

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Regulace času u dospělých hráčů počítačových her – současné strategie a retrospektivní
vnímání rodičovské kontroly

The regulation of time in adult computer games players - strategies and retrospective
perception of parental control

Bc. Kateřina Widláková

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D.

Studijní program: Psychologie (N7701)

Studijní obor: N PSYCH (7701T005)

2021

Odevzdáním této diplomové práce na téma Regulace času u dospělých hráčů počítačových her – současné strategie a retrospektivní vnímání rodičovské kontroly potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 12.7.2021

.....
Bc. Kateřina Widláková

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Kateřině Lukavské, Ph.D. za odborné vedení, cenné a podnětné rady a velmi vstřícný, trpělivý a podporující přístup. Poděkování patří také všem hráčům, kteří se zúčastnili výzkumu, za jejich čas a spolupráci. Velké díky patří také všem blízkým za jejich podporu a trpělivost během celého mého studia.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá regulací času u dospělých hráčů počítačových her, především tedy tím, jak jsou hráči schopni sami regulovat čas strávený hraním počítačových her, jaké pro to používají strategie, případně jak se nechávají regulovat lidmi ze svého okolí a zda na seberegulaci měl vliv výchovný styl v rodině a regulace hraní her ze strany rodičů. Dále bylo zkoumáno, zda seberegulace nebo rodičovská regulace mají vliv na rozvoj Internet Gaming Disorder (IGD), případně zda na tom mají podíl osobnostní rysy.

Výzkumný soubor čítal 40 respondentů mladých dospělých hráčů, kteří s hraním počítačových her začínali již v dětství či dospívání. Sběr dat probíhal formou online dotazníku v Google prostředí, byl proto rozeslán hráčům elektronicky. Dotazníkové šetření se skládalo ze čtyř samostatných částí, které na sebe plynule navazovaly. V první části byla sbírána anamnestická data hráčů formou Anamnestického dotazníku, druhá část sledovala míru IGDT dotazníkem IGDT-10, v dalších částech byly zkoumány osobnostní rysy dotazníkem BFI-2-S a výchovný styl v rodině pomocí dotazníku EMBU-A.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že významné hodnoty IGD vykazuje 5 % respondentů, potvrdilo se, že existuje vztah mezi časem stráveným hraním počítačových her a hodnotami IGD. Dále bylo zjištěno, že výchovný styl v rodině může mít vliv na osobnostní rysy a také vznik IGD. Bylo také ověřeno, že existuje vztah mezi IGD a osobnostními rysy. Bylo zjištěno, že přestože 50 % hráčů bylo v dětství regulováno rodiči, v mladé dospělosti provádí seberegulaci pouze 25,6 %, mezi rodičovskou regulací a seberegulací nebyl nalezen žádný vztah. Ukázalo se, že 12,5 % hráčů se i v dospělosti nechává regulovat někým ze svého okolí. Podstatným zjištěním však bylo, že nebyl nalezen vztah mezi seberegulací a rozvojem IGD, ani mezi rodičovskou regulací a rozvojem IGD.

KLÍČOVÁ SLOVA

počítačové hry, volný čas, regulace času, seberegulace, rodičovský výchovný styl, rodičovská kontrola, Internet Gaming Disorder (IGD)

ABSTRACT

This diploma thesis deals with the regulation of time in adult computer game players, especially how players are able to regulate their own time spent playing computer games, what strategies they use for this, or how they are regulated by people around them, and whether self-regulation has been affected by family education and regulation of gaming by parents. It was also examined whether self-regulation or parental regulation affects the development of Internet Gaming Disorder (IGD), or whether personality traits have a part to do with it.

The research group consisted of 40 respondents of young adult players who started playing computer games as early as childhood or adolescence. The data collection took the form of an online questionnaire in the Google environment, therefore it was sent to players electronically. The questionnaire survey consisted of four separate parts which followed each other continuously. In the first part, anamnestic data of players was collected in the form of an Anamnestic questionnaire, the second part followed the IGDT rate with the IGDT-10 questionnaire, in other parts personality traits were examined by the BFI-2-S questionnaire and the educational style in the family using the EMBU-A questionnaire.

Based on the research, it was found that 5 % of respondents reported significant IGD values, confirming that there is a relationship between the time spent playing computer games and IGD values. Furthermore, it was found that the upbringing style in the family can affect personality traits and also the emergence of IGD. It has also been verified that there is a relationship between IGD and personality traits. It was found that although 50 % of players were regulated by parents in childhood, only 25.6 % of them self-regulate in young adulthood, which was confirmed by hypothesis testing, no relationship was found between parental regulation and self-regulation. It turns out that 12.5 % of players are regulated by someone around them even in adulthood. However, the essential finding was that no relationship was found between self-regulation and the development of IGD, nor between parental regulation and the development of IGD.

KEYWORDS

computer games, leisure time, time regulation, self-regulation, parental rearing style, parental control, Internet Gaming Disorder (IGD)

Obsah

Úvod	6
1 Teoretická část.....	8
1.1 Počítačové hry	8
1.2 Dělení her	10
1.2.2 Dělení her podle počtu hráčů.....	10
1.2.3 Dělení her podle typu připojení.....	11
1.3 Volný čas	12
1.3.1 Definice volného času	13
1.3.2 Způsoby trávení volného času.....	13
1.3.3 Rodina v kontextu volného času	14
1.3.4 Regulace času	15
1.4 Seberegulace.....	16
1.4.1 Definice seberegulace	16
1.4.2 Schopnost seberegulace.....	16
1.4.3 Funkce strategií seberegulace.....	16
1.4.4 Regulace času tráveného hraním počítačových her	17
1.5 Vlivy související s hraním počítačových her	22
1.5.1 Motivace ke hraní počítačových her	22
1.5.2 Fenomén flow.....	23
1.5.3 Profil hráče	24
1.5.4 Osobnost hráče	24
1.6 Vlivy počítačových her působící na hráče	25
1.6.1 Pozitivní vliv	25
1.6.2 Negativní vliv.....	26
1.7 Závislost a nadměrné hraní počítačových her	27
1.7.1. Osobnost hráče a predispozice k závislosti na hraní počítačových her.....	27
1.7.2 Kritéria pro určení závislosti na hraní počítačových her.....	28

1.7.3 Riziko závislosti ve vztahu k typu hry	30
1.7.4 Prediktory nadměrného užívání internetu a hraní online her	31
1.8 Výchovní styly v rodině.....	32
1.9 Rodičovská kontrola.....	36
2 Empirická část	41
2.1 Cíle výzkumu	42
2.2 Výzkumné otázky.....	43
2.3 Výzkumný soubor	45
2.4 Metody sběru a zpracování dat.....	46
2.4.1 Anamnestický dotazník	47
2.4.2 IGDT-10	48
2.4.3 BFI-2-S.....	48
2.4.4 EMBU-A	48
3 Analýza výsledků	49
3.1 Popisná statistika	49
3.2 Testování hypotéz	51
4 Diskuze.....	55
Závěr.....	61
Seznam používaných zkratk	63
Seznam použitých informačních zdrojů	64
Seznam příloh.....	70

Úvod

V průběhu let dochází ke zdokonalování moderních technologií a jsou velkým lákadlem nejen pro dospělé, ale také pro děti a dospívající. Tento velký rozvoj informačních technologií probíhá nejméně dvacet let, což odpovídá období, kdy dnešní mladí dospělí byli v dětském věku. Není proto divu, že mají blízko k používání počítačů, se kterými mají spojené i hraní her. Tehdy nebylo hraní počítačových her natolik dostupné jako v dnešní době, protože her nebylo k dispozici tolik, a ne každý hráč měl doma počítač nebo jej nemohl využívat po většinu svého volného času. V průběhu času se mnoho počítačových her dočkalo své online verze, což z těchto her učinilo hry mnohem zábavnější, protože přinášely nové možnosti. S tím souvisí také to, že počítačové hry bývají v dnešní době často užívány nadměrně, což společně s dalšími faktory může vést například až k rozvoji závislosti na hraní počítačových her a k výraznému snížení kvality života. Je to téma, které se aktuálně řeší po celém světě. Na druhou stranu existují zprávy i o tom, že hráči se hraním her zlepšují v seberegulaci, v kognitivních dovednostech, zlepšují si pozornost a případně se mohou skrze hru lépe naučit cizímu jazyku.

V souvislosti s nynější generací malých dětí, která vyrůstá s technologiemi, vyvstává otázka, nakolik jejich spotřebu těchto technologií regulovat. Velký podíl na této regulaci mají samozřejmě rodiče, a to je jedním z hlavních témat, které je stěžejní pro tuto diplomovou práci. Je zajímavé, jaké zkušenosti s rodičovskou regulací mají současní mladí dospělí hráči počítačových her, kteří už například nežijí s rodiči, a musí si čas strávený hraním počítačových her regulovat sami nebo jsou ovlivněni jinou vnější regulací. Cílem této diplomové práce bylo zjistit, jak byli tito hráči regulováni rodiči a zda se nyní regulují sami či jsou regulováni někým jiným a jestli se to nějak odráží na případné rizikovosti užívání online her, zda například hrají nadměrně.

Teoretická část diplomové práce je strukturována na dvě části. První část pojednává o volném čase, počítačových hrách a seberegulaci. V druhé části je rozpracováno téma rodičovské kontroly, která souvisí s hraním počítačových her, v závislosti na výchovném rodičovském stylu.

V empirické části je prezentována výzkumná část, ve které je zhodnocena provázanost rodičovské kontroly a regulace času v dětství či dospívání hráče počítačových her, a jak tyto dva prvky souvisí s budoucí seberegulací hráče.

V diskuzi jsou zhodnoceny poznatky výzkumu a navrženy další možné směry výzkumu v souvislosti s případnou závislostí na hraní počítačových her.

1 Teoretická část

V teoretické části je pojednáváno hned o několika navzájem provázaných tématech a je rozčleněna na dvě hlavní části. Základním tématem první části, na které ostatní témata nasedají, je hraní počítačových her a s ním spojená regulace času při hraní počítačových her, seberegulace, volný čas a v druhé části rodičovská kontrola ve vztahu k výchovnému rodinnému stylu, která souvisí s regulováním času a nadměrným hraním počítačových her.

1.1 Počítačové hry

S neustálým rozvojem informačních technologií se staly počítače dostupnější a žádanější. Nebylo zvykem, že by počítač měl doma v podstatě každý, jako je tomu dnes, přece jen, nebyla to, v té době, úplně levná ani dostupná záležitost, ale přes to se počítače těšily velké oblibě, i když se jednalo o úplně jiné modely, než jak je dnes známe. Počítače již nebyly používány jen za účelem usnadnění pracovních povinností, ale staly se oblíbenou součástí trávení volného času. Nejčastěji se jednalo o využívání internetu a také hraní počítačových her. Dříve se k počítači dostali především dospělí, postupem času ale i děti. Děti již netráví tolik času hraním si venku na ulici nebo hřišti, ale mnohem více času tráví ve svých pokojích, kde se věnují hraní her na počítači nebo mobilním telefonu. Dnešní mladí dospělí, na které se tato diplomová práce zaměřuje především, vyrůstali v době, kdy docházelo k větší dostupnosti počítačů a také rozvoji počítačových her. Ty se však s dnešními hrami nedají srovnávat, ať už se jedná o možnosti, které počítačové hry nabízejí nebo o grafické zpracování.

Dnešní mladší dospělí se mohli k hraní počítačových her dostat i jinak, pokud jim nebylo umožněno hrát na počítači v domácím prostředí. Mohli navštěvovat herny, kde bylo k dispozici množství počítačů a her, které tam hráči mohli hrát, a vznikaly tak různé hráčské komunity. Tyto herny měly své kouzlo i v tom, že hráči měli reálné, fyzické místo, kde se scházeli, mohli spolu komunikovat osobně a hrát. Tento prvek se z dnešního hraní v této podobě v podstatě vytratil, vzhledem k tomu, že takové herny již nefungují. Přece jen, počítače či notebooky jsou již téměř v každé rodině, někdy jich je v jedné rodině i více a dalším důvodem je také to, že hráči spolu nyní mohou komunikovat pomocí různých dostupných platforem určených pro online komunikaci, jako je například Skype, Discord, TeamSpeak a podobně. Nemají tudíž potřebu scházet se s ostatními a zároveň spolu mohou kdykoliv komunikovat z pohodlí svých domovů. Komunikace probíhá nejčastěji během hraní dané hry, kdy spolu hráči komunikují ohledně strategie, kterou používají v probíhající hře, různě si radí, sdílí své dojmy,

nápady, postřehy a také výsledky. Komunikují spolu také ale i mimo společné hraní počítačových her, kdy probírají různá témata a touto cestou mohou vznikat dokonce i reálná přátelství, která nemusí fungovat jen skrze počítačovou komunikaci, ale také osobní, kdy se hráči setkávají.

V současné době je spektrum zařízení, na kterých je možné hrát různé hry, ještě širší. Nejrůznější hry je možné hrát kromě počítačů také na mobilech, herních konzolích, tabletech. Hrát nejrůznější hry je, v dnešní době, možné v podstatě kdykoliv a kdekoliv. Vývoj jde kupředu opravdu mílovými kroky, a proto se není čemu divit, že spousta počítačových her existuje i ve verzích, které je možné spustit kromě počítače i na jiném zařízení, například na mobilním telefonu či tabletu. Hráč tedy může mít svou oblíbenou hru k dispozici opravdu na každém kroku a může tak hraním dané hry strávit podstatně více času, než kdyby se hraní věnoval jenom když může být u počítače. To se ovšem může projevit jako negativní jev, který může přispívat ke vzniku závislosti na hraní her.

1.2 Dělení her

Počítačové hry můžeme rozdělit například podle žánru, počtu hráčů nebo způsobu připojení.

1.2.1 Dělení her podle žánru

Pro tuto diplomovou práci není stěžejní definovat podrobně jednotlivé typy her, ale alespoň pro orientaci uvádím základní herní žánry. Jedná se o:

Akční hry, ve kterých je cílem zneškodnit protivníka, často se v nich střílí. Akční hry se dělí na FPS (First person shooter), kdy hráč vidí obraz stejně, jako kdyby byl postava ve hře, za kterou hraje a TPS (Third person shooter), kdy se hráč na postavu dívá tak, jako by jí šel za zády. Je možné hrát je sám za sebe nebo ve skupině více hráčů.

Strategie – základem těchto her je strategické myšlení. Hráč se stará o nějaké území, které má rozvíjet a jelikož bývají na mapě i soupeři, musí použít co nejlepší strategii, aby vyhrál.

Simulace napodobují různé činnosti nebo situace.

RPG (Role playing game) jsou hry, které jsou postaveny na vylepšování herního hrdiny, který plní různé úkoly, získává za ně bonusové body a nové schopnosti.

Adventury jsou hry, ve kterých je nejdůležitější vyřešit různé hádanky, plnit úkoly, aby bylo možné hrou postupovat dále.

Závodní hry mají charakter soupeření (nejčastěji závody aut, motorek) a cílem je dostat se jako první do cílové rovinky.

Sportovní hry, jak již vyplývá z názvu, jsou hry, které simulují různé sporty.

Taneční, hudební hry jsou hry, které jsou ovládány pomocí pohybů nebo za pomoci ovladačů. (Basler, 2016)

1.2.2 Dělení her podle počtu hráčů

Hry je možné rozdělit také podle počtu zúčastněných hráčů na *Singleplayer* hry, kdy se jedná o hru jednoho hráče nezávisle na herní aktivitě jiných hráčů a *Multiplayer* hry, které jsou zaměřeny na hraní více hráčů najednou ve stejném čase. Tito hráči proti sobě mohou soupeřit nebo spolu kooperovat. Záleží na konkrétním typu hry. *Singleplayer* hry často bývají v offline podobě, *Multiplayer* hry v online verzi.

1.2.3 Dělení her podle typu připojení

Členění na offline a online verzi je dalším způsobem, jak hry rozlišit.

Offline hry je možné hrát bez přístupu k internetu, pro online hry je vyžadováno připojení k internetu. Dříve bylo častější hraní offline her, avšak i ty se postupem času dočkaly své online verze a hráči se začali orientovat především na hraní online verzí her. Online hry se dnes těší velké oblibě, jelikož jsou více spojovány se vzájemnou komunikací mezi hráči, jak již bylo zmíněno dříve.

Obecně se má za to, že online hry jsou rizikovější, pokud jde o vznik závislosti na hraní počítačových her, což potvrzuje také fakt, že dnešní mladí dospělí začínali ve svém dětském věku hrát počítačové hry v rámci komunity v počítačových hernách a postupem času se dostali ke hraní online počítačových her, které mají silnou základnu nejrůznějších komunit a jsou díky online světu dostupné velice snadno z pohodlí domova každého hráče.

Prvek online her a prostředí se tedy opravdu jeví jako rizikovější pro návyk a vznik závislosti, jelikož dnešní mladí dospělí hráči zůstali u těchto her od svého dětství a jsou stále aktivními hráči, navzdory svým jiným povinnostem či zájmům. Nahrává tomu také fakt, že spousta her, které byly dříve offline hrami, přechází do online podoby, a hráči, kteří danou hru měli v oblibě, si ji jistě rádi zahrají i v online verzi, která nabízí mnohem více možností. Herní svět se navíc stále rozvíjí, je dostupný a z hlediska variability také pro hráče velice lákavý, má stále co nabídnout, což je určitě jedním ze stěžejních důvodů, proč hráče hraní počítačových her stále baví, pořád je to pro ně něco nového.

