace mezi hráči, motivace k hraní a konkrétní herní prostředí. Důležitým aspektem je také psychologický tlak v herním prostředí, který může ovlivňovat sociální vztahy hráčů. Fenomén FOMO (Fear of Missing Out), tedy strach ze zmeškání herních událostí a odměn, může některé hráče motivovat k nadměrnému zapojení do her na úkor reálných vztahů, což v konečném důsledku může vést k vyšší míře stresu a sociální izolace.

1.3 Komunikace ve hrách: text, hlas a herní slang

Moderní videohry poskytují širokou škálu možností sociální interakce, která se výrazně liší od běžné komunikace v reálném světě. Hráči mohou využívat textové chaty, hlasovou komunikaci a vizuální signály, jako jsou emotikony nebo gesta postav. Tyto nástroje umožňují efektivní dorozumívání, budování týmové spolupráce a prohlubování sociálních vazeb. Virtuální komunikace však přináší také specifické výzvy, které mohou ovlivnit kvalitu sociálního života jak pozitivně, tak negativně.

Textová komunikace ve hrách

Jedním z nejběžnějších způsobů interakce ve videohrách je textová komunikace, která je klíčová zejména v masivně multiplayerových online hrách (MMORPG) a strategických titulech. Hráčům umožňuje koordinovat týmové taktiky, sdílet zkušenosti a vyjadřovat emoce prostřednictvím písemné konverzace.

Výhodou textového chatu je jeho snadná dostupnost, možnost promyšlenějších odpovědí a skutečnost, že nevyžaduje přímý hlasový projev – což ocení například introverti nebo hráči s komunikačními obtížemi. Na druhé straně má však textová komunikace své

limity – absence neverbálních signálů může vést k nedorozuměním, a v herních chatech se často objevují negativní jevy, jako je spam (opakované zasílání nesmyslných nebo rušivých zpráv) či trolling (provokativní nebo úmyslně klamavé zprávy s cílem vyvolat konflikt či zmást ostatní hráče).

Hlasová komunikace a její výhody i rizika

Hlasová komunikace přináší hráčům přirozenější a rychlejší způsob interakce, který je bližší reálné mezilidské komunikaci. Využívá se především v týmových hrách, jako jsou střílečky z pohledu první osoby (FPS) nebo battle royale hry, kde je rychlá a efektivní komunikace klíčem k úspěchu.

Výzkumy ukazují, že hráči aktivně využívající hlasovou komunikaci často vykazují vyšší míru zapojení do herních komunit a silnější pocit sounáležitosti (Voulgari et al., 2014). Nevýhodou hlasového chatu je však možnost verbální agrese, nadávek a toxického chování, které je v některých hrách běžné – to vše velice rychle a jednoduše. Anonymita internetu umožňuje hráčům vyjadřovat své názory méně filtrovaně, což vede k častějším konfliktům a narušení herního zážitku.

Herní slang a specifika herní komunikace

Specifickou součástí virtuální komunikace je herní jazyk a slang, který se vyvíjí v rámci jednotlivých herních komunit. Hráči často používají speciální výrazy, zkratky a akronymy, které mohou být pro nováčky obtížně srozumitelné.

Mezi nejznámější herní zkratky patří:

- „GG“ (good game) – dobrá hra,
- „AFK“ (away from keyboard) – pryč od klávesnice,
- „Noob“ – začátečník, hráč s nízkou úrovní dovedností.

Herní slang usnadňuje komunikaci a umožňuje hráčům rychle se adaptovat na dynamiku hry, ale zároveň může být bariérou pro nové hráče. Jazykové normy v herních komunitách často odrážejí specifickou kulturu dané hry – například v kompetitivních hrách je častější používání provokativního a agresivního slovníku, zatímco v kooperativních hrách bývá komunikace obvykle přátelštější a podporující.

Výhody a rizika virtuální komunikace

Virtuální komunikace ve hrách přináší mnoho výhod, ale i rizik. Na jedné straně umožňuje efektivní dorozumívání, sdílení herních strategií a budování přátelských vztahů, na druhé straně však může být zdrojem negativních sociálních jevů, jako je toxické chování, verbální agrese nebo kyberšikana.

Některé herní společnosti proto zavádějí moderování chatu a automatizované filtry, které pomáhají eliminovat nevhodné chování a zlepšují celkovou kvalitu herního prostředí.

Virtuální komunikace je nejen klíčovým prvkem sociální interakce ve videohrách, ale může také ovlivňovat zdravé herní návyky. Zatímco virtuální komunikace může hráčům pomáhat v budování vztahů a týmové spolupráce, její absence nebo negativní aspekty mohou přispět k pocitům sociální izolace a osamělosti. V následující kapitole se proto zaměříme na to, jak hraní videoher souvisí s osamělostí a jaké faktory tento vztah ovlivňují.

1.4 Videohry a osamělost

Videohry jsou často vnímány jako potenciální rizikový faktor pro vznik osamělosti, ale zároveň mohou sloužit jako prostředek pro navazování nových vztahů a sociální integraci. Vztah mezi hraním videoher a osamělostí je složitý a závisí na mnoha faktorech, jako jsou například herní návyky, typ preferovaných her a intenzita sociální interakce. Navíc je nutné si uvědomit, že někteří hráči využívají videohry k sociálnímu kontaktu a udržování přátelství, zatímco jiní se do herního světa uchylují jako do únikového mechanismu, který jim umožňuje vyhnout se reálným sociálním situacím.

Sociální interakce vs. izolace ve videohrách

Kowert et al. (2015) naznačují, že jedinci se sociálními obtížemi často využívají online hraní jako kompenzační mechanismus, což může vést k dalšímu prohloubení těchto obtíží a sociální izolaci. Jejich studie, založená na kvantitativním dotazníkovém šetření, analyzovala vztah mezi stylem hraní a psychosociální pohodou hráčů. Výsledky ukázaly, že multiplayerové hry mohou podporovat sociální vazby, ale nadměrné hraní může u některých hráčů narušit reálné sociální vztahy a prohloubit pocit osamělosti.

Podobné závěry uvádějí i Granic et al. (2014), kteří se zaměřili na vliv digitálního prostředí na psychosociální pohodu adolescentů.

Čas strávený hraním a osamělost

Osamělost u hráčů může být způsobena časem stráveným hraním na úkor reálných sociálních interakcí. Suchá et al. (2018) analyzovali souvislost mezi herní dobou a pocity osamělosti u českých adolescentů a zjistili, že hráči s nadprůměrnou herní dobou (více než 3 hodiny denně) vykazují vyšší míru sociální izolace.

Důležitým faktorem však není jen herní doba, ale i charakter herní aktivity. Zatímco multiplayerové hry mohou podporovat mezilidské vztahy, singleplayerové tituly často souvisí s vyšším vnímáním osamělosti. Pokud hráč věnuje většinu volného času videohram a zanedbává kontakty s rodinou, přáteli nebo spolužáky, může dojít k sociální izolaci. Některé studie naznačují, že dlouhá herní doba je spojena s vyšším pocitem osamělosti, zejména pokud hráč preferuje singleplayerové hry, které neumožňují přímou interakci s jinými hráči (Lemmens et al., 2011a).

Herní motivace a osamělost

Suchá et al. (2019) upozorňují, že riziko problémového hraní nesouvisí pouze s časem stráveným ve hrách, ale také s herními motivacemi. Zjistili, že adolescenti, kteří využívají videohry jako hlavní formu úniku před realitou, jsou náchylnější k problematickému hernímu chování. Tento eskapistický přístup k hraní se často pojí s vyšší mírou osamělosti a sociální izolace, protože hráči upřednostňují virtuální svět před skutečnými mezilidskými vztahy.

Jedním z klíčových faktorů ovlivňujících míru osamělosti u hráčů je tedy způsob, jakým videohry využívají. Zatímco někteří hráči vnímají hraní jako prostředek sociální interakce a budování vztahů, jiní jej mohou využívat jako únik před stresem, problémy nebo nepříjemnými sociálními situacemi. Tento fenomén, známý jako eskapismus, může krátkodobě poskytovat úlevu, ale pokud se stane hlavním mechanismem zvládání problémů, může vést k ještě větší izolaci a prohloubení osamělosti.

Výzkumy ukazují, že právě rozdíl mezi sociálně angažovanými a izolovanými hráči je klíčový pro pochopení vztahu mezi hraním videoher a osamělostí. Hráči, kteří se aktivně zapojují do multiplayerových komunit, využívají herní chaty nebo hlasovou komunikaci, často vykazují nižší míru osamělosti a vyšší pocit sounáležitosti (Voulgari et al., 2014). Multiplayerové tituly a kooperativní hry mohou přispívat k sociální interakci podobně jako tradiční skupinové aktivity v reálném světě.

Naopak hráči, kteří se hernímu prostředí věnují převážně osamoceně a vyhýbají se interakci s ostatními, mohou být náchylnější k pocitům izolace a osamělosti. Tento efekt je obzvláště patrný u hráčů, kteří tráví dlouhé hodiny v singleplayerových titulech, aniž by si budovali sociální vazby mimo herní svět. Jak ukazují výzkumy, problematické nebo nadměrné hraní zaměřené na eskapismus může fungovat jako cyklus – osamělí jedinci hrají více, aby unikli realitě, což následně jejich sociální izolaci prohlubuje (Suchá et al., 2019).

Herní motivace však nejsou univerzální a liší se podle toho, co hráče k hraní vede. Bartle (1996) identifikoval čtyři základní motivace hráčů, které mohou ovlivnit jejich sociální zapojení i míru osamělosti. Někteří hráči, tzv. socializers, vnímají hry primárně jako prostředek ke komunikaci a navazování vztahů. Tito hráči často preferují multiplayerové tituly a zapojují se do herních komunit, což může pozitivně ovlivňovat jejich sociální dovednosti a snižovat pocit osamělosti. Další skupinou jsou tzv. achievers, tedy hráči zaměření na dosažení úspěchu a sbírání herních ocenění. I když mohou hrát společně s ostatními, jejich hlavní motivací není nutně sociální interakce, ale individuální výkon. Explorers, tedy hráči motivovaní objevováním herního světa, se mohou ponořit do hry jako formy osobního rozvoje a experimentování, přičemž sociální kontakt pro ně nemusí být klíčový. Naproti tomu killers, kteří preferují soutěžní aspekty her a přímou konfrontaci s ostatními, mohou vnímat herní prostředí spíše jako prostor pro poměřování sil než pro budování vztahů.

Tyto rozdíly v motivacích naznačují, že ne všichni hráči jsou stejně náchylní k osamělosti. Květon a Jelínek (2018) zdůrazňují, že klíčovým faktorem v tomto kontextu je vnímání sociální podpory. Hráči, kteří vnímají videohry jako prostředek k naplnění sociálních potřeb (např. komunikace s přáteli, spolupráce v týmu), vykazují nižší míru osamělosti než ti, kteří hrají primárně kvůli úniku z reálného života. To naznačuje, že videohry nemusí být nutně rizikovým faktorem osamělosti, ale jejich efekt závisí na individuálních motivech hráče a způsobu, jakým je hraní integrováno do jeho života.

Podobné výsledky přinášejí i Blinka et al. (2024), kteří analyzovali herní motivace a jejich vliv na sociální vazby. Jejich studie ukazuje, že hráči zapojení do komunitních herních aktivit (např. MMORPG, kooperativní hry) si často udržují silnější sociální vztahy jak v online prostředí, tak v reálném životě. Naopak izolovaní hráči, kteří preferují singleplayerové hry a vyhýbají se interakci s ostatními, vykazují vyšší míru osamělosti a nižší sociální zapojení.

Osamělost a videohry v širším kontextu

Osamělost v kontextu hraní videoher nelze vnímat jednostranně. Zatímco některé formy hraní mohou osamělost prohlubovat, jiné mohou sloužit jako prostředek ke snižování sociální izolace a navazování nových vztahů.

Důležité je, aby hráči udržovali rovnováhu mezi virtuálními a reálnými sociálními interakcemi a nevnímali videohry jako jediný způsob sociálního kontaktu.

Obecné psychologické a neurobiologické aspekty osamělosti v adolescenci, stejně jako její dlouhodobé důsledky na duševní zdraví, jsou detailněji rozebrány v kapitole 2.

Ačkoli některé formy herní interakce mohou vést k prohloubení osamělosti, existují také sociální hry, které naopak podporují mezilidské vztahy a mohou fungovat jako prevence sociální izolace. Právě těmto aspektům videoher se budeme věnovat v následující kapitole.

1.5 Sociální hry jako prevence osamělosti

Ačkoli jsou videohry často spojovány s rizikem sociální izolace, některé herní žánry mohou naopak přispět k posilování mezilidských vztahů a fungovat jako prevence osamělosti. Sociální hry, které podporují spolupráci, komunikaci a sdílení herních zážitků, nabízejí hráčům možnost zapojit se do komunit, budovat nové vztahy a udržovat kontakt s přáteli.

Tento aspekt herního prostředí je zvláště důležitý pro osoby, které mají v reálném životě potíže s navazováním sociálních vztahů, například kvůli introverzi, sociální úzkosti nebo geografické izolaci.

Kooperativní hry a budování sociálních vazeb

Jedním z hlavních mechanismů, kterými sociální hry pomáhají snižovat osamělost, je možnost týmové spolupráce. Kooperativní hry jako Minecraft, Overcooked! nebo Fortnite kladou důraz na interakci mezi hráči, kteří musí společně plánovat strategie a dosahovat společných cílů.

Granic, Lobel a Engels (2014) identifikovali několik klíčových mechanismů, jak kooperativní hry posilují sociální vazby. Studie ukázala, že společná herní činnost podporuje vzájemnou spolupráci, komunikaci a budování důvěry mezi hráči. Tento efekt je nejvýraznější u multiplayerových her, kde hráči řeší společné výzvy a musí efektivně koordinovat své strategie.

Výsledky naznačují, že tento proces může vést k posílení sociálních dovedností nejen v online prostředí, ale i v reálném životě. Hráči těchto her často vnímají své spoluhráče nejen jako náhodné partnery ve hře, ale jako přátele, s nimiž udržují kontakt i mimo herní prostředí (Ewoldsen et al., 2012).

Kooperativní vs. kompetitivní hraní a jejich vliv na vztahy

Ačkoli Granic, Lobel a Engels (2014) poukázali na pozitivní vliv videoher na sociální interakci, novější výzkumy naznačují, že tento efekt závisí na typu hry a osobnostních charakteristikách hráče.

Například Kowert, Vogelgesang a Quandt (2018) zjistili, že zatímco kooperativní hry posilují sociální dovednosti, kompetitivní hry mohou naopak vést ke zvýšené míře konfliktů mezi hráči.

Dále se ukazuje, že nejen samotný obsah hry, ale i způsob jejího hraní ovlivňuje sociální interakce. Velez et al. (2016) zjistili, že kooperativní hraní – a to i v násilných videohrách (může snížit agresivitu mezi hráči, protože podporuje reciproční chování a vzájemnou spolupráci).

Podobný efekt lze sledovat i u multiplayerových her obecně. Mnoho online her umožňuje nejen okamžitou kooperaci, ale také dlouhodobé sociální zapojení. Hráči si v nich vytvářejí přátelské vazby, budují sociální sítě a stávají se součástí herních komunit. Tyto aspekty multiplayerových her mohou mít pozitivní vliv na prevenci osamělosti.

Multiplayerové hry jako prevence osamělosti

Multiplayerové hry mohou sehrát významnou roli při prevenci osamělosti tím, že poskytují hráčům možnost interakce, spolupráce a budování dlouhodobých přátelských vazeb. Online hry, kooperativní tituly a MMORPG umožňují hráčům nejen komunikovat, ale také sdílet společné cíle a zážitky, čímž posilují sociální propojení.

Basler a Mrázek (2018) ve své studii analyzovali vliv multiplayerových her na sociální zapojení hráčů a zjistili, že společné hraní může posilovat mezilidské vazby a snižovat pocity osamělosti. Výzkum poukázal na to, že hráči, kteří aktivně participují v herních komunitách, vykazují nižší míru sociální izolace než ti, kteří preferují singleplayerové hry.

Přestože multiplayerové hry mohou sociální vazby posilovat, opačný efekt může nastat u her, které neobsahují žádné interaktivní prvky mezi hráči. Hráči, kteří dlouhodobě upřednostňují pouze singleplayerové tituly, mohou častěji vykazovat vyšší míru osamělosti,

protože v jejich herním prostředí chybí možnost navazování vztahů (Cole a Griffiths, 2007). Tento kontrast mezi jednotlivými herními žánry naznačuje, že multiplayerové hry mohou při vhodném využití fungovat jako nástroj k prevenci sociální izolace.

Herní komunity a budování online přátelství

Dalším důležitým prvkem sociálních her je budování herních komunit. Masivně multiplayerové online hry (MMORPG), jako World of Warcraft, Final Fantasy XIV nebo The Elder Scrolls Online, umožňují hráčům vytvářet dlouhodobé vazby a budovat online přátelství, která mohou přetrvávat i mimo herní prostředí.

Tyto hry často zahrnují složité sociální systémy, jako jsou cechy, aliance nebo virtuální ekonomiky, které vyžadují vysokou míru kooperace a koordinace mezi hráči.

Výzkumy ukazují, že hráči MMO (Massively Multiplayer Online – masivně multiplayerová online hra) her často považují vztahy, které ve hře navázali, za stejně důležité jako ty v reálném životě (Cole a Griffiths, 2007). Někteří z nich si v těchto hrách našli i své životní partnery.

Komunikační platformy jako nástroj prevence osamělosti

Velkou roli v prevenci osamělosti hraje také možnost komunikace v herním prostředí i mimo hru. Platformy jako Discord, Steam Communities nebo Twitch poskytují hráčům prostor pro sdílení zážitků, diskuse o hrách a organizování společných aktivit.

- Discord je komunikační platforma zaměřená na hlasový, textový i videochat, kterou využívají herní komunity i přátelé pro snadnou a rychlou komunikaci. Umožňuje vytvářet soukromé i veřejné servery, kde se hráči mohou spojit nejen kvůli hraní, ale i běžnému povídání.
- Steam Communities jsou komunitní fóra a sociální síť v rámci digitální distribuce her na platformě Steam. Hráči zde mohou diskutovat o hrách, sdílet své zkušenosti a připojit se ke skupinám s podobnými zájmy.
- Twitch (Youtube gaming...) je streamovací platforma, kde hráči mohou sledovat přímé přenosy jiných hráčů, komunikovat v chatu a zapojovat se do interaktivních komunit kolem oblíbených her a streamerů.

Tyto platformy nejen umožňují hráčům zůstat v kontaktu i mimo samotnou hru, ale také podporují vytváření hlubších sociálních vazeb a budování online přátelství. Ovšem i zde, zejména v nemoderovaných komunitách, se objevuje toxické chování (např. verbální agrese,

trolling, kyberšikana), což může mít opačný efekt a přispívat k negativním zkušenostem hráčů.

Rizika videoher a jejich vliv na osamělost

Navzdory výše popsaným pozitivním aspektům nelze ignorovat rizika spojená s přílišnou závislostí na videohrách. Pokud hráč nahrazuje reálné sociální vztahy pouze online interakcemi, může se paradoxně cítit ještě izolovanější.

Virtuální přátelství sice mohou poskytnout podporu a pocit sounáležitosti, ale nenahrazují plnohodnotné mezilidské vztahy, které zahrnují fyzický kontakt a společné aktivity mimo digitální svět.

Je také důležité zmínit, že ne všechny herní komunity jsou pro hráče přínosné. Zatímco některé podporují přátelskou atmosféru a pozitivní komunikaci, jiné mohou být toxické a agresivní, což může negativně ovlivnit psychiku hráčů. Negativní chování, jako je trolling, urážky nebo vyčleňování nováčků, může vést k tomu, že se hráč cítí ještě osamělejší a méně zapojený do sociálního prostředí (Kowert a Quandt, 2015).

Vyvážený přístup k hraní jako prevence osamělosti

Aby sociální hry skutečně přispívaly k prevenci osamělosti, je důležité udržovat vyvážený herní režim. Pokud jsou videohry součástí zdravého životního stylu a hráči je kombinují s reálnými sociálními aktivitami, mohou fungovat jako užitečný nástroj pro navazování kontaktů a rozvoj sociálních dovedností.

Klíčové je, aby hráči nepovažovali videohry za jediný způsob sociální interakce, ale využívali je jako doplněk k reálnému mezilidskému kontaktu.

Sociální hry mohou hrát důležitou roli nejen v prevenci osamělosti, ale i jako nástroj pro podporu zdravého vztahu k videohrám. Širší strategie prevence problémového hraní a podpory vyváženého digitálního života jsou podrobně rozebrány v kapitole 3.

Vztah mezi hraním videoher a sociálními interakcemi je složitý a mnohvrstevnatý/zahrnuje více vrstev. Zatímco některé herní formáty podporují spolupráci, budování komunit a rozvoj sociálních dovedností, jiné mohou přispět k pocitům izolace a osamělosti, zejména pokud hráči využívají hry jako hlavní formu úniku před realitou. Jak ukazují výzkumy, zásadní roli hraje nejen typ hry, čas strávený hraním, ale především motivace hráčů a způsob, jakým se do herního prostředí zapojují.

V kontextu adolescentního vývoje je klíčové zkoumat, jak se videohry podílejí na utváření identity, mezilidských vztahů a zvládání emocí. Adolescence je obdobím, kdy dochází k zásadním změnám v oblasti sebepojetí, socializace a emoční regulace, přičemž digitální technologie a herní prostředí mohou tyto procesy významně ovlivňovat.

Následující kapitola se proto zaměřuje na adolescenci jako vývojové období, s důrazem na psychické, sociální a biologické faktory, které formují identity mladých lidí. Pro hlubší pochopení toho, proč někteří adolescenti inklinují k intenzivnímu hraní a jaký dopad to může mít na jejich sociální vývoj, je nezbytné porozumět základním mechanismům adolescence – včetně potřeby sociálního začlenění, hledání identity a emocionální regulace.

2 ADOLESCENCE JAKO VÝVOJOVÉ OBDOBÍ

Adolescence představuje dynamické období lidského vývoje, během kterého dochází k významným tělesným, psychickým a sociálním změnám. Langmeier a Krejčířová (2006) ji popisují jako období přechodu mezi dětstvím a dospělostí, které je charakterizováno nejen biologickými a psychickými proměnami, ale také hlubokými sociálními transformacemi. Klíčovým aspektem adolescence je formování identity, které probíhá v interakci s vrstevníky, rodinou a širším sociálním prostředím. V této fázi dochází ke zvýšené citlivosti na vnější vlivy, což může ovlivnit rozhodování adolescentů v oblasti volného času, včetně hraní videoher.

Adolescence je obvykle vymezena mezi 12. a 20. rokem života a je spojena s hledáním vlastní identity, přechodem k vyšší míře nezávislosti a prohlubováním vrstevnických vztahů (Macek, 2003). V tomto období se mění sebepojetí adolescentů, roste jejich emoční intenzita a mladí lidé si začínají uvědomovat svou sociální roli. Langmeier a Krejčířová (2006) popisují adolescenci jako fázi intenzivního hledání identity, kdy mladí lidé experimentují s různými sociálními rolemi a testují hranice své autonomie.

Videohry mohou adolescentům poskytnout bezpečné prostředí, kde mohou zkoušet různé identity, což může podporovat jejich sebevědomí a přispívat k rozvoji komunikačních dovedností. Moderní digitální technologie dnes výrazně ovlivňují socializaci adolescentů – na jedné straně mohou podporovat interakci a spolupráci, na straně druhé však mohou vést k sociální izolaci a oslabování skutečných mezilidských vztahů.

Abychom lépe porozuměli tomu, proč je adolescence tak citlivým obdobím z hlediska vlivu videoher a prožívání osamělosti, je třeba blíže prozkoumat klíčové vývojové procesy, které ji charakterizují. Následující část se proto zaměřuje na fyzické, psychické a sociální změny v období dospívání a zároveň na teoretické přístupy, které tyto proměny vysvětlují, včetně jejich souvislostí s digitálním světem.

2.1 Adolescence: fyzický a psychický vývoj, vývoj sociálních vztahů

Adolescence je obdobím rychlých fyzických, psychických a sociálních změn, které ovlivňují celkový vývoj jedince. Během puberty dochází k významným tělesným proměnám, jež jsou doprovázeny hormonálními změnami a formováním tělesného obrazu. To, jak adolescenti vnímají vlastní tělo, hraje zásadní roli v jejich sebevědomí a může ovlivnit sociální chování.

Sebepojetí v tomto období podléhá vnějším vlivům, jako jsou vrstevníci, média a digitální technologie.

Tělesný vývoj v adolescenci probíhá nerovnoměrně, což může vést k pocitům nejistoty. Chlapci procházejí zrychleným růstem a nárůstem svalové hmoty, zatímco u dívek dochází k redistribuci tělesného tuku, což může ovlivnit jejich sebevědomí a vztah k vlastnímu tělu. Někteří adolescenti si v tomto období vytvářejí negativní tělesný obraz, což může vést ke snížené sociální aktivitě, úzkostem nebo dokonce k poruchám příjmu potravy (Fardouly et al., 2015).

Vliv digitálního prostředí na tělesné sebepojetí adolescentů je stále intenzivnější. Výzkumy ukazují, že časté srovnávání s upravenými fotografiemi na sociálních sítích (např. Instagram, Facebook) může u dospívajících dívek vyvolávat negativní vnímání vlastního vzhledu (Fardouly et al., 2015). Tento efekt se však neomezuje pouze na sociální média – podobné dopady lze pozorovat i ve světě videoher, kde hráči často volí idealizované virtuální reprezentace sebe sama. Výzkumy naznačují, že adolescenti, kteří tráví velké množství času v digitálních prostředích, mohou mít tendenci porovnávat se s nerealistickými standardy postav ve hrách, což může ovlivnit jejich vnímání vlastního těla a vést ke zvýšené míře sociální úzkosti (Kowert et al., 2015).