Častým pojmem, který se v této diplomové práci vyskytuje, jsou právě online hry, konkrétně MMO hry, proto je důležité nastínit jednotlivé druhy online her pro lepší orientaci v dalším textu. MMO je zkratka pro označení Massive online multiplayer, což je označení her, které je možné hrát za podmínky připojení k internetu a typické pro ně je, že je může ve stejnou chvíli hrát opravdu nespočet hráčů najednou.

MMO hry můžeme rozdělit dále na jednotlivé kategorie:

MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Game) jsou hry, kde si hráč vytváří svého avatara a prostřednictvím plnění úkolů získává různé nové schopnosti a vylepšení, což pak mohou jednotliví hráči mezi sebou porovnávat.

MMORTS (Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy) jsou strategické hry v reálném čase, kdy mezi sebou hráči bojují nebo vytvářejí spojení. V těchto hrách hráč dohlíží a ovládá jednotky, které má pod sebou.

MMOFPS (Massively Multiplayer Online First Person Shooter) jsou většinou akční hry, které je možné hrát jako jedinec nebo ve skupině. Typická je pro ně důležitost dobré pozornosti a postřehu (Nagygyörgy, 2013).

Dle Blinky (2015) se zdají být oblíbenější právě online hry, konkrétně je zaznamenávána velká obliba MMO (Massively multiplayer online) her, které jsou specifické tím, že ve stejném čase je přítomno velké množství hráčů, kteří na sebe, respektive tedy na své herní postavy, mohou vzájemně působit, hrát společně. Jedny z nejvíce oblíbených her byly MMORPG (Massively multiplayer online role-playing games), tedy hry, které jsou zaměřené na fantasy tematiku nebo sci-fi žánr. Hráči hrají za různé postavy (avatary), kteří jsou v roli hrdinů. S tím souvisí plnění různých úkolů, bojování s příšerami nebo jinými hráči. Hráči mohou svou postavu také různě vylepšovat, co se týče jejího vzhledu, oděvu či zbroje. Je možné zdokonalovat také některé dovednosti herní postavy, záleží na možnostech konkrétní hry. Typickým zástupcem takových her je hra World of Warcraft, zkráceně WoW. Dalším žánrem jsou MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) hry, kde se odehrávají krátké bitvy mezi jednotlivými hráči nebo skupinami hráčů. Velmi oblíbenými zástupci tohoto žánru jsou

v současnosti League of Legends nebo World of Tanks. V závěsu jsou pak virtuální světy například Second Life, nebo budovatelské hry zastoupeny například hrou Minecraft nebo Rust.

Své místo mezi online hrami mají také hry spouštěné v prohlížeči, které není nutné instalovat do zařízení a nejsou ani tolik náročné jako klasické počítačové hry, bývají proto oblíbené spíše mezi menšími dětmi.

1.3 Volný čas

Jak již víme, existuje nepřehledné množství počítačových her, a proto není divu, že se hraní počítačových her stalo velmi oblíbenou volnočasovou aktivitou.

Pro další provázanost napříč tématy je na místě definovat vymezení pojmu volného času.

1.3.1 Definice volného času

Dle Pávkové (2014) se definice volného času v názorech autorů různí, ale stěžejní znaky volného času by se daly vymezit jako doba strávená svobodnou činností. Člověk se tedy věnuje tomu, čemu chce. Dále činnosti jsou člověku příjemné, má z nich radost. Volnočasové aktivity slouží především k odpočinku, rekreaci, načerpání nových sil, zábavě, ale také rozvoji osobnosti. Nejčastěji se proto jedná o zájmové činnosti, koníčky a s tím i související čas strávený například na cestě za touto konkrétní zájmovou činností. Oproti tomu stojí čas, kdy si člověk plní své povinnosti, které musí vykonat. Může se jednat například o studium, pracovní povinnosti, péči o rodinu a domácnost. Mezi oblastí volného času a povinností existuje pouze tenká hranice a někdy se činnosti těchto oblastí dokonce vzájemně prolínají. Některé povinnosti lidé plní rádi a volnočasové činnosti nemusí být pouze zábavou, ale mohou přinášet také hmotný zisk. Takovým příkladem může být pěstitelství, rybaření a podobně. Doba strávená takovými činnostmi je pak označována jako polovolný čas.

Trávení volného času se týká dětí, dospívajících, dospělých i seniorů. Není limitováno věkem, ale pravdou je, že pro jednotlivá období života může být volného času více a jindy zase méně v závislosti na množství povinností, ale také fyzické a psychické kondici. Aby si člověk mohl adekvátně rozvrhnout a regulovat svůj čas, je vhodné zamyslet se nad tím, kolik času denně člověk stráví nejrůznějšími činnostmi a aktivitami, ať už se jedná o ty volnočasové či o povinnosti.

1.3.2 Způsoby trávení volného času

Existuje nepřeberné množství činností, kterým se jedinec může ve volném čase věnovat. Ať už se jedná o sport, výtvarné a umělecké činnosti, pěstitelství, chovatelství, četbu, hudbu, tanec, zpěv, divadlo a kulturní akce, sběratelství, věnování se lidovým tradicím a zvykům, studium jazyků, poznávání a návštěvy významných objektů (hrady, zámky, muzea), společenské hry, sledování televizních pořadů, vycházky do přírody, odpočinek, práci s počítačem nebo spoustu dalších činností (Pávková, 2014).

1.3.3 Rodina v kontextu volného času

Rodina je významným prvkem ovlivňujícím utváření osobnosti dětí, mimo jiné i skrze trávení volného času, jelikož každá rodina má svůj určitý životní styl a trávení volného času je jedním z aspektů, který se s životním stylem rodiny prolíná a vzájemně ovlivňuje. Děti se učí vnímat volný čas jako hodnotu a využívat jej ke svému prospěchu, trávit jej kvalitně a umět s ním hospodařit. Vzor v tomto hospodaření s volným časem přebírají od svých rodičů. Sami rodiče by měli umět s volným časem zacházet a z jednání rodičů by měla být patrná rovnováha mezi povinnostmi a volným časem. Tento zdravý pohled na nakládání s volným časem nemůže předat rodič, který tráví většinu času pouze prací, ať už v zaměstnání či v péči o domácnost, nebo opačný extrém, tedy rodič, který nechodí do práce a svůj čas mrhá nicneděláním. Jde také i o to, jak kvalitně rodič svůj volný čas tráví. Jestliže rodič netráví svůj čas nijak aktivně či pestře a veškerý volný čas tráví například pouze a jen sledováním televize, jakým vzorem může pro své dítě po této stránce být?

Velmi důležité je také společné trávení volného času, kde se činnosti věnují všichni členové rodiny a je to všem příjemné. Při těchto společně trávených chvílích může docházet k utváření a posilování vzájemných dobrých vztahů. Není však podstatné, aby členové rodiny trávili veškerý volný čas společně. Pro společné trávení volného času je také typické i trávení volného času společně s jinými rodinami, se kterými mají rodiče i děti přátelské vztahy.

Velmi přínosné a důležité je také to, aby rodiče své děti podporovali v jejich zájmových činnostech a věnovali dostatečnou pozornost tomu, jakým způsobem jejich děti svůj volný čas tráví. Rozhodně neplatí, že čím více zájmových kroužků dítě má, tím lépe strávený čas to pro něj je. Mělo by být bráno v potaz také to, že volný čas souvisí ve velké míře s odpočinkem a dítě by mělo mít prostor věnovat se nejen nějak časově vymezeným volnočasovým aktivitám v podobě zájmových kroužků, ale mělo by mít možnost věnovat se nějaké spontánní volnočasové aktivitě v závislosti na momentální náladě a potřebě (Pávková, 2014).

1.3.4 Regulace času

Velmi důležitým prvkem pro trávení volného času a věnování se povinnostem je schopnost regulace času. Dětem je regulován jejich čas nejčastěji rodiči a dále pak institucemi, jako jsou mateřská či základní škola, které mají ohraničenou dobu provozu. U mateřské školy rozhoduje o délce pobytu v tomto zařízení víceméně rodič, u vzdělávání na základní škole je čas trávený zde ovlivněn rozvrhem hodin pro daný ročník. Rodiče pak mají velký podíl na regulaci volného času svých dětí a je velmi důležité, jakým způsobem je regulují, jelikož děti se tak učí seberegulaci, kterou budou využívat do budoucna (Pávková, 2014).

Každý jedinec má jiné pole svých zájmů, kterým se rád věnuje a jinou představu o trávení vlastního volného času. Aby člověk byl efektivní v plánování svého volného času, je zapotřebí, aby měl schopnost seberegulace. To znamená, že by si měl umět efektivně rozvrhnout, jaký čas musí věnovat svým povinnostem a kolik volného času mu zbývá pro věnování se svým zájmům. V rámci plánování aktivit pro volný čas je seberegulace velmi podstatným prvkem, obzvláště pokud se jedná o zájmy, které vyžadují velkou míru soustředěnosti, kdy člověk snadno zapomene, jak rychle čas plyne nebo pokud se chce ve svém volném čase věnovat více aktivitám a je potřeba regulovat si čas pro jednotlivé činnosti.

1.4 Seberegulace

Jak již bylo zmíněno v předchozím oddílu, seberegulace je důležitou schopností při plánování volného času a povinností. Je proto na místě zmínit několik obecných informací k seberegulaci a jejím strategiím.

1.4.1 Definice seberegulace

Seberegulace zahrnuje chování organismu od fyziologických funkcí až po myšlenkové procesy. Je to schopnost jedince úspěšné modulace myšlenek, chování, emocí a pozornosti do takové míry, aby mohl dosahovat svých vytyčených cílů a zároveň adekvátně reagoval na požadavky okolí. Schopnost seberegulace se vyvíjí v průběhu celého života.

Základní seberegulační mechanismy se odvíjí od Baltesova Modelu SOC – selekce, optimalizace a kompenzace z roku 1997 (Millová, 2013).

1.4.2 Schopnost seberegulace

Seberegulační mechanismy se stále vyvíjí a mění. Výsledky výzkumů poukazují na to, že u adolescentů nejsou strategie seberegulace strukturované. Zatímco u dospělých se jedná již o tři odlišné mechanismy, které se diferencují právě během dospívání a mladé dospělosti. Na základě dosavadních výzkumů jsou seberegulační strategie na nejvyšší úrovni v období střední a starší dospělosti, jelikož je člověk na vrcholu životních zkušeností a zároveň se ještě nedostavuje výrazný pokles ve fyzické nebo kognitivní oblasti. Selektce a optimalizace jsou využívány běžně i mladými dospělými, avšak tyto strategie bývají lépe využívány až v pozdějších obdobích života, jak již bylo zmíněno. Nastupující dospělost je pro stanovování životních cílů a rozvoj seberegulačních strategií kritickým obdobím. Je to podmíněno experimentováním ve vztazích, pocitem osobní svobody a odkládáním trvalejších závazků, podíl na tom má také kultura, ve které jedinec žije. Bylo zjištěno, že v rozvinutých zemích je toto oddalování závazků běžnější než v zemích rozvojových. Je potřeba také naznačit, jak jednotlivé strategie seberegulace fungují (Millová, 2013).

1.4.3 Funkce strategií seberegulace

Selektce souvisí s procesem výběru cílů, ať už na základě dobrovolného výběru nebo ztrátě zdrojů (síla, čas, vědomosti, sociální vazby). Během procesu optimalizace dochází ke zvětšení rezerv a rozšíření zdrojů člověka. Tento proces je spojen s metodami nácviku schopností nebo rozšiřování vědomostí. Na tento rozvoj má značný vliv prostředí jedince. Kompenzace umožňuje změnu cíle nebo dosažení stanoveného cíle, avšak ne způsobem původně

stanoveným, ale alternativním. Kompenzace se vyskytuje v situacích, kdy jsou schopnosti jedince sníženy a není schopen cíle dosáhnout osvojenými způsoby. V takovém případě je potřeba zvýšit úsilí a využít běžně nepoužívané schopnosti či prostředky (Millová, 2013).

1.4.4 Regulace času tráveného hraním počítačových her

Zimbardo a Coulombová (2017) naznačují, že jsou počítačové hry časově velmi náročnou volnočasovou aktivitou. Nabádají k tomu, aby si hráči uvědomili, kolik času tráví různými činnostmi, především pak kolik času stráví hraním počítačových her, obzvláště pokud hráč hraje o samotě. Autoři knihy totiž mají za to, že závislostí na hraní počítačových her jsou nejvíce ohroženi hráči s osobními nebo sociálními problémy. Doporučují proto hraní her, které vyžadují komunikaci s dalšími hráči a apelují také na stanovování si cílů, které budou plnit ve svém reálném životě mimo počítačovou hru. Zimbardo a Coulombová (2017) také uvádí, že je alarmující srovnání časové investice do různých činností průměrně za rok. Hráč stráví hraním her na počítači v průměru okolo 676 hodin, nutno podotknout, že to často bývá i mnohem více. Oproti tomu například zvládnutí základů hry na kytaru zabere okolo 260 hodin, zvládnutí základů cizího jazyka 205 hodin a zvládnutí základů salsy 40 hodin. Je možné srovnávat různé druhy činností či volnočasových aktivit, avšak málokterá volnočasová aktivita si žádá takovou spoustu času, jako je hraní počítačových her.

Helsper et al. zjistili, že ačkoliv by se mohlo zdát, že hraní počítačových her je trendem především v jihovýchodní Asii, z dat vyplynulo, že se hraní počítačových her hojně vyskytuje i mezi českou mládeží. Z výzkumu Světový projekt internetu z roku 2008 vyplynulo, že hraní počítačových her se věnovalo denně 38 % dospívajících v ČR, což jsou srovnatelné hodnoty se Singapurem (35 %) nebo USA (34 %), které byly zároveň vyšší, než v kulturně a velikostně srovnatelném Maďarsku (23 %). Toto zjištění podpořil také výzkum EU Kids Online II, ze kterého bylo zjištěno, že české děti a dospívající jsou hraním počítačových her více zaujaté než jejich vrstevníci ve většině jiných evropských zemí (2013, cituji podle Blinky, 2015).

Blinka (2015) na základě kazuistiky poukazuje na zjištění, že čas je vhodným kritériem závislosti. Již samotná doba strávená hraním počítačové hry vzbuzuje u okolí hráče obavy o jeho zdraví. Tyto obavy nejsou vždy relevantní. Spousta hráčů může trávit nadměrné množství času hraním počítačových her, avšak symptomy závislosti nemusí splňovat nebo jen po krátkou dobu. Diagnostikování závislosti je spojeno spíše s kvalitou hraní než s kvantitou.

Regulací času stráveného hraním online her se ve svém výzkumu u hráčů MMORPG, zabývaly také Maija Majamäki a Matilda Hellman (2016). Jelikož hraní počítačových her nezpůsobuje chemické ani fyzické změny na těle jako například požívání alkoholu či drog, je velmi obtížné definovat problém nadměrného hraní. Nejpoužívanějším a nejdůležitějším prvkem se v souvislosti s hraním počítačových her jeví množství času stráveného hraním (Lo et al., 2005; Peters a Malesky, 2008) a s tím i související kritérium času stráveného hraním her namísto účasti na jiných důležitých aktivitách a činnostech (Achab et al., 2011; Griffiths et al. 2004; Rau et al., 2006; Young, 2009). Při svém zkoumání se zaměřily především na hráče MMORPG her. Tento typ her je navržen tak, aby umožnil hráčům zažít pohlcující stav mysli, což může být jedním z důvodů, proč hráči rádi tyto hry hrají. Kolik času stráveného hraním počítačových her už je mnoho? V tomto se zatím neshodli ani vědci. Výzkum ukazuje, že hráči MMORPG her hrají v průměru 20–25 hodin týdně (Griffiths et al., 2004; Šmahel et al., 2008) a 60 % hráčů uvedlo, že někdy strávilo i více než 10 hodin v kuse hraním her (Šmahel et al., 2008) a až 4 % hráčů hrálo více než 50 hodin týdně (Griffiths et al., 2004). Při výzkumu Majamäki a Hellman (2016) bylo využito zkoumání tématu využití času z pohledu hráčů, protože velmi záleží na vnímání času daným jedincem a je velmi individuální. Kde je tedy hranice mezi závislostí a časově náročnou a pohlcující aktivitou? Samotné měření času je poměrně relativní, jelikož čekání na autobus v mrazivé zimě se nám může jevit jako nekonečné a naopak několikahodinové hraní se může zdát pouhým okamžikem, protože je stimulační aktivitou a přináší jedinci požitek. Majamäki a Hellman (2016) se odkazují také na Griffithse (2005), který argumentuje rozdíl v tom, že nadměrné trávení času jakoukoliv aktivitou, která přispívá k životu člověka, je prospěšné, zatímco závislost naopak o něco ochuzuje, což je však samo o sobě velmi těžce definovatelné z role pozorovatele a velmi záleží na subjektivním pohledu daného hráče.

Zmiňovaný finský výzkum probíhal na sedmnácti finských hráčích MMORPG, kteří aktivně hrají počítačové hry a hrají je již od dětství. Hráči pocházeli z různých oblastí Finska a dotazovány byly tři ženy a čtrnáct mužů. Z toho 13 respondentů bylo pracujících, tři studovali a zároveň měli brigádu a jeden byl na pracovní neschopnosti. Účastníci byli ve věku 22–42 let, průměrný věk hráčů byl 31 let. Výzkum probíhal formou rozhovorů přes Skype nebo osobně a jejich výběr proběhl metodou Snowball. Nejčastější udávané množství času stráveného hraním her bylo mezi respondenty 2–4 hodiny denně. Z toho deset respondentů přiznalo, že dříve hráli klidně i 6–18 hodin denně a další dva tvrdili, že trpěli herní závislostí. Bylo zjištěno, že u většiny hráčů, mělo množství času stráveného hraním počítačových her nějaký negativní

dopad na jejich každodenní život. Respondenti se vyjádřili, že čas strávený hraním her byl vymezen denními povinnostmi a hráči díky tomu dobře zvládali zařazovat hraní mezi své všední aktivity. Velká část respondentů uvedla, že více hráli hry v době, kdy měli osobní problém nebo neměli ve svém okolí nikoho blízkého. Pomocí hraní utíkali od svých starostí a nahrazovali pocit osamělosti, hra tedy představovala strategii zvládnání těchto situací. U většiny hráčů této studie byla touha po hře vysvětlena sociálními důvody. Někdy se zdálo, že jde více o trávení času v komunitě než o samotné hraní hry. Pokud hráč měl ve své blízkosti někoho, s kým trávil čas, promítlo se to i do stanovování hranic pro hraní. Žádný z respondentů nezmínil, že by regulování herního času řešil s rodinnými příslušníky, partnery či přáteli. Hráči, kteří mají své rodiny, často zmiňovali, že hrají hry po nocích, až když všichni spí. Starší respondenti uváděli, že hrají více přes pracovní týden než o víkendech a hraní považují za odpočinek po práci. Mladším hráčům zase vyhovuje dostupnost socializace skrze hry a tráví hraním poměrně více času než starší respondenti. Mezi mladšími respondenty je převaha studentů oproti pracujícím, což může mít vliv na množství volného času a roli v tom hraje zřejmě i fakt, že nemají své vlastní rodiny či partnery a mají pro hraní počítačových her mnohem více času nebo se jen ještě nenaučili regulovat čas, který hraním tráví.

Normativní časový rámec související s prací a studiem, rodinou a základními fyziologickými potřebami byl hráči označován za nezjistitelný. Pokud je o povinnosti postaráno, otevírá se prostor pro vlastní volný čas a samozřejmě i pro hraní. Často se může stát, že hráč věnuje v zápalu hry hraní mnohonásobně více času, než měl původně v plánu. Zdá se, že je to běžná věc, se kterou se u herního koníčku počítá a hráči si s tím nedělají žádné starosti. Zároveň jsou schopni obětovat hře i spánek, pokud se ponoří do příběhu hry a přestanou si hlídat čas. Rizikem ztráty kontroly nad časem stráveným hraním je také to, že MMORPG jsou navrženy tak, že nikdy nekončí a aby byla náročnost úkolů na optimální úrovni, hra nesmí být ani příliš snadná, ani příliš obtížná, což zjistil již Mathew (2001, cituji podle Majamäki a Hellman, 2016) a Juul dodal, že doba trávená hraním počítačové hry se odvíjí také od vztahu mezi obtížností hry a schopností hráče (2004, cituji podle Majamäki a Hellman, 2016). Některým hráčům také vyhovuje to, že ve hře čas plyne o něco rychleji než ve skutečnosti. Proto, když má hráč pocit, že se v jeho životě nic neděje, může si to kompenzovat únikem do hry. Wood (2008) zjistil, že hráči, kteří ztrácejí pojem o čase při hraní her, v něm nachází relaxační zážitek a je to známkou toho, že je hra poutavá a poskytuje dočasnou úlevu od stresu. Někteří hráči naopak zmiňovali, že se cítili provinile, když zmeškali nějakou schůzku nebo se nevěnovali jiné aktivitě a místo toho pouze hráli. Zdá se, že pocit ztráty času závisí na

okolnostech, stejně jako na osobnosti daného hráče. Hráči také uváděli, že množství času strávené hraním závisí i na designu hry. Překvapujícím zjištěním bylo, že aktivní hráči počítačových her dle svého subjektivního pohledu umí dobře odhadovat čas, který hraním stráví, umí si jej dobře rozvrhnout a plánovat, což je v rozporu s předchozím výzkumem Wooda (2008), který tvrdil, že hráči, kteří hrají počítačové hry nadměrně, mají neefektivní dovednosti v řízení svého času. V rámci studie Majamäki a Hellman (2016) se však ukazuje, že dovednosti hráčů v oblasti regulace času jsou pokročilé a odpovídají konkrétním potřebám a okolnostem, časem se tyto dovednosti mění a rozvíjí. Zdá se, že přes to, že je herní prostředí atraktivní, stimulující a velmi zajímavé, jsou to především životní podmínky a situace, které určují čas strávený hraním. Z odpovědí respondentů bylo možné vyvodit, že hráči vnímají strategie regulace času jako proces učení se dovednosti, která vyžaduje určitý čas, než je osvojena. Pozitivním zjištěním je však závěr, že většina dotazovaných hráčů se naučila regulovat svůj čas strávený hraním her ve vztahu k jiným činnostem a povinnostem postupně, v průběhu času. (Majamäki a Hellman, 2016)

Tato dovednost zřejmě souvisí také s tím, v jaké kultuře hráč žije, jaké mám zázemí a jakou má osobnost. Nelze jednoznačně říci, že si hráč umí sám dobře regulovat čas hraní nebo že hráči nemají efektivní dovednosti regulace času. Ve velké míře se jedná o individuální záležitost.

Utvářením seberegulace u adolescentních hráčů se v Číně zabývali Li a Newman (2012). Čína totiž patří mezi země, které hlásí vážné problémy spojené s používáním internetu a hraním počítačových her, avšak studie ukazují prevalenci problematického hraní počítačových her v mnoha zemích. Z toho důvodu je nutná identifikace faktorů a mechanismů, které problém nadměrného hraní podporují. Výzkum probíhal u 694 čínských adolescentů ve věku 12–17 let prostřednictvím dotazníků zaměřených na rodičovskou kontrolu, sebeovládání a problematické užívání internetu.

V této studii byl zkoumán vliv rodičovské behaviorální kontroly, kam patří například omezování hraní a psychologické kontroly spojené s prosazováním autority, odpíráním lásky, vyvoláváním viny. Z tohoto výzkumu vyplynulo, že behaviorální rodičovská kontrola prospívá dospívajícím tím, že zvyšuje pozitivní fungování a snižuje deviantní chování, zatímco psychologická kontrola ohrožuje pocity autonomie a kompetencí dospívajících, což vede k psychosociální dysfunkci, jako je emoční tíseň a problémy s internalizací. (Li et al., 2013)

Nyní můžeme vnímat, proč je natolik důležitá seberegulace nejen při hraní počítačových her, ale také při věnování se jiným činnostem. Pozitivním zjištěním je, že bylo na základě více výzkumů potvrzeno, že strategie seberegulace je možné osvojovat si postupně s věkem.

Seberegulace však není jediným prvkem, který ovlivňuje, nakolik se bude hráč hraní počítačových her věnovat. Velký vliv na hraní počítačových her má také motivace ke hraní, fenomén *flow*, ale také profil hráče. Tyto vlivy jsou podrobněji popsány v následujících podkapitole.

1.5 Vlivy související s hraním počítačových her

Mezi vlivy související s hraním počítačových her patří již zmiňovaná motivace ke hraní počítačových her, fenomén flow, profil hráče a osobnost hráče.

1.5.1 Motivace ke hraní počítačových her

Jelikož existuje nepřeberné množství počítačových her, může si téměř každý vybrat hru, která mu vyhovuje a přináší příjemné zážitky ze hry. Díky online prvkům her se mohou některé děti lépe zapojovat do kolektivu, například v rámci hráčských komunit a získávat tak nové kamarády. Nelze však ale opomenout fakt, že někteří hráči hrají pouze proto, aby unikli nudě. Díky výzkumu Olson et al. z roku 2007 byl na základě studia literatury a rozhovorů s hráči sestaven seznam sedmnácti důvodů motivujících ke hraní počítačových her. Faktorovou analýzou byly tyto důvody seskupeny do čtyř obecnějších kategorií. První z nich je vzrušení a zábava, kdy má hráč touhu soutěžit, vyhrávat, překonávat výzvy a učit se něco nového, druhou kategorií je sociabilita, která zahrnuje sociální aspekt související nejčastěji s oblíbeností dané hry ve skupině přátel nebo slouží jako prostředek pro získávání nových přátel. Únik před problémy nebo prostředek pro vypořádání se s negativními emocemi, nejčastěji smutek, vztek nebo pocity osamělosti, jsou zahrnuty ve třetí kategorii, která je spjata s emocemi. Čtvrtá kategorie souvisí s nudou a patří sem hráči, kteří počítačové hry hrají z důvodu, že se aktivně nevěnují jiné aktivitě.

Podobně zaměřili svůj výzkum i Demetrovics et al. při studii (2011, cituji podle Květoně, 2020) zabývající se motivací ke hraní online her. Do studie zahrnuli poznatky z odborné literatury a požádali hráče počítačových her, kteří hrají hry pravidelně, aby popsali co největší množství motivů, které je vedou ke hraní na počítači. Kombinací postupů konfirmační a explorační faktorové analýzy stanovili sedm kategorií, které uspořádali do dotazníkové podoby, aby bylo možné zjistit motivaci ke hraní a identifikovat individuální profil hráče. Mezi těchto sedm kategorií patří kategorie sociální, kategorie úniku, soutěživosti, zvládnutí, zlepšování schopností, fantazie a oddychu. Přestože se počet kategorií v rámci těchto dvou zmíněných studií liší, jsou v zásadě v souladu a obsahově totožné. Další škálu motivace ke hraní počítačových her, která by neobsahovala zaměření na žánr her, se snažili vytvořit Kahn et al. v roce 2015, kteří identifikovali šest dimenzí motivace ke hraní a pojmenovali je podle převahy dané motivační složky u hráče. Dělí je na socializátory, soutěživé hráče, hráče zaměřené na příběh, maximalisty, kteří jsou orientováni na detailní ovládnutí mechanismů hry, a kognitivně orientované hráče, kteří jsou přesvědčeni, že si díky hraní zlepšují své kognitivní schopnosti. Pro měření těchto dimenzí Kahn et al. (2015) vytvořili dvacetipoložkový dotazník, který následně

ověřili na vzorku hráčů MOBA a MMO her v Číně a USA. Motivaci hráčů zaměřenou na specifický typ her zkoumal již v roce 1996 Bartle, který se zaměřil na hráče her typu MUD (Multi User Dungeon), jež by se dal považovat za předchůdce MMORPG her. Bartle vymezil dvojdimenzionální model hráčské motivace. Horizontální osa souvisí s ostatními hráči a prostředím a vertikální osa souvisí s akcí a interakcí. Tyto dvě dimenze dále vymezují čtyři typy hráčů – sběratele trofejí, které motivuje ovládnutí hry a úspěch v žebříčcích výkonnosti, průzkumníky, kteří se pouze rádi ponoří do rozlehlého herního světa a nedbají tolik na své výsledky, socializátory, kteří se skrze hry snaží hledat přátele, a zabijáky, kteří se vyznačují dominantním chováním a rádi mají převahu nad ostatními hráči, v tom jim herní prostředí dokonale vyhovuje. Na Bartletův model se později snažil navázat Yee v roce 2006, který předložil seznam čtyřiceti otázek založených Bartletově typologii hráčů a informacích z předchozích studií. Identifikoval deset základních komponent hráčské motivace a ty následně sdružil do tří dimenzí. Výkonová dimenze souvisí se zlepšováním hráčských dovedností a získáváním trofejí, dále herní mechanikou, která zahrnuje herní strategie a soutěživost vůči ostatním hráčům. Sociální dimenze je zaměřena na socializaci, která se týká komunikace s ostatními hráči, vztahy a spolupráci, která zahrnuje i spokojenost s výsledky týmového hraní. Třetí dimenze ponoření zahrnuje objevování, které souvisí se znalostí hry tak, jak ji většina hráčů nezná, hraní rolí zaměřené na kreativní vytváření herní postavy a jejího příběhu, přizpůsobení, kdy si hráč upravuje vzhled herní postavy a útěk, kdy je herní prostředí vyhledáváno jako způsob úniku z reality (Květoň, 2020).

1.5.2 Fenomén flow

Co se týče počítačových her za tendencí hrát počítačové hry velmi často nebo dlouho dobu stojí dle výzkumníků Chou a Ting (2003) fenomén *flow* neboli plynutí, které má za následek velmi pozitivně prožívaný stav, jež nastává, když je hra pro hráče ideální z hlediska náročnosti. Hráč je do hry natolik ponořen, že ztrácí pojem o čase, a doba, kterou hráč stráví hraním této hry, klidně i několik hodin vkuse, se může hráči jevit jako podstatně kratší doba. Hráč pod vlivem flow nemusí vnímat ani fyziologické potřeby jako jsou hlad, žízeň, únava nebo například bolest (Blinka, Šmahel, 2012).

Například v některých, obzvláště asijských, zemích, došlo dokonce k úmrtím v důsledku vyčerpání organismu při nedostatku spánku, dehydratace a podobně.

1.5.3 Profil hráče

Mezi laickou veřejností převládá názor, že co se týče hraní počítačových her, jedná se především o mužskou zábavu. Tento názor, že počítačové hry primárně přitahují mladé muže, mohou potvrdit data z roku 2013, kdy v České republice hrálo MMO hry pouze 6 % hráček. Počet se samozřejmě lišil napříč různými hrami. Obecně hráčky preferují hry, které mají rozvinutější možnosti, pokud jde o komunikaci a komunitu. Mezi hráči World of Warcraft se vyskytuje až 11 % hráček. Méně oblíbené jsou mezi hráčkami hry s vyšší mírou soutěživosti, především žánr MOBA her (sem patří například již zmiňovaná hra League of Legends nebo World of Tanks), který je hráčkami zastoupen v pouhých třech procentech. Průměrný věk všech hráčů se pohyboval okolo 21 let, což z vývojového hlediska odpovídá pozdní adolescenci a rané dospělosti. Tato data jsou srovnatelná s daty z jiných zemí (Blinka, 2015).

1.5.4 Osobnost hráče

Z důvodu velké popularity, rozšířenosti a rozmanitosti počítačových her se někteří odborníci zaměřili na to, zda se dá vyzorovat, jaké osobnostní charakteristiky jsou u hráčů patrné, především tedy u těch, kteří vykazují patologické projevy v souvislosti s hraním počítačových her.

Současné výzkumy poukazují na zjištění, že pro hráče, kteří vykazují závislostní chování ve vztahu k počítačovým hrám, je charakteristická větší míra depresivity (Wartberg et al., 2017; Laconi et al., 2017; Rooij et al., 2017) a větší míra úzkostnosti (Wartberg et al., 2017).

Liao et al. (2020) zkoumali, zda souvisí IGD s osobnostními rysy hráčů u čínských adolescentů a mladých dospělých. Z jejich výzkumu vyplynula významná spojitost mezi IGD a vyššími skóre Neuroticismu a nižším skóre Svědomitosti. Souvislostí mezi IGD a osobnostními rysy se zabývali také Kayış et al. (2016), kteří zjistili, že IGD souvisí s Neuroticismem.

Zdá se, že důležitou proměnnou při patologickém hraní je věk. Elliott et al. (2012) zjistili, že adolescentní hráči tráví hraním počítačových her více času, ale s menší pravidelností, vnímají závazek vůči hře a mívají větší požitek ze hry. Dospělí hráči nemají problém s hraním her na úkor vztahů s rodinou, partnerem či přáteli. Obě věkové skupiny jsou schopny hrát na úkor spánku, což se však může promítat do produktivity jedince. (Suchá, Dolejš, 2018).

1.6 Vlivy počítačových her působící na hráče

V předchozí podkapitole byly popsány vlivy, které působí ze strany hráče směrem ke hraní. Neméně důležité jsou ale také vlivy počítačových her působící na hráče. Hraní počítačových her je ve společnosti nejčastěji spojováno s negativním vlivem her na hráče a rizikem vzniku závislosti na hraní her. Existují však také názory, že hraní počítačových her může mít na hráče i pozitivní vliv a může pomoci v rozvoji hráče. Oblast pozitivního vlivu bohužel zatím není natolik prozkoumána jako oblast negativního vlivu.

1.6.1 Pozitivní vliv

Hraní počítačových her však opravdu nesouvisí jen s potenciálně možnými negativními vlivy, ale na základě výzkumů bylo potvrzeno, že hry mohou mít také pozitivní vliv na hráče počítačových her. Dle Granic et al. (2014) mohou při zlepšování intervence spektra nejrůznějších poruch pomoci hry s kognitivně-behaviorálním charakterem. Dále je uváděn vliv některých her na rozvoj kreativity a některé akční hry, například střílečky, mohou rozvíjet kognitivní schopnosti, mezi které patří například prostorová orientace.

Ze zjištění Green a Bavalier (2010) vyplynulo, že hráči počítačových her vykazují lepší vizuální pozornost.

Další studie se zaměřovala na mladé chirurgy (Rosser et al., 2007), kteří byli hráči počítačových her a při provádění simulovaných laparoskopických operací reagovali rychleji, efektivněji a s lepšími výsledky. Na to navazovala studie De Araujo et al. (2016), která prokázala, že výsledky chirurgů – hráčů, byly podmíněny napříč různými herními žánry. Nejlepších výsledků dosahovali hráči MMOFPS her, což potvrzuje, že některé herní žánry a hry mohou mít pozitivní vliv na hráče.

Bylo zjištěno, že pozitivní vliv hraní počítačových her lze rozdělit do několika oblastí – úspěch, odreagování, vztahy, znalosti a dovednosti. Co se týče úspěchu, jde o zažití pocitu úspěchu a přijetí, kde dosažení výsledků může být v herním světě mnohem rychlejší než v tom reálném. Odreagování souvisí se zábavou, odpočinkem, radostí a uvolněním, vystoupením z denní rutiny, zlepšením nálady, prostorem pro realizaci svých přání a potřeb, bezstarostností a možnostmi kdykoliv z herního světa odejít. Oblast vztahů v souvislosti s pozitivním vlivem hraní počítačových her je spojena s navazováním nových vztahů, sociální interakcí, získáním sociálního statusu a vzájemným sdílením, které poskytuje sociální útěchu. Oblast znalostí a dovedností souvisí se zlepšením jazykových znalostí, především tedy v anglickém jazyce, zlepšením intervence širokého spektra poruch, rozvojem kognitivních

schopností, například prostorovou orientací a zlepšením vizuální pozornosti (Suchá, Dolejš et al., 2018).