Virtuální identita a její vliv na sebepojetí adolescentů

Tento fenomén je obzvláště patrný v multiplayerových online hrách (MMORPG), kde si hráči vytvářejí vlastní virtuální identity a často experimentují se svou vizuální prezentací. Někteří hráči využívají anonymitu online prostředí k překonání sociálních bariér, zatímco jiní mohou prožívat frustraci z nesouladu mezi svou reálnou a digitální identitou. Tento nesoulad může vést k prohloubení pocitů osamělosti a nízké sebehodnoty (Blasi et al., 2019).

Psychosociální vývoj v adolescenci je klíčový pro formování identity, mezilidských vztahů a emoční stability. V tomto kontextu se často uplatňují teorie psychického vývoje, mezi nejznámější patří Freudova teorie psychosexuálního vývoje a Eriksonova psychosociální teorie.

Psychologické teorie vývoje adolescence

Sigmund Freud označil adolescenci jako genitální fázi, která představuje finální stadium jeho teorie psychosexuálního vývoje (Freud, 1905). Tato fáze nastává přibližně od 12 let a pokračuje do dospělosti. Na rozdíl od předchozích fází (orální, anální, falické a latentní) se adolescent učí směřovat své libido k objektům mimo rodinu, což je podle

Freuda klíčové pro dosažení psychosexuální zralosti. Každý Freudem popisovaný konflikt se však vztahuje nejen k tělesným, ale i k možným psychosociálním nebo psychosexuálním obtížím, čímž Freud přesahuje čistě biologický rámec.

Freud zdůrazňoval, že adolescence je obdobím, kdy se jedinec snaží vyřešit konflikty z předchozích vývojových fází a dosáhnout schopnosti budovat hluboké vztahy a rozvíjet vlastní sexualitu. To vše v optimálním případě se zřetelem nejen na uspokojení vlastních citových a psychických potřeb, ale i na potřeby druhých. Pokud adolescent úspěšně překoná fixace z ranějších fází, může dosáhnout stabilní identity a zdravých vztahů. Naopak pokud zůstane fixován v některé z předchozích fází (např. ve falickém stadiu), může mít potíže s přijetím vlastní sexuality nebo trpět vztahovými problémy.

Erik Erikson rozšířil Freudovu koncepci tím, že se zaměřil na psychosociální vývoj. Adolescence je podle něj obdobím konfliktu mezi identitou a zmatením rolí (Erikson, 1968). Úspěšné vyřešení této krize vede k silné identitě, zatímco nedostatečně vyřešená krize může vést k nejistotě a pochybnostem o vlastní roli ve společnosti a mezi svými vrstevníky. Erikson však nepracoval izolovaně – již v ranějších fázích vývoje zahrnoval psychosexuální aspekty, jak naznačoval Freud. Například ve fázi iniciativa versus vina popisuje, že pocity viny dítěte předškolního věku mohou souviset s psychosexuálními konflikty (Erikson, 1950; Erikson, 1993).

Freud kladl důraz nejen na biologické a instinktivní aspekty, ale také na komplexní vnitřní konflikty, které ovlivňují osobnostní zrání. Erikson pak upozorňoval, že adolescenti hledají smysl svého života, budují vlastní sebeobraz a vymezují se vůči společnosti.

I když Freudova teorie poskytuje důležitý vhled do vývoje adolescence, bývá často kritizována za přílišné zaměření na sexualitu. Nicméně Freud si ve své době dovolil otevřít témata, která byla společensky tabuizovaná, přičemž řada jeho současníků, jako například Janet nebo Charcot, později přiznala, že se s podobnými poznatky setkávali, ale veřejně je nesdělovali. Například při rozhovorech se svými pacienty byl Freud překvapen, kolik z nich se zmiňovalo o zkušenostech se sexuálním zneužíváním v dětství. Když se o tomto tématu zmínil na odborné konferenci, setkal se s odmítavými reakcemi kvůli tehdejšímu puritánskému nastavení společnosti. Dnes však vidíme, že právě problematika sexuálního násilí v rodinách nebo institucích, včetně církevních,

stále vyžaduje pozornost a potvrzuje Freudovu odvahu otvírat složitá, ale zásadní témata (Hunt, 2015).

Význam vrstevnických vztahů v adolescenci

Vrstevnické vztahy v této fázi nabývají na významu, neboť adolescenti se stále více identifikují se svou sociální skupinou. Přátelství v adolescenci je často intenzivní a založené na sdílení společných zájmů, mezi které dnes často patří i videohry. Multiplayerové hry a online komunity umožňují adolescentům navazovat vztahy, které mohou mít stejnou hodnotu jako interakce v reálném světě (Cole a Griffiths, 2007).

Rodinné vztahy v tomto období procházejí změnami, adolescenti usilují o větší nezávislost, což může vést k napětí mezi rodiči a dětmi. Někteří adolescenti využívají videohry jako formu úniku před rodinnými problémy, zatímco jiní je využívají ke sdílení společného času s rodiči a sourozenci.

Období adolescence je klíčové pro utváření identity, sociálních vazeb a osamostatňování se od rodičů. Langmeier a Krejčířová (2006) upozorňují na význam kognitivního vývoje v tomto období, přičemž adolescenti přecházejí od konkrétního k abstraktnímu myšlení a zvyšuje se jejich schopnost reflektovat sociální normy a etická dilemata. Tento proces se může projevit i ve způsobu, jakým adolescenti vnímají digitální svět.

Podle Macka (2003) adolescenti procházejí řadou fyzických, psychických a sociálních změn, které formují jejich vnímání sebe sama a okolního světa. Mackova publikace se opírá o teorie psychosociálního vývoje, například Eriksonovu teorii identity a koncept Marciových identitních statusů, které vysvětlují různé strategie, jimiž adolescenti konstruují svou identitu (Erikson, 1968; Marcia, 1966). Význam vrstevníků v procesu socializace je zásadní – adolescenti získávají nové role a zkušenosti prostřednictvím interakce se svým sociálním okolím, což ovlivňuje jejich emoční pohodu a schopnost vytvářet hlubší mezilidské vztahy (Macek, 2003).

V této souvislosti hraje důležitou roli koncept „vrstevnické arény“, který popisuje Thorová (2015). Tento pojem označuje specifické sociální prostředí, v němž adolescenti formují svou identitu skrze interakci s vrstevníky, experimentování s různými rolemi a ověřování svého sociálního statusu. Vrstevnická aréna funguje jako prostor pro získávání zpětné vazby od ostatních a pomáhá mladým lidem osvojit si dovednosti potřebné pro

budoucí sociální začlenění. Zároveň však může být i zdrojem sociálního tlaku a úzkosti, zejména pokud adolescenti vnímají svou pozici v této aréně jako nejistou či ohroženou.

Změny v emocionálním prožívání mohou vést k větší citlivosti na sociální vztahy a k prohlubování pocitů osamělosti. V současném digitálním věku se tento proces dále proměňuje, neboť online komunikace ovlivňuje způsob, jakým adolescenti vnímají sami sebe a své sociální vazby (Valkenburg a Peter, 2011). Virtuální prostředí může vrstevnickou arénu rozšiřovat, ale také přinášet nové výzvy spojené se sebeprezentací a hodnocením v digitálním prostoru.

2.2 Kognitivní a morální vývoj adolescentů

Jedním z klíčových rysů kognitivního vývoje v adolescenci je přechod od konkrétního k abstraktnímu myšlení. Zatímco děti se učí především na základě konkrétních zkušeností a zjevné logiky, adolescenti začínají zvažovat hypotetické situace, uvažovat v širších souvislostech a analyzovat složitější problémy.

Jean Piaget ve své teorii kognitivního vývoje označil tuto fázi jako stádium formálních operací, které se obvykle rozvíjí mezi 11. a 15. rokem života. Toto období je charakterizováno schopností hypoteticko-deduktivního myšlení, kdy adolescenti začínají pracovat s abstraktními pojmy, vytvářet hypotézy a systematicky je testovat (Piaget, 1972). Výsledky Piagetových experimentů naznačují, že mladí lidé v této fázi dokážou nejen uvažovat logicky o konkrétních situacích, ale i manipulovat s možnostmi a představit si různé scénáře bez nutnosti přímé zkušenosti. Rozvoj těchto schopností má zásadní dopad nejen na způsob uvažování adolescentů, ale také na jejich morální vývoj.

Tento kognitivní pokrok umožňuje adolescentům lépe chápat složité sociální situace, etická dilemata a koncepty jako spravedlnost nebo rovnost. Podle Piageta je tato schopnost klíčová pro utváření osobní identity a rozvoj morálního úsudku, což se později projevuje i ve schopnosti strategického plánování a řešení problémů v dospělosti.

S tím souvisí i rostoucí schopnost sebereflexe – mladí lidé si stále více uvědomují vlastní identitu, své místo ve společnosti a důsledky svého chování. To jim pomáhá nejen lépe chápat své vlastní pocity a motivace, ale také se lépe vcítit do druhých a budovat hlubší mezilidské vztahy.

S rozvojem abstraktního myšlení se mění i způsob, jakým adolescenti posuzují správné a nesprávné chování. Zatímco malé děti často chápou morálku jako soubor pevných pravidel,

kteřé je třeba dodřžovat, adolescenti začínají vnímat etické otázky flexibilněji a chápat jejich širší kontext (Červinková, 2017). Podle Lawrence Kohlberga je právě rostoucí schopnost abstraktního myšlení jedním z předpokladů hlubšího morálního uvažování (Kohlberg, 1981, cit. podle Červinková, 2017). Schopnost hypoteticko-deduktivního myšlení umožňuje adolescentům nejen lépe chápat složité společenské otázky, ale také reflektovat své vlastní hodnoty a postoje.

Podle Kohlberga (1981, cit. podle Červinková, 2017) lze morální vývoj rozdělit do tří úrovní:

- Prekonvenční úroveň – založená na principu odměn a trestů, typická pro rané dětství.
- Konvenční úroveň – zaměřená na sociální normy a potřebu získat uznání od druhých (běžná u adolescentů).
- Postkonvenční úroveň – jedinec si začíná uvědomovat vyšší etické principy, které mohou být v rozporu se společenskými normami, a řídí se spíše vlastními morálními hodnotami než vnějšími pravidly.

Celkově tedy platí, že kognitivní vývoj v tomto období přímo ovlivňuje i vývoj morálního myšlení – díky schopnosti abstraktního uvažování se adolescenti učí nejen rozpoznávat správné a nesprávné jednání, ale také přemýšlet o širších důsledcích svých rozhodnutí.

Vliv spánku a digitálních návyků na psychický vývoj adolescentů

Kvalitní spánek hraje zásadní roli v celkovém vývoji adolescentů – ovlivňuje nejen jejich fyzické zdraví, ale i kognitivní funkce, emoční stabilitu a schopnost zvládat stres. Nedostatek spánku může vést k potížím se soustředěním, snížené výkonnosti ve škole a vyšší míře impulzivního chování. Zvláště ohroženou skupinou jsou adolescenti, kteří tráví večery hraním videoher nebo používáním digitálních zařízení.

Metaanalýza Cartera et al. (2016) ukázala, že vystavení modrému světlu z obrazovek (např. monitorů, telefonů, tabletů) večer potlačuje tvorbu melatoninu – hormonu regulujícího spánkový cyklus. To prodlužuje dobu usínání, snižuje celkovou kvalitu spánku a narušuje cirkadiánní rytmus. Tyto změny mohou mít přímý dopad na kognitivní výkon adolescentů, včetně schopnosti abstraktně myslet, plánovat nebo řešit problémy.

Dlouhodobý spánkový deficit má ale také vliv na emoční rovnováhu a může zvyšovat riziko osamělosti. Podle Kohlberga (1981, cit. podle Červinková, 2017) může

nedostatek spánku zhoršovat morální úsudek a snižovat schopnost empatie – což jsou klíčové faktory pro navazování a udržování kvalitních mezilidských vztahů. Adolescenti, kteří trpí spánkovou deprivací, bývají častěji podrážděni, izolovaní a hůře zvládají sociální konflikty, což může přispívat k pocitu odcizení od okolí.

Sociální pedagogové i rodiče hrají důležitou roli v prevenci těchto jevů. Mohou adolescentům pomoci vytvořit zdravé spánkové návyky, které zahrnují například:

- omezení používání digitálních zařízení alespoň hodinu před spaním,
- zavedení pravidelného spánkového režimu,
- podpora relaxačních aktivit před spaním (např. čtení, hudba, klidné prostředí).

Výzkumy rovněž ukazují, že adolescenti, kteří mají doma nastavena jasná pravidla pro večerní používání obrazovek, vykazují vyšší kvalitu spánku a menší výskyt poruch nálady. V kontextu tématu této práce je důležité zmínit, že pravidelné ponocování kvůli videohram může být jedním z faktorů vedoucích k vyšší míře osamělosti, zejména pokud herní aktivita nahrazuje přímé sociální kontakty nebo brání ve zdravé regeneraci organismu.

Podpora zdravých herních a digitálních návyků je tedy klíčovým předpokladem psychické pohody adolescentů. Vyvážený přístup k technologiím, dostatek spánku a aktivní zapojení do reálných sociálních vztahů jsou zásadní pro prevenci nejen osamělosti, ale i dalších psychosociálních rizik.

Vliv digitálního prostředí na kognitivní a morální vývoj

Vliv digitálního prostředí na kognitivní a morální vývoj adolescentů je značný. Videohry mohou podporovat strategické myšlení, rozhodování a plánování, zejména hry zaměřené na řešení problémů nebo strategické plánování (např. šachové simulátory, *Civilization*, *Portal*). Některé hry rovněž obsahují etická rozhodnutí (např. *Life is Strange*, *The Walking Dead*, *Detroit: Become Human*), která umožňují hráčům zvažovat morální dilemata a učit se chápat důsledky svých činů. Na druhou stranu může expozice násilí ve hrách vést ke snižování citlivosti vůči agresi a ke zkreslenému vnímání etických norem, pokud nejsou tyto podněty reflektovány v kontextu reálného světa (Kowert a Quandt, 2015).

Basler a Mrázek (2018) analyzovali herní návyky českých adolescentů a zjistili, že průměrná denní herní doba u českých chlapců činí 2,5 hodiny, zatímco u dívek je přibližně 1,2 hodiny. Studie rovněž ukázala, že adolescenti, kteří tráví hraním videoher více než 4 hodiny denně, čelí vyššímu riziku sociální izolace a nižší emocionální pohody. Tento efekt

byl výraznější u hráčů singleplayerových titulů než u těch, kteří se zapojují do online komunitních her, což naznačuje, že i forma herní interakce hraje významnou roli v dopadu na sociální fungování adolescentů (Kowert et al., 2014; Květon a Jelínek, 2018).

Je však nutné vnímat vliv videoher v širším kontextu digitálního prostředí. Čas strávený hraním je pouze jednou ze složek celkového screen time, který zahrnuje i sociální sítě, sledování videí či online komunikaci. Právě kombinace těchto aktivit ovlivňuje nejen sociální vztahy, ale i kognitivní vývoj, pozornost a schopnost sebekontroly, což jsou klíčové faktory v dospívání.

2.3 Osamělost v adolescenci: dopady na psychiku a digitální vlivy

Osamělost v období adolescence představuje významný psychologický a sociální fenomén, který může negativně ovlivnit emocionální pohodu, sebevědomí i schopnost budovat mezilidské vztahy. Evoluční teorie osamělosti ji popisuje jako varovný signál, podobně jako fyzickou bolest, který motivuje jedince k obnově sociálních vazeb (Goossens, 2018). Tomuto konceptu se dříve věnovali i Cacioppo et al. (2006), kteří identifikovali neurobiologické mechanismy spojené s osamělostí a jejími dlouhodobými důsledky pro duševní zdraví. Výzkumy naznačují, že osamělost není pouze důsledkem nedostatku sociálních interakcí, ale že její intenzita může být ovlivněna genetickými faktory a individuální citlivostí na sociální odmítnutí. Dlouhodobá osamělost v adolescenci je spojována s vyšší mírou úzkostí, depresivních symptomů a narušeného sebeobrazu, což může vést k maladaptivním strategiím zvládání, včetně úniku do digitálního prostředí a nadměrného hraní videoher (Cacioppo et al., 2006; Goossens, 2018).

Příčiny a důsledky osamělosti

Osamělost v adolescenci může mít různé příčiny, které souvisejí jak s osobnostními faktory, tak se sociálním a rodinným prostředím. Mezi nejčastější příčiny patří nedostatek kvalitních sociálních vztahů, nízké sebevědomí, konfliktní rodinné vztahy nebo závislost na digitální komunikaci na úkor reálných interakcí. Sociální izolace se může objevit zejména u adolescentů, kteří se cítí být odmítnuti vrstevníky nebo mají potíže s navazováním a udržováním mezilidských vztahů (Qualter et al., 2010).

Qualter et al. (2010) provedli osmiletou longitudinální studii, která sledovala vývoj depresivních symptomů u adolescentů s dlouhodobou osamělostí. Výzkumný vzorek tvořilo 500 dětí, které byly hodnoceny ve věku pěti, devíti a třinácti let. K měření osamělosti autoři

použili standardizované dotazníky, včetně UCLA Loneliness Scale, a depresivní symptomy byly hodnoceny pomocí Beckovy škály deprese. Statistické analýzy zahrnovaly regresní modely pro identifikaci vztahů mezi úrovní osamělosti v raném věku a pozdějším výskytem depresivních symptomů. Výsledky ukázaly, že přetrvávající osamělost v raném věku je významným prediktorem depresivních symptomů ve věku třinácti let, přičemž tento vztah byl silnější u dívek než u chlapců.

Dlouhodobá osamělost může negativně ovlivnit psychické i sociální fungování adolescentů. Výzkumy ukazují, že osamělí adolescenti vykazují vyšší míru úzkosti a deprese, mají nižší sebevědomí a bývají náchylnější k sebepoškozování nebo jiným sebedestruktivním vzorcům chování (Cacioppo et al., 2006; Qualter et al., 2010). Osamělost rovněž ztěžuje navazování vztahů, protože adolescenti se mohou postupně uzavírat do sebe, což dále prohlubuje jejich sociální izolaci a emoční odcizení od okolí.

Osamělost je fenomén, který může být, jak zmírněn, tak posílen digitálními technologiemi a herním prostředím. Klíčovým faktorem je rovnováha mezi virtuálními a reálnými interakcemi, která adolescentům umožňuje využít výhod digitálního světa, aniž by ztratili kontakt se skutečnými mezilidskými vztahy. Pedagogové a rodiče by proto měli podporovat vyvážený přístup k technologiím, který adolescentům pomůže budovat stabilní vztahy jak online, tak offline.

2.4 Sociální vývoj v digitální éře

Sociální vývoj adolescentů je formován interakcemi s vrstevníky, rodinou a širším společenským prostředím. V tomto období se posiluje schopnost navazovat vztahy, řešit konflikty a budovat vlastní sociální identitu. Tradičně byla nejdůležitější sociální interakce realizována prostřednictvím přímého kontaktu v reálném světě, avšak v současné době digitální technologie výrazně proměňují způsoby komunikace mezi mladými lidmi.

Vliv digitalizace na sociální vztahy

Digitální prostředí se stalo nedílnou součástí sociálního života adolescentů. Online platformy, sociální sítě a videohry poskytují nové možnosti interakce, které překračují geografické hranice a umožňují mladým lidem navazovat vztahy s vrstevníky z různých koutů světa. Výhodou je snadná dostupnost komunikace a možnost propojení s lidmi se stejnými zájmy, což může být přínosem zejména pro introvertní jedince nebo adolescenty, kteří se cítí sociálně izolovaní.

Na druhou stranu přemíra digitální komunikace může mít i negativní důsledky. Někteří adolescenti upřednostňují virtuální vztahy před těmi reálnými, což může vést ke snížení kvality mezilidské komunikace. Virtuální interakce postrádají neverbální signály, které jsou důležité pro správnou interpretaci emocí a reakcí druhých. Online svět zároveň umožňuje anonymitu, což snižuje odpovědnost za vlastní chování a může podporovat negativní jevy, jako je kyberšikana, trolling nebo toxické herní prostředí (Kowert et al., 2015).

Valkenburg a Peter (2011) identifikovali anonymitu a asynchronnost jako klíčové faktory ovlivňující chování adolescentů v online prostředí. Anonymita umožňuje adolescentům sdílet osobní informace a pocity s menšími obavami z negativní zpětné vazby, což může usnadnit otevřenější komunikaci. Na druhou stranu anonymita snižuje sociální zábrany a může vést k negativnímu chování, jako je kyberšikana nebo manipulativní jednání. Asynchronnost online komunikace umožňuje uživatelům promýšlet své odpovědi a upravovat způsob, jakým se prezentují, což vede ke zvýšené kontrole nad sebe prezentací. To však může vést k vytváření idealizované online identity, která se výrazně liší od reality a může ovlivnit kvalitu mezilidských vztahů.

Videohry jako prostředek sociální interakce

Videohry se v tomto kontextu staly významným nástrojem sociální interakce. Online multiplayerové hry umožňují adolescentům spolupracovat, soutěžit a budovat virtuální přátelství, která mohou přetrvávat i mimo herní prostředí. Kooperativní hry podporují týmovou spolupráci a komunikaci, zatímco soutěživé hry mohou posilovat schopnost zvládání stresových situací a strategického myšlení.

V některých případech mohou videohry pomoci adolescentům, kteří mají v reálném životě potíže s navazováním sociálních kontaktů. Virtuální svět poskytuje bezpečné prostředí, kde mohou rozvíjet své komunikační dovednosti a budovat vztahy bez tlaku fyzické interakce. Některé výzkumy ukazují, že hráči multiplayerových her často vytvářejí komunitní vazby, které přetrvávají i mimo herní prostředí a mohou posilovat pocit sounáležitosti (Kowert et al., 2015).

Přesto je důležité, aby herní interakce nepřevážila nad reálnými sociálními vztahy, protože přílišné spoléhání na virtuální komunikaci může vést k oslabování sociálních dovedností v běžném životě. Adolescenti, kteří tráví většinu svého volného času v digitálním prostředí, mohou mít potíže s interpretací neverbálních signálů a se spontánní sociální

interakcí. Z tohoto důvodu odborníci doporučují vyvážený přístup, kdy digitální interakce doplňuje, nikoliv nahrazuje, reálné sociální vztahy.

2.5 Hledání identity mezi realitou a virtuálním světem

Sebepojetí a identita hrají klíčovou roli v psychickém vývoji adolescentů. Mladí lidé se snaží pochopit, kdo jsou, jaké hodnoty zastávají a jak je vnímá jejich okolí. Tento proces je ovlivněn rodinnými vztahy, vrstevnickými skupinami, kulturním prostředím a v dnešní době i digitálními technologiemi. Podle Eriksona (1968) je adolescence fází hledání identity, během níž mladí lidé experimentují s různými sociálními rolemi, názory a způsoby sebe prezentace. Sebeidentita se utváří na základě zpětné vazby od okolí, přičemž v digitálním věku má stále větší vliv interakce na sociálních sítích a v online komunitách. Zatímco dříve adolescenti hledali potvrzení především ve své bezprostřední sociální skupině, dnes získávají zpětnou vazbu od širokého spektra lidí v online prostoru.

Videohry poskytují adolescentům jedinečný prostor pro experimentování s identitou a sebe prezentací. Při vytváření a úpravě virtuálních avatarů v hrách, jako jsou MMORPG nebo role-playing hry, si hráči mohou vyzkoušet různé aspekty své identity v bezpečném prostředí. Tento proces může být pozitivní, pokud podporuje sebevyjádření a rozvoj sociálních dovedností. Na druhou stranu však dlouhodobé upřednostňování virtuální identity před reálnou může vést k nesouladu mezi skutečným já a herní reprezentací, což může oslabit schopnost adolescentů orientovat se ve skutečných sociálních vztazích (Kowert et al., 2015). Tento fenomén lze vysvětlit i na základě Eriksonovy teorie identity – adolescenti, kteří se potýkají s nejistotou v reálném světě, mohou hledat stabilitu ve virtuálním prostředí, kde se cítí více přijímání. Zatímco experimentování s identitou je přirozeným vývojovým procesem, přílišná identifikace s digitální osobností může vést k obtížím v mezilidské komunikaci a osamělosti v reálném světě (Przybylski et al., 2010).

Současná digitální kultura výrazně transformuje proces budování identity. Online prostředí umožňuje adolescentům vytvářet si veřejný obraz, který nemusí vždy odpovídat realitě. Srovnávání s idealizovanými verzemi ostatních uživatelů na sociálních sítích nebo s nerealistickými standardy postav ve videohrách může vést k pocitům méněcennosti a nespokojenosti se sebou samým (Fardouly et al., 2015). Hráči, kteří se silně identifikují se svými herními avatary, mohou pociťovat větší uspokojení z herního zážitku, což se pozitivně odráží na jejich psychickém stavu a sebevědomí. Basler a Mrázek (2018) zdůrazňují, že hráči často vnímají své herní identity jako důležitou součást svého sebepojetí.

Virtuální identita a její dopady na osamělost

Digitální prostředí dnes hraje významnou roli v tom, jak adolescenti formují své vztahy a vnímají sami sebe. Sociální sítě a online hry jim umožňují prezentovat se způsobem, který považují za atraktivní, což však často vede ke srovnávání s idealizovanými obrazy ostatních. To může vyvolávat pocity méněcennosti, nejistoty a nepřijetí (Fardouly et al., 2015) – tedy faktory, které přispívají k osamělosti.

Videohry nabízejí prostor pro experimentování s identitou, což může být přínosné v oblasti sebevyjádření a osobního rozvoje. Przybylski et al. (2010) uvádějí, že možnost utvářet postavy a rozhodovat o jejich chování přináší hráčům pocit kontroly a uspokojení. Hráči, kteří se s virtuálními avatary ztotožňují, často zažívají pozitivní emoční odezvu, která může snižovat psychické napětí.

Na druhou stranu může dojít k tomu, že se adolescenti začnou více identifikovat se svým „herním já“ než s realitou. Basler a Mrázek (2018) upozorňují, že pro některé hráče se virtuální identita stává klíčovou součástí jejich vnímání sebe sama, což může vést k odklonu od reálných sociálních kontaktů.

Kowert et al. (2015) zmiňují fenomén tzv. digitální dvojí identity – adolescenti mohou působit v online prostředí jako sebevědomí a otevření, zatímco v reálném životě zůstávají uzavření a nejistí. Tento rozpor může přispívat k pocitům osamělosti, protože v běžných sociálních situacích pak postrádají autentické vztahy.

Pokud se virtuální kontakty stanou hlavním zdrojem sociální interakce, mohou adolescenti zažívat paradoxní osamělost – jsou obklopeni lidmi online, ale zároveň postrádají skutečnou blízkost a porozumění v reálném světě. To ukazuje, že nadměrné spoléhání na digitální identitu může oslabovat schopnost budovat hlubší vztahy, což je klíčový faktor pro prevenci osamělosti v adolescenci. Nadměrné spoléhání na digitální sebe prezentaci může vést k sociální izolaci a psychickým problémům spojeným s nízkým sebevědomím a nejistotou ohledně vlastní identity. Pedagogové a rodiče by proto měli podporovat zdravé využívání digitálních technologií, aby adolescenti dokázali rozvíjet svou identitu v souladu s realitou a nevytvářeli si iluzorní obraz sebe sama.

3 MOŽNOSTI SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY PŘI PREVENCI A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ ADOLESCENTŮ V DŮSLEDKU HRANÍ VIDEOHER

Tato kapitola se od předchozích částí práce odlišuje systematictější strukturou, což je dáno jejím zaměřením na prevenci a intervenci problémového hraní videoher. Zatímco kapitoly 1 a 2 analyzovaly teoretická východiska, vývoj v adolescenci a souvislosti mezi hraním videoher a osamělostí adolescentů, kapitola 3 se soustředí na konkrétní strategie, které mohou pomoci při prevenci a řešení možných negativních dopadů hraní. Pro lepší přehlednost a využitelnost v praxi jsou informace rozčleněny do jasně definovaných oddílů, které reflektují klíčové aspekty sociálně pedagogické práce.

Přestože kapitola může místy působit jako přeskokování mezi tématy, tento přístup byl zvolen záměrně. Problematika prevence a intervence problémového hraní videoher je komplexní a nelze ji redukovat na lineární souvislosti. Různé faktory – od osobnostních rysů adolescenta přes rodinné zázemí až po mediální výchovu a digitální gramotnost – se vzájemně ovlivňují a prolínají. Proto je kapitola koncipována tak, aby jednotlivé sekce odrážely realitu sociálně pedagogické praxe, kde je nutné pružně reagovat na individuální potřeby adolescentů a přizpůsobovat strategie konkrétním situacím. Tento dynamický přístup umožňuje lépe porozumět problematice a nabízí ucelenější pohled na možnosti prevence a řešení problémového hraní.

Sociální pedagogika je důležitým oborem zaměřeným na podporu zdravého vývoje mladých lidí, přičemž v posledních desetiletích čelí novým výzvám spojeným s digitalizací a technologickým pokrokem (Kraus, 2014; Valkenburg a Peter, 2011). Jedním z fenoménů, který vyžaduje stále větší pozornost, je hraní videoher a jeho dopady na adolescenty (Granic et al., 2014).

Zatímco videohry mohou sloužit jako nástroj pro rozvoj kognitivních schopností, zlepšování týmové spolupráce a kreativity, jejich nadměrné užívání může vést k různým problémům, včetně herní závislosti, sociální izolace, poruch spánku či zhoršeného školního výkonu (Király et al., 2015).

Role sociální pedagogiky v prevenci

Hlavním cílem sociální pedagogiky je nejen předcházet negativním dopadům hraní videoher, ale také vzdělávat adolescenty a jejich rodiče o zdravých digitálních návycích.

Problematika hraní videoher však není černobílá – některé studie ukazují, že herní prostředí může sloužit jako důležitá součást sociálního života, posilovat sebedůvěru a schopnost spolupráce (Basler, 2018; Suchá, 2022). Naopak u jiných může vést k úniku od reality, zanedbávání povinností či emoční nestabilitě, což potvrzují výzkumy zaměřené na nadměrné užívání digitálních technologií adolescenty (Kraus, 2021).

Proto je klíčové přistupovat k prevenci individuálně a hledat způsoby, jak maximalizovat pozitivní přínosy hraní a minimalizovat jeho potenciální rizika.

Individuální přístup k prevenci

Každý adolescent reaguje na digitální prostředí odlišně, a proto by přístupy sociální pedagogiky měly být individualizované. To zahrnuje zohlednění:

- **Osobnostních faktorů adolescenta:** Například introverze či extroverze a náchylnost k úzkostem. Podle Suché (2022) hraje v tomto ohledu klíčovou roli diagnostika, která umožňuje identifikovat adolescenty ohrožené digitální závislostí a přizpůsobit jim vhodnou intervenci.
- **Rodinného zázemí a vztahů s vrstevníky:** Adolescenti, kteří se cítí emocionálně osamělí, mohou hledat únik ve virtuálním světě. Výzkumy naznačují, že osamělost je jedním z hlavních prediktorů nadměrného hraní videoher, přičemž sociální pedagogové mohou sehrát klíčovou roli v budování zdravějších vztahů s vrstevníky a rodinou (Kraus, 2021).
- **Typu preferovaných her:** Zatímco kooperativní hry mohou posilovat sociální dovednosti, nadměrné hraní soutěživých her může vést ke zvýšené impulzivitě (Basler, 2018).
- **Způsobu využívání digitálních technologií:** Suchá (2022) upozorňuje, že adolescenti, kteří hrají v rozumné míře, mohou z her profitovat, zatímco ti, kteří tráví většinu času pouze ve virtuálním prostředí, mohou čelit negativním důsledkům, jako je narušení spánkového režimu či zhoršení školního výkonu.

Sociální pedagogové by proto měli umět rozlišovat mezi běžným a problémovým hraním a spolupracovat nejen s adolescenty, ale i s jejich rodiči, učiteli a vrstevníky, aby vytvořili komplexní podpůrné prostředí.

3.1 Sociální pedagog v prevenci a intervenci problémového hraní videoher

Prevence problémového hraní videoher je klíčovou součástí sociálně pedagogické práce, jejímž cílem je minimalizovat rizika spojená s nadměrným hraním a podporovat zdravý přístup k digitálním technologiím. Tato problematika nabývá na aktuálnosti v kontextu rostoucího využívání digitálních médií adolescenty a je předmětem odborných diskusí i výzkumu.

Zvláště v období adolescence, kdy se utvářejí návyky a postoje s dlouhodobým dopadem, sehrává sociální pedagog významnou roli. Působí ve školním prostředí, komunitních programech i rodinném poradenství, kde propojuje vzdělávací, poradenské a podpůrné přístupy.

Digitální wellbeing a vyvážený životní styl

Moderní přístup k prevenci problémového hraní se stále více opírá o koncept digitální pohody (*digital wellbeing*), který zdůrazňuje rovnováhu mezi využíváním technologií a dalšími aspekty života – fyzickou aktivitou, kvalitním spánkem, sociálními vztahy a psychickou pohodou. (Valkenburg a Peter, 2021)

Sociální pedagogové pracují nejen s regulací herní doby, ale také s rozvojem seberegulace, mediální gramotnosti a zdravých digitálních návyků. Podporují adolescenty v tom, aby technologie využívali funkčně a vědomě, nikoli únikově, a aby si byli vědomi jejich možných dopadů na duševní zdraví a vztahy. (Kraus, 2014)

Mediální výchova a kritické myšlení

Jedním z hlavních pilířů prevence je mediální výchova, která adolescentům pomáhá:

- rozvíjet kritické myšlení o digitálních technologiích,
- porozumět herním mechanikám a jejich vlivu na chování,
- rozeznávat rizikové vzorce chování spojené s hraním.

Kirsh (2010) poukazuje na význam observačního učení, které probíhá skrze mediální obsah, včetně videoher. Interaktivní média formují způsoby rozhodování, hodnotové rámce i řešení problémů. Adolescenti s vyšší úrovní mediální gramotnosti lépe regulují svůj herní čas a mají menší sklony k rozvoji závislostního chování.

Recentní výzkumy, např. Valkenburg a Peter (2021), ukazují, že efekt médií se liší v závislosti na osobnostních rysech, rodinném zázemí a úrovni kritického myšlení. Při zapojení rodičů do diskuse o médiích a jejich správném využívání je účinek prevence silnější (Przybylski et al., 2017).

Strategie prevence a intervence

Sociálně pedagogická prevence problémového hraní se opírá o několik klíčových strategií:

- **Mediální výchova** – začlenění do výuky, podpora schopnosti kriticky hodnotit digitální obsah.
- **Podpora zdravého životního stylu** – rovnováha mezi online a offline aktivitami, sport, kultura.
- **Rozvoj sociálních dovedností** – prevence osamělosti, posílení komunikačních a vztahových kompetencí.
- **Osvětové aktivity ve školách** – workshopy, přednášky, praktická cvičení (např. time management, sebereflexe).
- **Zapojení rodičů** – webináře, konzultace, vedení k nastavování pravidel pro používání digitálních technologií.

Výzkumy potvrzují, že adolescenti s vyšší mediální gramotností a podporujícím rodinným prostředím vykazují nižší riziko rozvoje problémového hraní (Kirsh, 2010; Valkenburg a Peter, 2011).

Intervence při problémovém hraní

Pokud adolescent vykazuje známky problémového hraní, sociální pedagog zasahuje formou individuální nebo skupinové intervence.

Diagnostika zahrnuje:

- analýzu herních návyků a motivací k hraní,
- posouzení psychosociálních souvislostí (rodina, škola, vrstevnické vztahy),
- využití nástrojů jako Game Addiction Scale (Lemmens *et al.*, 2011) nebo IGD (Pontes a Griffiths, 2019).

Intervence se zaměřuje na:

- nastavení vyváženého herního režimu,
- podporu seberegulace a návyků zdravého trávení volného času,
- hledání alternativních aktivit (sport, kultura, dobrovolnictví),
- porozumění psychologickým motivacím hraní (např. únik před stresem).

Blasi et al. (2019) upozorňují, že MMORPG hry bývají využívány jako copingová strategie, což zvyšuje riziko vzniku problematického vztahu k hrám.

Multidisciplinární spolupráce

V případech, kdy je problémové hraní závažné a zasahuje do školního výkonu, psychického zdraví nebo rodinných vztahů, je důležitá spolupráce sociálního pedagoga s dalšími odborníky:

- psychologové a adiktologové,
- školní poradci a výchovní poradci,
- rodinné poradny a krizová centra,
- organizace zaměřené na mediální výchovu a digitální bezpečnost.

Tento síťový přístup zvyšuje efektivitu prevence i intervence a umožňuje dlouhodobé sledování situace adolescenta.

Podpora výzkumu a vývoje preventivních přístupů

Sociální pedagog se může také aktivně zapojovat do:

- výzkumných projektů sledujících vývoj herního chování adolescentů,
- vývoje inovativních preventivních programů,
- implementace digitální gramotnosti do školních osnov.

Efektivní prevence problémového hraní spočívá v kombinaci:

- mediální výchovy,
- podpory rodičovské výchovy,
- rozvoje offline aktivit,
- a posilování vnitřní motivace adolescentů k vyváženému životnímu stylu.

Pokud jsou tyto složky v rovnováze, lze minimalizovat rizika spojená s videohrami a podpořit jejich pozitivní přínos pro rozvoj mladých lidí.

3.2 Rovnováha mezi videohrami a reálným životem

Videohry mohou být zdrojem zábavy, kreativity a sociální interakce, ale je nezbytné, aby byly součástí vyváženého životního stylu. Květon (2020) poukazuje na to, že hraní videoher může být součástí zdravého životního stylu, pokud je vyváženo fyzickou aktivitou, kvalitním spánkem a sociálními aktivitami mimo digitální prostředí. Klíčovou roli zde hraje edukace rodičů a pedagogů o tom, jak pomoci adolescentům nastavit hranice mezi hraním a dalšími životními povinnostmi. Sociální pedagogika se zaměřuje na to, jak adolescentům pomoci vytvořit zdravé herní návyky, které podporují psychickou pohodu a celkový rozvoj.

Regulace herního času

Jedním z klíčových prvků zdravého herního režimu je správná regulace času stráveného hraním. Výzkumy naznačují, že mírné hraní (tj. do dvou hodin denně) může mít pozitivní vliv na kognitivní funkce, kreativitu a sociální interakce. Naopak nadměrné hraní (více než tři hodiny denně) je spojeno se zvýšeným rizikem úzkosti, depresivních příznaků a sociální izolace (Przybylski et al., 2010).

Sociální pedagogové mohou pomoci adolescentům nastavit vyvážený herní režim, který zahrnuje:

- Jasná pravidla pro hraní.
- Pravidelné přestávky.
- Čas vyhrazený pro jiné aktivity (např. sport, kulturní zájmy, studium).

Výběr vhodného herního obsahu

Kromě regulace herního času je důležité zaměřit se také na výběr herního obsahu. Studie ukazují, že kooperativní hry, které podporují týmovou spolupráci a řešení problémů, mohou mít pozitivní vliv na sociální dovednosti adolescentů. Naopak agresivní a kompetitivní hry mohou vést ke zvýšené impulzivitě a nižší empatii (Anderson et al., 2010). Vyvážený přístup ke hraní by měl zahrnovat nejen omezení herního času, ale také podporu aktivního životního stylu.

Fyzická aktivita a prevence sedavého způsobu života

Nadměrné hraní videoher může vést k:

- Sedavému způsobu života.
- Snížené fyzické kondici.
- Problémům s držení těla (Nešpor a Csémy, 2007).

Eiseltová (2023) ve své diplomové práci zdůrazňuje, že pohybová aktivita u adolescentů hraje zásadní roli v prevenci zdravotních rizik spojených s nedostatkem fyzické aktivity.

Sociální pedagogové mohou spolupracovat s učiteli tělesné výchovy a podporovat adolescenty ve vyváženém režimu, který kombinuje:

- Hraní videoher s pohybovými aktivitami.
- Sportovní herní programy (např. školní e-sportové turnaje spojené s fyzickou aktivitou).
- Hry podporující fyzickou aktivitu, jako jsou Just Dance, Ring Fit Adventure nebo Wii Sports/Xbox kinect.

Vytváření rovnováhy mezi hraním videoher a ostatními aspekty života je proto klíčovým úkolem jak pro adolescenty samotné, tak pro jejich okolí. Významnou roli v tomto procesu hrají rodiče, pedagogové a sociální pracovníci, kteří mohou adolescenty podpořit v tom, aby videohry nevnímali jako únik od reality, ale jako obohacující součást aktivního a zdravého životního stylu.

Právě tato rovnováha může být významným ochranným faktorem před osamělostí a jinými negativními důsledky nadměrného hraní, které podrobněji zkoumáme v následující části práce.

3.3 Role školy, rodiny a odborníků

Účinná prevence a řešení problémového hraní videoher vyžaduje komplexní spolupráci mezi školami, rodiči, sociálními pedagogy a odborníky na psychologii a adiktologii. Basler a Mrázek (2018) upozorňují, že prevence problémového hraní by měla být založena na mezioborové spolupráci, která propojuje pedagogy, rodiče a odborníky v oblastech psychologie a sociální pedagogiky. Zdůrazňují také důležitost mediální výchovy, která

adolescentům pomáhá rozvíjet kritické myšlení o videohrách a jejich dopadech na sociální vztahy.

Adolescenti tráví většinu svého času ve školním prostředí a v rodinném kruhu, což znamená, že právě tyto dvě instituce mají největší vliv na formování jejich postojů k videohrám a jejich využívání.

Školní prevence a mediální výchova

Školní prevence problémového hraní videoher je důležitou součástí výchovně-vzdělávacího procesu a spadá pod širší rámec prevence rizikového chování. Česká legislativa ukládá školám povinnost věnovat se této problematice v rámci vzdělávacích programů a školních preventivních strategií (Zákon č. 561/2004 Sb.; Vyhláška č. 72/2005 Sb.). Mediální výchova a rozvoj digitální gramotnosti hrají v této oblasti klíčovou roli, neboť adolescenti jsou každodenně vystaveni digitálním technologiím, včetně videoher, jejichž vliv na chování je významný.

Školní prevence se zaměřuje především na:

- Mediální výchovu.
- Rozvoj kritického myšlení.
- Posílení sociálních dovedností adolescentů.

Vzdělávací programy zaměřené na digitální gramotnost umožňují studentům:

- Pochopit, jak herní průmysl funguje.
- Porozumět psychologickým mechanismům, které vedou k vyšší míře zapojení.
- Rozpoznat varovné signály nadměrného hraní.

Studie ukazují, že adolescenti, kteří jsou informováni o rizicích a výhodách digitálních technologií, vykazují nižší pravděpodobnost problémového hraní (Kirsh, 2010). Mediální výchova je v českém školství zakotvena jako průřezové téma Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP Základního vzdělávání, 2021), což umožňuje učitelům integrovat prvky mediální gramotnosti do různých předmětů. Učitelé mohou v rámci školního prostředí vést diskuzi o vlivu videoher na psychiku a sociální chování adolescentů, což přispívá k uvědomělému a odpovědnému přístupu k digitálním technologiím.

Součástí školní prevence je také poskytování poradenských služeb v rámci školních metodiků prevence a školních psychologů, jak stanovuje Vyhláška č. 72/2005 Sb. Tyto služby zahrnují nejen prevenci, ale i včasnou identifikaci případů problémového hraní a možnost cílené intervence.

V kontextu národní vzdělávací politiky je důležitým dokumentem Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027 (MŠMT, 2019a), která zdůrazňuje význam prevence nadměrného užívání digitálních technologií a podporu mediální gramotnosti u dětí a mládeže. Metodické doporučení MŠMT k primární prevenci rizikového chování (MŠMT, 2019b) poskytuje školám konkrétní rámec a doporučení, jak problematiku začlenit do školních vzdělávacích plánů.

Efektivní školní prevence vyžaduje komplexní přístup, který spojuje vzdělávací programy, poradenské služby a spolupráci s rodiči. Digitální gramotnost, mediální výchova a osvěta o vlivu videoher mohou přispět k tomu, aby adolescenti dokázali zodpovědně využívat digitální technologie a rozpoznat rizikové chování spojené s nadměrným hraním.

Role rodičů při formování zdravých digitálních návyků

Rodiče hrají klíčovou roli při formování zdravých digitálních návyků svých dětí.

Podle výzkumu Przybylského et al. (2017) adolescenti, jejichž rodiče aktivně regulují jejich herní aktivity a vedou s nimi otevřený dialog o digitálním světě, případně s dětmi vyložené hrají, vykazují nižší sklony k vývoji problematického herního chování.

Efektivní rodičovské strategie zahrnují:

- Nastavení jasných pravidel pro hraní.
- Podporu vyváženého trávení volného času.
- Aktivní zapojení rodičů do digitálního života dítěte.

V praxi to znamená nejen určování časových limitů, ale také:

- Diskuzi o obsahu her.
- Porození herním mechanismům.
- Sledování, jaký vliv mají hry na chování adolescenta.

Rodiče by měli podporovat rovnováhu mezi:

- Hraním videoher.

- Školními povinnostmi.
- Fyzickou aktivitou a sociálními vztahy.

Novější výzkumy také naznačují, že rodičovská kontrola by měla být spíše založena na spolupráci a edukaci než na pouhých zákazech, které mohou vést k odporu a skrytému hraní (Kraus, 2014).

Role sociálních pedagogů a odborníků

Sociální pedagogové mohou v rámci škol a komunit působit jako zprostředkovatelé mezi adolescenty, rodiči a školními institucemi.

Jejich role mimo jiné zahrnuje:

- Organizaci edukačních programů.
- Individuální poradenství.
- Facilitaci peer mentoringu.
- Spolupráci s psychology, adiktology a dalšími odborníky.

Výzkumy naznačují, že když adolescenti mají možnost diskutovat o svých zkušenostech s vrstevníky a získávat zpětnou vazbu od odborníků, výrazně se zvyšuje jejich schopnost regulovat vlastní herní chování.

Diagnostika problémového herního chování se přitom často opírá o validované nástroje, jako je IGD-20 Test – umožňuje identifikovat adolescenty s vysokým rizikem rozvoje herní závislosti a poskytuje podklady pro cílené intervence odborníků (Pontes et al., 2014).

Cílené intervence při problémovém hraní

V případech, kdy prevence nestačí a adolescent již vykazuje známky problémového hraní, je nutné přejít k cíleným intervencím.

Tato oblast spadá do kompetencí nejen škol, ale i odborníků na duševní zdraví, kteří mohou pomoci rozklíčovat hlubší psychologické příčiny nadměrného hraní a navrhnout individuální řešení.

Intervenční strategie zahrnují:

- Individuální terapeutické přístupy – adolescentům pomáhá pochopit vlastní motivace k nadměrnému hraní.

- Rodinné terapie – zaměřené na zlepšení komunikace mezi rodiči a dětmi.
- Školní podpůrné programy – které učí adolescenty, jak efektivně regulovat svůj čas a kombinovat digitální zábavu s reálnými sociálními aktivitami.

Spolupráce mezi pedagogy, rodiči a odborníky je klíčová pro efektivní prevenci a intervenci problémového hraní videoher. Školy by měly podporovat mediální výchovu a kritické myšlení, rodiče nastavovat jasná pravidla pro hraní a zároveň vést otevřený dialog o digitálním prostředí. Sociální pedagogové a odborníci hrají klíčovou roli v identifikaci rizikových hráčů a poskytování cílených intervencí. Společnými silami lze minimalizovat rizika nadměrného hraní a podpořit zdravý vztah adolescentů k digitálním technologiím.

3.4 Diagnostika a intervence při problémovém hraní

Pokud adolescent vykazuje známky problémového hraní nebo příznaky související s herní závislostí, je nezbytné zahájit cílenou intervenci, která se zaměřuje nejen na samotné hraní, ale také na širší kontext jeho chování, emocí a sociálního fungování.

Problematické hraní bývá často propojena s dalšími faktory, jako jsou nízká sebedůvěra, sociální úzkost, rodinné konflikty a studijní problémy. Řešení problémového hraní vyžaduje multidisciplinární přístup. (Király et al., 2015)

Diagnostika problémového hraní

Prvním krokem v procesu intervence je diagnostika problému, která zahrnuje:

- Rozhovory s adolescentem, rodiči a učiteli – zjištění dopadu hraní na běžný život.
- Posouzení herních návyků – zda dochází k narušení denního režimu, školních výsledků, ztrátě zájmu o jiné aktivity či emocionální nestabilitě.

Výzkumy naznačují, že problémové hraní souvisí s vyšší mírou depresivních symptomů a úzkostných poruch. Király et al. (2015) analyzovali vztah mezi psychiatrickými symptomy a problematickým hraním a zjistili, že herní motivace fungují jako mediátor tohoto vztahu. Výsledky ukazují, že hráči, kteří hrají primárně z důvodu úniku od reality, vykazují vyšší míru depresivních symptomů. Podobně studie Przybylski et al. (2017) zdůrazňuje význam individuálních faktorů v souvislosti s problémovým hraním.

Velkým průvodcem v diagnostice může být diagnostický koncept Internet Gaming Disorder (IGD), popsáný v DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). IGD může sloužit jako užitečný rámec pro rozpoznání a intervenci u problémového hraní.

Zahrnuje kritéria jako ztráta kontroly nad hraním, negativní dopad na sociální vztahy a školní výkon nebo emocionální distres spojený s omezováním herního chování (Griffiths et al., 2015). Tento koncept byl postupem času revidován a upravován pro jeho aktuálnost:

- Brand et al. (2020) navrhli model, který integruje behaviorální symptomy i širší psychosociální faktory ovlivňující problematické herní chování.
- Feng et al. (2021) provedli revizi IGDS9-SF, čímž zvýšili jeho citlivost na kulturní rozdíly v herních návycích.
- Pontes a Griffiths (2019) systematicky analyzovali psychometrické nástroje a potvrdili, že IGDS9-SF má vyšší prediktivní validitu a lepší psychometrické vlastnosti ve srovnání s jinými testy.

Tyto nové přístupy potvrzují závěry Pontese a Griffithse (2019) o nutnosti neustálé revize diagnostických kritérií, s ohledem na rychlou dynamiku herního prostředí a jeho dopady na hráče.

Intervenční strategie

V rámci intervenčních strategií sociální pedagogové využívají:

- Individuální poradenství – identifikace spouštěčů nadměrného hraní, posilování seberegulace, hledání alternativních volnočasových aktivit.
- Skupinovou terapii – sdílení zkušeností mezi adolescenty se stejným problémem.
- Podporu vrstevnických mentoringových programů – adolescenti lépe přijímají rady od svých vrstevníků než od dospělých autorit (Kowert et al., 2015).

Sociální pedagog může v případech výrazného dopadu hraní na psychické zdraví adolescenta spolupracovat s odborníky, jako jsou psychologové, terapeuti a adiktologové.

Kognitivně-behaviorální terapie (CBT)

Pontes a Griffiths (2019) ve svém výzkumu potvrzují, že kognitivně-behaviorální terapie (CBT) je jedním z nejefektivnějších přístupů k léčbě problémového hraní videoher, protože se zaměřuje na identifikaci maladaptivních myšlenkových vzorců, které vedou k nutkavému hraní, a na jejich systematickou změnu. CBT pomáhá adolescentům pochopit, jak jejich emoční stav, stres nebo sociální nejistota ovlivňují jejich herní chování, a nabízí strategie, jak se s těmito spouštěči vyrovnávat jinak než únikem do virtuálního světa.

Podle Pontese a Griffithse (2019) intervenční plán CBT zahrnuje:

- Kognitivní restrukturalizaci – zaměřenou na přehodnocení automatických myšlenek spojených s hraním („Hraní je jediný způsob, jak se uvolním“), jejich zpochybnění a nalezení realističtějších alternativ.
- Behaviorální restrukturalizaci – která adolescentům pomáhá postupně nahrazovat nadměrné hraní jinými činnostmi, které přinášejí podobné uspokojení (např. sport, kreativní aktivity nebo sociální interakce).
- Techniky mindfulness – jejichž cílem je zvýšit uvědomění si vlastního chování a emocí a podpořit lepší sebeovládání v situacích, kdy se adolescent cítí přitahován k nutkavému hraní.