Významný proud studií zaměřujících se na pozitivní aspekty hraní počítačových her je možné v odborné literatuře zaznamenat nejvíce v posledním desetiletí. Díky tomu je dotvářen komplexní pohled na fenomén vlivu počítačových her na jedince. Studie se primárně soustřeďují na vliv počítačových her na kognitivní schopnosti, sledovány jsou ale také vlivy na motivační, emoční a sociální aspekty (Květoň, 2020).

1.6.2 Negativní vliv

Negativní působení počítačových her lze také, stejně jako pozitivní, rozdělit do několika kategorií – psychické, sociální a ekonomické a zdravotní. Psychické následky jsou spojeny s nízkou spokojeností v životě, nízkým sebehodnocením a sebevědomím, špatnou náladou, únavou, osamělostí, impulzivitou, zvýšenou agresivitou a v krajním případě i sebevražednými myšlenkami. Mezi sociální a ekonomické následky se řadí problémy v sociální oblasti a vztazích, sociální izolace, finanční problémy, potíže v práci či zhoršení studijních výsledků. Mezi zdravotní následky patří nespavost a potíže se spánkem, deprese, omezení sportovních aktivit, s čímž souvisí sedavý způsob života, který představuje velké zdravotní riziko zahrnující i obezitu, onemocnění karpálního tunelu a nenaplňování základních potřeb – vyměšování, stravování, spánku a také zanedbávání osobní hygieny. (Suchá, Dolejš et al., 2018)

V některých případech může být negativní vliv počítačových her natolik významný pro konkrétního jedince, že může dojít k rozvoji závislostního chování, k poruše hraní počítačových (online) her – Internet Gaming Disorder (IGD). (Suchá, Dolejš et al., 2018)

1.7 Závislost a nadměrné hraní počítačových her

Závislost na hraní počítačových her či nadměrné hraní počítačových her je ve společnosti stále více diskutovaným tématem, které je zároveň stále podrobněji zkoumáno, avšak diagnostika poruchy spojené s hraním počítačových her není zdaleka jednoznačná ani jednoduchá. Pro přesné a regulérní posouzení, zda se jedná o diagnózu závislosti na hraní počítačových her, je nezbytné posouzení klinickými odborníky (Suchá, Dolejš et al., 2018).

Ve společnosti panují obavy, že děti, které tráví čas u počítače příliš často, se nevěnují aktivitám typickým pro jejich věk a zdravým pro jejich další vývoj. Často je zmiňován pojem závislost na internetu. Není však natolik jednoduché určit, kdy se jedná o nadměrné hraní a kdy už o závislost (Blinka, 2015). Přestože Kurnianingsih et al., (2018) tvrdí, že právě čas strávený hraním počítačových her je ukazatelem IGD.

Neregulovaným používáním informačních technologií se zabývali také LaRose et al. (2003) ve svém výzkumu, kdy se zabývali tím, zda se jedná o závislost, zvyk, nebo nedostatečnou seberegulaci. Vztah mezi chybějící seberegulací a používáním informačních technologií byl zkoumán na 465 studentech.

Bylo prokázáno, že deprese a návyky používání informačních technologií vytvořené ke zmírnění depresivních nálad, narušily seberegulaci a vedly k nadměrnému používání počítače. Závislost na médiích je označována za behaviorální závislost. Závislostí na počítači (a s tím spojené používání internetu a hraní počítačových her) se zabývalo mnoho odborníků. Přestože neexistuje žádná stěžejní teorie, která by vysvětlovala počátky a vývoj závislosti na médiích, převažovaly dva pohledy na vznik závislosti. Jeden představuje závislostní typ osobnosti a přisuzuje závislost na médiích neuspořádané osobnosti a druhá teorie vysvětluje progresi poruchy z hlediska operantního podmiňování. (LaRose et al., 2003).

1.7.1. Osobnost hráče a predispozice k závislosti na hraní počítačových her

Osobnostní model závislosti je založen na předpokladu, že osobnostní vlastnosti a rysy mohou předurčovat jedince k závislosti. Z výzkumů na toto téma však nevyplynula přímá souvislost mezi rysy osobnosti a digitální závislostí, spíše může závislostní chování souviset s životním stylem, kulturními a demografickými faktory podporujícími závislost než rysem osobnosti.

Operantní podmiňování souvisí se závislostí v případě, pokud hraní počítačových her funguje jako důležitý mechanismus pro zmírnění stresu, osamělosti, deprese nebo úzkosti. Když se toto problematické používání informačních technologií stane nadměrným, může

způsobovat problémy v každodenním životě. Může vést ke zvyšování dysforické nálady, což vede k dalšímu vyhledávání média, aby došlo k úlevě od nežádoucí nálady.

Nadměrné používání počítače můžeme porovnávat pouze oproti normám daného jedince, nikoliv oproti průměrům běžné populace, jelikož hráči, kteří jsou daleko nad průměrem normy používání, ještě nemusí být závislí, pokud jejich chování nevede k cyklickému řešení dysforických nálad a hráči, kteří hrají obvykle určenou dobu a náhle dobu hraní změní, mohou mít vážnější problém (LaRose et al., 2003).

1.7.2 Kritéria pro určení závislosti na hraní počítačových her

Již od roku 2000 se Mark Griffiths zabýval kritérii pro určení závislosti na hraní počítačových her. Sestavil seznam šesti klíčových kritérií, která poukazují na závislost hráče, jestliže splňuje všechna kritéria. Griffithsova kritéria jsou:

Význačnost – hraní se postupně stává nejvýraznější a nejdůležitější činností v životě hráče. Kolem hraní se točí většina myšlenek, například plánování dalšího hraní, vzpomínky na odehrané hry, prožívání (v podobě bažení) a chování. V extrémních případech kvůli hraní hráč odkládá další činnosti, dokonce i základní hygienické a stravovací návyky.

Změny nálad – jedná se zpravidla o pozitivní změny nálad vyvolané danou činností, tedy hraním. Takzvané řízení nálady (mood management) či schopnost snižovat stres je jedním z nejvýznamnějších motivačních faktorů užívání médií obecně, nejen hraní počítačových her. Lze tak předpokládat, že větší nutkání k hraní se objevuje v obdobích zvýšeného stresu, například ve zkouškovém období studentů.

Tolerance – hraní je progresivní, postupně zabírá více a více času, zatímco původně pozitivní pocity z hraní jsou čím dál hůř dosažitelné. Lze předpokládat, že skutečně závislí spíše odvracejí negativní pocity z toho, že nehrají, než že by činnosti byla sama o sobě natolik pozitivně prožívána. Vyskytuje se vyšší potřeba „dávek“ prováděné činnosti, aby došlo k uspokojení.

Syndrom z odnětí (abstinenční příznaky) - nutnost hraní ukončit nebo nemožnost momentálně hru hrát bývá doprovázena negativním prožíváním, zejména nervozitou, výbuchy vzteku, úzkostí a depresivitou.

Konflikt – ztráta kontroly nad hraním a nadměrný čas trávený ve hře postupně vede k interpersonálním konfliktům s blízkým sociálním okolím a snížením výkonu při studiu či zaměstnání. Vyskytují se i intrapersonální konflikty, například v podobě studu a výčitek svědomí nebo jako vzdávání se původně pozitivně prožívaných aktivit, například zájmů.

Relaps – návrat k závislostnímu chování či kompulzi i po obdobích relativní kontroly i přes uvědomění, že hraní způsobuje potíže v životě. Jedinec není schopen situaci sám účinně řešit.

Závislost na online hrách by bylo možné konceptualizovat jako činnost, která se postupně stane zásadní v životě hráče, nad níž postupně ztrácí kontrolu, která je doprovázena změnami nálad a pro níž musí mladý uživatel internetu obětovat stále více, ať už na úkor času, aktivit nebo vztahů. V případě, že nemůže být online, vede tato fixace k abstinčním příznakům čili k negativním změnám nálad, k dysforii. Prováděná činnost následně způsobuje významnou nepohodu v životě jedince, což má vliv i na hráčovo okolí. Přesto má jedinec tendenci se k dané činnosti vrátit, i když se s ní již, většinou opakovaně, snažil přestat (Škařupová in Blinka et al., 2015; Blinka in Ševčíková et al., 2014).

Dle DSM-5 (APA, 2013) bylo stanoveno devět diagnostických kritérií, na základě kterých je možné diagnostikovat závislost na hraní online her. Podmínkou pro splnění kritérií diagnózy IGD je, že hráč musí splňovat minimálně pět symptomů z devíti během uplynulých dvanácti měsíců a zároveň musí tyto symptomy mít za následek zhoršení v nějaké oblasti hráčova života.

Jedná se o tyto symptomy:

- zaujetí hraním her, hráč se neustále zabývá hraním, přemýšlí o hraní, těší se na čas strávený hraním
- ztráta zájmů o jiné aktivity v důsledku hraní počítačových her
- tolerance spojená se zvyšující se potřebou hrát počítačové hry
- příznaky odvykacího stavu při nemožnosti hrát počítačové hry
- neúspěšné pokusy o omezení hraní her a kontrolu času věnovaného hraní
- pokračování v nadměrném hraní i přes problémy, které s tím mohou souviset
- klamání rodičů a dalších osob v souvislosti s rozsahem hraní
- hraní her je považováno za způsob úlevy od špatné nálady či úniku z reality
- kvůli hraní her došlo k ohrožení nebo ztrátě zaměstnání, studia či důležitého vztahu

Jelikož počet hráčů stále narůstá, navrhla Světová zdravotnická organizace zařazení do 11. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11) hráčské poruchy (Gaming Disorder), která je charakterizována dlouhodobým nebo opakujícím se hraním her a není zde rozlišováno,

zda se jedná o online či offline hry a je spojena především se symptomy narušení kontroly hraní, co se týče frekvence, intenzity, trvání, dále upřednostňování hraní před jinými aktivitami a zájmy a pokračování v hraní nebo navyšování intenzity hraní i přes negativní dopady hraní na hráčův život. Herní chování může být epizodické, opakující se nebo trvalé. Aby mohla být porucha diagnostikována, musí být příznaky patrné nejméně dvanáct měsíců, avšak pokud příznaky souvisí se závažnými dopady na fungování jedince po stránce osobní, rodinné, vzdělávací, pracovní, sociální či jiné, je možné dobu trvání zkrátit. MKN-11 by měla být v České republice používána od 1.1.2022 (Suchá, Dolejš et al., 2018).

1.7.3 Riziko závislosti ve vztahu k typu hry

Co se týče rizika potenciálního vzniku závislosti na hraní počítačových her, mají MMO hry oproti offline počítačovým hrám mnoho specifíků, která se podílí na vzniku závislosti (Király et al., 2014).

V prvé řadě je to intenzita hraní. V průměru se jedná o nahraných 25 hodin týdně, a to je mnohonásobně více, než u jiného typu her. Neobvyklé není ani dlouhé hraní bez přestávky, kdy jsou hráči schopni hrát v kuse klidně i 8–10 hodin. (Yee, 2006)

Pokud se podíváme na data z ČR z roku 2013, zjistíme, že čeští online hráči hrají průměrně i 31 hodin týdně, což už se pomalu blíží časové investici, kterou věnují týdenní pracovní době nebo studiu. MMO hry se proto řadí mezi velmi výrazné volnočasové aktivity. Má se za to, že jedním z důvodů, proč tomu tak je, je sociální aspekt (Cole a Griffiths, 2007). Hráči bohatě komunikují a kooperují s dalšími hráči, často se sdružují do různých skupin, gild či klanů, se kterou tráví většinu svého hráčského času. Tento prvek se tedy v žádném případě neslučuje s představou laické veřejnosti, že hráči jsou asociální. O tom svědčí také to, že pro mnoho hráčů může být hra pouze doprovodem komunity, která kolem ní vznikla. Spousta hráčů totiž dává přednost hraní her s lidmi, které zná ze svého reálného života, nebo naopak organizují různá reálná setkání s hráči, které potkali například ve hře a můžou díky tomu získat i opravdová přátelství.

Dalším specifíkem MMO her je postupné vylepšování a vývoj herní postavy nebo účtu. Díky propracovanému systému odměn se hráč dostává k pokročilejším obsahům hry, postava se stává mocnější, lépe vybavenou a samozřejmě i prestižnější v očích ostatních hráčů (Király et al., 2014).

Za zmínku určitě stojí také typický znak online her, a to je jejich neomezenost a v podstatě „nedohrately“ hry. V porovnání s jinými počítačovými hrami totiž nemají online hry stanovený konkrétní konec a není je proto možné dohrát. Herní společnosti tento prvek navíc podporují také tím, že přidávají různé nové herní obsahy, expanze. Herní svět je navíc nastaven tak, že existuje a vyvíjí se i nezávisle na tom, zda konkrétní hráč zrovna danou hru hraje nebo ne, což také může být jedním z faktorů, proč hráč vkládá do hraní této hry tak velkou časovou investici, nechce prostě přijít o aktuální dění ve hře. Tento prvek mají herní společnosti také skvěle ošetřeny, v některých hrách například podle sezóny dělají různé akce, kdy má hráč možnost získat nějaké předměty či vylepšení zdarma, případně je může směnit nebo prodat s jinými hráči a vylepšovat tak svou postavu pouze za to, že byl zrovna ve správnou dobu na správném místě a měl také trochu štěstí, aby získal něco lukrativního do své sbírky věcí nebo rozšíření (Blinka, Šmahel, 2012).

1.7.4 Prediktory nadměrného užívání internetu a hraní online her

Ševčíková et al. (2014) popisují, že na základě dosavadních studií je možné vymezit dva modely zachycující prediktory nadměrného užívání internetu a s ním spojené i online hry – jedná se o sníženou schopnost soustředění v souvislosti s pocitem nudy a o psychosociální obtíže související s nízkým sebehodnocením a sociální úzkostí.

První významný psychický model nadměrného užívání internetu a hraní online her je spojen se zvýšenou tendencí nudit se, zvýšenou impulzivitou, konkrétně tedy sníženou schopností odolávat impulsům. Ohroženi jsou proto více jedinci s poruchami pozornosti (Ko et al., 2012). Tito jedinci inklinují k vyhledávání čím dál tím vzrušivějších podnětů, a kromě nadměrného hraní se u nich mohou vyskytnout i další formy rizikového chování, například užívání alkoholu a drog, lhaní nebo agresivní chování (Šmahel, Blinka, 2012). Lidé s poruchou pozornosti jsou rovněž náchylnější k rychlé a silné odezvě na pozitivní odměnu a snadněji vzdorující trestu. Systém některých her s sebou přináší propracovaný způsob odměňování, na což si řada hráčů rychle vytváří návyk.

Komunikace na internetu a při hraní počítačových her je útržkovitá, proto lidem se sníženou schopností soustředění vyhovuje, jelikož v reálu může být právě tento prvek problémem v komunikaci a navazování a udržování vztahů s ostatními (Ko et al., 2012).

Druhý model souvisí s nízkým sebehodnocením, slabou sebedůvěrou, depresivitou, sociální úzkostí a jinými psychickými problémy. Častěji se týká jedinců, kteří používají vyhybavý styl zvládnání zátěže (Seepersad, 2004). Řada hráčů nemá dostatečnou sociální oporu

ve svém blízkém okolí, cítí se osaměle a trávení času na počítači slouží jako prostředek k regulaci nálady, útěku od problémů a stresu. Sociální vazby udržované pouze přes počítač jsou charakteristické určitou povrchností bez výrazné emoční či osobní angažovanosti a závazku (Trepte et al., 2012). Krátkodobě může taková strategie přinášet úlevu, dlouhodobě může tento způsob překonání sociální izolace a pocitu nízkého sebevědomí vést ještě k většímu prohloubení problémů (Valkenburg, Peter, 2007).

Oba zmíněné modely nadměrného užívání internetu a následné kompulze mají společné to, že internet není jejich zdrojem ale mediátorem, a nelze proto jednoznačně prokázat přímý vztah mezi používáním internetu a závislostí. Některé potíže předchází problematickému užívání internetu a jeho používáním jsou zároveň tyto problémy generovány nebo prohlubovány. Motivace k užívání a jejich následky jsou ve vzájemném vztahu (Valkenburg, Peter, 2013).

Dalo by se proto říci, že se jedná o problematiku životního stylu, trávení volného času a strukturace času obecně.

1.8 Výchovné styly v rodině

Rodičovství je jednou z nejdůležitějších rolí a jeho vlivu je dítě vystaveno od narození. Dopad rodičovství na dítě je významný a nepopíratelný. Rodiče mohou do velké míry ovlivnit, jakým člověkem se jejich dítě stane. Od narození mají značný vliv na to, čemu se dítě věnuje, jak je rozvíjeno, pečují o něj, zajímají se o jeho zájmy a osobnost.

Rodiče jsou také těmi, kteří zprostředkovávají svým dětem přístup k počítači či jiným elektronickým zařízením, které je možno využívat pro hraní počítačových her či surfování po internetu. Rodinné prostředí má zásadní roli v určování a ovlivňování doby, jakou dítě nebo dospívající hraním počítačových her stráví (Květoň, 2020).