Výzkum také ukazuje, že CBT je účinnější než samotná restrikce herního času, protože adolescentům nebrání ve hraní příkazem „méně hraj“, ale pomáhá jim pochopit hlubší příčiny jejich chování a naučit se s nimi pracovat.

CBT se proto používá jako klíčový terapeutický nástroj v rámci širšího spektra intervencí, mezi které patří:

- Diagnostika problémového hraní na základě standardizovaných metod (např. IGDS9-SF).
- Individuální a skupinové poradenství zaměřené na identifikaci příčin nadměrného hraní.
- Spolupráce sociálních pedagogů, psychologů a adiktologů na vytvoření efektivního terapeutického plánu.

Pontes a Griffiths (2019) tak zdůrazňují, že nejúčinnější léčba problémového hraní spočívá v kombinaci CBT, edukace a multidisciplinární spolupráce, přičemž cílem není zákaz hraní, ale podpora zdravých herních návyků a lepší zvládání emocí.

Díky cíleným intervencím je možné minimalizovat negativní dopady hraní a pomoci adolescentům obnovit rovnováhu mezi digitálním a reálným světem.

Shrnutí

Teoretická část této práce ukázala, že vztah mezi hraním videoher a osamělostí adolescentů je mnohvrstevnatý a závisí na celé řadě faktorů. Digitální prostředí, ve kterém se dnešní mladá generace pohybuje, významně ovlivňuje jejich kognitivní, emoční i sociální

vývoj. Videohry mohou na jedné straně posilovat sociální vazby, rozvíjet týmovou spolupráci a poskytovat prostor pro smysluplné interakce – především v multiplayerových a kooperativních hrách. Na druhé straně však mohou vést k únikům z reality, zvyšovat riziko sociální izolace a přispívat k pocitům osamělosti, zejména pokud je hraní nadměrné nebo motivované stresem či frustrací.

Délka herní doby, typ her (kooperativní, soutěživé, singleplayerové), herní prostředí i způsob komunikace hrají v tomto ohledu zásadní roli. Klíčové je také porozumění herní motivaci adolescentů – zda hrají pro zábavu a kontakt s ostatními, nebo jako formu vyrovnání se s vnitřními obtížemi. Sociální dopady herního chování tak nelze hodnotit univerzálně, ale vždy s ohledem na kontext, individualitu hráče a začlenění her do jeho každodenního života.

Vzhledem k tomu, že adolescence je citlivým obdobím formování identity, hledání přijetí a navazování vrstevnických vztahů, je klíčové podporovat rovnováhu mezi virtuálním a reálným světem. Právě tato rovnováha se ukazuje jako ochranný faktor před negativními důsledky digitálního prostředí. Prevence v oblasti digitálních návyků by proto měla zahrnovat mediální výchovu, rozvoj kritického myšlení, podporu zdravého životního stylu i citlivé vedení ze strany rodičů, pedagogů a sociálních pedagogů.

Aby bylo možné těmto souvislostem lépe porozumět, je nezbytné získat aktuální data o vztahu mezi mírou osamělosti, délkou herní doby, způsobem komunikace a typem hraných her u adolescentů. Taková zjištění mohou sloužit jako cenný podklad pro tvorbu preventivních a intervenčních strategií v oblasti školní a sociální pedagogiky.

Praktická část této práce se proto zaměřuje na analýzu konkrétních souvislostí mezi herními návyky adolescentů a jejich subjektivním pocitem osamělosti. Zaměříme se zejména na:

- rozdíly mezi hráči online a offline her,
- vliv intenzity virtuální komunikace,
- typ herního prostředí (kooperativní vs. soutěživé),
- rozdíly mezi chlapci a dívkami,
- dopad herní doby.

Následující kapitola představí výzkumný design, použitou metodologii a výzkumné cíle, které reflektují výše uvedené tematické oblasti a posouvají teoretická východiska do konkrétního empirického zkoumání.

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

Hraní videoher se stalo fenoménem, který hluboce zasahuje do našeho života. Už nejde jen o zábavu, ale o dynamicky se rozvíjející odvětví, které ovlivňuje celou společnost. Způsob, jakým trávíme volný čas, naše vztahy s ostatními, a dokonce i náš psychický vývoj, se tímto fenoménem mění. Obzvláště u mladých lidí, kteří procházejí důležitým obdobím formování osobnosti, může hraní videoher mít velký vliv na jejich sociální interakce, vztahy s rodinou a pocit sounáležitosti s okolím.

Cílem této práce je prozkoumat souvislost mezi hraním videoher a mírou osamělosti u adolescentů ve věku 12 až 18 let. Zaměřuje se na současné poznatky o psychologických a sociálních aspektech hraní, přičemž zohledňuje různé faktory, jako jsou typy her, délka hraní a význam virtuální komunikace. Výsledky tohoto výzkumu mohou nejen přispět k lepšímu pochopení této problematiky, ale také posloužit jako základ pro praktická doporučení v oblasti pedagogiky a prevence, která podpoří zdravé trávení volného času mladých lidí.

4.1 Realizace rešerše

Formulaci výzkumných cílů a návrhu výzkumu předcházely důkladné rešerše odborných publikací, zaměřené specificky na téma vlivu videoher na osamělost adolescentů. Při vyhledávání informací jsme používali strategii propojení klíčových slov (např. „videohry“, „adolescenti“, „osamělost“) pomocí operátorů (AND, OR, NOT), jak doporučuje Fabián (2012).

Rešerše zahrnovala retrospektivní analýzu zdrojů z posledních pěti let i průběžné rešerše během zpracování projektu. Tyto přístupy zajistily aktuálnost a relevanci získaných informací. Následné rozšíření rešerší mimo uvedené časové období poskytlo ještě širší náhled do této problematiky, což umožnilo identifikovat dlouhodobější trendy a souvislosti.

Klíčovými zdroji byly zejména české publikace a časopisy zaměřené na sociální pedagogiku, pedagogiku, psychologii a digitální technologie, např. Květon a Jelínek (2018), Suchá et al. (2018; 2019) a Blinka et al. (2024). Pro zahraniční zdroje byly klíčové databáze Web of Science a Scopus, kde jsme využívali články publikované v prestižních časopisech s vysokým impaktním faktorem, jako *Psychological Science* nebo *American Psychologist*.

Významným výstupem rešerší bylo objevení studií, které poskytly nové poznatky o vztazích mezi videohrami a sociálními interakcemi. Například Granic et al. (2014)

analyzovali pozitivní dopady kooperativních videoher na sociální vazby, zatímco Květon a Jelínek (2018) popsali obousměrný vztah mezi osamělostí a závislostí na hrách. Tyto výsledky významně ovlivnily formulaci výzkumných otázek a návrh metodologie.

Studie potvrzují důležitost této problematiky. Například Květon a Jelínek (2018) upozorňují, že vyšší míra osamělosti u adolescentů často souvisí s náchylností k závislosti na videohrách. Na druhou stranu Blinka et al. (2024) zdůrazňují, že hraní her může přispívat k vytváření nových sociálních vazeb. I když se jejich výzkum primárně zaměřuje na mladé dospělé, jeho zjištění jsou díky podobnosti sociálních mechanismů a herního prostředí relevantní i pro adolescenty. Navíc, mladiství dnes tráví hraním her stále více času, přičemž technologický rozvoj a snadná dostupnost her činí tuto aktivitu běžnou součástí jejich každodenního života. Tento výzkum navazuje na tato zjištění a nabízí další pohledy na to, jak digitální hry ovlivňují psychosociální vývoj adolescentů.

Zpracovanou rešerši jsem využil i při psaní teoretické části, kde tvořila základní východisko pro vymezení pojmů, vývojové charakteristiky adolescence i specifika herního chování. Zde ji však uvádím samostatně, neboť v této části práce dochází k jejímu přímému propojení s návrhem výzkumu, výběrem metod a konstrukcí dotazníku.

4.2 Vztah výzkumu k oboru sociální pedagogiky

Výzkum je úzce propojen se sociální pedagogikou, která se zaměřuje na prevenci sociálně patologických jevů a podporu zdravého sociálního vývoje konkrétních skupin populace (Kraus, 2014). Sociální pedagogika zdůrazňuje význam prevence a intervence při práci s adolescenty, zejména v oblastech, které ovlivňují jejich mezilidské vztahy, psychickou pohodu a sociální integraci. Hraní videoher, které je jedním z nejrozšířenějších způsobů trávení volného času mladých lidí, představuje téma s významnými sociálně-pedagogickými implikacemi.

Tento výzkum má potenciál přispět k hlubšímu pochopení vlivu videoher na sociální život adolescentů, včetně možných rizik, jako je osamělost nebo sociální izolace. Získané poznatky mohou sloužit jako podklad pro tvorbu preventivních programů zaměřených na podporu zdravějších herních návyků a posilování sociálních dovedností. V souladu se zaměřením sociální pedagogiky klade výzkum důraz na identifikaci klíčových faktorů, které mohou ovlivnit schopnost adolescentů budovat kvalitní mezilidské vztahy a efektivně se integrovat do sociálních skupin.

4.3 Cíle výzkumu

Hlavním výzkumným cílem této diplomové práce je zkoumat vztah mezi hraním videoher a mírou osamělosti u adolescentů. Zároveň se zaměřujeme na pochopení toho, jak různé faktory, jako je typ her, herní motivace a sociální interakce ve virtuálním prostředí, ovlivňují pocit osamělosti u této věkové skupiny. Další dílčí cíle zahrnují Zjištění, zda existuje významný rozdíl v míře osamělosti mezi adolescenty, kteří hrají online hry, a těmi, kteří preferují offline hry, Identifikace hlavních motivací adolescentů ke hraní videoher a jejich vztahu k osamělosti, Porovnání rozdílů v míře osamělosti mezi chlapci a dívkami, kteří hrají video hry, Analýza vlivu herní doby (denní nebo týdenní čas věnovaný hraní) na subjektivní pocit osamělosti, Zkoumání role herního prostředí (kooperativní vs. soutěživé hry) v rozvoji sociálních vazeb nebo izolace adolescentů a posouzení vztahu mezi intenzitou komunikace ve virtuálních hrách (chat, hlasová komunikace) a pocitem sociálního začlenění.

Výzkum byl navržen v souladu s metodologickými doporučeními Chráska (2016). Měření osamělosti vychází z UCLA Loneliness Scale (Russell et al., 1980), jehož validita byla potvrzena v různých kontextech. Herní návyky byly analyzovány podle modelu Przybylského (Przybylski et al., 2010).

Předpokládáme, že delší herní doba bude spojena s vyšší mírou osamělosti, zatímco hledání si přátel v online herním prostředí může tuto osamělost snižovat (Blinka et al., 2024). Granic et al. (2014) zdůrazňují, že kooperativní hry mohou pozitivně ovlivnit týmovou spolupráci a sociální dovednosti adolescentů, což odpovídá cílům tohoto výzkumu.

Hlavním výzkumným cílem je zjistit souvislosti mezi hraním videoher a mírou osamělosti u adolescentů. Součástí hlavního výzkumného cíle jsou zjištění ohledně rozdílů mezi hráči online a offline her, vlivu pohlaví, typu her a virtuální komunikace.

Dílčí výzkumné cíle

Dílčí výzkumný cíl 1: Jaká je míra osamělosti mezi adolescenty, kteří pravidelně hrají video hry?

- H1: Mezi délkou herní doby adolescentů a mírou jejich osamělosti existuje souvislost.

Dílčí výzkumný cíl 2: Existuje rozdíl v míře osamělosti mezi hráči online a offline her?

- H2: Míra osamělosti u hráčů online her a offline her se liší.

Dílčí výzkumný cíl 3: Liší se míra osamělosti mezi chlapci a dívkami hrajícími video hry?

- H3: Míra osamělosti dívek a chlapců v souvislosti s hraním videoher se liší.

Dílčí výzkumný cíl 4: Jaká je souvislost mezi intenzitou virtuální komunikace ve hrách a pocitem osamělosti?

- H4: Mezi mírou užívání chatovacích nebo hlasových funkcí ve hrách a osamělostí existuje souvislost.

Dílčí výzkumný cíl 5: Zda a v jaké míře existuje souvislost mezi typem kooperativních a soutěživých her a pocitem osamělosti u adolescentů.

- H5: Míra osamělosti u hráčů kooperativních a soutěživých her se liší.

Dílčí výzkumný cíl 6: Existují rozdíly v míře osamělosti mezi mladšími a staršími adolescenty?

- H6: Míra osamělosti mladších adolescentů (ve věku 12–15 let) a starších adolescentů (ve věku 16–18 let) se liší.

Aby byl výzkum jasně vymezen a jeho výsledky správně interpretovány, je důležité definovat klíčové pojmy, které v něm hrají zásadní roli. Tyto definice poskytují potřebný rámec pro jednotné chápání základních termínů v kontextu zkoumané problematiky a zajišťují přesnost a konzistenci při analýze dat. Klíčové pojmy jsou vymezeny následovně:

- Adolescent: Pro účely výzkumu adolescent zahrnuje jedince ve věku 12–18 let.
- Věkové skupiny: Pro účely výzkumu jsou adolescenti rozděleni do dvou věkových kategorií: mladší adolescenti (12–15 let) a starší adolescenti (16–18 let).
- Míra osamělosti: Hodnota získaná prostřednictvím UCLA Loneliness Scale, která měří pocity izolace, nedostatku blízkých vztahů a porozumění.
- Herní doba: Čas strávený hraním videoher vyjádřený v hodinách denně a dnech týdně.
- Online hry: Hry, které vyžadují připojení k internetu a umožňují interakci s ostatními hráči v reálném čase.
- Offline hry: Hry, které lze hrát bez připojení k internetu, typicky zaměřené na jednoho hráče.

- Kooperativní hry: Hry zaměřené na spolupráci hráčů při dosahování společného cíle.
- Soutěživé hry: Hry, ve kterých hráči soupeří proti sobě, například v závodění nebo bojových aktivitách.
- Virtuální komunikace: Používání komunikačních funkcí ve hrách, jako je textový chat nebo hlasová komunikace, pro interakci s ostatními hráči.

4.4 Druh výzkumu

Pro realizaci výzkumu byl zvolen kvantitativní přístup, který umožňuje sbírat data od většího vzorku respondentů a identifikovat obecné vzorce v herním chování a jeho vztahu k osamělosti. Tento přístup nabízí možnost objektivního zkoumání souvislostí mezi herními zvyklostmi a pocitem osamělosti a zároveň umožňuje zobecnění výsledků na širší populaci adolescentů. Kvantitativní výzkum je rovněž efektivní nástroj pro určení konkrétních faktorů, které ovlivňují pozitivní nebo negativní dopady hraní videoher. (Chráška, 2016)

Jako metoda sběru dat bylo zvoleno dotazníkové šetření, které umožňuje efektivně získat informace o herních návycích, sociálních interakcích a subjektivním pocitu osamělosti. Tento přístup odpovídá cílům výzkumu a poskytuje pevný základ pro formulaci statisticky podložených závěrů. Předchozí výzkumy ukazují, že kombinace standardizovaných měřících nástrojů, jako je například UCLA Loneliness Scale, s otázkami zaměřenými na motivaci k hraní her, poskytuje spolehlivé a validní výsledky (Przybylski et al., 2010; Russell et al., 1980).

Výzkumný vzorek, sběr dat, etika a limity výzkumu

Výzkumný vzorek bude zahrnovat adolescenty ve věku 12–18 let, kteří pravidelně hrají video hry, tedy minimálně třikrát týdně. Zahrnutí této věkové skupiny reflektuje klíčovou fázi psychosociálního vývoje, kdy jsou adolescenti nejaktivnějšími uživateli videoher a zároveň náchylní k pocitům osamělosti.

Vzorek bude sestaven s ohledem na rovnoměrné zastoupení:

- Pohlaví: Chlapci a dívky budou zastoupeni přibližně rovnoměrně, což umožní porovnání rozdílů mezi pohlavími v herních návycích a míře osamělosti.
- Typ škol: Studenti základních škol (2. stupeň), středních odborných škol a gymnázií. Zařazení různých typů škol reflektuje variabilitu socioekonomického a vzdělávacího prostředí, které může ovlivňovat herní chování.

- Věkové kategorie: Respondenti budou rozděleni do věkových skupin (12 - 15 let, 16 - 18 let) pro porovnání rozdílů mezi mladšími a staršími adolescenty v herních návycích a míře osamělosti.
- Předpokládaný počet respondentů: 200–300. Tento rozsah poskytne dostatečné množství dat pro statistické analýzy a umožní zobecnění výsledků na širší populaci.

Sběr dat bude realizován dvěma způsoby:

- Distribuce dotazníků ve školách – dotazníky budou vyplňovány anonymně během vyučovacích hodin po schválení vedením škol. Pedagogové zajistí administraci dotazníků podle pokynů. Tento způsob umožní efektivní oslovení respondentů v jejich přirozeném prostředí a zajistí vysokou návratnost dat.
- Online distribuce – dotazníky budou zpřístupněny na platformě Google Forms a šířeny prostřednictvím školních webů, rodičů a komunitních skupin na sociálních sítích. Tato metoda umožní oslovit širší geografické spektrum respondentů.

Realizace předvýzkumu

Předvýzkum bude proveden na vzorku 20–30 respondentů za účelem ověření srozumitelnosti a funkčnosti dotazníků. Na základě výsledků budou dotazníky upraveny, aby byla zajištěna dobrá míra porozumění dílčím položkám ze strany respondentů.

Výběr respondentů

Výběr respondentů byl realizován kombinací metod prostého náhodného výběru a cíleného záměrného oslovení, což odpovídá tzv. smíšenému výběru, běžně využívanému v sociálně-pedagogických výzkumech. Tento přístup je vhodný zejména tehdy, když není možné zajistit čistě náhodný výběr jednotlivců, jak uvádí Chráska (2016). Cílem bylo minimalizovat systematické zkreslení výběru a zároveň zajistit dostatečnou pestrost výzkumného vzorku.

V rámci výběru byly nejprve náhodně vygenerovány přibližně 70 škol z různých regionů České republiky, přičemž byl kladen důraz na rovnoměrné zastoupení typů škol (základní školy, gymnázia, střední odborné školy) a prostředí (město vs. venkov). Tím bylo zajištěno zastoupení respondentů s odlišným socioekonomickým a vzdělávacím zázemím, které může ovlivňovat herní návyky i míru osamělosti.

Souběžně probíhala online distribuce dotazníku prostřednictvím školních webových stránek, vzdělávacích a rodičovských skupin na sociálních sítích a také ve fórech, kde se

pohybují hráči videoher. Tento způsob umožnil oslovit širší spektrum respondentů mimo rámec oslovených škol a zvýšit celkový počet účastníků výzkumu.

Díky tomuto postupu bylo získáno přibližně 250 respondentů ve věku 12–18 let, kteří pravidelně hrají videohry. Výzkumný vzorek zahrnuje rozmanité skupiny adolescentů z různých regionů, školních typů i sociokulturního prostředí, což poskytuje relevantní data pro analýzu souvislostí mezi hraním videoher a osamělostí. Věkové skupiny (mladší a starší adolescenti) i obě pohlaví jsou ve vzorku zastoupeny v přibližně vyrovnaném poměru, což umožňuje srovnání mezi těmito skupinami. Ačkoliv vzorek není plně reprezentativní pro celou populaci adolescentů v České republice, výběrový rámec je transparentně vymezen a jeho limity jsou dále diskutovány v příslušné části této kapitoly.

Etika výzkumu

Výzkum bude realizován s důrazem na ochranu respondentů a dodržení základních etických principů:

- Anonymní sběr dat: Všechny odpovědi budou shromažďovány anonymně. U tištěných dotazníků nebude možné zpětně identifikovat respondenty, online dotazníky nebudou vyžadovat osobní údaje. Tento přístup zajišťuje ochranu soukromí a podporuje upřímné odpovědi.
- Informovaný souhlas: Škola zajistí tzv. Generální souhlas, tedy že respondenti budou předem informováni o účelu výzkumu, způsobu zpracování dat a svých právech. U mladších respondentů (do 15 let) bude účast umožněna pouze se souhlasem jejich zákonných zástupců.
- Dobrovolnost a možnost odstoupení: Účast ve výzkumu bude zcela dobrovolná. Respondenti budou mít právo kdykoliv svůj souhlas odvolat a výzkum opustit, aniž by to mělo jakékoliv negativní důsledky. Všichni účastníci budou informováni o účelu výzkumu, způsobu zpracování dat a svých právech prostřednictvím informovaného souhlasu.

Etické principy výzkumu byly navrženy podle doporučení Chráska (2016) který zdůrazňuje důležitost anonymního sběru dat, informovaného souhlasu a respektu k právům respondentů. Veškeré údaje získané během výzkumu budou zpracovány anonymně a uchovány v souladu s pravidly ochrany osobních údajů. Po ukončení výzkumu budou veškeré materiály, včetně odpovědních formulářů a digitálních záznamů, skartovány

nejpozději 6 měsíců po dokončení výzkumu, aby byla zajištěna ochrana soukromí respondentů.

Limity výzkumu

Největším omezením výzkumu je spoléhání na sebehodnocení respondentů, které může vést ke zkreslení dat. Například respondenti mohou mít tendenci podhodnocovat čas strávený hraním videoher nebo přeceňovat svou schopnost vytvářet sociální vazby. Online distribuce dotazníků může dále vyloučit respondenty bez pravidelného přístupu k internetu. Dalším limitem je skutečnost, že odpovědi respondentů mohou být ovlivněny jejich aktuálním psychickým a emočním stavem v době vyplňování dotazníku. I když výzkum poskytuje cenný přehled o vztahu mezi hraním videoher a osamělostí, tento vztah je pravděpodobně složitější a ovlivněn dalšími faktory, které nejsou v designu výzkumu zahrnuty.

Důležitým omezením je také počet respondentů a skutečnost, že výběr vzorku nebude reprezentativní pro celou populaci adolescentů hrajících video hry. Výsledky proto nelze jednoduše zobecnit na všechny adolescenty. Toto omezení je dáno jak časovými, tak organizačními možnostmi výzkumu. I přes tyto limity výzkum poskytuje cenný vhled do vztahu mezi hraním videoher a osamělostí a otevírá cestu pro další, hlubší výzkum této problematiky.

Technika výzkumu, dotazník

Dotazník je navržen tak, aby reflektoval cíle výzkumu a odpovídal definovaným výzkumným otázkám a hypotézám. Obsahuje tři hlavní části: demografické údaje, osamělost (UCLA Loneliness Scale) a herní návyky a vlivy herního prostředí.

První dvě části dotazníku (demografické údaje a míra osamělosti) přímo slouží ke sběru dat potřebných k odpovědím na výzkumné cíle a testování hypotéz. Oddíl zaměřený na herní návyky a vlivy herního prostředí (část 3) zahrnuje otázky, které se zabývají herní dobou, preferencemi typů her a intenzitou virtuální komunikace – tyto informace jsou klíčové pro analýzu vztahu mezi herní aktivitou a pocity osamělosti.

Součástí této části je také oddíl D, který se zaměřuje na subjektivní vnímání vlivu kooperativních a soutěživých her na sociální vazby. Data získaná z tohoto oddílu nebudou přímo využita při odpovědích na výzkumné cíle a hypotézy, ale budou zahrnuta do diskusní části práce. Tento oddíl poskytne cenný kontext o tom, jak respondenti subjektivně vnímají

vliv různých typů her na své vztahy a rozvoj přátelství, což může obohatit interpretaci výsledků. Plné znění dotazníku je uvedeno v příloze (Příloha P I).

Tabulka 1 Návaznost v dotazníku

Dílčí výzkumný cíl	Hypotéza	Položky dotazníku
Jaká je míra osamělosti mezi adolescenty, kteří pravidelně hrají video hry?	H1: Mezi délkou herní doby adolescentů a mírou jejich osamělosti existuje souvislost.	UCLA skóre (2.1–2.8); Herní doba – denně (3.1), týdně (3.2)
Existuje rozdíl v míře osamělosti mezi hráči online a offline her?	H2: Míra osamělosti u hráčů online her a offline her se liší.	UCLA skóre (2.1–2.8); Typ her – online vs. offline (3.3)
Liší se míra osamělosti mezi chlapci a dívkami hrajícími video hry?	H3: Míra osamělosti dívek a chlapců v souvislosti s hraním videoher se liší.	UCLA skóre (2.1–2.8); Pohlaví (1.2)
Jaká je souvislost mezi intenzitou virtuální komunikace ve hrách a pocitem osamělosti?	H4: Mezi mírou užívání chatovacích nebo hlasových funkcí ve hrách a osamělostí existuje souvislost.	UCLA skóre (2.1–2.8); Virtuální komunikace (3.4)
Zda a v jaké míře existuje souvislost mezi typem her a pocitem osamělosti u adolescentů.	H5: Míra osamělosti u hráčů kooperativních a soutěživých her se liší.	UCLA skóre (2.1–2.8); Typ her – kooperativní vs. soutěživé (3.3)
Existují rozdíly v míře osamělosti mezi mladšími a staršími adolescenty?	H6: Míra osamělosti mladších adolescentů (ve věku 12–15 let) a starších adolescentů (ve věku 16–18 let) se liší.	UCLA skóre (2.1–2.8); Věk (1.1)

(zdroj: vlastní)

Výše uvedená tabulka stručně shrnuje navázání dotazníku na dílčí výzkumné cíle a hypotézy.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Tato kapitola prezentuje výsledky kvantitativního výzkumu zaměřeného na souvislosti mezi hraním videoher a mírou osamělosti u adolescentů ve věku 12–18 let. Data byla získána výhradně prostřednictvím online dotazníku distribuovaného přes Google formuláře. Tištěnou variantu dotazníku nevyužil žádný z respondentů, a proto byla pro správu a orientaci v odpovědích využita tabulková aplikace Google Sheets.

Dotazník obsahoval jak standardizovanou škálu UCLA Loneliness Scale, tak autorem vytvořené výzkumné položky navázané na formulované výzkumné otázky a hypotézy – například herní návyky, preferovaný typ her nebo využívání komunikačních funkcí ve hrách.

Ke zpracování dat byl použit statistický software JASP, který sloužil jak k základní deskriptivní analýze, tak k testování hypotéz. Vybrané přehledy byly rovněž doplněny pomocí Google tabulek.

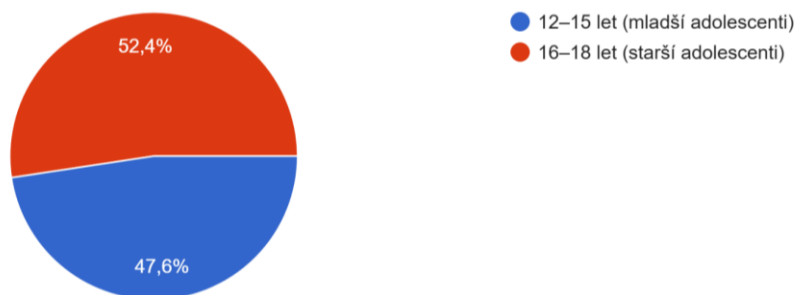
Pro přehlednost je tato kapitola rozdělena do tří částí. Nejprve jsou jednotlivé položky dotazníku stručně charakterizovány formou grafického a slovního shrnutí. Následuje deskriptivní analýza vybraných proměnných, ve které jsou uvedeny průměry, směrodatné odchylky a další základní statistické ukazatele. V závěrečné části kapitoly jsou testovány jednotlivé výzkumné hypotézy pomocí statistických metod realizovaných v prostředí softwaru JASP.

5.1 Charakteristika jednotlivých položek dotazníku

Demografické údaje

Věk

250 odpovědí

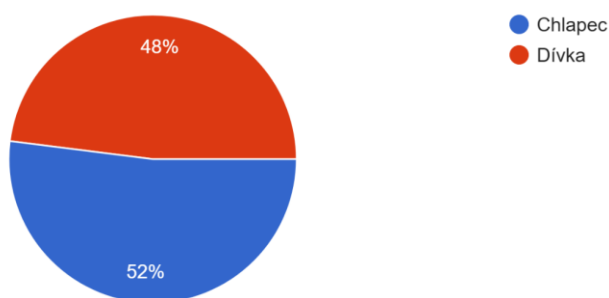


Obrázek 1 Graf - Věkové složení respondentů (položka 1.1)

(zdroj: vlastní výzkum)

Z celkového počtu **250 respondentů** bylo **n = 119 (47,6 %)** ve věku 12–15 let (mladší adolescenti) a **n = 131 (52,4 %)** ve věku 16–18 let (starší adolescenti). Tyto údaje vycházejí z položky **1.1** v části 1. Demografické údaje dotazníku. Obě věkové skupiny jsou tedy ve výzkumném souboru zastoupeny přibližně rovnoměrně, což umožňuje porovnání mezi mladšími a staršími respondenty.

Pohlaví
250 odpovědí



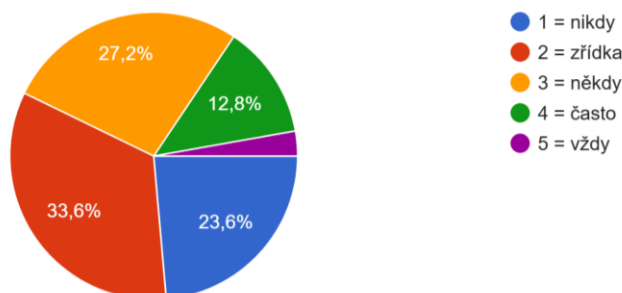
Obrázek 2 Graf - Pohlaví respondentů (položka 1.2)

(zdroj: vlastní výzkum)

Z celkového počtu **250 respondentů** tvoří mírně většinu **chlapeci (n = 130; 52 %)**, zatímco **dívky** tvoří **n = 120 (48 %)**. Tyto údaje vycházejí z položky **1.2** v části 1. Demografické údaje dotazníku. Vzhledem k přibližně rovnoměrnému zastoupení obou pohlaví ve vzorku je možné provést porovnání výsledků, například v míře osamělosti mezi chlapci a dívkami.

Míra osamělosti – UCLA Loneliness Scale (zkrácená verze)

Cítím se opuštěný/á.
250 odpovědí



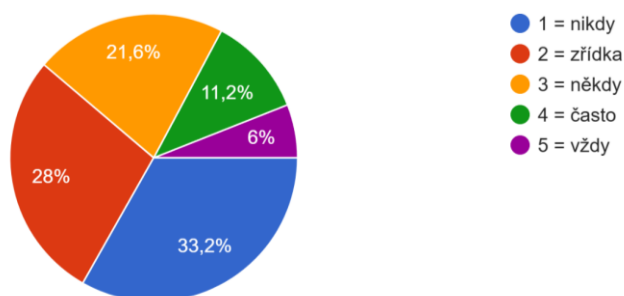
Obrázek 3 Graf - Cítím se opuštěný/á (položka 2.1)

(zdroj: vlastní výzkum)

Z grafu vyplývá, že odpovědi na výrok „*Cítím se opuštěný/á*“ byly rozloženy poměrně různorodě. Nejvíce respondentů zvolilo možnost **2 = zřídka**, konkrétně **n = 84 (33,6 %)**, následovanou odpovědí **3 = někdy**, kterou uvedlo **n = 68 (27,2 %)**. Možnost **1 = nikdy** zvolilo **n = 59 (23,6 %)** respondentů. Vyšší míru opuštěnosti vyjádřilo **n = 32 (12,8 %)** respondentů (**4 = často**) a pouze **n = 7 (2,8 %)** uvedlo, že se tak cítí **vždy (5)**. Tyto výsledky vycházejí z položky **2.1** v části 2. Míra osamělosti – UCLA Loneliness Scale.

Mám pocit, že mi chybí blízké přátelství.

250 odpovědí



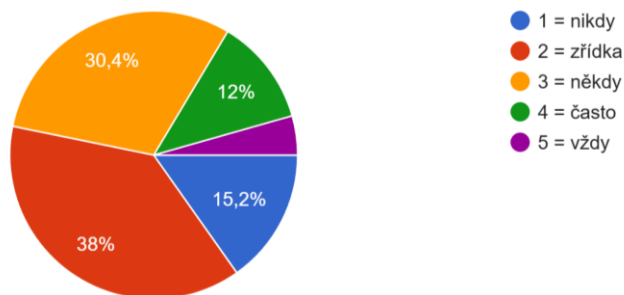
Obrázek 4 Graf - Mám pocit, že mi chybí blízké přátelství (položka 2.2)

(zdroj: vlastní výzkum)

Výrok „*Mám pocit, že mi chybí blízké přátelství.*“ (položka **2.2** ve škále UCLA Loneliness Scale) ukazuje, že více než třetina respondentů zvolila odpovědi naznačující nízkou míru osamělosti – konkrétně **n = 83 (33,2 %)** uvedlo „**nikdy**“ a **n = 70 (28,0 %)** „**zřídka**“. Přibližně pětina žáků (**n = 54; 21,6 %**) odpověděla „**někdy**“, zatímco **n = 28 (11,2 %)** uvedlo „**často**“ a **n = 15 (6,0 %)** „**vždy**“.

Často se cítím vyloučený/á z dění.

250 odpovědí



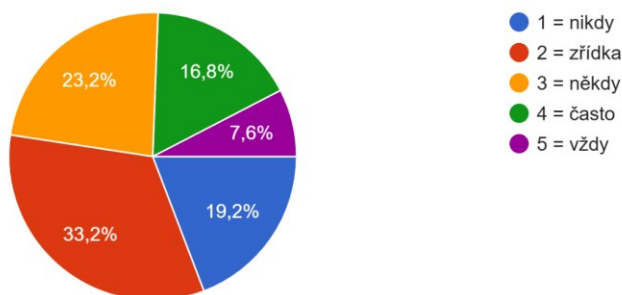
Obrázek 5 Graf - Často se cítím vyloučený/á z dění (položka 2.3)

(zdroj: vlastní výzkum)

Výrok „Často se cítím vyloučený/á z dění.“ (položka 2.3 ve škále UCLA Loneliness Scale) ukazuje, že největší část respondentů zvolila odpověď „zřídka“ $n = 95$ (38,0 %) a „někdy“ $n = 76$ (30,4 %). Odpověď „nikdy“ uvedlo $n = 38$ (15,2 %), zatímco $n = 30$ (12,0 %) odpovědělo „často“ a $n = 11$ (4,4 %) zvolilo „vždy“.

Cítím se nepochopený/á lidmi kolem sebe.

250 odpovědí



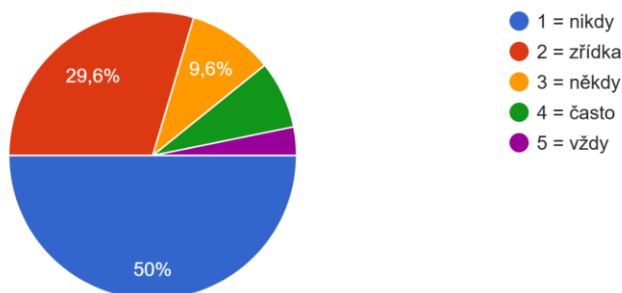
Obrázek 6 Graf - Cítím se nepochopený/á lidmi kolem sebe (položka 2.4)

(zdroj: vlastní výzkum)

Výrok „Cítím se nepochopený/á lidmi kolem sebe.“ (položka 2.4 ve škále UCLA Loneliness Scale) ukazuje, že odpověď „zřídka“ zvolilo $n = 83$ (33,2 %), „někdy“ uvedlo $n = 58$ (23,2 %), a „nikdy“ označilo $n = 48$ (19,2 %) respondentů. Vyšší míru nepochopení vyjádřilo $n = 42$ (16,8 %) odpovědí „často“ a $n = 19$ (7,6 %) zvolilo „vždy“.

Nemám s kým sdílet své zážitky.

250 odpovědí

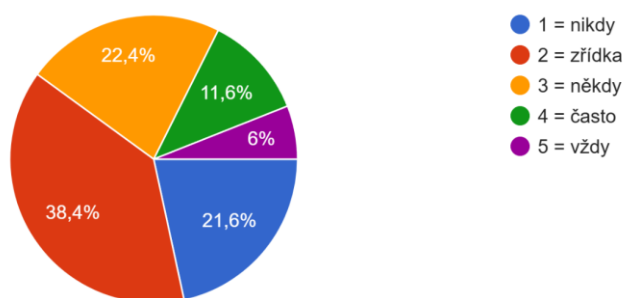


Obrázek 7 Graf - Nemám s kým sdílet své zážitky (položka 2.5)

(zdroj: vlastní výzkum)

Výrok „*Nemám s kým sdílet své zážitky.*“ (položka 2.5 ve škále UCLA Loneliness Scale) hodnotila **polovina respondentů** ($n = 125$; **50 %**) odpovědí „**nikdy**“, což ukazuje na nízkou míru tohoto typu osamělosti u většiny zkoumaného vzorku. Dalších $n = 74$ (**29,6 %**) uvedlo „**zřídka**“ a pouze $n = 24$ (**9,6 %**) odpovědělo „**někdy**“. Vyšší míru sociální izolace vyjádřilo $n = 19$ (**7,6 %**) odpovědí „**často**“ a $n = 8$ (**3,2 %**) uvedlo „**vždy**“.

Mám pocit, že ostatní lidé nerozumí mým potřebám.
250 odpovědí

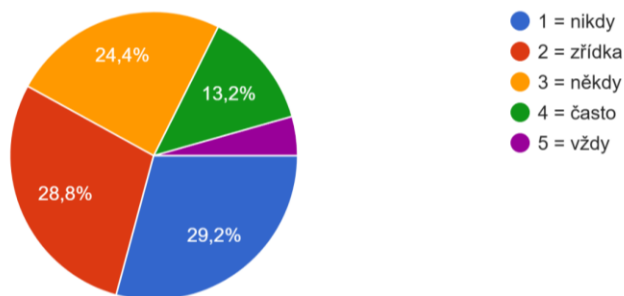


Obrázek 8 Graf - Mám pocit, že ostatní lidé nerozumí mým potřebám (položka 2.6)

(zdroj: vlastní výzkum)

Výrok „*Mám pocit, že ostatní lidé nerozumí mým potřebám.*“ (položka 2.6 ve škále UCLA Loneliness Scale) označilo $n = 96$ (**38,4 %**) respondentů jako „**zřídka**“, $n = 56$ (**22,4 %**) jako „**někdy**“ a $n = 54$ (**21,6 %**) jako „**nikdy**“. Vyšší míru tohoto pocitu uvedlo $n = 29$ (**11,6 %**) respondentů odpovědí „**často**“ a $n = 15$ (**6 %**) označilo možnost „**vždy**“.

Cítím se osaměle, i když jsem mezi lidmi.
250 odpovědí

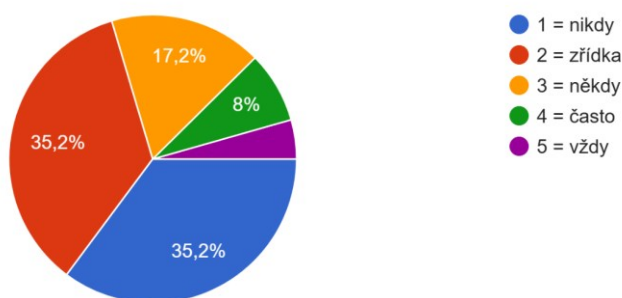


Obrázek 9 Graf - Cítím se osaměle, i když jsem mezi lidmi (položka 2.7)

(zdroj: vlastní výzkum)

Výrok „*Cítím se osaměle, i když jsem mezi lidmi.*“ (položka 2.7 ve škále UCLA Loneliness Scale) označilo **n = 73 (29,2 %)** respondentů odpovědí „**nikdy**“ a **n = 72 (28,8 %)** jako „**zřídka**“, tedy přibližně tři pětiny dotázaných tento pocit zažívají jen výjimečně. Dalších **n = 61 (24,4 %)** odpovědělo „**někdy**“, zatímco **n = 33 (13,2 %)** uvedlo „**často**“ a **n = 11 (4,4 %)** označilo možnost „**vždy**“.

Často se cítím izolovaný/á.
250 odpovědí



Obrázek 10 Graf - Často se cítím izolovaný/á (položka 2.8)

(zdroj: vlastní výzkum)

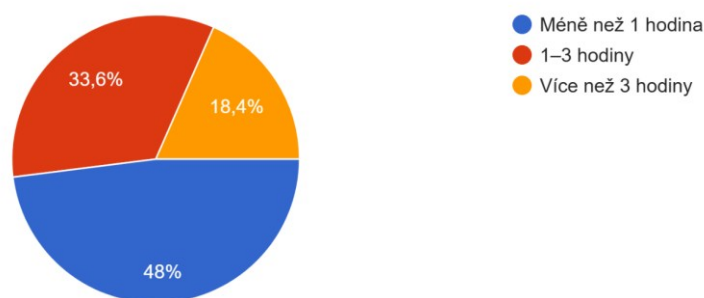
Na výrok „*Často se cítím izolovaný/á.*“ (položka 2.8 ve škále UCLA Loneliness Scale) odpovědělo shodně **n = 88 (35,2 %)** respondentů „**nikdy**“ i „**zřídka**“, což značí, že většina dotázaných tento pocit prožívá minimálně. Odpověď „**někdy**“ zvolilo **n = 43 (17,2 %)**, zatímco **n = 20 (8 %)** označilo „**často**“ a **n = 11 (4,4 %)** „**vždy**“.

Herní návyky a vlivy herního prostředí

Následující část se zaměřuje na herní chování respondentů, jejich zvyklosti při hraní videoher a na vnímané sociální či emocionální dopady herního prostředí. Jednotlivé položky byly navrženy tak, aby doplňovaly zjištění o míře osamělosti a poskytly širší kontext pro interpretaci výzkumných hypotéz.

Kolik hodin denně věnujete hraní videoher?

250 odpovědí



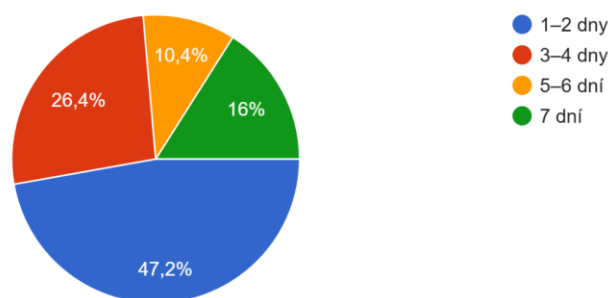
Obrázek 11 Graf - Kolik hodin denně věnujete hraní videoher? (položka 3.1)

(zdroj: vlastní výzkum)

Na otázku „Kolik hodin denně věnujete hraní videoher?“ (položka 3.1 v části *Herní návyky a vlivy herního prostředí*) odpověděla téměř polovina respondentů **n = 120 (48 %)**, že hraje **méně než 1 hodinu denně**. Dalších **n = 84 (33,6 %)** uvedlo **1–3 hodiny denně** a **n = 46 (18,4 %)** se věnuje hraní **více než 3 hodiny denně**.

Kolik dní v týdnu průměrně hraje video hry?

250 odpovědí



Obrázek 12 Graf - Kolik dní v týdnu průměrně hraje video hry? (položka 3.2)

(zdroj: vlastní výzkum)

Na otázku „Kolik dní v týdnu průměrně hraje video hry?“ (položka 3.2 v části *Herní návyky a vlivy herního prostředí*) odpověděla téměř polovina respondentů **n = 118 (47,2 %)**, že hrají **1–2 dny v týdnu**. Dalších **n = 66 (26,4 %)** uvedlo **3–4 dny**, **n = 40 (16 %)** hraje **každý den** a **n = 26 (10,4 %)** hraje **5–6 dní v týdnu**.

Jaké typy her nejčastěji hrajete? (Můžete zvolit více možností.)

250 odpovědí



Obrázek 13 Graf - Jaké typy her nejčastěji hrajete? (položka 3.3)

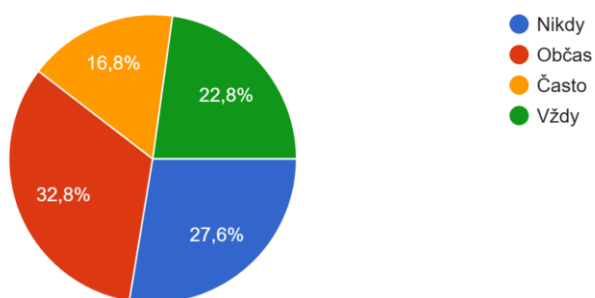
(zdroj: vlastní výzkum)

Na otázku „*Jaké typy her nejčastěji hrajete?*“ (položka 3.3 v části *Herní návyky a vlivy herního prostředí*) mohli respondenti vybrat více možností. Nejčastěji byly uváděny **soutěživé hry**, které označilo **n = 111 (44,4 %)** respondentů, následované **online multiplayerovými hrami** (**n = 108; 43,2 %**) a **offline singleplayerovými hrami** (**n = 96; 38,4 %**). **Kooperativní hry** zvolilo **n = 73 (29,2 %)** respondentů.

Kromě předdefinovaných kategorií se objevily také volné odpovědi, které zahrnovaly konkrétní názvy her (např. *Roblox, Fortnite, Valorant*), případně nekonkrétní popisy (např. „*všechno možné*“). Tyto odpovědi se vyskytovaly jednotlivě a jejich četnost **nepřesáhla 1 %**, proto nejsou dále samostatně analyzovány.

Jak často využíváte funkce pro komunikaci ve hrách (chat, hlasový chat)? (např. textový chat, Discord, herní chat apod.)

250 odpovědí

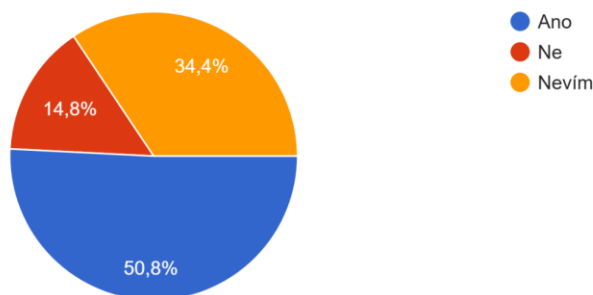


Obrázek 14 Graf - Jak často využíváte funkce pro komunikaci ve hrách? (položka 3.4)

(zdroj: vlastní výzkum)

Na otázku „*Jak často využíváte funkce pro komunikaci ve hrách (chat, hlasový chat apod.)?*“ (položka 3.4 v části *Virtuální komunikace*) odpovědělo nejvíce respondentů, že je využívají **občas** (**n = 82; 32,8 %**). **Nikdy** je nepoužívá **n = 69 (27,6 %)**, **vždy** uvedlo **n = 57 (22,8 %)** a **často** **n = 42 (16,8 %)**.

Myslíte si, že kooperativní hry (spolupráce s ostatními hráči) zlepšují vaše vztahy s ostatními?
250 odpovědí

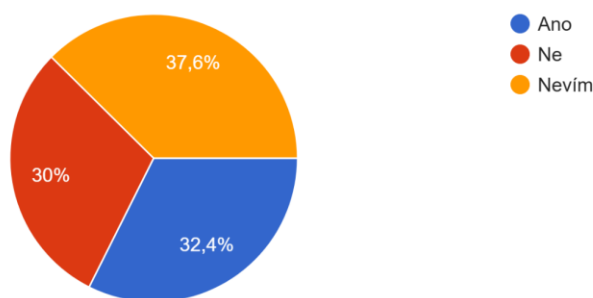


Obrázek 15 Graf - Kooperativní hry zlepšují vaše vztahy s ostatními? (položka 3.5)

(zdroj: vlastní výzkum)

Na otázku „Myslíte si, že kooperativní hry (spolupráce s ostatními hráči) zlepšují vaše vztahy s ostatními?“ (položka 3.5 v části *Vliv herního prostředí na sociální vazby*) odpovědělo **n = 127 (50,8 %)**, že **ano**. **Nevím** uvedlo **n = 86 (34,4 %)** a **ne** odpovědělo **n = 37 (14,8 %)**.

Myslíte si, že soutěživé hry (boje proti ostatním hráčům) mají pozitivní vliv na vaše vztahy s ostatními?
250 odpovědí

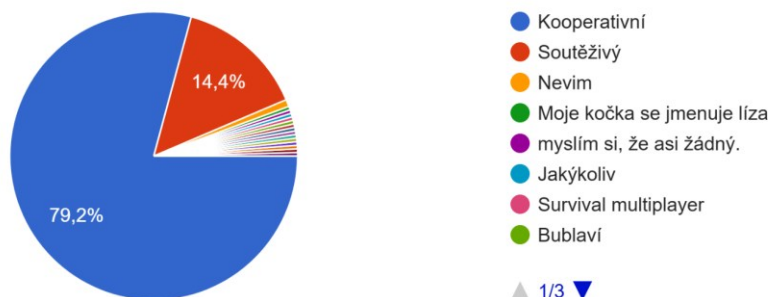


Obrázek 16 Graf - Soutěživé hry a vliv na vztahy (položka 3.6)

(zdroj: vlastní výzkum)

Na otázku „Myslíte si, že soutěživé hry (boje proti ostatním hráčům) mají pozitivní vliv na vaše vztahy s ostatními?“ (položka 3.6 v části *Vliv herního prostředí na sociální vazby*) odpovědělo **n = 81 (32,4 %)** **ano**, **n = 94 (37,6 %)** uvedlo **nevím** a **n = 75 (30 %)** odpovědělo **ne**.

Který herní styl více podporuje rozvoj přátelství?
250 odpovědí



Obrázek 17 Graf - Který herní styl více podporuje rozvoj přátelství? (položka 3.7)

(zdroj: vlastní výzkum)

Na otázku „**Který herní styl více podporuje rozvoj přátelství?**“ (položka 3.7 v části *Vliv herního prostředí na sociální vazby*) odpověděla **většina respondentů (n = 198; 79,2 %)**, že se jedná o **kooperativní hry**. Dalších **n = 36 (14,4 %)** uvedlo **soutěživé hry**. Zbývající odpovědi tvořily malé procento (**n = 16; 6,4 %**) rozptýlených nebo nestrukturovaných odpovědí (např. „nevím“, „jakýkoliv“, případně humorné či nerelevantní poznámky).

Na základě charakteristik jednotlivých výzkumných položek nyní přistoupíme k **kvantitativnímu zhodnocení vybraných proměnných**. V této části budou prezentovány výsledky deskriptivní statistiky. Tyto ukazatele poskytnou základní přehled o rozložení dat ve vzorku a zároveň připraví půdu pro následné **testování výzkumných hypotéz**, které bude předmětem kapitoly 5.3.

5.2 Deskriptivní analýza vybraných proměnných

Tato část práce poskytuje základní přehled o klíčových proměnných, které byly získány prostřednictvím dotazníkového šetření. Cílem deskriptivní analýzy je popsat rozložení odpovědí, přiblížit způsob zacházení s jednotlivými položkami v prostředí JASP a připravit půdu pro následné testování výzkumných hypotéz.

Pozornost je věnována jak jednotlivým položkám škály UCLA Loneliness Scale, tak proměnným vztahujícím se k hernímu chování adolescentů – včetně frekvence hraní, typu preferovaných her či využívání komunikačních funkcí. V rámci zpracování (bylo-li to relevantní) byly u jednotlivých proměnných vypočteny základní statistické charakteristiky,

jako jsou průměr, medián, směrodatná odchylka, a v případě potřeby i další ukazatele odpovídající povaze dat.

Zvláštní pozornost je věnována konstrukci souhrnného skóre osamělosti (UCLA skóre), které bylo vypočteno na základě bodového ohodnocení dvanácti položek škály. U dalších proměnných je popsán způsob jejich transformace či kategorizace, který byl následně využit při výběru vhodných statistických testů. Samotné testování hypotéz je podrobně rozebráno v následující kapitole.

Věk

Proměnná **věk** byla za účelem analýzy upravena jako kategoriální proměnná se dvěma úrovněmi: **mladší adolescenti (12–15 let)** a **starší adolescenti (16–18 let)**.