Je velmi důležité, aby rodiče dohlíželi na to, jak a kolik času tráví jejich děti na počítači a snažili se vyhýbat možným rizikům, která by s jeho užíváním mohla souviset. To, jakým způsobem rodiče ovlivňují používání počítače a hraní počítačových her, souvisí ve velké míře s jejich hodnotami a postoji a také znalostmi dané problematiky.

Dle Ševčíkové et al. (2014) se regulace užívání počítače či hraní počítačových her odvíjí také od rodičovského výchovného stylu. Pro vymezení rodičovských výchovných stylů odkazují na Eastin et al., (2006) a Valcke et al. (2011), kteří popsali čtyři rodičovské styly vycházející z teorie Diany Baumrindové.

Diana Baumrindová, vývojová psycholožka, si při práci s dětmi všimla, že předškolní děti vykazovaly odlišné typy chování. Rozsáhlým pozorováním, rozhovory a analýzami zjistila, že existuje velmi úzký vztah mezi výchovným rodičovským stylem a chováním dítěte. Na základě toho identifikovala tři rodičovské výchovné styly. Autoritativní, autoritářský a tolerantní. Na teorii Baumrindové dále navázali Maccoby a Martin, kteří model tří výchovných rodičovských stylů rozšířili pomocí dvourozměrného rámce. Tolerantní styl rozšířili na tolerantní rodičovský styl nebo také jinak shovívavý rodičovský styl a na zanedbávající rodičovský výchovný styl, známý jako nezúčastněný rodičovský výchovný styl. Každý z těchto výchovných rodičovských stylů má svá specifika. Autoritativní rodičovský styl klade důraz na dodržování stanovených hranic a pravidel, která jsou ale rovněž dostatečně zdůvodněna. Tito rodiče poskytují možnost otevřené diskuze nad stanovenými pravidly a obousměrnou komunikaci, čímž dětem usnadňují přemýšlení nad konkrétní situací. Poskytují svým dětem odůvodnění a vysvětlení svého jednání. Právě toto objasnění umožňuje dětem mít pocit vědomí o věcech, učí děti hodnotám, morálce a cílům. Tento výchovný styl je rozumový, zaměřený na výsledky a týkající se regulace chování. Vyznačuje se také vřelým a emočně pozitivním přístupem. Autoritativní rodiče jsou láskyplní a podporující, zároveň svým dětem poskytují samostatnost a podporují je v nezávislosti. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že děti autoritativních rodičů mají tendenci být aktivnější, nezávislejší, dosahují lepších výsledků ve vzdělávání, mají zdravou sebeúctu, mají zdravý vztah ke svým rodičům, dobře zvládají sociální interakci s ostatními, mají lepší psychické zdraví, nejsou depresivní, úzkostné, nevykazují násilné tendence, kriminální chování ani nadužívání alkoholu či drog.

Autoritářský rodičovský styl se vyznačuje vysokou úrovní rodičovské kontroly, dodržováním pravidel a vyžadováním poslušnosti, avšak bez konkrétního vysvětlení nastavení těchto pravidel. Umožňují pouze jednosměrnou komunikaci, a to ze strany rodičů k dětem ve smyslu sdělování pravidel. Pokud chce dítě znát důvod nastavení daného pravidla, setkává se často s odpovědí: „Protože jsem to řekl/a.“ Tito rodiče vyžadují přísnou disciplínu a často používají nepřiměřené způsoby, jakým si vynucují poslušnost. Často se jedná také o fyzické tresty. Chybí vyjadřování emoční blízkosti a vřelosti. Autoritářští rodiče nereagují na potřeby svých dětí a obecně se o ně příliš nezajímají. Děti, jejichž rodiče používají autoritářský styl výchovy, mají tendenci mít nešťastnou povahu, jsou nejisté, mají nízkou sebeúctu, jsou málo nezávislé, vykazují více problémů s chováním, ale také s prospěchem ve vzdělávání nebo horším

zvládním dovedností. Jsou náchylnější k duševním problémům a pravděpodobně budou mít větší sklony k užívání návykových látek.

Permisivní neboli shovívavý rodičovský styl souvisí s tím, že tito rodiče stanovují jen velmi málo pravidel a hranic a zdráhají se je vymáhat. Neradi své děti jakkoliv zklamávají nebo říkají „ne“. Zároveň se projevují vyšší mírou emoční blízkosti, jsou shovívaví a vřelí. Děti, jejichž rodiče volí tento styl výchovy, jsou na tom obvykle nejhůř. Mají potíže s dodržováním pravidel, horší sebeovládání, egocentrické tendence a naráží na více problémů v sociálních interakcích a vztazích.

Zanedbávající rodičovský styl postrádá pevně stanované hranice a rodič nemá vysoké nároky na dítě. Rodiče jsou lhostejní k potřebám svých dětí a nezúčastňují se aktivně jejich života, chybí zde emoční blízkost. Tito rodiče často mohou mít nějaké duševní onemocnění nebo byli sami dětmi, které byly zanedbávané nebo týrané. Děti vychovávané takovými rodiči jsou impulzivnější, nedokážou sami dobře regulovat své emoce, mohou mít psychické problémy a často se potýkají s problémy, kriminalitou, závislostmi.

Tato klasifikace stylů výchovy dětí byla zkoumána v různých zemích více než 25 let. Z těchto studií bylo zjištěno, že nejlepší vliv na rozvoj dítěte má autoritativní výchovný styl, s čímž souhlasí i odborníci z řad psychologů a psychiatrů. Dosud žádná studie přesvědčivě nevyvrátila výhody autoritativního výchovného stylu, zatímco mnoho dalších důsledně poukazuje na jeho výhody. Vliv na dítě a určité výsledky má každý z výchovných stylů, ale je zde několik faktorů, které mohou hrát roli při určování toho, jaký bude mít na dítě daný výchovný rodičovský styl vliv. Mezi tyto faktory patří například kulturní a etnické rozdíly, socioekonomické prostředí, ale také dětský temperament. Dalším faktorem, který může ovlivnit výsledek výchovného působení, je rozdíl mezi rodičovským stylem a postupy uplatňovanými rodiči. Rodičovský styl je spjat s emočním klimatem a kontrolou, ve které rodiče vychovávají své děti a postupy uplatňované rodiči jsou konkrétní akce, které rodiče používají v konkrétních případech. Může se proto stát, že i rodiče se stejným výchovným stylem používají různé výchovné postupy a metody, mohou tímto ovlivnit míru výsledků daného výchovného stylu, což je také nutno brát v potaz. (Eastin et al., 2006; Valcke et al., 2011)

Dle zjištění Valcke et al. (2011) patří mezi nejčastěji uplatňované výchovné rodičovské styly autoritativní a permisivní rodičovský styl. Zjistil také, že daný styl souvisí s věkem či pohlavím dětí, ale také rodičů. U matek bývá častěji pozorován autoritativní styl, zatímco u otců styl autoritářský. Rodiče dbají na větší kontrolu u mladších dětí a více kontrolují dívky než chlapce.

U adolescentů se jejich postoj ke hraní počítačových her spolupodílí na jejich herních návycích. Například jaký žánr hry si vyberou nebo kolik času počítačové hře budou věnovat. Nikken a Jansz (2007) se ve svém výzkumu zaměřili na postoj rodičů ke hraní videoher v závislosti na uplatňovaném rodičovském stylu. Ukázalo se, že rodiče, kteří se obávali negativních dopadů počítačových her, více prosazovali restriktivní styl výchovy, oproti rodičům, kteří očekávali pozitivní efekt počítačových her a často se proto také věnovali i společnému hraní těchto her. Ze studie rodičovského zájmu (Gentile et al., 2004) a rodičovské kontroly (Villani et al., 2005) byl postoj rodičů ke hraní shledán důležitým faktorem určující vliv počítačových her na vývoj dětí a rovněž jako protektivní faktor negativního vlivu nadměrného hraní (Ševčíková et al., 2014). Květoňova studie (2020) měla za cíl porovnat pohled rodičů a dětí na důsledky hraní počítačových her a byl pro to využit Dotazník postojů k hraní videoher od Nikkena a Jansze (2006). Studie se zúčastnilo 400 dětí a dále byla vybrána podskupina dětí, u kterých byla k dispozici data z výpovědí jejich rodičů. Dotazník pokrývá kategorie položek, které se týkají pozitivních a negativních důsledků počítačových her. Mezi pozitivní důsledky patří pozitivní vliv na kognitivní schopnosti, emoce, sociální dovednosti a že hry mají výukový efekt. Mezi negativními důsledky se jednalo o vliv na fyzické zdraví a změny v chování a postojích. Z odpovědí 400 adolescentů bylo zjištěno, že v případě chlapců převažovalo pozitivní hodnocení počítačových her nad těmi negativními a u dívek bylo hodnocení pozitivních a negativních vlivů vyrovnané. Tyto postoje byly u 120 adolescentů porovnány s postoji jejich rodičů k počítačovým hrám. V 90 případech odpovídala matka a pouze ve 30 případech otec. Z výzkumu vyplynulo, že pohled na důsledky počítačových her se napříč generacemi lišil. Rodiče vnímají počítačové hry výrazně negativněji než jejich děti. Nejvýrazněji byl tento rozdíl znát, v pohledu na výukový efekt počítačových her. Dle adolescentů mají hry určitý potenciál v této oblasti, s tím však rodiče nesouhlasí. Matky oproti otcům projevovaly větší obavy z vlivu počítačových her na změny chování a také tělesné zdraví. Pravdou je, že velké množství hráčů spatřuje výukový efekt počítačových her například ve zdokonalování se v cizím jazyce, nejčastěji v angličtině, do které je většina počítačových her překládána (Květoň, 2020).

1.9 Rodičovská kontrola

Od výchovného rodičovského stylu se odvíjí také rodičovská kontrola, jindy je používán také termín mediace nebo monitoring, především tedy v souvislosti s využíváním informačních technologií.

Rodičovskou mediací se zabývala další z výzkumných studií, která byla zaměřena právě na roli rodičovského monitoringu. Stattin et al. (2010) definují koncept rodičovského monitoringu jako aktivitu rodičů zaměřenou na činnost dítěte a důraz je kladen na aktivní přístup rodičů. Ve smyslu hraní počítačových her jsou rozlišovány různé formy rodičovského monitoringu. Gentile et al. (2012) užívají pojem aktivní mediace, kde se jedná o komunikaci rodiče a dítěte o médiích a jejich obsahu a dále o restriktivní mediaci, která může mít dvě podoby – limitující vymezení množství času stráveného hraním počítačových her a povoleného obsahu, anebo společné hraní počítačových her. Touto tematikou se rovněž zabývali Nikken a Jansz (2006), kteří používali místo pojmu rodičovský monitoring pojem rodičovská mediace, struktura konceptu je však u autorů podobná. V rámci odborné diskuze byla nejvíce, na rozdíl od jiných druhů monitoringu, zpochybňována role společného hraní počítačových her ve smyslu minimalizace negativních důsledků hraní počítačových her. Gentile et al. (2012) se domnívají, že pouhé společné hraní her bez diskuze nad obsahem dané počítačové hry může případný negativní vliv hry dokonce zesílit, jelikož děti přebírají vzor toho, že rodič hru také hraje, tudíž na jejím hraní není nic špatného. Na základě toho byl v odborné literatuře ustálen tříšložkový model rodičovského monitoringu, který rozlišuje obsah, délku hraní a aktivní mediaci. Zároveň bylo cílem této studie zjistit souvislosti mezi hraním počítačových her a agresivitou, konkrétně tedy mechanismus přenosu vlivu násilí z počítačových her do reálné agresivity. V této souvislosti se také zjišťovala role rodičovského monitoringu, zda má vliv na míru výsledné agresivity. Předpokladem bylo, že rodičovský monitoring by měl vliv násilí z počítačových her na reálnou agresivitu oslabovat. Výsledky studie naznačují existenci vztahu mezi hraním počítačových her a agresivitou, avšak tento vztah je poměrně slabý. Nicméně bylo zjištěno, že mechanismem projekce násilí z her do fyzické agresivity je akceptace násilí jako přijatelného řešení situací. V doplňující analýze vyšlo najevo, že míra vystavení hernímu násilí je významně spojena s absencí rodičovského monitoringu, v případě nadprůměrného rodičovského monitoringu se toto spojení vytrácí. Zároveň je důležité poznamenat, že velmi záleží také na konkrétním typu hrané hry. K lepší orientaci rodičů existují klasifikační systémy her. V rámci Evropy se používá systém PEGI, což je zkratka pojmu *Pan European Game Information*. PEGI určuje vhodnou věkovou kategorii pro hraní dané hry a dále pak charakter

hry, který je také odstupňován dle věku. Konkrétně pro násilí je to PEGI7, tudíž již ve hrách doporučených od sedmi let věku mohou být obsaženy již mírné prvky násilí. Rodičovská kontrola neboli mediace může v tomto směru pomoci a rodiče by měli směřovat dítě k tomu, aby respektovalo stanovená pravidla ohledně množství času stráveného hraním počítačových her, ohledně vhodnosti obsahu her a také, aby sami rodiče měli zájem o konkrétní herní aktivity, tedy použít aktivní mediaci. Vzhledem k náročnosti aktivní mediace spoléhá spousta rodičů pouze na nastavení pravidel, což však nemusí být mnohdy dostačující. Je na místě uvědomit si, že děti či dospívající mohou ve virtuálním světě trávit podstatnou část svého času a hraní počítačových her se může stát významnou aktivitou při utváření jejich identity.

Ačkoliv tato diplomová práce nepojednává o vztahu mezi hraním počítačových her a mírou agresivity, je určitě na místě zmínit důležitost této spojitosti. Jedním z nejpodstatnějších zjištění ve vztahu k této diplomové práci je fakt, že rodičovská kontrola zastává opravdu důležitou roli a může výrazně ovlivnit vliv počítačových her, ať už kladně nebo záporně. (Květoň, 2020).

Na vliv počítačových her na hráče mají různí autoři článků a studií odlišné názory. Někteří vnímají pozitivní dopad počítačových her na hráče, jiní zase ten negativní. Odborná společnost v názoru na tuto problematiku není jednotná, stejně tak mají rozporuplné názory rodiče hráčů. Nicméně je jisté, že chtít získat jednoznačné a definitivní odpovědi v rámci této problematiky je téměř nemožné. Nezbyvá proto zřejmě nic jiného než přijímat komplexitu počítačových her. Různé hry nabízí hráčům různé možnosti. Dříve se v odborných kruzích diskutovalo o vlivu televize a filmu na vývoj dětí a dospívajících a na základě toho jsou bagatelizovány otázky vlivu počítačových her. Avšak počítačové hry představují výrazně odlišný jev oproti televizi a filmům, jelikož cílí na širší spektrum uspokojování potřeb a možnosti těchto her jdou vzhledem k velmi rychlému rozvoji technologií velmi rychle kupředu a jen stěží je nyní možné představit si, jaké možnosti mohou hry do budoucna hráčům nabízet (Květoň, 2020).

Vlivu rodičovské mediace v souvislosti s užíváním počítače a internetu se věnovali v rámci svého výzkumu Kirwil et al. (2009). Rodičovské zprostředkování přístupu k internetu dětem zahrnuje regulaci jeho používání, aby se minimalizoval případný negativní vliv spojený s jeho používáním. Pojem pochází z teorie socializace, která odkazuje na vztah rodič-dítě jako vývojový proces a předpokládá rodičovskou mediaci prostřednictvím regulačních strategií, které rodiče zavádějí, aby maximalizovali výhody a minimalizovali rizika používání počítače

pro své děti (Kirwil, 2009). Zahrnuje různé strategie a postupy výchovy dětí, které se řídí hodnotami, jež jsou pro rodiče důležité a kterým se děti v rodině učí. O nastavení vhodné mediace rozhoduje nejen výchovný rodičovský styl, ale také vzdělání rodičů a jejich zkušenost s používáním informačních technologií, věk, pohlaví, frekvence a motivace k používání počítače dítětem, povědomí o rizicích spojených s jeho užíváním (Eastin, Greenberg a Hofschire, 2006; Livingstone a Helsper, 2008). Roli pravděpodobně hraje také kultura, ve které rodina žije (Kirwil, 2009).

Kalmus et al., (2015) se shodují na tom, že vzdělanější rodiče jsou více zaměřeni na kontrolu a lépe vyjadřují emoční blízkost. Rovněž jsou schopni lépe vyhodnocovat situaci a na základě toho vybrat vhodnou strategii kontroly (Ševčíková et al., 2014).

Bylo zjištěno, že druhy rodičovské mediace jsou podobné obecným rodičovským stylům autoritářskému, autoritativnímu, tolerantnímu a zanedbávajícímu a obecně rodiče používají tři strategie rodičovské kontroly. Jedná se o sociální mediaci, omezující mediaci a poučné zprostředkování. (Eastin, Greenberg a Hofschire, 2006)

Sociální mediace souvisí s aktivním působením rodičů ve smyslu, jak často sami užívají počítač a snaží se tuto aktivitu sdílet se svými dětmi. Tento typ rodičovské mediace je rodiči upřednostňován.

Omezující mediace je založena na pevně stanovených pravidlech, rodiče limitují expozici určitému obsahu, například násilnému, sexuálnímu či komunikaci s určitými uživateli a komunitami. Poučné zprostředkování souvisí s aktivním diskutováním o obsahu, kterému se dítě na počítači věnuje (Livingstone a Helsper, 2008).