Deskriptivní analýza ukázala následující rozložení odpovědí:

- **n = 119** respondentů (**47,6 %**) spadá do kategorie **12–15 let**
- **n = 131** respondentů (**52,4 %**) spadá do kategorie **16–18 let**

Obě věkové skupiny jsou ve výzkumném souboru zastoupeny poměrně rovnoměrně, přičemž mírně převažují starší adolescenti. Vzhledem k binární povaze proměnné byla tato proměnná nastavena jako nominální a bude využita při testování hypotézy **H6**: Míra osamělosti mladších adolescentů (ve věku 12 - 15 let) a starších adolescentů (ve věku 16 - 18 let) se liší, pomocí t-testu nezávislých výběrů, který umožňuje porovnat průměrné skóre osamělosti mezi dvěma skupinami.

Pohlaví

Proměnná **pohlaví** byla zpracována jako kategoriální proměnná se dvěma úrovněmi: **chlapec** a **dívka**.

Deskriptivní analýza ukázala následující rozložení odpovědí:

- **n = 130** respondentů (**52,0 %**) se identifikovalo jako **chlapec**
- **n = 120** respondentek (**48,0 %**) se identifikovalo jako **dívka**

Obě pohlaví jsou ve výzkumném souboru zastoupena téměř rovnoměrně, což umožňuje jejich další porovnání. Vzhledem k nominální povaze proměnné byl pro testování hypotézy **H3**: Míra osamělosti dívek a chlapců v souvislosti s hraním videoher se liší, využit t-test nezávislých výběrů, který slouží k porovnání průměrného skóre osamělosti mezi dvěma skupinami.

UCLA skóre

Tabulka 2 UCLA skóre

UCLA skóre	
Medián	17.000
Průměr	18.516
Sm. Odchylka	7.023
Min	8.000
Max	40.000

(zdroj: vlastní výzkum)

Na základě součtu osmi položek zkrácené verze škály UCLA Loneliness Scale bylo vypočítáno souhrnné skóre osamělosti pro každého respondenta (dále v textu označované jako **UCLA skóre**). Výsledky ukazují, že průměrné skóre osamělosti ve výzkumném souboru činilo **18,52 bodu** (SD = **7,02**), medián byl **17 bodů**. Hodnoty se pohybovaly v rozmezí od **8** (minimální možné skóre) do **40 bodů** (maximum škály).

Herní doba (hodiny)

Proměnná „Kolik hodin denně věnujete hraní videoher?“ - **Herní doba (hodiny)** byla pro účely statistické analýzy rozdělena do tří kategorií podle délky průměrné denní herní doby:

- **nízká herní doba** (méně než 1 hodina denně),
- **střední herní doba** (1–3 hodiny denně),
- **vysoká herní doba** (více než 3 hodiny denně).

Četnost ukazuje, že nejvíce respondentů spadá do kategorie nízké herní doby, konkrétně **48 % (n = 120)**. Do kategorie střední herní doby **spadá 33,6 % respondentů (n = 84)** a zbývajících **18,4 % (n = 46)** patří do skupiny s vysokou herní aktivitou.

Tato kategorizovaná proměnná bude dále využita při testování hypotézy **H1**, která se zaměřuje na souvislost mezi délkou herní doby a mírou osamělosti. K analýze rozdílů v průměrném skóre osamělosti mezi skupinami bude použita **jednofaktorová analýza rozptylu (ANOVA)**, přičemž bude ověřena homogenita rozptylů pomocí **Leveneho testu**. Pro komplexnější testování celkové herní aktivity byla navíc vytvořena kompozitní proměnná **Herní doba (celkem)**, která vznikla jako součin ordinalizovaných kategorií

proměnných Herní doba (hodiny) a Herní doba (dny). Viz dále testování hypotéz **H1A**, **H1B** a **H1C**.

Herní doba (dny)

Proměnná „*Kolik dní v týdnu průměrně hrajete video hry?*“ – Herní doba (dny) byla pro účely statistického zpracování převedena do čtyř úrovní podle intenzity herní aktivity:

- **1 (nízká frekvence):** 1–2 dny v týdnu
- **2 (střední frekvence):** 3–4 dny v týdnu
- **3 (vysoká frekvence):** 5–6 dní v týdnu
- **4 (denní hraní):** 7 dní v týdnu

Z četnostního rozložení vyplývá, že téměř polovina respondentů (**47,2 %**, $n = 118$) hraje video hry pouze **1–2 dny** v týdnu. Střední frekvenci (**3–4 dny**) uvedlo **26,4 %** respondentů ($n = 66$), **10,4 %** respondentů ($n = 26$) hraje **5–6 dní** a **16 %** ($n = 40$) uvedlo každodenní hraní (**7 dní**).

Tato proměnná byla připravena jako ordinální a bude dále využita při testování hypotézy **H1**, která se zaměřuje na souvislost mezi herní aktivitou a mírou osamělosti. Vzhledem k charakteru dat bude použit **test jednofaktorové analýzy rozptylu (ANOVA)** pro porovnání průměrného skóre osamělosti mezi skupinami, přičemž bude ověřena homogenita rozptylů pomocí **Leveneho testu**. Pro komplexnější testování celkové herní aktivity byla navíc vytvořena kompozitní proměnná **Herní doba (celkem)**, která vznikla jako součin ordinalizovaných kategorií proměnných Herní doba (hodiny) a Herní doba (dny). Viz dále testování hypotéz **H1A**, **H1B** a **H1C**.

Typ preferovaných her

Ze vstupní vícenásobné odpovědi byly vytvořeny čtyři binární proměnné, které zachycují, zda respondenti uvedli hraní určitého typu her: **online multiplayer**, **offline singleplayer**, **kooperativní** a **soutěživé**. Každá proměnná byla kódována hodnotou **1 = ano** a **0 = ne**.

Deskriptivní analýza ukazuje následující rozložení odpovědí mezi 250 respondenty:

- Online multiplayer hraje **$n = 108$** respondentů (**43,2 %**)
- Offline singleplayer uvedlo **$n = 96$** respondentů (**38,4 %**)

- Kooperativní hry preferuje **n = 73** respondentů (**29,2 %**)
- Soutěživé hry hraje **n = 111** respondentů (**44,4 %**)

Tyto proměnné budou dále využity při testování vybraných hypotéz:

- **H2:** Míra osamělosti u hráčů online her a offline her se liší.
- **H5:** Kooperativní hry jsou spojeny s nižší mírou osamělosti ve srovnání se soutěživými hrami.

Pro testování rozdílů mezi skupinami bude použit **nezávislý t-test**, který umožňuje porovnat průměrné skóre osamělosti mezi respondenty, kteří uvedli daný typ her, a těmi, kteří jej neuvedli. Data tak poskytují důležitý kontext pro analýzu vztahů mezi preferovaným herním stylem a subjektivním prožíváním osamělosti.

Využívání komunikačních funkcí ve hrách

Proměnná „*Jak často využíváte funkce pro komunikaci ve hrách (chat, hlasový chat)?*“

– **Komunikace**, zachycuje míru využívání komunikačních nástrojů ve videohrách (např. textový chat, Discord, herní chat apod.). Odpovědi byly zaznamenány na čtyřbodové škále:

1 = nikdy, 2 = občas, 3 = často, 4 = vždy.

Vzhledem k pořadové povaze dat byla proměnná nastavena jako **ordinální**.

Deskriptivní analýza ukázala, že **průměrná hodnota** využívání těchto funkcí činila **2,35 (SD = 1,11)**, přičemž **medián byl 2**, což značí, že nejčastější odpovědí bylo „občas“. Nejvíce respondentů (**n = 82; 32,8 %**) uvedlo, že tyto funkce využívají **občas**, následovalo **27,6 % (n = 69)**, kteří je **nikdy** nepoužívají. Možnost „**vždy**“ zvolilo **22,8 % (n = 57)** a „**často**“ uvedlo **16,8 % respondentů (n = 42)**. Tím je zajištěn celkový součet **n = 250** bez chybějících hodnot.

Tato proměnná bude dále využita při testování **hypotézy H4**, která zkoumá souvislost mezi intenzitou virtuální komunikace a subjektivním vnímáním osamělosti. Pro analýzu vztahu mezi proměnnými bude využita **Spearmanova korelační analýza**, která je vhodná pro testování závislosti mezi ordinálními proměnnými.

Kooperace a lepší vztahy

Respondenti odpovídali na výrok, zda si myslí, že kooperativní hry (spolupráce s ostatními hráči) zlepšují jejich vztahy s ostatními. Odpovědi byly převedeny na číselné

hodnoty (**1 = ano, 2 = nevím, 3 = ne**). Vzhledem k přirozenému pořadí těchto odpovědí byla proměnná nastavena jako **ordinální**.

Četnostní rozložení odpovědí je následující:

- „**Ano**“ uvedlo **n = 127 (50,8 %)**
- „**Nevím**“ uvedlo **n = 86 (34,4 %)**
- „**Ne**“ uvedlo **n = 37 (14,8 %)**

Ačkoliv se jedná o kategoriální proměnnou, byla pro základní orientaci vypočítána i průměrná hodnota odpovědí, která činí **M = 1,64 (SD = 0,73)**.

Tato položka není přímo využita při testování hypotéz, ale slouží jako podpůrný údaj pro diskusi o subjektivním vnímání vztahu mezi herním stylem a osamělostí.

Soutěživé hry a vztahy

Proměnná „*Myslíte si, že soutěživé hry (boje proti ostatním hráčům) mají pozitivní vliv na vaše vztahy s ostatními?*“ zachycuje postoj adolescentů ke vztahovému dopadu soutěživých her. Odpovědi byly kódovány na číselné škále (**1 = ano, 2 = nevím, 3 = ne**) a vzhledem k pořadové povaze odpovědí byla proměnná zpracována jako **ordinální**.

Ačkoliv se jedná o kategoriální proměnnou, byla pro základní orientaci vypočítána i **průměrná hodnota odpovědí**, která činí **M = 1,54 (SD = 0,50)**.

Četnostní rozložení odpovědí je následující:

- „**Ano**“ uvedlo **n = 81 (32,4 %)**
- „**Nevím**“ uvedlo **n = 94 (37,6 %)**
- „**Ne**“ uvedlo **n = 30 (30,0 %)**

Tato položka **není přímo navázána na žádnou výzkumnou hypotézu**, avšak slouží jako podpůrný ukazatel v rámci diskuze o subjektivním vnímání vlivu soutěživých her na osamělost.

Preferovaný herní styl pro rozvoj přátelství

Proměnná zachycuje odpovědi respondentů na otázku, který herní styl více podporuje rozvoj přátelství. Vzhledem k volné textové odpovědi byla položka zpracována do tří kategorií:

1 = kooperativní, 2 = soutěživý, 3 = nevím / jiná odpověď. Do třetí kategorie byly zařazeny

nejen odpovědi „nevím“, ale také různorodé nejednoznačné či nesrozumitelné odpovědi (např. „moje kočka se jmenuje Líza“ apod.). Proměnná byla v JASP nastavena jako ordinální.

Deskriptivní analýza ukázala, že **kooperativní herní styl** označilo 198 respondentů (79,2 %) jako ten, který nejvíce podporuje rozvoj přátelství. **Soutěživý styl** uvedlo 36 respondentů (14,4 %) a zbývajících 16 odpovědí (6,4 %) spadlo do kategorie „nevím / jiná odpověď“.

Ačkoliv se jedná o kategoriální proměnnou, pro základní orientaci byly vypočítány i popisné statistiky: **průměrná hodnota odpovědí činí $M = 1,27$ ($SD = 0,57$), medián = 1.**

Proměnná není přímo navázána na žádnou z formulovaných hypotéz, slouží však jako podpůrný údaj pro následnou diskusi o sociálním rozměru herního chování.

Získaná data poskytnutá touto deskriptivní analýzou tvoří důležitý podklad pro ověření výzkumných hypotéz. Následující kapitola 5.3 se proto zaměří na testování vztahů mezi vybranými proměnnými – například mezi intenzitou hraní a mírou osamělosti, rozdíly mezi pohlavími či mezi jednotlivými typy her. Tyto analýzy umožní lépe pochopit souvislosti mezi herním chováním a prožíváním osamělosti u adolescentů.

5.3 Testování výzkumných hypotéz

Tato část práce se zaměřuje na statistické ověření šesti výzkumných hypotéz, které byly formulovány na základě teoretických východisek a výzkumných cílů uvedených v předchozích kapitolách. Každá hypotéza odpovídá konkrétnímu dílčímu výzkumnému cíli a je analyzována samostatně.

Výstupní proměnnou ve všech testovaných hypotézách je **míra osamělosti** měřená pomocí **zkrácené verze škály UCLA Loneliness Scale**. Jedná se o osm položek, jejichž součet tvoří celkové skóre osamělosti, pohybující se v rozsahu 8 až 32 bodů. Vyšší hodnota skóre značí vyšší míru subjektivně vnímané osamělosti. V celkovém vzorku činil průměr skóre 18,5 bodu, přičemž většina respondentů se nacházela ve spodní části škály.

U každé hypotézy je nejprve uvedena její přesná formulace včetně nulové a alternativní verze, dále způsob operacionalizace proměnných a použitá statistická metoda. V závěru každé podkapitoly je stručně uvedeno, zda byly výsledky statisticky významné, a zda byla hypotéza potvrzena či vyvrácena.

Vzhledem k povaze dat byly použity především tyto statistické metody:

- t-test pro nezávislé výběry (např. pro srovnání pohlaví, věkových skupin či herních typů),
- jednofaktorová analýza rozptylu (ANOVA) (např. pro porovnání skupin dle délky hraní),
- korelační analýza (Spearmanova korelace pro posouzení vztahu mezi komunikační frekvencí a osamělostí).

V případech, kdy nebyly splněny předpoklady homogenity rozptylu, byla použita Welchova korekce. Výsledky analýz jsou doplněny přehledy průměrných hodnot, směrodatných odchylek a testových statistik. Interpretace a širší kontext výsledků jsou dále rozvedeny v kapitole 6.

5.3.1 H1 Mezi délkou herní doby adolescentů a mírou jejich osamělosti existuje souvislost.

Nulová hypotéza (H_0): Neexistuje statisticky významný rozdíl v míře osamělosti mezi adolescenty s různou délkou herní doby.

Alternativní hypotéza (H_a): Existuje statisticky významný rozdíl v míře osamělosti mezi adolescenty s různou délkou herní doby.

Operationalizace proměnné: Herní doba byla měřena třemi způsoby – podle počtu hodin denně (varianta A), počtu dní v týdnu (B) a kombinované proměnné intenzity hraní (C). Ve všech případech byla testována souvislost s celkovým skóre osamělosti (UCLA) pomocí jednofaktorové analýzy rozptylu (ANOVA). Vzhledem k porušení předpokladu homogenity rozptylů (Leveneho test) byla ve všech případech použita Welchova korekce.

- **Varianta A (hodiny denně):**

Rozdíly mezi skupinami (nízká, střední, vysoká herní doba) nebyly statisticky významné. $F(2, 108) = 1,96, p = 0,146$. **Hypotéza H1 nebyla potvrzena.**

- **Varianta B (dny v týdnu):**

Rozdíly mezi skupinami (1–2, 3–4, 5–6, 7 dní) byly statisticky nevýznamné.

$F(3, 82,97) = 0,62, p = 0,602$. **Hypotéza H1 nebyla potvrzena.**

- **Varianta C (kombinovaná intenzita):**

ANOVA ukázala mírný trend nižší osamělosti ve skupině se střední intenzitou hraní, nicméně bez statistické významnosti. $F(2, 61,84) = 2,66, p = 0,078$. **Hypotéza H1 nebyla potvrzena.**

Shrnutí: Žádná z variant herní doby neprokázala statisticky významný vztah s mírou osamělosti. Výsledky nenaznačují, že by délka herního času souvisela s mírou subjektivně vnímané osamělosti u adolescentů.

5.3.2 H2 Míra osamělosti u hráčů online her a offline her se liší

Nulová hypotéza (H_0): Neexistuje statisticky významný rozdíl v míře osamělosti mezi adolescenty, kteří hrají pouze online hry, a těmi, kteří hrají pouze offline hry.

Alternativní hypotéza (H_a): Míra osamělosti se liší mezi adolescenty, kteří hrají pouze online hry, a těmi, kteří hrají pouze offline hry.

Operationalizace proměnné: Na základě vícenásobné textové odpovědi byly vytvořeny dvě binární proměnné označující, zda respondent uvedl hraní online nebo offline her. Pro testování byli vybráni pouze respondenti, kteří uvedli výhradně jeden z těchto typů. Výsledný vzorek tvořily dvě skupiny:

- Offline hráči ($n = 50$)
- Online hráči ($n = 62$)

Statistický test: Nezávislý t-test (Studentův t-test) Leveneho test potvrdil homogenitu rozptylů, $F(1, 110) = 1,48, p = 0,226$.

Výsledky testu:

- $t(110) = -0,14$
- $p = 0,891$

Průměrné skóre osamělosti (UCLA):

- Offline hráči: $M = 18,18$ ($SD = 6,18$)
- Online hráči: $M = 18,36$ ($SD = 7,06$)

Shrnutí: Hypotéza H2 nebyla potvrzena. Mezi hráči online a offline her nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v míře osamělosti.

5.3.3 H3 Dívky vykazují vyšší míru osamělosti v souvislosti s hraním videoher než chlapci

Nulová hypotéza (H_0): Mezi chlapci a dívkami neexistuje statisticky významný rozdíl v míře osamělosti.

Alternativní hypotéza (H_a): Dívky vykazují vyšší míru osamělosti než chlapci.

Operationalizace proměnné: Proměnná pohlaví byla zpracována jako kategoriální s dvěma úrovněmi: „Chlapec“ a „Dívka“.

Statistický test: Nezávislý t-test. Leveneho test neprokázal porušení předpokladu homogenity rozptylů ($F(1, 248) = 0,681, p = 0,410$).

Výsledky testu:

- $t(248) = -3,387$
- $p < 0,001$
- Průměrné skóre osamělosti (UCLA): Chlapci ($n = 130$): $M = 17,10$ ($SD = 7,72$)
Dívky ($n = 120$): $M = 20,05$ ($SD = 6,49$)

Shrnutí: Rozdíl mezi skupinami byl statisticky významný. Hypotéza H3 byla potvrzena – dívky vykazují v souvislosti s hraním videoher vyšší míru subjektivně vnímané osamělosti než chlapci.

5.3.4 H4 Intenzivní využívání chatovacích nebo hlasových funkcí ve hrách je spojeno s nižší mírou osamělosti

Nulová hypotéza (H_0): Neexistuje statisticky významný vztah mezi intenzitou využívání komunikačních funkcí ve hrách a mírou osamělosti adolescentů.

Alternativní hypotéza (H_a): Intenzivní využívání chatovacích nebo hlasových funkcí ve hrách je spojeno s nižší mírou osamělosti.

Operationalizace proměnných:

- Proměnná *Komunikace* byla měřena na škále 1–4 (1 = nikdy, 4 = vždy) a vyjadřovala, jak často adolescenti využívají textový nebo hlasový chat během hraní.
- Proměnná *UCLA skóre* vyjadřovala míru subjektivní osamělosti (součet bodů z 8 výroků)

Statistický test: Byla provedena korelační analýza s využitím dvou metod:

- Pearsonův korelační koeficient: $r = -0,112$; $p = 0,077$
- Spearmanův korelační koeficient: $\rho = -0,139$; $p = 0,027$

Shrnutí: Výsledky Spearmanovy korelace prokázaly slabý, ale statisticky významný negativní vztah mezi intenzitou využívání komunikačních funkcí a mírou osamělosti ($\rho = -0,139$; $p = 0,027$). Pearsonův korelační koeficient sice statistické významnosti nedosáhl ($r = -0,112$; $p = 0,077$), nicméně vzhledem k ordinální povaze proměnné „Komunikace“ je Spearmanův koeficient považován za vhodnější. Hypotéza H_4 byla proto částečně podpořena.

5.3.5 H_5 Míra osamělosti u hráčů kooperativních a soutěživých her se liší

Nulová hypotéza (H_0): Neexistuje statisticky významný rozdíl v míře osamělosti mezi adolescenty, kteří hrají pouze kooperativní hry, a těmi, kteří hrají pouze soutěživé hry.

Alternativní hypotéza (H_a): Míra osamělosti se liší mezi adolescenty, kteří hrají pouze kooperativní hry, a těmi, kteří hrají pouze soutěživé hry.

Operationalizace proměnných: Respondenti byli rozděleni do dvou vzájemně se vylučujících skupin podle typu her:

- Skupina 1: pouze soutěživé hry ($n = 67$)
- Skupina 2: pouze kooperativní hry ($n = 29$)

Statistický test: Nezávislý t-test byl zvolen k porovnání průměrného UCLA skóre mezi skupinami. Leveneho test potvrdil homogenitu rozptylů ($F = 0,45$; $p = 0,507$).

- $t(94) = -0,371$
- $p = 0,712$

Shrnutí: Rozdíl v míře osamělosti mezi hráči kooperativních a soutěživých her nebyl statisticky významný ($p > 0,05$). Průměrná skóre osamělosti v obou skupinách byla velmi podobná, což neumožňuje potvrdit hypotézu H_5 . Typ herního stylu (kooperativní vs. soutěživý) se tedy neukázal jako významný prediktor míry osamělosti.

5.3.6 H_6 Míra osamělosti mladších a starších adolescentů se liší

Nulová hypotéza (H_0): Mezi mladšími adolescenty (12 - 15 let) a staršími adolescenty (16 - 18 let) neexistuje statisticky významný rozdíl v míře osamělosti.

Alternativní hypotéza (H_a): Míra osamělosti se liší mezi mladšími a staršími adolescenty.

Operationalizace proměnných: Proměnná věk byla rozdělena do dvou kategorií:

- Skupina 1: mladší adolescenti ($n = 119$)
- Skupina 2: starší adolescenti ($n = 131$)

Statistický test: Pro porovnání průměrného skóre osamělosti mezi věkovými skupinami byl použit nezávislý t-test. Leveneho test potvrdil homogenitu rozptylů ($F = 0,67$; $p = 0,415$).

- $t(248) = 0,263$
- $p = 0,793$

Shrnutí: Rozdíl v míře osamělosti mezi mladšími a staršími adolescenty nebyl statisticky významný ($p > 0,05$). Průměrná skóre osamělosti byla velmi podobná, což neumožňuje potvrdit hypotézu H_6 . Věk adolescentů se tedy neukázal jako významný prediktor subjektivně vnímané osamělosti.

5.4 Shrnutí testování hypotéz

Výsledky statistických analýz ukázaly, že z celkem šesti testovaných hypotéz byla jedna hypotéza potvrzena, jedna částečně potvrzena a čtyři nebyly potvrzeny. Konkrétně:

Hypotéza **H3**, která předpokládala, že *dívky vykazují vyšší míru osamělosti v souvislosti s hraním videoher než chlapci*, byla potvrzena. Hypotéza **H4**, která předpokládala, že *intenzivní využívání chatovacích nebo hlasových funkcí ve hrách je spojeno s nižší mírou osamělosti*, byla částečně podložena – výsledky naznačují slabý, ale statisticky významný vztah.

Naopak hypotézy **H1**, **H2**, **H5** a **H6** nebyly potvrzeny. Konkrétně se jednalo o následující tvrzení:

- **H1:** Mezi délkou herní doby adolescentů a mírou jejich osamělosti existuje souvislost.
- **H2:** Míra osamělosti u hráčů online her a offline her se liší.
- **H5:** Kooperativní hry jsou spojeny s nižší mírou osamělosti ve srovnání se soutěživými hrami.

- **H6:** Starší adolescenti vykazují vyšší míru osamělosti ve srovnání s mladšími adolescenty.

Na základě výsledků testování jednotlivých hypotéz lze říci, že většina sledovaných proměnných se neukázala jako významné prediktory osamělosti u adolescentů. Pouze pohlaví a intenzita virtuální komunikace vykazovaly statisticky významnou souvislost. Zjištěné výsledky tak poskytují důležité východisko pro hlubší interpretaci v následující kapitole, která se zaměřuje na zasazení těchto poznatků do širšího kontextu dosavadních výzkumů, jejich praktické implikace a zodpovězení výzkumných otázek.

Pro přehledné shrnutí hlavních výsledků jednotlivých dílčích výzkumných cílů byla zpracována níže uvedená tabulka. Uvádí vždy formulaci cíle, testovanou hypotézu, použitou statistickou metodu a stručné znění odpovědi na výzkumnou otázku. Tato syntéza usnadňuje orientaci v klíčových výstupech výzkumu a umožňuje rychlé porovnání jednotlivých hypotéz.

Tabulka 3 Souhrn výsledků

Dílčí výzkumný cíl	Hypotéza	Položky dotazníku	Použitá metoda	Odpověď na výzkumnou otázku
1. Jaká je míra osamělosti mezi adolescenty, kteří pravidelně hrají video hry?	H1: Mezi délkou herní doby adolescentů a mírou jejich osamělosti existuje souvislost.	UCLA skóre (2.1–2.8), Herní doba (3.1, 3.2)	ANOVA (3 varianty herní doby: denní a týdenní), deskriptivní analýza UCLA skóre	Hypotéza H1 nebyla potvrzena. Většina adolescentů vykazuje spíše nízkou míru osamělosti, herní doba není signifikantní.
2. Existuje rozdíl v míře osamělosti mezi hráči online a offline her?	H2: Míra osamělosti u hráčů online her a offline her se liší.	UCLA skóre (2.1–2.8), Typ her (3.3 – online vs. offline)	t-test (online vs. offline hráči)	Hypotéza H2 nebyla potvrzena. Typ hry (online vs. offline) nepředstavuje významný prediktor osamělosti.
3. Liší se míra osamělosti mezi chlapci a dívkami hrajícími video hry?	H3: Míra osamělosti dívek a chlapců v souvislosti s hraním videoher se liší.	UCLA skóre (2.1–2.8), Pohlaví (1.2)	t-test (chlapci vs. dívky)	Hypotéza H3 byla potvrzena. Dívky vykazují statisticky významně vyšší míru osamělosti než chlapci.
4. Jaká je souvislost mezi intenzitou virtuální komunikace ve hrách a pocitem osamělosti?	H4: Mezi mírou užívání chatovacích nebo hlasových funkcí ve hrách a osamělostí existuje souvislost.	UCLA skóre (2.1–2.8), Virtuální komunikace (3.4)	Spearmanov a korelace	Hypotéza H4 byla částečně potvrzena. Častější využívání komunikačních funkcí je spojeno s nižší mírou osamělosti.
5. Zda a v jaké míře existuje souvislost mezi typem her a pocitem osamělosti u adolescentů.	H5: Míra osamělosti u hráčů kooperativních a soutěživých her se liší.	UCLA skóre (2.1–2.8), Typ her (3.3 – kooperativní vs. soutěživé)	t-test (kooperativní vs. soutěživé hry), deskriptivní data	Hypotéza H5 nebyla potvrzena. Typ hry sám o sobě není významným prediktorem, kooperativní hry jsou však subjektivně vnímány přínosněji.
6. Existují rozdíly v míře osamělosti mezi mladšími a staršími adolescenty?	H6: Míra osamělosti mladších adolescentů (ve věku 12–15 let) a starších adolescentů (ve věku 16–18 let) se liší.	UCLA skóre (2.1–2.8), Věk (1.1)	t-test (mladší vs. starší adolescenti)	Hypotéza H6 nebyla potvrzena. Věk adolescentů není významným prediktorem míry osamělosti.

(zdroj: vlastní výzkum)

6 DISKUZE

Cílem této práce bylo prozkoumat souvislosti mezi hraním videoher a mírou osamělosti u adolescentů. Na základě kvantitativní analýzy dat získaných od respondentů byly testovány hypotézy, které se vztahovaly k herním návykům, typům her, pohlaví, věku i míře virtuální komunikace. Výsledky přinesly několik zajímavých zjištění, ale zároveň poukázaly na omezený vliv většiny herních proměnných na subjektivně vnímanou osamělost.

Na základě těchto výsledků je možné podrobně zodpovědět dílčí výzkumné otázky a cíle stanovené v úvodu praktické části práce.

Analýza hlavní výstupní proměnné – skóre osamělosti (UCLA)

Analýza odpovědí na jednotlivé výroky zkrácené verze škály UCLA Loneliness Scale ukázala, že většina adolescentů ve výzkumném vzorku nevykazuje výrazně zvýšenou míru subjektivní osamělosti. U převážné části výroků dominovaly odpovědi „nikdy“ nebo „zřídka“, což naznačuje, že pocit osamělosti většina respondentů prožívá jen výjimečně.

Například:

- 50 % respondentů uvedlo, že *nikdy* nemá s kým sdílet své zážitky,
- více než dvě třetiny zažívají pocity izolace jen výjimečně,
- **přes 17 %** adolescentů se často cítí osaměle i mezi lidmi,
- **16 %** se často cítí vyloučeno z dění,
- **cca 25 %** se často cítí nepochopeno lidmi ve svém okolí.

Ačkoliv se většina respondentů nachází ve spodní části škály a celkové skóre osamělosti bylo spíše průměrné až nižší, **ve všech položkách se objevovalo menší, ale konzistentní procento odpovědí**, které naznačují vyšší míru. Tyto výsledky naznačují přítomnost **rizikové skupiny adolescentů**, která může být ohrožena sociální izolací, nepochopením nebo vnitřním pocitem osamění i ve společnosti druhých.

Na první pohled se některé položky mohou jevit jako rozporuplné – např. nízký výskyt pocitu izolace, ale zároveň relativně vysoký podíl pocitu nepochopení. Tento jev lze vysvětlit tím, že osamělost v adolescenci není jednotná zkušenost, ale často se projevuje selektivně – například jen v určitých vztazích nebo situacích. Adolescent může mít kolem sebe vrstevníky, ale přesto zažívat pocity vyloučení nebo vnitřního neporozumění. Tuto

proměnlivost a situační povahu osamělosti popisují např. Goossens (2018) či Langmeier a Krejčířová (2006).

Celkově tedy lze konstatovat, že většina adolescentů nevnímá osamělost jako zásadní problém, avšak **menší část výzkumného souboru vykazuje opakované známky psychosociálního diskomfortu**. Právě tyto respondenti by mohli být cílovou skupinou preventivních či podpůrných opatření zaměřených na duševní pohodu a mezilidské vztahy.

Interpretace klíčových výsledků

Dílčí výzkumný cíl 1: Většina adolescentů, kteří pravidelně hrají videohry, nevykazuje vysokou míru osamělosti – jejich celkové skóre na škále UCLA se pohybovalo v nižším pásmu. U většiny výroků dominovaly odpovědi „nikdy“ nebo „zřídka“, přesto se v každé položce objevovalo menší procento adolescentů, kteří opakovaně zažívali pocity vyloučení, izolace nebo nepochopení. Tito respondenti představují potenciálně rizikovou skupinu z hlediska psychosociální pohody.

Z hlediska herní intenzity vyplývá, že většina adolescentů hraje videohry spíše rekreačně – téměř polovina hraje méně než hodinu denně a přibližně tři čtvrtiny respondentů hrají pouze několik dní v týdnu. Vyšší intenzitu hraní (více než 3 hodiny denně nebo téměř každý den) vykazuje pouze pětina respondentů.

S cílem ověřit, zda míra osamělosti souvisí s intenzitou herního chování, byla herní doba testována ve třech variantách: podle počtu hodin denně, počtu dní v týdnu a jako kombinovaná proměnná. Ve všech případech byly použity testy ANOVA s následnou korekcí (Welchova varianta). Ani jedna z variant však **neprokázala statisticky významný rozdíl** v míře osamělosti mezi skupinami adolescentů s různou intenzitou hraní. Výsledky tak ukazují, že herní doba sama o sobě není prediktorem osamělosti. **Hypotéza H1 nebyla potvrzena.** Ačkoliv se nepotvrdil vztah mezi délkou herní doby a osamělostí, výsledky ukazují, že herní čas sám o sobě není rozhodující. Jedním z možných vysvětlení je, že hraní videoher může v určité míře sloužit jako sociální aktivita, a to i v případech, kdy je prováděno o samotě – například prostřednictvím sledování streamerů, sdílení zážitků nebo diskuzí s vrstevníky. Herní doba tak nemusí nutně odrážet míru sociální izolace. Tento závěr podporují i české výzkumy – Blinka a kol. (2024) nebo Květn a Jelínek (2018) upozorňují, že důležitější, než délka hraní je motivace, herní obsah a sociální kontext. Herní chování tak nelze posuzovat izolovaně, ale vždy s ohledem na širší životní situaci hráče.

Dílčí výzkumný cíl 2: Existuje rozdíl v míře osamělosti mezi hráči online a offline her?

Hráči online a offline her se v míře osamělosti neliší – žádná ze skupin nevykazuje systematicky vyšší či nižší skóre. Typ hry, který adolescenti preferují, tedy zřejmě nemá zásadní vliv na to, jak se cítí v sociálním kontextu. Zjištění bylo potvrzeno pomocí **t-testu pro nezávislé výběry**, který neodhalil statisticky významný rozdíl v průměrných skórech osamělosti. **Hypotéza H2 nebyla potvrzena.** Možným vysvětlením je, že i offline hry dnes často zahrnují online prvky nebo jsou součástí sdílené herní kultury, například prostřednictvím streamů nebo komunit. Rozdíl mezi těmito dvěma kategoriemi proto nemusí být pro hráče tak výrazný. Podobně Blinka at al. (2024) upozorňují, že rozhodující není forma hry, ale způsob, jakým ji adolescenti využívají – zda jako prostředek kontaktu s ostatními, nebo jako únik od reálných vztahů. Kontext hraní je tedy i v tomto případě klíčový.

Dílčí výzkumný cíl 3: Liší se míra osamělosti mezi chlapci a dívkami hrajícími video hry? Ano – dívky, které hrají videohry, vykazují vyšší míru osamělosti než chlapci. Rozdíl je patrný jak v průměrném skóre, tak v konkrétních pocitech vyloučení, opuštěnosti nebo nepochopení. Tento závěr je podpořen **t-testem pro nezávislé výběry**, který potvrdil **statisticky významný rozdíl** ve skóre osamělosti mezi pohlavími. **Hypotéza H3 byla potvrzena.** Zjištěný rozdíl v míře osamělosti mezi chlapci a dívkami může souviset s tím, že dívky, které hrají videohry, představují menšinovou skupinu a mohou se cítit vyčleněné nebo nepochopené jak ve virtuálním prostředí, tak ve svém okolí. Herní prostředí navíc bývá více přizpůsobeno preferencím chlapců, což může přispívat k pocitu nepatřičnosti. Podobně Květon (2020) upozorňuje, že psychosociální dopady hraní se mohou lišit podle pohlaví a že dívky častěji reflektují hraní ve spojení s negativními emocemi. Výsledky tak ukazují, že pohlaví hrajícího adolescenta může být významným faktorem ovlivňujícím prožívání osamělosti.

Dílčí výzkumný cíl 4: Jaká je souvislost mezi intenzitou virtuální komunikace ve hrách a pocitem osamělosti? Adolescenti, kteří častěji využívají chat nebo hlasový rozhovor ve hrách, vykazují mírně nižší míru osamělosti než ti, kteří nekomunikují vůbec nebo jen zřídka. Komunikace ve hrách může pomoci snížit subjektivní pocit izolace. Tuto tendenci potvrdila **Spearmanova korelace**, která odhalila **slabý, ale statisticky významný negativní vztah**. **Hypotéza H4 byla částečně potvrzena.** Slabý, ale statisticky významný negativní vztah mezi intenzitou komunikace a mírou osamělosti může naznačovat, že virtuální interakce během hraní alespoň částečně naplňují potřebu sociálního kontaktu. Je

možné, že adolescenti, kteří se aktivně zapojují do chatu nebo hlasové komunikace, vytvářejí pocit sounáležitosti s ostatními hráči a cítí se méně izolovaní. Taková forma interakce sice nemusí nahradit hlubší vztahy, ale může působit jako psychická opora v každodenním životě.

Blinka et al. (2024) upozorňují, že virtuální komunikace ve hrách často doplňuje nebo nahrazuje reálné vztahy a může fungovat jako důležitý ochranný faktor. Podobně Cole a Griffiths (2007) ve své studii ukázali, že interakce mezi hráči v online hrách mohou vést k rozvoji smysluplných sociálních vazeb, které mají pozitivní vliv na psychickou pohodu. Výsledky tedy naznačují, že komunikace ve hrách může snižovat osamělost, i když její účinek je spíše mírný.

Přibližně polovina respondentů uvedla, že komunikační funkce ve hrách (chat, hlasový chat apod.) využívá často nebo vždy, zatímco druhá polovina komunikuje zřídka nebo vůbec. Tento rozptyl v odpovědích ukazuje na odlišné přístupy k virtuální interakci a podporuje interpretaci, že intenzivnější využívání komunikačních funkcí může být spojeno s nižším vnímáním osamělosti.

Dílčí výzkumný cíl 5: Zda a v jaké míře existuje souvislost mezi typem kooperativních a soutěživých her a pocity osamělosti u adolescentů. Typ herního stylu (kooperativní vs. soutěživý) nemá jednoznačný vliv na míru osamělosti. Přesto adolescenti kooperativní hry subjektivně častěji hodnotí jako pozitivní pro vztahy, zatímco soutěživé hry jsou spojovány s ambivalentními nebo konfliktními zkušenostmi. Statistické porovnání pomocí **t-testu** neprokázalo významný rozdíl mezi skupinami. **Hypotéza H5 nebyla potvrzena.** Výsledky neprokázaly statisticky významný rozdíl v míře osamělosti mezi hráči kooperativních a soutěživých her. Je možné, že herní styl sám o sobě není rozhodující – záleží spíše na konkrétní hře, motivaci hráče a kvalitě interakce s ostatními. Některé soutěživé hry mohou přinášet týmovou spolupráci, zatímco kooperativní hry mohou být hrány osamoceně nebo bez hlubšího kontaktu.

Blinka et al. (2024) upozorňují, že hraní kooperativních her může být vnímáno jako více vztahové, ale ve skutečnosti nemusí vždy vést k hlubšímu propojení mezi hráči. Také Kowert et al. (2015) zdůrazňují, že samotný typ hry nezaručuje pozitivní nebo negativní sociální dopady – rozhodující je, jak hráč hru prožívá a jaké potřeby si jejím prostřednictvím naplňuje. Výsledky tak naznačují, že typ hry je pouze jedním z mnoha faktorů, které mohou ovlivnit prožívání osamělosti, a nelze jej interpretovat izolovaně.

Dílčí výzkumný cíl 6: Existují rozdíly v míře osamělosti mezi mladšími a staršími adolescenty? Mezi mladšími (12–15 let) a staršími (16–18 let) adolescenty nebyly zjištěny rozdíly v tom, jak intenzivně prožívají osamělost. Obě věkové skupiny vykazovaly podobné rozložení odpovědí. Potvrzeno **t-testem pro nezávislé výběry**, který neukázal statisticky významný rozdíl. **Hypotéza H6 nebyla potvrzena.** Výsledky neprokázaly statisticky významný rozdíl v míře osamělosti mezi mladšími a staršími adolescenty. Je možné, že hraní videoher má ve zkoumané skupině určitou stabilizační funkci, která zmírňuje typické vývojové rozdíly v prožívání osamělosti. Navíc může hrát roli i to, že obě věkové skupiny sdílejí podobné herní prostředí a způsoby komunikace.

Goossens (2018) připomíná, že osamělost v adolescenci není lineárně rostoucí – její výskyt může kolísat v závislosti na osobnostních a sociálních faktorech. Také Qualter et al. (2010) ukazují, že pocity osamělosti se nemusí nutně zvyšovat s věkem, ale spíše souvisejí s kvalitou vztahů a schopností navazovat blízké kontakty. Výsledky tedy naznačují, že věk sám o sobě není klíčovým faktorem ovlivňujícím osamělost hráčů videoher.

Respondenti zároveň hodnotili vliv her na mezilidské vztahy. Většina vnímala kooperativní hry jako pozitivní – velká část uvedla, že přispívají k posilování přátelství a zlepšují spolupráci. Naproti tomu soutěživé hry měly ambivalentní vnímání – přibližně třetina hráčů je označila za přínosné, ale stejný podíl uvedl negativní nebo nejistý postoj. Pokud měli adolescenti zvolit herní styl nejvíce podporující přátelství, volili nejčastěji styl kooperativní.

Tato zjištění mohou souviset s tím, že kooperativní hry podporují týmovou spolupráci, komunikaci a sdílený cíl, což přirozeně napomáhá budování pozitivních vztahů. Naproti tomu soutěživé hry mohou vést k rivalitě, frustraci nebo konfliktním situacím, zejména pokud jsou hráči vnímaví na výsledek nebo soupeři s vrstevníky. Vnímání pozitivního vlivu kooperativních her tak může odrážet nejen herní mechaniky, ale také osobní zkušenosti hráčů s atmosférou a dynamikou těchto typů her.

Zodpovězení hlavního výzkumného cíle

Výsledky ukazují, že většina sledovaných aspektů herního chování (např. délka a frekvence hraní, preferovaný typ her či věk respondentů) nepředstavuje významný prediktor subjektivně vnímané osamělosti. Významný rozdíl se objevil v případě pohlaví – dívky vykazovaly statisticky významně vyšší míru osamělosti než chlapci.

Tento výsledek potvrzují některé další dřívější výzkumy, které upozorňují na vyšší citlivost dívek na kvalitu sociálních vztahů (např. Cacioppo et al., 2006; Qualter et al., 2010). Vyšší osamělost u dívek může souviset i s jejich obecně vyšší mírou introspekce a tendencí k internalizaci problémů, jak uvádějí Langmeier a Krejčířová (2006). Dívky často, častěji než chlapci, reflektují vlastní emoce a kladou větší důraz na kvalitu mezilidských vztahů, což může zvyšovat jejich vnímání osamělosti v případě nedostatku hlubších kontaktů.

Částečně se potvrdila také hypotéza o souvislosti mezi intenzitou virtuální komunikace a osamělostí. Výsledky Spearmanovy korelace ukázaly slabý, ale statisticky významný negativní vztah – častější používání komunikačních funkcí ve hrách (např. hlasový chat) bylo spojeno s nižší mírou osamělosti. Tento závěr je v souladu se zjištěními autorů jako Cole a Griffiths (2007), kteří poukazují na to, že online interakce může podporovat pocit sounáležitosti a umožnit vytváření vztahů i u jedinců, kteří mají v reálném světě omezené sociální příležitosti. Virtuální komunikace může působit jako náhradní mechanismus pro mezilidské propojení – zejména u introvertnějších jedinců nebo těch, kteří se v offline světě cítí méně přijatí.

Naopak herní doba, frekvence hraní a typ herního stylu (online/offline, kooperativní/soutěživý) se neprokázaly jako významné prediktory osamělosti. Tato zjištění jsou částečně v rozporu s některými dřívějšími studiemi, které zmiňují souvislost mezi intenzivním hraním a zhoršením psychosociálního fungování (Květon a Jelínek, 2018; Lemmens et al., 2011). Možným vysvětlením může být skutečnost, že většina respondentů v tomto výzkumu hrála spíše rekreačně než problematicky – průměrná herní doba byla poměrně nízká a intenzivní hráči tvořili menšinu. Výsledky tak podporují i závěry autorů jako Granic et al. (2014), kteří upozorňují na možné přínosy videoher, zejména pokud jsou hrané vyváženě a v sociálním kontextu.

Dalším faktorem může být rozdíl mezi typem hry a způsobem, jakým hráč interaguje s ostatními. Zatímco typ hry sám o sobě se jako prediktor osamělosti neprokázal, intenzita komunikace během hraní již ano. To může naznačovat, že nikoli samotný žánr nebo herní styl, ale způsob, jakým adolescenti hry využívají k navazování a udržování sociálních vztahů, je klíčovým faktorem pro jejich subjektivní prožívání osamělosti.

Tuto interpretaci dále podporují odpovědi na doplňkové otázky v dotazníku, které nebyly předmětem hypotetického testování, ale poskytují cenný kontext. Respondenti zde subjektivně hodnotili vliv herního prostředí na své vztahy s ostatními. V případě kooperativních her uvedla tříčtvrtěčná část respondentů, že mají pozitivní dopad – například

„pomáhají navazovat přátelství“, „zlepšují spolupráci“ nebo „posilují týmového ducha“. Naopak velmi malé procento hráčů uvedlo negativní zkušenost či žádný dopad. U soutěživých her byly názory rozdělenější – část respondentů vnímala tyto hry jako pozitivní pro své sociální vztahy, ale část uvedla, že je spojovaly spíše s negativními zkušenostmi, jako jsou hádky, konflikty nebo stres. Tyto výsledky naznačují, že nejen intenzita komunikace, ale i způsob vnímání herní zkušenosti může ovlivňovat sociální pohodu adolescentů. Ukazuje se, že hry mohou plnit funkci sociální platformy – zvláště tehdy, když hráči vnímají interakce jako smysluplné a přátelské. To podporuje představu, že subjektivní vnímání a individuální zkušenost jsou při zkoumání vlivu videoher na osamělost stejně důležité jako objektivně měřené herní proměnné.

Závěrečná odpověď na hlavní výzkumný cíl

Hlavním cílem této práce bylo zjistit **souvislosti mezi hraním videoher a mírou osamělosti u adolescentů**. Na základě provedených analýz lze tento cíl zodpovědět následovně: hraní videoher jako takové nepředstavuje jednoznačný prediktor osamělosti. Vliv herního chování na osamělost se ukázal jako omezený a závislý především na individuálních faktorech – zejména pohlaví a míře využívání virtuální komunikace. Jinými slovy, nikoli samotný čas strávený hraním nebo zvolený herní styl, ale způsob, jakým adolescenti hry prožívají a zda je využívají jako prostředek sociální interakce, se ukazuje jako klíčový pro porozumění jejich subjektivnímu vnímání osamělosti.

Domnívám se, že výsledky reflektují proměnu způsobu, jakým adolescenti digitální hry vnímají a začleňují do svého každodenního života. Pro mnohé z nich představují hry nejen formu zábavy, ale také sociální prostor, kde mohou navazovat a udržovat vztahy. Hraní se tak stává součástí jejich sociální identity a komunikačních návyků. Z tohoto důvodu se nezdá, že by samotná kvantita hraní byla rozhodující – naopak, právě způsob prožívání herní zkušenosti, včetně interakce s ostatními hráči, hraje zásadní roli v tom, zda hry osamělost zmírňují, nebo prohlubují. Výsledky tedy podporují představu, že subjektivní interpretace herní aktivity je při zkoumání jejích psychosociálních dopadů klíčovým faktorem.

Doporučení pro praxi

Zjištění této studie mohou být prakticky využitelná především v oblasti prevence a podpory duševního zdraví adolescentů. Přestože herní chování jako takové nebylo ve většině případů spojeno s vyšší mírou osamělosti, některé faktory – především pohlaví

a intenzita virtuální komunikace – ukazují, že hraní videoher má potenciál ovlivňovat sociální pohodu mladých lidí různými způsoby.

Na základě těchto výsledků a ve vazbě na hlavní i dílčí výzkumné cíle lze formulovat několik konkrétních doporučení pro školní praxi, sociální pedagogiku a práci s adolescenty:

- **Podporovat pozitivní herní návyky a sociální interakce ve hrách.**

Výsledky výzkumu ukázaly, že adolescenti, kteří častěji využívají komunikační funkce (např. hlasový chat), vykazují mírně nižší míru osamělosti. Kooperativní hry jsou navíc subjektivně hodnoceny jako pozitivní pro navazování přátelství. To naznačuje potenciál herního prostředí jako prostoru pro sociální propojení. Je proto vhodné podporovat herní styly zaměřené na spolupráci, komunikaci a týmovou činnost, například v rámci volnočasových aktivit či mediálních workshopů.

- **Zahrnout problematiku videoher do preventivních programů.**

Přestože většina respondentů vykazuje spíše nízkou míru osamělosti, určité procento adolescentů prožívá pocity izolace, nepochopení nebo vyloučení z kolektivu. V těchto případech mohou videohry fungovat jako únikový mechanismus, který přináší dočasnou úlevu, ale zároveň může prohlubovat sociální uzavření. Zařazení tématu videoher do třídnických hodin nebo programů primární prevence může pomoci otevřít prostor pro sdílení zkušeností a podpořit zdravé způsoby trávení volného času.

Je však důležité, aby pedagogové či lektori přistupovali k tématu citlivě a informovaně – bez předsudků nebo moralizování, které by mohlo vést k nepochopení či odporu ze strany žáků. Preventivní aktivity by měly být postaveny na dialogu a respektu k hráčským zkušenostem adolescentů.

- **Zaměřit pozornost na dívky jako rizikovější skupinu.**

Výzkum prokázal, že dívky vykazují statisticky významně vyšší míru osamělosti než chlapci. Tento rozdíl může souviset s vyšší citlivostí na kvalitu vztahů a tendencí k introspekci. Je proto důležité v rámci školní i mimoškolní práce vytvářet bezpečné a důvěrné prostředí, ve kterém dívky mohou sdílet své zkušenosti, posilovat sebevědomí a navazovat kvalitní vrstevnické vztahy.

- **Rozvíjet mediální gramotnost a zdravý vztah k digitálním technologiím.**

Přibližně pětina respondentů v tomto výzkumu spadala do skupiny intenzivních hráčů, nicméně nebyl prokázán vztah mezi herní dobou a mírou osamělosti. To potvrzuje, že

samotný čas strávený hraním videoher nemusí být rizikový – zásadní roli hraje zejména obsah, motivace a kontext hraní. Výzkum Suché a Dolejš (2018) však ukázal, že adolescenti trávící mnoho času online hraním často vykazují zvýšenou míru prokrastinace, což může negativně ovlivňovat jejich každodenní fungování, školní výkon i vztahy s okolím. Z tohoto důvodu je vhodné zaměřit se na vzdělávání adolescentů i jejich okolí (učitelé, vychovatelé, rodiče) v oblasti uvědomělého, vyváženého a smysluplného využívání digitálních her, a posilovat jejich schopnost regulovat herní návyky v souladu s dalšími povinnostmi a vztahy.

- **Zapojit rodiče do diskuse o herních návycích.**

Výzkum ukázal, že typ herního stylu nebo intenzita hraní často nejsou samy o sobě rizikové, ale důležitý je způsob, jak adolescent hry prožívá a zda v nich nachází oporu. Rodiče by měli mít možnost dozvědět se více o tom, co jejich děti ve hrách hledají a prožívají. Otevřená diskuse, sdílení zkušeností a podpora přirozené důvěry mohou přispět ke zdravějšímu vztahu mezi rodiči a dětmi a napomoci prevenci osamělosti.

Závěr diskuze

Hraní videoher představuje komplexní fenomén, jehož vliv na psychosociální vývoj adolescentů nelze redukovat na jednoduché hodnocení typu „škodlivé“ nebo „prospěšné“. Výsledky této studie ukazují, že většina sledovaných aspektů herního chování – jako je délka a frekvence hraní, typ hry či věk hráče – samy o sobě nepředstavují významné prediktory míry osamělosti. To potvrzuje i dřívější zjištění autorů, kteří upozorňují, že dopad her závisí na mnoha kontextových faktorech (např. Granic et al., 2014; Květon a Jelínek, 2018).

Zásadnějším se však ukázal **sociální rozměr herního chování**. Adolescenti, kteří aktivně využívají komunikační funkce ve hrách, vykazují nižší míru osamělosti, což může souviset s tím, že hry pro ně představují prostor pro navazování kontaktů, spolupráci a sdílení. Podobně významný byl i **rozdíl mezi pohlavími** – dívky vykazovaly vyšší míru osamělosti než chlapci, což může odrážet vyšší citlivost na kvalitu mezilidských vztahů a vyšší míru introspekce (Langmeier a Krejčířová, 2006; Qualter et al., 2010).

Z pohledu sociální pedagogiky i školní praxe je proto nezbytné nevnímat videoherní prostředí jako homogenní jev, ale chápat jej jako **různorodý prostor, který může v závislosti na způsobu využívání fungovat jak ochranně, tak rizikově**. Cílem preventivních a podpůrných aktivit by mělo být **podporovat u adolescentů takové herní návyky, které přispívají k rozvoji vztahů, spolupráce a pocitu sounáležitosti**, a zároveň

včas identifikovat jedince, kteří mohou být osamělostí ohroženi – například dívky nebo adolescenty s omezenými možnostmi reálného sociálního kontaktu.