Livingstone et al. (2011) v rámci projektu EU Kids Online, shrnují druhy mediace ze strany rodičů k dětem v souvislosti s hraním počítačových her na aktivní mediaci, restriktivní mediaci, monitoring a technickou mediaci. Aktivní mediace neboli spoluužívání je založeno na trávení společného času u počítače, souvisí také s podporou a povzbuzováním dítěte v této činnosti. Patří zde také přímá pomoc, pokud si dítě s něčím neví rady a souvisí s poučením dítěte, jak se vyvarovat potížím spojeným s používáním počítače. Restriktivní mediace souvisí s vymezením času stráveného na počítači nebo omezováním hraní určitých her. Kontrola neboli monitoring souvisí s kontrolou aktivit, které dítě na počítači provádělo. Technická mediace souvisí s využíváním programů, které filtrují, které stránky na internetu nebo programy dítě může používat a které budou blokovány, limitují také čas pro používání počítače (Ševčíková et al., 2014).

Kirwil et al. (2009) zjistili, že rodiče upřednostňují sociální mediace před technickými omezeními. Nejméně jedna čtvrtina rodičů v roce 2008 vůbec nezprostředkovávala žádný druh mediace. Rodičovská mediace s více strategiemi může být efektivnější než mediace s jednou strategií. Bylo zjištěno, že více se v rámci všech typů mediace zapojují matky než otcové. Rodiče se zaměřují na mediace více u chlapců než u dívek a více kontrolují aktivity mladších dětí oproti dospívajícím. Příliš silná nebo příliš slabá rodičovská omezení mohou sama o sobě vést k určitým rizikům.

Zajímavým zjištěním bylo, že čím striktněji vymezený čas dětí pro používání počítače mají, tím více čelí riziku s ním spojeným. Toto zjištění platí pro země Dánsko, Nizozemsko, Švédsko, Belgie, Irsko a Spojené království. Oproti tomu v Rakousku, Francii, Německu, Portugalsku, Slovinsku, Španělsku, Bulharsku, České republice, Estonsku a Polsku platí, že čím více rodiče regulovali čas strávený u počítače, tím méně dětí se setkala s riziky s ním spojenými (Kirwil et al., 2009).

Nielsen et al. (2019) se zabývali propojením rodičovské mediace a problematického používání počítače adolescenty.

Aby bylo možné používání internetu či hraní počítačových her kvalifikovat jako problematické, musí splňovat kritéria osobní a sociální újmy, nestačí pouze nadměrné trávení času u počítače (Aarseth et al., 2017).

Problematické užívání internetu se vyznačuje zhoršenou kontrolou nad používáním počítače, přičemž takto trávený čas má přednost před jinými zájmy, a aktivitami a neschopností zastavit nebo omezit používání počítače navzdory negativním důsledkům. Výzkumná komunita je rozdělena ohledně názoru, zda se online hraní počítačových her může rozvinout v závislost (Aarseth et al., 2017).

V souvislosti s problematickým hraním počítačových her bylo vymezeno pět typů rodičovské mediace (Livingstone & Helsper, 2008; Nikken & Jansz, 2006). Prvním typem je žádná mediace, kdy rodiče nijak neomezují ani nepovzbuzují dospívajícího v používání počítače. Dalším typem mediace je společné, sdílené používání počítače rodiči a dospívajícími, bez kritiky rodičů. Třetím typem mediace je aktivní mediace, kdy rodič mluví s adolescentem o používání počítače a aktivitách, kterým se dospívající na počítači věnuje, opět bez kritiky ze strany rodičů. Čtvrtým typem mediace je monitorování, kdy mohou rodiče například zkontrolovat stránky, které adolescent navštěvuje, jaké hry hraje a jak dlouho, bez toho, aniž by o tom společně diskutovali, ale pouhé vědomí, že se rodiče zajímají, může mít vliv na používání

počítače adolescentem. Posledním typem mediace je omezující mediace, která spočívá v nastavení pravidel a limitů pro dospívajícího. Omezení může být mírné nebo striktní, verbální, ale i technické, kdy například rodiče používají software k omezení přístupu na počítač a dobu, kterou u něj může dospívající trávit (Benrazavi et al., 2015). Tyto styly rodičovské mediace se vzájemně nevylučují, rodiče můžou v praxi různé typy mediací vzájemně kombinovat.

2 Empirická část

V empirické části jsou sjednoceny podrobnosti k cílům výzkumu, výzkumným otázkám a hypotézám, metodám sběru a vyhodnocení dat.

2.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda si mladí dospělí hráči počítačových her regulují čas, který hraním počítačových her tráví, případně jaké pro seberegulaci používají strategie a zda tomu předcházela v dětství ze strany rodičů regulace času, ve kterém se mohli věnovat hraní na počítači, případně zda jim reguluje čas někdo jiný. S tématem seberegulace souvisí také zjištění, zda dnešní mladí dospělí hráči vykazují symptomy IGD a zda existuje souvislost mezi rizikem rozvoje IGD na základě nadměrného hraní a toho, zda a jaké strategie hráči pro regulování hraní počítačových her používají.

Dalším cílem práce bylo zjistit, jaký je retrospektivní pohled hráčů na rodičovskou kontrolu hraní počítačových her. Bylo zjišťováno retrospektivní vnímání rodičovské kontroly, jelikož výzkumný vzorek tvořili hráči, kteří jsou již dospělí a zároveň se jedná o respondenty, kteří hrají počítačové hry spoustu let a s hraním těchto her začínali již v dětství či dospívání, tudíž se výchovný styl rodičů a rodičovská kontrola do této volnočasové aktivity promítaly, čímž práce navazuje na hlavní cíl výzkumu, a to zjistit, zda rodičovské výchovné styly společně s rodičovskou kontrolou a postojem rodičů ke hrám nějak ovlivnily pojetí seberegulace hráčů v dospělosti či zda mohou přispívat ke vzniku závislosti na hraní počítačových her.

Jelikož byla zkoumána také osobnost hráčů, bylo zjišťováno, zda seberegulace může souviset s určitými osobnostními rysy a zda některé osobnostní rysy mohou souviset s větší náchylností k rozvoji IGD a v neposlední řadě také zjistit, zda existuje vztah mezi rodičovským výchovným stylem a osobnostními rysy.

2.2 Výzkumné otázky

Vzhledem k cílům diplomové práce byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

1. Hrozí riziko závislosti u hráčů počítačových her, kteří hrají nadměrně a věnují hraní velké množství času?
2. Souvisí výchovný rodičovský styl se vznikem IGD?
3. Souvisí rodičovská regulace se vznikem IGD?
4. Souvisí seberegulace se vznikem IGD?
5. Je hráč schopen lepší seberegulace, jestliže byl regulován v dětství a dospívání rodiči?
6. Existuje souvislost mezi IGD a osobnostními rysy?
7. Existuje vztah mezi rodičovským výchovným stylem a osobnostními rysy?
8. Regulovali hráčům v dětství rodiče čas trávený hraním počítačových her?
9. Regulují si hráči čas trávený hraním počítačových her?
10. Reguluje hráčům někdo čas trávený hraním počítačových her nyní?

Na základě uvedených výzkumných otázek byly stanoveny hypotézy, které budou v této diplomové práci ověřovány především pomocí kvantitativních metod. Část hypotéz (H8-H10) předpokládá explorační statistickou analýzu, nikoliv konfirmační.

H1: Hráči trávící velké množství času hraním počítačových her vykazují symptomy IGD.

H2: Výchovný styl v rodině (EMBU) má vliv na rozvoj IGD.

H3: Existuje vztah mezi rodičovskou regulací a IGD.

H4: Existuje vztah mezi seberegulací a IGD.

H5: Existuje vztah mezi rodičovskou regulací času a seberegulací.

H6: Existuje vztah mezi osobnostními rysy (Big Five) hráče a IGD.

H7: Existuje vztah mezi rodičovským výchovným stylem (EMBU) a osobnostními rysy (Big Five).

H8: Většina hráčů měla čas trávený hraním počítačových her regulovaný rodiči.

H9: Většina hráčů si nereguluje čas trávený hraním počítačových her.

H10: Většině hráčů nyní nikdo nereguluje čas trávený hraním počítačových her.

2.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl tvořen hráči počítačových her, kteří jsou v současnosti mladými dospělými a začínali s hraním počítačových her již v dětství. Pro výběr respondentů byla použita metoda účelového výběru a následně lavinový výběr neboli snowball, kdy přímo vybraní členové výzkumného vzorku sami zprostředkovali získání a tím i vybrání dalších osob z populace. Výzkumný vzorek tvořilo celkem čtyřicet hráčů, z toho 35 mužů a 5 žen. Nejmladšímu respondentovi bylo 19 let, nejstaršímu 32 let. Výzkumu se zúčastnily ženy ve věku 19–30 let a muži ve věku 19–32 let.

2.4 Metody sběru a zpracování dat

Původním plánem bylo zkoumat hráčské strategie a regulaci jejich času v přímém kontaktu s hráči v jejich přirozeném prostředí, kde jsou zvyklí počítačové hry hrát, nejčastěji v jejich domovech. Cílem bylo pozorovat je v průběhu hraní počítačové hry a také v průběhu času zjišťovat, zda mají pojem o čase, který právě strávili hraním počítačové hry. To mělo být srovnáno s jinou volnočasovou aktivitou, které se hráč věnuje, a dále mělo být zkoumáno, jak vypadá hráčova regulace času u jednotlivých činností, kterým se rád věnuje. Toto pozorování mělo být doplněno o polostrukturované rozhovory vedené s hráči a také vyplnění dotazníku IGDT-10, aby byla u hráčů zjištěna míra IGD. Rozhovory měly být zaměřeny na herní strategii, preferované typy her, časovou investici do hraní počítačových her, seberegulaci v rámci hraní počítačových her a také měly zjišťovat retrospektivní pohled hráčů na rodičovskou kontrolu ze strany rodičů hráčů nad hraním počítačových her a také její vliv na následnou seberegulaci při hraní počítačových her.

Následně bylo v plánu směřovat design výzkumu jako smíšený, a to tak, že na základě vyhodnocení sesbíraných dat by bylo vybráno pět hráčů s nejvyššími hodnotami v rámci IGDT-10 a pět hráčů s nejnižšími hodnotami IGDT-10. S těmito hráči měl být realizován rozhovor.

Bohužel sběr dat vyšel zrovna na období stanovených opatření v boji proti onemocnění SARS-CoV-2 a nebylo možné setkávat se s hráči osobně. Proto byl po dohodě s vedoucí práce paní doktorkou Kateřinou Lukavskou změněn design výzkumu, a sběr dat probíhal prostřednictvím anonymních elektronických dotazníků v prostředí Google, které byly vytvořeny pro potřeby tohoto výzkumu a odkaz na online dotazník byl hráčům rozesílán elektronicky.

Dotazníkové šetření se ve finále skládalo ze čtyř samostatných částí, které na sebe plynule navazovaly, a jejich prostřednictvím byla zjišťována anamnestická data hráčů, dále míra IGDT, osobnostní rysy a výchovný styl v rodině. Bylo potřeba vyplnit každou otázku, aby bylo možné pokračovat v odpovídání na další otázky, což je velkou výhodou, jelikož dochází k eliminaci výskytu chybějících odpovědí.

Hráči předem nevěděli, kolik otázek budou celkem zodpovídat. Pro vyplnění všech čtyř částí dotazníku bylo zapotřebí zhruba 15 minut času.

V první části bylo potřeba vyplnit Anamnestický dotazník, který byl uveden několika otevřenými otázkami, jež měly za cíl zjistit, kolik je hráči let, od kolika let počítačové hry hraje, kdo jej přivedl ke hraní počítačových her, kolik času věnoval hraní počítačových her v dětství, kolik hodin je to nyní, jaký postoj měli rodiče k hraní počítačových her a několik dalších otevřených otázek, které souvisely s postojem rodičů ke hrám, a obsahoval také otázku, která se týkala seberegulace nebo regulace času ze strany jiných osob, například kamarádů, partnerů, dětí a podobně.

V druhé části hráči vyplňovali dotazník IGDT-10, který je screeningovým nástrojem vyvinutým k hodnocení patologického hraní počítačových her. Poukazuje tedy na případný problém s nadměrným hraním počítačových her, v krajním případě až na závislost na hraní.

Ve třetí části hráči odpovídali na otázky související s jejich osobností. Za tímto účelem zkoumání byl využit dotazník BFI-2-S obsahující 30 položek, který je zkrácenou verzí osobnostního inventáře Big Five.

V poslední, čtvrté části, hráči odpovídali na 54 otázek týkajících se výchovného stylu uplatňovaného v jejich rodině, když byli dětmi či dospívajícími. Pro tuto část dotazníku byla použita kratší verze dotazníku EMBU-A. Hráči vybírali z možností odpovědí zvlášť pro otce a zvlášť pro matku, celkem tedy uvedli 108 odpovědí.

Při zpracování dat z výzkumného šetření byly použity kvantitativní postupy. Při interpretaci statisticky zpracovaných výsledků byla použita popisná statistika, analýza rozptylu a korelační analýza. Ke statistickému zpracování byl použit program s názvem SPSS verze 27.0.

V následujících podkapitolách budou podrobněji vysvětleny jednotlivé části dotazníku (viz Příloha 1).

2.4.1 Anamnestický dotazník

Za účelem získání anamnestických dat hráčů, byl sestaven vlastní anamnestický dotazník. Dotazník obsahoval 16 otevřených otázek, pomocí kterých mělo být zjištěno pohlaví hráče, kolik let hráči je, od kolika let počítačové hry hraje, kdo jej ke hraní počítačových her přivedl, kolik času věnoval hraní her v dětství a kolik času jim věnuje nyní. Zjišťován byl také postoj rodičů k počítačovým hrám, regulace času ze strany rodičů, strategie seberegulace, zda jim někdo reguluje čas nyní. Odpovědi respondentů byly jednoduchým způsobem kategorizovány.

2.4.2 IGDT-10

IGDT-10 je validním a spolehlivým screeningovým nástrojem vyvinutým za účelem zkoumání přítomnosti symptomů Internet Gaming Disorder. Dotazník se skládá z deseti otázek, na které respondent odpovídá s ohledem na minulých 12 měsíců a posuzuje, do jaké míry a jak často pro něj byla uvedená tvrzení platná. Respondent vybírá odpovědi na škále od 0 do 2: nikdy = 0, někdy = 1, často = 2. Vyhodnocení odpovědí probíhalo tak, že jsme pro každého respondenta vypočetli průměrnou hodnotu jako jeho IGD skóre a také jsme spočítali množství příznaků, které respondent zažívá „často“. Závislostí je ohrožen ten, kdo vykazoval 5 a více příznaků. (Király et al., 2019)

2.4.3 BFI-2-S

BFI-2-S je zkrácenou verzí osobnostního inventáře Big Five, což je pětifaktorový model osobnosti, jež má za cíl zjistit osobnostní rysy jedince, mezi které patří Openness to Experience (Otevřenost vůči zkušenosti), Conscientiousness (Svědomitost), Extraversion (Extraverze), Agreeableness (Přívětivost), Neuroticism (Neuroticismus). Tato zkrácená verze obsahuje 30 tvrzení ohledně vlastností osobnosti. Ke každému faktoru osobnosti se vztahovalo právě 6 tvrzení. Respondenti ke každému z tvrzení měli na pětibodové škále vybírat jednu odpověď z nabízených možností (zcela nesouhlasím/spíše nesouhlasím/ani nesouhlasím, ani souhlasím/spíše souhlasím/zcela souhlasím), se kterou se nejvíce ztotožňují, která nejvíce vyjadřuje, do jaké míry s tvrzením souhlasí či nesouhlasí. Jejich odpovědi byly skórovány od 1 (zcela nesouhlasím) do 5 (zcela souhlasím). (Hřebíčková et al., 2020)

2.4.4 EMBU-A

Dotazník EMBU-A je dotazník pro adolescenty, jež je určený pro zjišťování výchovného stylu uplatňovaného v rodině, když byli dětmi či dospívajícími. Pro účely této diplomové práce byla použita kratší verze dotazníku EMBU-A. Dotazník čítá 54 otázek a každá z nich se vztahuje jak k otci, tak k matce, což znamená, že respondent v podstatě udával odpovědi na 108 tvrzení. Respondent měl na výběr ze čtyř variant odpovědí pro otce i pro matku (ne, nikdy/ano, někdy/ano, často/ano, téměř vždy). Jednotlivé odpovědi byly skórovány od 1 (ne, nikdy) do 4 (ano, téměř vždy). (Gerlsma et al., 1991)

3 Analýza výsledků

V této podkapitole budou prezentována a analyzována data získaná od respondentů v rámci výzkumu.

3.1 Popisná statistika

Ze všech oslovených hráčů se výzkumu zúčastnila jen pouhá třetina. Mnoho oslovených hráčů argumentovalo tím, že se jim nechce dotazník vyplňovat, nemají na to čas, raději chtějí hrát počítačovou hru, otázky jsou pro ně příliš osobní a podobně.

Výzkumný soubor proto sestává z odpovědí čtyřiceti respondentů. Data byla získána od 35 mužů (87,5 %) a 5 žen (12,5 %). Věkové rozmezí respondentů bylo od 19 do 32 let. Průměrný věk respondentů byl 25,75 let. Respondenti začali s hraním počítačových her v rozmezí 3–15 let, průměrně tedy začínali hrát v 9,41 letech.

Bylo zjištěno, že hráči hráli v dětství od 30 minut denně po 8 hodin denně, což v průměru znamená necelé 4 (3,7875) hodiny denně.

Nyní hrají v průměru 4,6 hodin denně. V pracovních dnech hrají průměrně 4 (3,95) hodiny a o víkendu téměř 6 hodin (5,5875).