Tento výzkum ukazuje, že videoherní prostředí nelze automaticky spojovat s rizikem osamělosti. Naopak – **správně uchopené může hrát roli ve snižování pocitu izolace a posilování sociálních vazeb**, zejména v případě introvertnějších nebo hůře začleněných adolescentů. Právě v tom spočívá jeho potenciál, ale také odpovědnost pedagogických a výchovných pracovníků, kteří adolescenty tímto prostředím provází.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývala souvislostmi mezi hraním videoher a mírou osamělosti u adolescentů ve věku 12 až 18 let. Výzkum vycházel z předpokladu, že herní návyky, typ her, způsob interakce ve hrách a některé sociodemografické faktory mohou ovlivňovat subjektivní pocity osamělosti – tématu, které je v období dospívání zvláště citlivé a významné. Cílem práce bylo prozkoumat tyto souvislosti pomocí kvantitativní analýzy dat získaných od 250 respondentů.

Teoretická část se zaměřila na vymezení adolescence jako vývojového období, specifika osamělosti v tomto věku a roli videoher v kontextu digitální socializace. Dále byly představeny možnosti využití sociální pedagogiky při prevenci rizik spojených s nadměrným hraním a podpoře zdravých vztahů. Analýza odborné literatury ukázala, že dopady videoher na sociální pohodu adolescentů nejsou jednoznačné – závisí na konkrétním typu her, motivacích hráče a míře sociální interakce.

Praktická část práce využívala standardizovaný dotazník kombinovaný s doplňujícími otázkami k hernímu chování. Výsledky statistické analýzy ukázaly, že většina herních proměnných – jako je délka hraní, četnost herní aktivity nebo typy her (online, offline, soutěživé, kooperativní) – nevykazovala významný vztah k míře osamělosti. Naproti tomu se ukázalo, že pohlaví a intenzita virtuální komunikace sehrávají významnější roli. Dívky vykazovaly vyšší míru osamělosti než chlapci, a adolescenti, kteří častěji využívají chat nebo hlasové funkce ve hrách, byli méně osamělí. Tato zjištění podporují představu, že ne samotné hraní, ale jeho sociální rozměr a způsob využití jsou pro vnímání osamělosti zásadní.

Na základě těchto výsledků byla navržena doporučení pro školní praxi a sociální pedagogiku. Mezi nimi je důraz na podporu zdravých forem herního chování, otevřená komunikace s adolescenty o vlivu videoher na jejich vztahy, cílená podpora dívek ohrožených vyšší mírou osamělosti či spolupráce s rodiči v oblasti mediální gramotnosti. Tato doporučení vycházejí nejen z dat získaných v rámci výzkumu, ale i z poznatků teoretické části, která upozornila na význam rovnováhy mezi reálnými a virtuálními vztahy v období dospívání.

Za přínos této práce považujeme především propojení aktuálního tématu video her s problematikou osamělosti v adolescenci a snahu zasadit tato zjištění do rámce sociálně-

pedagogického působení. Výsledky mohou být inspirací pro pedagogy, psychology i rodiče, kteří hledají způsoby, jak podpořit sociální pohodu mladých lidí v digitálním věku.

Je však třeba zmínit i omezení výzkumu – zejména to, že šetření probíhalo výhradně formou dotazníku a nebyla zařazena kvalitativní analýza pro hlubší porozumění motivacím hráčů. Dalším limitem je složení výběrového souboru, které nelze považovat za plně reprezentativní. Přesto věřím, že tato práce přispěla k hlubšímu porozumění vztahu mezi herními aktivitami a subjektivní osamělostí u dospívajících.

Do budoucna by bylo vhodné navázat například formou kvalitativního výzkumu zaměřeného na herní motivace nebo případové studie hráčů s různými profily. Stejně tak by bylo přínosné sledovat vliv videoher v dlouhodobém horizontu nebo zohlednit další faktory, jako je kvalita rodinného zázemí, duševní zdraví či offline sociální vazby. **Tato práce tak může sloužit jako východisko pro další výzkum vlivu nejen video her, ale i dalších digitálních médií, na duševní pohodu adolescentů a pro rozvoj cílených preventivních strategií.**

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5th ed. Washington, D.C.: American Psychiatric Association. ISBN 978-0-89042-555-8.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR (Text Revision)*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association. ISBN 978-0-89042-579-4.

ANDERSON, Craig A., SHIBUYA, Akiko, IHORI, Nobuko, SWING, Edward L., BUSHMAN, Brad J., SAKAMOTO, Akira, ROTHSTEIN, Hannah R. a SALEEM, Muniba, 2010. *Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review*. *Psychological Bulletin*. Online. 136(2), 151–173. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/a0018251> [cit. 2025-02-19].

BARTLE, Richard A., 1996. *Hearts, clubs, diamonds, spades: Players who suit MUDs*. *Journal of MUD Research*. Online. 1(1). Dostupné z: <http://www.mud.co.uk/richard/hcds.htm> [cit. 2025-02-19].

BASLER, Jaromír a MRÁZEK, Michal, 2018. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5404-7.

BENDOVÁ, Helena, 2016. *Umění počítačových her*. Praha: NAMU. ISBN 978-80-7331-421-7.

BENDOVÁ, Helena, 2019. *Co je nového v počítačových hrách*. Praha: Nová beseda. ISBN 978-80-906751-9-3.

BILLIEUX, Joël, VAN DER LINDEN, Martial, ACHAB, Sophia, KHAZALEH, Leila, PARISSE, Nicolas a KAREDA, Renaud, 2015. Internet gaming addiction: The case of massively multiplayer online role-playing games. In: *Textbook of Addiction Treatment: International Perspectives*. Online. Milano: Springer. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/978-88-470-5322-9_123-1 [cit. 2025-02-19].

BLASI, Sebastiano, SANGIOVANNI, Simone, GIORDANO, Benedetta, FORGHIERI, Michela, GEMIGNANI, Angelo a GUAZZELLI, Massimo, 2019. Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*. 8(1), 25–34. Online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02> [cit. 2025-02-19].

BLINKA, Lukáš a kol., 2024. *Hráči videoher v Česku: Výzkumná zpráva z longitudinálního projektu Czech Gamers*. Online. Brno: Institut pro psychologický výzkum – INPSY, Masarykova univerzita. Dostupné z: <https://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/report-czech-gamers>. [cit. 2024-10-20].

BMJ, 2015. *Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: elaboration and explanation*. *BMJ*. Online. 349, g7647. Dostupné z: <https://doi.org/10.1136/bmj.g7647>. [cit. 2025-03-08].

BRAND, Matthias, WEGMANN, Elisa, STARK, Rudolf, MÜLLER, Astrid, WÖFLING, Klaus, ROBBINS, Trevor W. a POTENZA, Marc N., 2020. *Clarifying the neurocognitive processes involved in addictive behaviors: Executive control, reward system, and decision-making*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Online. 108, 78–94. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.11.018>. [cit. 2025-02-23].

CACIOPPO, John T., HUGHES, Mary E., WAITE, Linda J., HAWKLEY, Louise C. a THISTED, Ronald A., 2006. *Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses*. *Psychology and Aging*. Online. 21(1), 140–151. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>. [cit. 2025-01-22].

CAO, Jan, 2022. *The Collector, the Glitcher, and the Denkbilder: Towards a Critical Aesthetic Theory of Video Games*. *arXiv preprint arXiv:2201.08552*. Online. Dostupné z: <https://arxiv.org/abs/2201.08552>. [cit. 2025-02-19].

CARTER, Ben, REES, Paul, HALE, Leonie, BHATTARAI, Neeraj, PEREIRA, Sandra M. a VERMA, Amrit, 2016. *Association between portable screen-based media device use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis*. *JAMA Pediatrics*. Online. 170(12), 1202–1208. Dostupné z: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>. [cit. 2025-02-22].

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9225-0.

COLE, Helena a GRIFFITHS, Mark D., 2007. *Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers*. *CyberPsychology & Behavior*. Online. 10(4), 575–583. Dostupné z: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.2007.9988>. [cit. 2025-01-12].

ČERVINKOVÁ, Šárka, 2018. *Teorie morálního vývoje podle Piageta, Kohlberga a Gilliganové*. Online, bakalářská práce. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií.

Dostupné z: https://www.pvsps.cz/data/2018/11/07/12/cervinkova_sarka.pdf. [cit. 2025-02-23].

ČESKO. 2005. *Vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách*. In: *Sbírka zákonů České republiky*. Online. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-72>. [cit. 2025-03-08].

ČESKO. 2004. *Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. In: *Sbírka zákonů České republiky*. Online. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>. [cit. 2025-03-08].

EISELTOVÁ, Magdaléna, 2023. *Pohybová aktivita a well-being adolescentů vybrané střední školy*. Diplomová práce. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Online. Dostupné z: <https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/54032/1/DP%20Eiseltova.pdf>. [cit. 2025-02-22].

ERIKSON, Erik H., 1950. *Childhood and society*. 1993 reissued edition. New York, NY: Norton. ISBN 978-0-393-31068-9.

ERIKSON, Erik H., 1968. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company. Online. Dostupné z: https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1 [cit. 2025-02-22].

EWOLDSSEN, David R., ENO, Cassie A., OKDIE, Bradley M., VELEZ, John A., GUADAGNO, Rosanna E. a DECOSTER, Jamie, 2012. *Effect of playing violent video games cooperatively or competitively on subsequent cooperative behavior*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Online. 15(5), 277–280. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0308> [cit. 2025-02-19].

FABIÁN, Ondřej, 2012. *Elektronické informační zdroje*. Online. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z: <https://web2.mlp.cz/koweb/00/04/23/37/07/elektronicke-informacni-zdroje.pdf> [cit. 2025-03-23].

FARDOULY, Jasmine, DIEDRICHS, Phillippa C., VARTANIAN, Lenny R. a HALLIWELL, Emma, 2015. *Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood*. *Body Image*. Online. 13, 38–45. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002> [cit. 2025-03-23].

FENG, Wendy, RAMO, Danielle, CHAN, Steven a BOURGEOIS, James, 2017. *Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998–2016. Addictive Behaviors*. Online. 75, 17–24. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.06.010> [cit. 2025-02-23].

FREUD, Sigmund, 1905. *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Online. New York: Basic Books. Dostupné z: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_Three_Essays.pdf [cit. 2025-02-23].

GENTILE, Douglas A., CHOO, Hyekyung, LIAU, Albert, SIM, Timothy, LI, Dongdong, FUNG, Daniel a KHOO, Angeline, 2011. *Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. Pediatrics*. Online. 127(2), e319–e329. Dostupné z: <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353> [cit. 2025-02-18].

GOOSSENS, Luc, 2018. *Loneliness in adolescence: Insights from Cacioppo's evolutionary model. Child Development Perspectives*. Online. 12(4), 230–234. Dostupné z: <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cdep.12291> [cit. 2025-01-28].

GRANIC, Isabela, LOBEL, Adam a ENGELS, Rutger C., 2014. *The benefits of playing video games. American Psychologist*. Online. 69(1), 66–78. Dostupné z: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf> [cit. 2024-12-10].

GRIFFITHS, Mark D., VAN ROOIJ, Antonius J., CARDOSO, Isabel a DEMETROVICS, Zsolt, 2015. *Internet Gaming Disorder and the DSM-5: Some Issues that Need to be Remembered. Journal of Behavioral Addictions*. Online. 4(3), 271–279. Dostupné z: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.057> [cit. 2025-02-22].

HIGGINS, E. Tory, 1987. *Self-discrepancy: A theory relating self and affect. Psychological Review*. Online. 94(3), 319–340. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319> [cit. 2025-02-24].

HUNT, Morton M., 2015. *Dějiny psychologie*. Vydání čtvrté. Praha: Portál. Online. ISBN 978-80-262-0898-3. Dostupné z: <http://krameriusndk.nkp.cz/search/handle/uuid:2a8659d0-63d2-11e8-be96-005056827e52>. [cit. 2025-03-12].

KAYE, Linda K., KOWERT, Rachel a QUINN, Seamus, 2017. *The role of social identity and online social capital on psychosocial outcomes in MMO players. Computers in Human Behavior*. Online. 74, 215–223. Dostupné z: <https://research.edgehill.ac.uk/files/20198110/Kaye%20et%20al%202017.pdf> [cit. 2025-01-07].

KIRÁLY, Orsolya, URBÁN, Róbert, GRIFFITHS, Mark D., ÁGOSTON, Csilla, NAGYGYÖRGY, Katalin, KÖKÖNYEI, Gyöngyi a DEMETROVICS, Zsolt, 2017. *Cross-cultural comparisons of problematic gaming behaviors among adolescents. Journal of Behavioral Addictions*. Online. 6(4), 470–479. Dostupné z: <https://akjournals.com/view/journals/2006/6/4/article-p470.xml> [cit. 2025-02-23].

KIRÁLY, Orsolya, URBÁN, Róbert, GRIFFITHS, Mark D., ÁGOSTON, Csilla, NAGYGYÖRGY, Katalin, KÖKÖNYEI, Gyöngyi a DEMETROVICS, Zsolt, 2015. *The mediating effect of gaming motivation between psychiatric symptoms and problematic online gaming: An online survey. Journal of Medical Internet Research*. Online. 17(4), e88. Dostupné z: <https://doi.org/10.2196/jmir.3515> [cit. 2025-02-23].

KIRSH, Steven J., 2010. *Media and youth: a developmental perspective*. Chichester: Wiley-Blackwell. ISBN 978-1-4051-7947-8.

KOWERT, Rachel a QUANDT, Thorsten, eds., 2015. *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Digital Games*. New York: Routledge. ISBN 978-1-138-83163-6. Online. Dostupné z: <https://www.routledge.com/The-Video-Game-Debate-Unravelling-the-Physical-Social-and-Psychological/Kowert-Quandt/p/book/9781138831636> [cit. 2025-02-14].

KOWERT, Rachel, VOGELGESANG, Jens, FESTL, Ruth a QUANDT, Thorsten, 2015. *Psychosocial causes and consequences of online video game play. Computers in Human Behavior*. Online. 45, 51–58. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756321400692X> [cit. 2025-01-31].

KRAUS, Blahoslav, 2014. *Základy sociální pedagogiky*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0643-9.

KRAUS, Blahoslav, 2021. *Aktuální otázky sociální patologie a sociální pedagogiky*. Online. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnich-studii/dokumenty/publikace-ke-stazeni/aktualni-otazky-socialni-patologie-a>

KVĚTON, Petr a JELÍNEK, Martin, 2018. *Závislost na hraní videoher a osamělost: nerekurzivní model vzájemného vztahu. Psychologická konference*. Online. 18(2), 123–135. Dostupné z: https://psychkont.osu.cz/fulltext/2018/18-2_Kveton-Jelinek.pdf. [cit. 2024-12-15].

KVĚTON, Petr, 2020. *Hraní videoher v dětství a dospívání: dopady a souvislosti v sociálně-psychologické perspektivě*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2887-7.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

LEMMENS, Jeroen S., VALKENBURG, Patti M. a PETER, Jochen, 2011a. *The effects of pathological gaming on adolescents' loneliness, depression, and social competence*. *Journal of Adolescence*. Online. 34(1), 5–17. Dostupné z: https://www.pattivalkenburg.nl/images/artikelen_pdf/2011_lemmens_Valkenburg_Peter_psychosocial_pathological_gaming.pdf. [cit. 2025-01-25].

LEMMENS, Jeroen S., VALKENBURG, Patti M. a PETER, Jochen, 2011b. *Psychosocial causes and consequences of pathological gaming*. *Computers in Human Behavior*. Online. 27(1), 144–152. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/220495329_Psychosocial_causes_and_consequences_of_pathological_gaming. [cit. 2025-02-03].

MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.

MARCIA, James E., 1966. *Development and validation of ego-identity status*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Online. 3(5), 551–558. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/h0023281>. [cit. 2025-02-22].

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2019a. Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027. Online. Praha: MŠMT. Dostupné z: https://msmt.gov.cz/uploads/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_27.pdf. [cit. 2025-03-08].

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2019b. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování*. Online. Praha: MŠMT. Dostupné z: <https://www.iprev.cz/pro-metodiky-legislativa/>. [cit. 2025-03-08].

NEŠPOR, Karel a CSÉMY, Ladislav, 2007. *Zdravotní rizika počítačových her a videoher*. *Československá psychologie*. Online. 51(1), 34–44. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <https://szu.gov.cz/wp-content/uploads/2023/01/DICcerven07.pdf>. [cit. 2025-02-22].

PIAGET, Jean, 1972. *Intellectual evolution from adolescence to adulthood*. *Human Development*. Online. 15(1), 1–12. Dostupné z: <https://doi.org/10.1159/000271225> [cit. 2025-02-23].

PONTES, Halley M. a GRIFFITHS, Mark D., 2019. *Measuring problematic gaming: A review of the psychometric properties of existing instruments*. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Online. 17(2), 1–35. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>. [cit. 2025-01-18].

PONTES, Halley M., KIRÁLY, Orsolya, DEMETROVICS, Zsolt a GRIFFITHS, Mark D., 2014. *The conceptualisation and measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: the development of the IGD-20 Test*. *PLoS ONE*. Online. 9(10), e110137. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110137>. [cit. 2025-02-22].

PRZYBYLSKI, Andrew K., WEINSTEIN, Netta a MURAYAMA, Kou, 2010. *The ideal self at play: The appeal of video games that let you be all you can be*. *Psychological Science*. Online. 21(3), 313–319. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/41416995>. [cit. 2025-01-10].

QUALTER, Pamela, BROWN, Stephen L., MUNN, Penny a ROTENBERG, Ken J., 2010. *Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8-year longitudinal study*. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Online. 19(6), 493–501. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y>. [cit. 2025-02-02].

RUSSELL, Daniel, PEPLAU, Letitia A. a FERGUSON, Mary L., 1980. *Developing a measure of loneliness*. *Journal of Personality Assessment*. Online. 42(3), 290–294. Dostupné z: https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Russel_Peplau_Ferguson_78.pdf. [cit. 2024-11-20].

SUCHÁ, Jaroslava, DOLEJŠ, Martin a PIPOVÁ, Helena, 2019. *Hraní digitálních her u českých adolescentů. Zaostřeno na drogy*. Online. 5(4), 1–16. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/zaostreno-na-drogy/2019-zaostreno/04-2019-hrani-digitalnich-her-u-ceskych-adolescentu/>. [cit. 2024-12-30].

SUCHÁ, Jaroslava, DOLEJŠ, Martin, PIPOVÁ, Helena, MAIEROVÁ, Eva a ČAKIRPALOGLU, Panajotis, 2018. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: https://www.academia.edu/105478014/Hraní_digitálních_her_českými_adolescenty. [cit. 2025-01-05].

SUCHÁ, Jaroslava, 2022. *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/379143564>. [cit. 2025-03-08].

THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

VALKENBURG, Patti M. a PETER, Jochen, 2011. *Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks*. *Journal of Adolescent Health*. Online. 48(2), 121–127. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>. [cit. 2025-02-09].

VOULGARI, Iro, KOMIS, Vassilis a SAMPSON, Demetrios G., 2014. *Learning outcomes and processes in massively multiplayer online games: Exploring the perceptions of players*. *Educational Technology Research and Development*. Online. 62(2), 245–270. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/258112406_Learning_Outcomes_and_Processes_in_Massively_Multiplayer_Online_Games_Exploring_the_Perceptions_of_Players. [cit. 2025-02-08].

VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ V PRAZE, 2021. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Online. Praha: MŠMT. Dostupné z: <https://www.rvp.cz/>. [cit. 2025-03-08].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Graf - Věkové složení respondentů (položka 1.1).....	67
Obrázek 2 Graf - Pohlaví respondentů (položka 1.2)	68
Obrázek 3 Graf - Cítím se opuštěný/á (položka 2.1)	68
Obrázek 4 Graf - Mám pocit, že mi chybí blízké přátelství (položka 2.2)	69
Obrázek 5 Graf - Často se cítím vyloučený/á z dění (položka 2.3)	69
Obrázek 6 Graf - Cítím se nepochopený/á lidmi kolem sebe (položka 2.4).....	70
Obrázek 7 Graf - Nemám s kým sdílet své zážitky (položka 2.5)	70
Obrázek 8 Graf - Mám pocit, že ostatní lidé nerozumí mým potřebám (položka 2.6).....	71
Obrázek 9 Graf - Cítím se osaměle, i když jsem mezi lidmi (položka 2.7).....	71
Obrázek 10 Graf - Často se cítím izolovaný/á (položka 2.8).....	72
Obrázek 11 Graf - Kolik hodin denně věnujete hraní videoher? (položka 3.1).....	73
Obrázek 12 Graf - Kolik dní v týdnu průměrně hrajete video hry? (položka 3.2)	73
Obrázek 13 Graf - Jaké typy her nejčastěji hrajete? (položka 3.3).....	74
Obrázek 14 Graf - Jak často využíváte funkce pro komunikaci ve hrách? (položka 3.4) ...	74
Obrázek 15 Graf - Kooperativní hry zlepšují vaše vztahy s ostatními? (položka 3.5)	75
Obrázek 16 Graf - Soutěživé hry a vliv na vztahy (položka 3.6)	75
Obrázek 17 Graf - Který herní styl více podporuje rozvoj přátelství? (položka 3.7)	76

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Návaznost v dotazníku.....	66
Tabulka 2 UCLA skóre.....	78
Tabulka 3 Souhrn výsledků.....	89

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

%	Procento
AFK	Away From Keyboard (mimo klávesnici, tj. dočasně neaktivní hráč)
ANOVA	Analysis of Variance (analýza rozptylu)
Apod.	a podobně
CBT	Cognitive Behavioral Therapy (kognitivně-behaviorální terapie)
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Diagnostický a statistický manuál duševních poruch)
F	Testová statistika pro ANOVA
FOMO	Fear of Missing Out (strach, že o něco přijdu)
FPS	First-Person Shooter (střílečka z pohledu první osoby)
GG	Good Game (dobrá hra – výraz užívaný po skončení zápasu)
Google Sheets	Google tabulky (nástroj pro tvorbu a úpravu tabulek online)
Google Forms	Google formuláře (nástroj pro tvorbu a distribuci online dotazníků)
IGD	Gaming Disorder (porucha hraní videoher podle DSM-5)
JASP	Jeffreys's Amazing Statistics Program (statistický software s grafickým rozhraním)
Levene's test	Test rovnosti rozptylů (předpoklad ANOVA/t-test)
M/MEAN	Mean (průměr)
Median	Medián
MMO	Massively Multiplayer Online (masivně multiplayerová online hra)
MMORPG	Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (masivně multiplayerová online hra na hrdiny)
n	Počet respondentů
Noob	Začátečník, hráč s nízkou úrovní dovedností
p	Hladina statistické významnosti
Pearson's r	Korelační koeficient pro spojitě proměnné
RVP	Rámcový vzdělávací program
Sb.	Sbírka zákonů
SD	Standard Deviation (směrodatná odchylka)
Student's t-test	Test pro porovnání dvou skupin
t	Testová statistika t-testu
UCLA	University of California, Los Angeles (v kontextu práce používáno)

pro škálu osamělosti UCLA Loneliness Scale)

UCLA skóre Souhrnné skóre osamělosti podle škály UCLA

viz Vizte, podívejte se (odkazuje čtenáře na jinou část textu nebo zdroj)

vs. Versus (proti, oproti)

Welch Korekce v ANOVA při porušení rovnosti rozptylů

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Instrukce pro vyplnění:

Tento dotazník je anonymní a vaše odpovědi budou použity pouze pro účely výzkumu. Prosím, odpovídejte co nejupřímněji. U každé otázky označte jednu nebo více možností podle pokynů.

1. Demografické údaje

1.1 Věk:

- a) 12–15 let (mladší adolescenti)
- b) 16–18 let (starší adolescenti)

1.2 Pohlaví:

- a) Chlapec
- b) Dívka

2. Míra osamělosti – UCLA Loneliness Scale (zkrácená verze)

Instrukce: Označte, jak často na vás následující výroky platí (1 = nikdy, 2 = zřídka, 3 = někdy, 4 = často, 5 = vždy):

2.1 Cítím se opuštěný/á.

2.2 Mám pocit, že mi chybí blízké přátelství.

2.3 Často se cítím vyloučený/á z dění.

2.4 Cítím se nepochopený/á lidmi kolem sebe.

2.5 Nemám s kým sdílet své zážitky.

2.6 Mám pocit, že ostatní lidé nerozumí mým potřebám.

2.7 Cítím se osaměle, i když jsem mezi lidmi.

2.8 Často se cítím izolovaný/á.

3. Herní návyky a vlivy herního prostředí

A. Herní doba

3.1 Kolik hodin denně věnujete hraní videoher?

- a) Méně než 1 hodina

- b) 1–3 hodiny
- c) Více než 3 hodiny

3.2 Kolik dní v týdnu průměrně hrajete video hry?

- a) 1–2 dny
- b) 3–4 dny
- c) 5–6 dní
- d) 7 dní

B. Typ her

3.3 Jaké typy her nejčastěji hrajete? (Můžete zvolit více možností.)

- a) Online multiplayer (např. World of Warcraft)
- b) Offline singleplayer (např. Skyrim)
- c) Kooperativní (spolupráce s ostatními hráči)
- d) Soutěživé (závodění nebo boj proti ostatním hráčům)
- e) Jiné (uved'te): _____

C. Virtuální komunikace

3.4 Jak často využíváte funkce pro komunikaci ve hrách (chat, hlasový chat)?
(např. textový chat, Discord, herní chat apod.)

- a) Nikdy
- b) Občas
- c) Často
- d) Vždy

D. Vliv herního prostředí na sociální vazby

3.5 Myslíte si, že kooperativní hry (spolupráce s ostatními hráči) zlepšují vaše vztahy s ostatními?

- a) Ano
- b) Ne

- c) Nevím

3.6 Myslíte si, že soutěživé hry (boje proti ostatním hráčům) mají pozitivní vliv na vaše vztahy s ostatními?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

3.7 Který herní styl více podporuje rozvoj přátelství?

- a) Kooperativní
- b) Soutěživý
- c) Jiný (uved'te): _____