Při podrobnějším zkoumání odpovědí respondentů bylo zjištěno, že někteří hráči v dětském věku trávili u počítače klidně i 5 až 8 hodin denně, což je alarmující. Takových hráčů bylo celkem 12 a jednalo se o hráče, kterým bylo v průměru 8,92 let. Zajímalo mě, zda tito hráči, kteří již v dětství trávili hraním počítačových her spoustu času, pokračovali v trendu nadměrného hraní i v dospělosti (korelace mezi časem stráveným hraním v dětství a časem stráveným hraním v dospělosti byla středně silná, $r = 0,453$ a statisticky významná, $p = 0,004$). Z odpovědí dále vyplynulo, že z těchto dvanácti intenzivních dětských hráčů dva pokračovali ve stejném trendu hraní i v dospělosti, čtyři hráči hraní počítačových her omezili a hrají podstatně kratší dobu denně než v dětství, avšak u poloviny těchto hráčů došlo k nárůstu počtu průměrné denní herní doby. Nutno podotknout, že dva hráči, kteří do této poslední skupiny spadají, vykazují vyšší hodnoty v IGDT-10, což znamená, že je u nich možné riziko IGD. Zajímavé je také to, že jeden z těchto dvou hráčů nebyl regulován rodiči a nevyužívá seberegulaci, zatímco druhý, který má skóre v IGDT-10 mnohem vyšší, má tedy větší riziko IGD, byl regulován rodiči a využívá seberegulaci.

Dalším zjištěním je také to, že rodiče těchto hráčů měli vesměs negativní postoj ke hraní počítačových her, z toho u čtyř rodin byl názor na počítačové hry neutrální a pouze u jedné rodiny byl vztah ke hrám kladný.

V souvislosti s postojem rodičů ke hrám bylo zjištěno, že čtvrtina rodičů, kteří měli negativní postoj ke hrám, využívali rodičovské kontroly ve vztahu s regulací času tráveného hraním počítačových her, další čtvrtina rodičů, kteří měli na hry neutrální názor, nevyužívali ani rodičovské kontroly a další dvě rodiny, které měly negativní názor na počítačové hry, rodičovskou kontrolu nevyužívaly, dvě rodiny regulovaly své děti částečně a pouze jedna rodina, která měla pozitivní postoj ke hrám, se o rodičovskou regulaci snažila. V současnosti 43,6 % hráčů nereguluje svůj herní čas, 25,6 % hráčů se o seberegulaci snaží a 30,8 % hráčů se o seberegulaci pokouší částečně. V současnosti 87,5 % hráčů nikdo další (kromě hráčů samých) žádným způsobem nereguluje jejich herní čas a 12,5 % hráčů řeší regulaci času se svými partnery, přáteli či kvůli práci.

V souvislosti s IGD jsme zjistili, že významné (nadhraniční) hodnoty IGD byly naměřeny pouze u dvou respondentů z celkového počtu respondentů, což je 5 %.

3.2 Testování hypotéz

H1: Hráči trávící velké množství času hraním počítačových her vykazují symptomy IGD.

Spearmanovým korelačním koeficientem bylo ověřeno, že čas strávený hraním počítačových her významně koreluje s přítomností symptomů IGD. Jedná se o středně silnou korelaci ($\rho = 0.4$; $p = 0.02$).

Tuto hypotézu můžeme potvrdit.

H2: Výchovný styl v rodině má vliv na rozvoj IGD.

Spearmanovým korelačním koeficientem bylo ověřeno, že IGD středně významně koreluje s Hyperprotektivitou (Overprotection) matky ($\rho = 0.41$; $p = 0.009$) a slabě koreluje s Favoritismem (Favouring subject) u matky ($\rho = 0.35$; $p = 0.03$).

Výchovný styl v rodině může mít vliv na rozvoj IGD, jestliže má hráč nadměrně ochrannou matku, případně v kombinaci s upřednostňováním respondenta před sourozenci/sourozencem. Respektive, čím větší je mateřská Hyperprotektivita a Favoritismus, tím vyšší je riziko IGD.

H3: Existuje vztah mezi rodičovskou regulací a IGD.

Pro ověření této hypotézy byla použita analýza rozptylu při jednoduchém třídění (One-way ANOVA). $F(2;13,9) = 1.36$; $p = 0.288$. Vztah mezi rodičovskou regulací a rozvojem IGD (průměrem v IGD) není statisticky významný.

Tuto hypotézu zamítáme.

H4: Existuje vztah mezi seberegulací a IGD.

Pro ověření této hypotézy byla použita analýza rozptylu při jednoduchém třídění (One-way ANOVA). $F(2;19,5) = 0,386$; $p = 0,685$. Vztah mezi seberegulací a symptomy IGD není statisticky významný.

Tuto hypotézu zamítáme.

H5: Existuje vztah mezi rodičovskou regulací času a seberegulací.

Testem nezávislosti (Chí-kvadrát) bylo ověřeno, že mezi rodičovskou regulací času a seberegulací není statisticky významný vztah ($\chi^2(4) = 1.42$; $p = 0.84$).

Tuto hypotézu zamítáme.

H6: Existuje vztah mezi osobnostními rysy (Big Five) a IGD.

Spearmanovým korelačním koeficientem bylo ověřeno, že existuje statisticky významný vztah mezi některými osobnostními rysy hráče a IGD. Konkrétně se jedná o vztah IGD se svědomitostí a extravertí. Mezi extravertí a průměrem IGD je středně silná záporná korelace ($\rho = -0.36$; $p = 0.02$), která značí, že čím vyšší jsou hodnoty extravertze, tím nižší je riziko IGD a naopak čím nižší hodnoty extravertze, tím vyšší riziko IGD.

Mezi svědomitostí a průměrem IGD je silná záporná korelace ($\rho = -0.51$; $p < 0.001$), což značí, že čím nižší hodnoty svědomitosti respondent vykazuje, tím vyšší je riziko IGD a naopak čím vyšší hodnoty svědomitosti, tím nižší riziko IGD.

Další dimenze Big Five slabě korelují s IGD, avšak ne statisticky významně.

Tuto hypotézu můžeme potvrdit.

H7: Existuje vztah mezi rodičovským výchovným stylem (EMBU) a osobnostními rysy (Big Five) hráče.

Spearmanovým korelačním koeficientem bylo ověřeno, že existuje statisticky významný vztah mezi některými osobnostními rysy hráče a rodičovským výchovným stylem. Konkrétně se jedná o vztah svědomitosti a emoční vřelosti otce ($\rho = 0.52$; $p = 0.001$), které středně silně korelují a mezi svědomitostí a emoční vřelostí matky ($\rho = 0.37$; $p = 0.02$), které slabě korelují.

Korelace jsou pozitivní, což znamená, že čím vřelejší výchova rodičů je, tím více by měl být jedinec svědomitý.

Další korelace byla nalezena ve vztahu neuroticismu a odmítání matkou ($\rho = 0.32$; $p = 0.046$). Jedná se o slabou korelaci, která značí, že čím více je odmítavá matka, tím vyšší sklon má hráč k neuroticismu.

Tuto hypotézu můžeme potvrdit.

Následující tři výzkumné otázky jsou explorativní. Šlo nám o to zmapovat míru, v jaké se rodiče současných dospělých hráčů zapojili do regulace hraní her a nakolik a zda hráči nyní používají seberegulační strategie. Data byla získána kódováním odpovědí na otevřené otázky. Přílišná stručnost respondentů bohužel neumožnila sofistikovanější obsahovou analýzu odpovědí.

H8: Většina hráčů měla čas trávený hraním počítačových her regulován rodiči.

Rodiče regulovali hraní 50 % hráčů, 37,5 % hráčů hraní počítačových her neregulovali vůbec a 12,5 % hráčů rodiče herní čas regulovali částečně.

H9: Většina hráčů si nereguluje čas trávený hraním počítačových her.

Sami hráči si čas regulují ve 25,6 % případů, ve 43,6 % si herní čas neregulují vůbec a ve 30,8 % případů se hráči pokoušejí o seberegulaci částečně.

V rámci otevřených odpovědí odpovídali hráči ve smyslu seberegulace takto:

- Nepotřebuji regulovat čas hraní počítačových her.
- Nereguluji nijak (pozn. Tato stejná odpověď se vyskytovala u dalších sedmi respondentů.)
- Jiné aktivity.
- Neřeším, jsem dospělý.
- Nijak, je to odpočinková část dne.
- Žádným způsobem anebo prioritami.
- Snažím se vypadnout do přírody.
- Sportem/návštěvami.
- Občas si mezi tím pustím nějaký seriál.
- Jídlo a spánek?
- Nijak, někdy mám chuť hrát na počítači, někdy na kytarě, někdy číst, někdy se učit něco nového, záleží na náladě.
- Nijak, zapnu to, když se mi chce, na odreagování.
- Nijak. Už je mi 30, když sedím u PC víc jak dvě hodiny, bolí mě celé tělo.
- Nejdřív práce.
- Pokud mám volnou chvíli, tak si zahraju. Nepotřebuji si čas nijak regulovat.

- Beru to jako relax po práci a čas pro sebe hlavně v koronavirové době – reguluju to tím, že žiju s přítelkyní a věnuju se jí a společným aktivitám – samozřejmě hry nejsou přednější než cokoliv jiného (přítelkyně, rodina, práce).
- Často jedu non-stop, abych neztrácel čas zbytečným spaním.
- Dostatečná sebereflexe.
- Hraju jen když mám možnost a většinou jen s někým, což taky dost omezuje možný čas na hraní.
- Hraju podle toho, jak se mi chce, nikdo mě neomezuje.
- Hraju až když mám hotové vše ostatní nebo přítelkyně spí. Někdy během práce jako oddech. Ale nemám nastavenou žádnou hranici počtu hodin na hraní.
- Hraní se věnuji pouze ve volném čase, po splnění povinností.
- Nereguluji, je to koníček jako každý jiný (reguluje se to samo – přehnané hraní časem přestává bavit).
- Je to poslední volnočasová aktivita.
- Asi nepotřebuji regulovat čas hraní počítačových her.
- Snažím se to s hraním nepřehánět a upřednostňovat práci a studium.
- Povinnostmi do školy, výpadky elektřiny.
- Dle práce.
- Podle toho, jak moc se překonám toho nechat, ještě u hraní bojuju se závislostí na anime.
- Odreagování.
- Záleží na okolnostech/plánech/povinnostech.
- Záleží, co mám na práci.
- Nemám žádnou striktní regulaci.

H10: Většině hráčů nyní nikdo nereguluje čas trávený hraním počítačových her.

Čas trávený hraním počítačových her 87,5 % hráčů nikdo nereguluje. U 12,5 % hráčů se o regulaci herního času v největší míře snaží přítelkyně či manželka, případně kamarádi nebo je ovlivňován pracovními povinnostmi.

4 Diskuze

V této části diplomové práce budou diskutovány výsledky výzkumu, přičemž budou vztahovány k některým informacím uvedeným v teoretické části této práce.

V rámci výzkumu bylo sestaveno několik výzkumných otázek souvisejících s regulací času, seberegulací, množstvím času stráveným hraním počítačových her, osobnostními rysy, výchovným rodičovským stylem a IGD. Tyto jednotlivé proměnné byly dávány vzájemně do vztahu napříč jednotlivými hypotézami. Hypotéz bylo staveno celkem deset, z toho 3 byly vyhodnoceny explorační statistickou analýzou a ostatních sedm analýzou konfirmační.

Z celkového počtu čtyřiceti respondentů byly naměřeny významné hodnoty IGD pouze u dvou respondentů, což znamená 5 % z celkového počtu účastníků výzkumu.

První hypotéza týkající se vztahu mezi množstvím tráveného času a symptomy IGD byla stanovena na základě informací (Lo et al., 2005; Peters a Malesky, 2008), že nejčastěji skloňovaným pojmem v souvislosti s hraním počítačových her se jeví množství času stráveného hraním. Blinka (2015) poukazuje na možný vztah mezi časovou investicí do hraní počítačových her a IGD. Šmahel, Blinka, & Ledabyl (2008) tvrdí, že čas strávený hraním nepatří k faktorům závislosti. Wood (2008) zastává názor, že hráči, kteří hrají počítačové hry nadměrně, nemají efektivní dovednosti v regulaci svého času. Kolik času stráveného hraním počítačových her je již mnoho? To je otázka, na kterou nemají jednotnou odpověď ani vědci. Majamäki a Hellman (2016) zastávají názor, že se jedná o velmi individuální záležitost. LaRose et al. (2003) zjistili, že čas trávený hraním můžeme porovnávat pouze oproti normám daného jedince, nikoliv oproti průměrům běžné populace, jelikož hráči, kteří jsou daleko nad průměrem normy hraní ještě nemusí být závislí, pokud jejich chování nevede k cyklickému řešení dysforických nálad a naopak hráči, kteří běžně hráli počítačové hry hodinu denně a najednou zvýšili počet hodin strávených hraním počítačových her, mohou mít problém s IGD. Na základě našeho výzkumu bylo z analýzy výpovědí respondentů zjištěno, že čas strávený hraním počítačových her výrazně koreluje s přítomností symptomů IGD, což je v souladu s výsledky výzkumu Kurnianingsih et al., (2018), kteří také zjistili, že čas strávený hraním počítačových her je spojen s rizikem IGD. To je ale v rozporu s diagnostickými kritérii pro IGD, dle DSM-5 (APA, 2013), kde čas není směrodatným kritériem, na základě, kterého by se dalo na závislost usuzovat, na čemž se shoduje také většina autorů, kteří zastávají názor, že z hlediska diagnostikování závislosti je potřeba brát v potaz spíše kvalitu hráčského chování než kvantitu stráveného času. Námi získaná data potvrzují výsledek výzkumu EU Kids Online II, prezentovaný Blinkou (2015), které

vypovídá o tom, že české děti a dospívající jsou v hraní počítačových her angažováni mnohem více než jejich vrstevníci z jiných evropských zemí. Griffiths tuto problematiku vysvětluje rozdílem mezi prospěšností a škodlivostí – nadměrné trávení času jakoukoliv aktivitou, která přispívá k životu člověka je prospěšné, zatímco závislost naopak v jakémkoliv směru jedince o něco ochuzuje, což je však samo o sobě velmi těžce definovatelné z role pozorovatele a velmi záleží na subjektivním pohledu daného hráče a na jeho náhledu na trávení času konkrétní aktivitou (2005, cituji podle Majamäki a Hellman, 2016). Juul navíc tvrdí, že doba trávená hraním počítačové hry se odvíjí také od vztahu mezi obtížností hry a schopností hráče (2004, cituji podle Majamäki a Hellman, 2016). Wood (2008) zmiňuje, že některým hráčům vyhovuje zrychlené plynutí času ve hře, jelikož se například v hráčově životě nic neděje, může si to kompenzovat únikem do hry. Zjistil také, že hráči, kteří ztrácí pojem o čase stráveném hrou, v hraní nachází relaxační účinek a hra mu může poskytovat dočasnou úlevu od stresu.

Druhá hypotéza byla zaměřena na výchovný styl v rodině ve vztahu k IGD. Předpokladem pro její vytvoření byla skutečnost, že účastníci výzkumu jsou hráči počítačových her již od dětství či dospívání, což znamená, že je velmi pravděpodobné, že se rodiče, nějakým způsobem, zřejmě ke hraní počítačových her stavěli a zajímalo nás, zda může mít výchovný styl v rodině nějaký vliv na rozvoj IGD. Květoň (2020) zastává názor, že rodinné prostředí má zásadní vliv na ovlivňování a určování doby, kterou může dítě či dospívající trávit hraním počítačových her. Dle Ševčíkové et al., (2014) se regulace času stráveného na počítače odvíjí od rodičovského výchovného stylu. Analýzou dat bylo zjištěno, že výchovný styl v rodině může mít vliv na rozvoj IGD, za předpokladu, že má hráč nadměrně ochrannou matku (Overprotection), případně ještě v kombinaci s upřednostňováním hráče před sourozencem/sourozenci (Favouring subject). Čím větší je mateřská Hyperprotektivita a Favoritismus, tím vyšší je riziko IGD.

Zajímavé je však zjištění vyplývající s analýzou výsledků ke třetí hypotéze, kterou bylo ověřováno, zda existuje vztah mezi rodičovskou regulací a IGD. Tato hypotéza byla zamítnuta, jelikož vztah mezi rodičovskou regulací a rozvojem IGD nebyl statisticky významný. Z toho vyplývá, že výchovný rodičovský styl vliv na IGD má, ale strategie regulace času, nebo-li rodičovská kontrola, na rozvoj IGD, z dat našeho výzkumného vzorku, vliv nemají, což je v rozporu s výsledky výzkumu, na základě kterého Kirwil et al. (2009) zjistili, že riziko spojené s hraním na počítači je spojeno se zkušenostmi s regulací času napříč různými zeměmi. V některých zemích bylo ověřeno, že čím striktněji vymezený čas pro používání počítače děti mají, tím vyšší je míra riziku s tím spojeného, zatímco v jiných zemích, kam spadá i Česká

republika, platí, že čím více rodiče čas regulovali, tím méně byly děti vystaveny případnému riziku.

Zajímalo nás také, zda existuje vztah mezi seberegulací a IGD. Avšak z analýzy dat nebyl žádný statisticky významný vztah mezi seberegulací a IGD zjištěn, hypotéza byla zamítnuta. Stejně jako rodičovská regulace tedy ani seberegulace nemá vliv na IGD.

Prekvapilo nás, že ani rodičovská regulace, ani seberegulace nemají žádný zásadní vliv na IGD. Jedná se o zajímavé zjištění, už jen vzhledem k tomu, že první hypotéza, týkající se vztahu mezi množstvím času tráveného hraním počítačových her a IGD, byla potvrzena, ale hypotézy, týkající se regulace a seberegulace, které také souvisí určitým způsobem s časem, potvrzeny nebyly.

Pátá hypotéza vycházela z práce Pávkové (2014) o volném času a jeho regulaci a snažila se zjistit, zda existuje vztah mezi rodičovskou regulací a seberegulací. Náš výzkum neprokázal, že by existoval statisticky významný vztah mezi rodičovskou regulací času a seberegulací, lze z toho usuzovat, že seberegulace je velmi individuální záležitostí, což potvrzuje i výzkum Millové (2013), na základě kterého bylo zjištěno, že seberegulace se vyvíjí v průběhu celého života a strategie seberegulace nejsou strukturované a seberegulační strategie lze pozorovat na nejvyšší úrovni ve střední a starší dospělosti, což je v souladu s hypotézou č. 10, která tvrdí, že většina hráčů si nereguluje čas trávený hraním počítačových her. Čas si reguluje pouze 25,6 % hráčů, což odpovídá tomu, že v adolescenci či mladé dospělosti zatím nemusí být jejich seberegulační strategie dostatečně rozvinuty. Na druhou stranu, z výzkumu Majamäki a Hellman (2016) bylo zjištěno, že by jim byl herní čas regulován rodiči, partnerny či přáteli, což se shoduje s našimi výsledky výzkumu, na základě, kterých nebyl nalezen vztah mezi rodičovskou regulací a seberegulací. Určitě by téma regulace hráčů a seberegulace mohlo být zajímavým předmětem dalšího a podrobnějšího zkoumání.

V pořadí šestá hypotéza o vztahu mezi osobnostními rysy a IGD vznikla na základě výsledků z výzkumu Liao et al. (2020), které prokázaly vztah mezi Neuroticismem a Svědomitostí a IGD a Kayış et al. (2016) zjistili vztah mezi IGD a Neuroticismem. Z našeho výzkumu vyplynulo, že osobnostní rysy opravdu mohou být zásadní ve vztahu s IGD. Z námi získaných výsledků byl statisticky významný vztah nalezen mezi IGD a Svědomitostí a Extraverzí. Z analýzy výsledků vyplynulo, že čím nižší jsou hodnoty Extraverze, tím vyšší je riziko IGD a stejně tak u Svědomitosti, čím nižší hodnoty Svědomitosti hráč vykazuje, tím vyšší

je u něj riziko IGD. Je zajímavé, že v našem šetření se ostatní dimenze Big Five (Neuroticismus, Přívětivost a Otevřenost) neobjevily jako statisticky významné, jelikož korelovaly s IGD pouze slabě, obzvláště překvapující je to u Neuroticismu, který byl v jiných výzkumech právě oním klíčovým, statisticky významným, osobnostním rysem.

Sedmá hypotéza nebyla stanovena na základě žádného předchozího výzkumu. Jelikož ale mají rodiče velký vliv na formování osobnosti svých dětí, považovali jsme za podstatné zjistit, zda výchovný styl v rodině souvisí s osobnostními rysy hráče. Výsledky analýzy dat poukazují na významný vztah mezi některými osobnostními rysy hráče a výchovným stylem uplatňovaným v rodině. Konkrétně se jedná o vztah Svědomitosti a Emoční vřelosti otce, zde byla zjištěna středně silná korelace a dále pak mezi Svědomitostí a Emoční vřelostí matky, kde byla zjištěna slabá korelace. Korelace jsou pozitivní, což znamená, že hráč by měl být tím více svědomitější, čím více vřelejší výchova se v rodině vyskytuje. Další korelace byla zjištěna ve vztahu Neuroticismu a Odmítání matkou. Jedná se o slabou korelaci naznačující, že čím více je matka odmítavá, tím vyšší sklon Neuroticismu se může u hráče projevit. Zjištění, že některé osobnostní rysy souvisí s výchovným stylem uplatňovaným v rodině, vede určitě k zamyšlení, vzhledem k tomu, že byla potvrzena i předchozí hypotéza související s osobnostními rysy ve vztahu k IGD. Tudíž z toho vyplývá, že určitý výchovný rodičovský styl může formovat osobnost takovým způsobem, že takové dítě bude mít potenciálně větší dispozici pro rozvoj IGD.

Poslední tři hypotézy (H8-H10) jsou založeny na explorační statistické analýze. Šlo nám o to zmapovat míru, v jaké se rodiče současných dospělých hráčů zapojili do regulace hraní her a nakolik a zda hráči nyní používají seberegulační strategie. Data byla získána kódováním odpovědí na otevřené otázky. Přílišná stručnost respondentů neumožnila podrobnější analýzu odpovědí. Na základě analýzy bylo zjištěno, že většina zkoumaných hráčů měla čas trávený hraním počítačových her regulován rodiči, což bylo potvrzeno u 50 % hráčů a u 12,5 % hráčů částečně. Dále bylo předpokládáno, že většina hráčů nepoužívá seberegulaci za účelem regulování času tráveného hraním počítačových her, což bylo potvrzeno, jelikož 43,6 % hráčů si herní čas nereguluje vůbec, 30,8 % hráčů si jej reguluje částečně a pouhých 25,6 % hráčů si herní čas reguluje. Majamäki a Hellman (2016) ve svém výzkumu, na finských hráčích, zjistily, že dovednosti hráčů v oblasti strategií seberegulace, u těchto respondentů, jsou pokročilé a odpovídají jejich konkrétním potřebám, tudíž fungují efektivně. Z výzkumu vyvodily pozitivní závěr – většina dotazovaných hráčů se naučila svůj čas regulovat postupně,

v průběhu času. Výsledky této finské studie korespondují také s výsledky výzkumu Millové (2013), která se zaměřovala právě na vývoj seberegulačních strategií v závislosti na věk jedince a zjistila, že seberegulační strategie jsou na nejvyšší úrovni ve střední a starší dospělosti. Z toho vyplývá, že námi zjištěné používání seberegulační strategií u mladých dospělých hráčů, odpovídá výsledkům zjištěným ve zmíněných studiích, což znamená, že někteří hráči mají již dostatečně rozvinutou dovednost seberegulace, zatímco někteří z hráčů se těmto seberegulačním strategiím nenaucili nebo je zatím nepotřebovali použít. V rámci výzkumu bylo také zjišťováno, zda mladým dospělým hráčům někdo reguluje herní čas nyní. Ze získaných odpovědí bylo zjištěno, že u 12,5 % se o regulaci času pokouší přítelkyně či manželka, případně kamarádi nebo na regulaci mají podíl pracovní povinnosti. V 87,5 % případů však hráči nikým regulováni nejsou.

V souvislosti se zpracováním této diplomové práce je potřeba zmínit hned několik limitů, které tato práce má. Jako hlavní limit vnímám odklon od původního plánu, jak bude výzkum probíhat. Velice mě mrzí, že nebylo možné přímo pozorovat hráče při hraní počítačových her a zkoumat jejich strategie seberegulace a zjišťovat, zda mají hráči reálnou představu o čase stráveném hraním počítačových her nebo jej vnímají zkresleně, například kvůli flow či jinému faktoru a také to, že s hráči neproběhly původně plánované rozhovory, které by jistě mohly být značným přínosem pro tuto práci. V průběhu sběru dat jsem si uvědomila, že anamnestický dotazník mohl být rozpracován mnohem podrobněji, rozmanitěji a doplněn například o otázky zjišťující také životní styl hráče a otázky zkoumající, jakým dalším zájmům kromě hraní počítačových her se věnuje, zda má již své děti, jak je případně směřuje, zda jim nabízí možnost hraní počítačových her či nikoliv a jak se k tomu případně staví druhý rodič a zda u svých dětí používá regulaci herního času. Dále mohla být zapojena otázka spojená s povinnostmi ve smyslu práce či studia, jelikož to je také okolnost, která může výrazně ovlivnit strategie seberegulace hráče a jeho herní návyky a také to, jaký herní žánr hráč preferuje a jak se to u něj měnilo v průběhu času od dětství až po dospělost, zda například hraje nějakou hru, kterou začal hrát už v dětství nebo ne. Jako velký nedostatek vnímám chybějící otázku, zda má hráč sourozence nebo ne, jelikož v dotazníku na zjišťování výchovného stylu v rodině bylo množství otázek zaměřeno také na sourozence. Někteří hráči následně vyjádřili rozhořčení z toho, proč mají vyplňovat takové množství otázek týkající se sourozenců, když ani žádného nemají. Části hráčů se také nepozdával poslední dotazník, právě ten, který zjišťoval výchovný styl v rodině, v tom smyslu, že pro ně bylo těžké odpovídat na některé otázky a neměli z nich

úplně dobré pocity. Někteří dokonce v nadsázce zmínili, že by nyní potřebovali psychoterapii, když se jim kvůli vyplňování tohoto dotazníku vybavily nejrůznější zážitky z dětství.

Co se ale týče případného doplnění anamnestického dotazníku o další otázky, je pravdou, že již tak celý dotazník, složený ze čtyř dílčích částí, vyžadoval po respondentech odpovědi na více než 150 položek. Hráčům se do jeho vyplňování, byť tedy neměli úplně jasnou představu o tom, kolik otázek je čeká, příliš pouštět nechtělo, s čímž souvisí další limit této práce. Výzkumný vzorek čítal 40 respondentů. Uměla bych si představit, že navýšení počtu respondentů by mohlo vést k větší průkaznosti některých zkoumaných proměnných a zjištěné výsledky by byly mnohem lépe srovnatelné s výsledky jiných výzkumů, které většinou čítají stovky až tisíce respondentů.

Jako velký přínos této práce vnímám potvrzení některých hypotéz jako například vztahu mezi IGD a časem tráveným hraním počítačových her, vztahu mezi IGD a osobnostními rysy, vztahu mezi výchovným rodičovským stylem a IGD nebo vztahu mezi výchovným rodičovským stylem a osobnostními rysy. Oblast hraní počítačových her je z mého pohledu velmi zajímavá, proto jsem velmi ráda, že jsem měla možnost seznámit se s tímto tématem podrobněji. Osobně se hraní počítačových her nevěnuji, avšak velice ráda se zajímám o vše s tím spojené. Mou zálibou je tvorba kostýmů (Cosplay) na základě herních postav a velmi ráda navštěvuji akce pořádané na počest herního průmyslu, kde jsou propojovány právě prvky počítačových her a Cosplay. Atmosféra takových akcí je nepopsatelná. Myslím si, že zkoumání hráčů počítačových her by mohlo zahrnovat také mimoherní oblast, která souvisí s danou hrou, avšak ne v souvislosti s přímým hraním.

Jelikož ve společnosti bývá téměř každý hráč označován za závislého, těší mě, že vyšší hodnoty IGD vykazovalo pouhých 5 % zkoumaných hráčů. V souvislosti s dalšími návaznými výzkumy na toto téma podpořenými navíc ještě výzkumy na pozitivní aspekty her, by mohly popřít stigma, které je ke hrám vztahováno.

Závěr

Tato diplomová práce byla cílena na výzkum regulace času u dospělých hráčů počítačových her, na jejich strategie seberegulace času a retrospektivní pohled na regulaci ze strany rodičů, dále zda na seberegulaci hráčů měl vliv výchovný styl v rodině a zda hráči vnímají snahu o regulaci jejich herního času od někoho ze svého okolí i nyní. Dalším cílem bylo ověřit, zda nadměrné trávení času hraním počítačových her může vést k rozvoji Internet Gaming Disorder (IGD), zda má rodičovský výchovný styl v kombinaci s typem rodičovské kontroly vliv na rozvoj IGD a jestli existuje nějaká souvislost mezi osobnostními rysy a IGD.

Přestože byla oslovena za účelem výzkumu spousta hráčů, výzkumu se byly ochotny zúčastnit pouze čtyři desítky mladých dospělých hráčů počítačových her, kteří se hraní aktivně věnují již od svého dětství či dospívání. Tito respondenti ochotně vyplnili online dotazník vytvořený v Google prostředí skládající se ze čtyř částí – anamnestického dotazníku, dotazníku IGDT-10 zjišťující riziko Internet Gaming Disorder, dotazníku BFI-2-S zaměřeného na osobnostní rysy a dotazníku EMBU-A zjišťujícího výchovný styl v rodině.

Analýzou dat bylo zjištěno, že v mladé dospělosti seberegulaci používá pouze 25,6 % hráčů, přestože 50 % z celkového počtu hráčů bylo regulováno v dětství či dospívání svými rodiči. Z toho bychom mohli usuzovat, že vliv rodičovské kontroly na budoucí seberegulaci není nijak významný, což se také potvrdilo. Zajímavým zjištěním bylo, že 12,5 % hráčů se setkává se snahou okolí o regulaci jejich herního času i nyní v dospělosti. Nejčastěji to bývá ze strany partnerů či kvůli pracovním povinnostem. Z výzkumu vyplynulo, že čas strávený hraním počítačových her významně koreluje s přítomností symptomů IGD.

Bylo zjištěno, že výchovný styl v rodině může mít vliv na formování osobnostních rysů a také vznik IGD. S ohledem na formování osobnostních rysů byl nalezen vztah mezi svědomitostí a emoční vřelostí otce a také svědomitostí a emoční vřelostí matky, což znamená, že čím vřelejší výchova rodičů je, tím by měl být jedinec svědomitější. Vztah byl nalezen také mezi neuroticismem a odmítáním matkou, který poukazuje na skutečnost, že čím vyšší je míra matčiny odmítavosti, tím vyšší míru neuroticismu hráč vykazuje. Co se týče výchovného stylu v rodině a rozvojem IGD, bylo zjištěno, že čím více je matka ochranná a čím více upřednostňuje hráče před jiným sourozencem/sourozenci, tím vyšší skóre IGD hráč vykazuje. Ověřili jsme, že existuje vztah také mezi IGD a osobnostními rysy, konkrétně mezi IGD a svědomitostí a extravertizací a IGD. Další dimenze Big Five (neuroticismus, otevřenost, přívětivost) s IGD také korelovaly, avšak ne statisticky významně. Podstatným zjištěním však

bylo, že nebyl nalezen vztah mezi seberegulací a rozvojem IGD, ani mezi rodičovskou regulací a rozvojem IGD.

Na základě dat získaných z výzkumu bych rozhodně navrhovala další zkoumání vztahu mezi osobnostními rysy a rizikem vzniku závislosti na hraní počítačových her, případně IGD ve vztahu s komorbiditou jiných poruch či závislostí. Vesměs je oblast výpočetní techniky, elektronických zařízení a možností s nimi spojenými aktuálním tématem a určitě bude žádoucí provádět další studie zaměřené na tuto tematiku, jelikož již vyrůstají generace dětí, které jsou se světem elektroniky natolik spjaté, že problematika regulace herního času a závislosti na hraní počítačových her může do budoucna získat naprosto jiný rozměr.

Seznam používaných zkratk

IGD Internet Gaming Disorder

MMO Massively Multiplayer Online

MMORPG Massively Multiplayer Online Role-Playing Game

MMORTS Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy Game

MMOFPS Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Game

MOBA Multiplayer Online Battle Arena

MKN-11 Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů, 11. revize

DSM-V The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition

Seznam použitých informačních zdrojů

AARSETH, Espen, Anthony M. BEAN, Huub BOONEN, et al. Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions* [online]. 2017, **6**(3), 267-270 [cit. 2021-7-12]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/2006.5.2016.088

ACHAB, Sophia, Magali NICOLIER, Frédéric MAUNY, et al. Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population. *BMC Psychiatry* [online]. 2011, **11**(1) [cit. 2021-7-11]. ISSN 1471-244X. Dostupné z: doi:10.1186/1471-244X-11-144

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* [online]. American Psychiatric Association, 2013 [cit. 2021-7-11]. ISBN 0-89042-555-8. Dostupné z: doi:10.1176/appi.books.9780890425596

BASLER, Jaromír. COMPUTER GAMES, THEIR DIVISION, CONTEMPORARY DEVELOPMENT TENDENCIES AND BASIC INVESTIGATIONS FROM THE FIELD OF COMPUTER GAMES. *Trends in Education* [online]. 2016, **9**(1), 20-27 [cit. 2021-7-10]. ISSN 18058949. Dostupné z: doi:10.5507/tvv.2016.003

BENRAZAVI, Rahim, Misha TEIMOURI a Mark D. GRIFFITHS. Utility of Parental Mediation Model on Youth's Problematic Online Gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2015, **13**(6), 712-727 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-015-9561-2

BLINKA, Lukas a David SMAHEL. Addiction to Online Role-Playing Games. YOUNG, Kimberly S. a Cristiano Nabuco DE ABREU, ed. *Internet Addiction* [online]. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, 2007, 2012-10-09, s. 73-90 [cit. 2021-7-12]. ISBN 9781118013991. Dostupné z: doi:10.1002/9781118013991.ch5

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN isbn978-80-247-5311-9.

COLE, Helena a Mark D. GRIFFITHS. Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2007, **10**(4), 575-583 [cit. 2021-7-11]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2007.9988

DE ARAUJO, Thiago Bozzi, Filipe Rodrigues SILVEIRA, Dante Lucas Santos SOUZA, Yuri Thomé Machado STREY, Cecilia Dias FLORES a Ronaldo Scholze WEBSTER. Impact of video game genre on surgical skills development: a feasibility study. *Journal of Surgical Research* [online]. 2016, **201**(1), 235-243 [cit. 2021-7-12]. ISSN 00224804. Dostupné z: doi:10.1016/j.jss.2015.07.035

EASTIN, Matthew S., Bradley S. GREENBERG a Linda HOFSCIRE. Parenting the Internet. *Journal of Communication* [online]. 2006, **56**(3), 486-504 [cit. 2021-7-12]. ISSN 0021-9916. Dostupné z: doi:10.1111/j.1460-2466.2006.00297.x

ELLIOTT, Luther, Geoffrey REAM, Elizabeth MCGINSKY a Eloise DUNLAP. The Contribution of Game Genre and Other Use Patterns to Problem Video Game Play among Adult Video Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2012, **10**(6), 948-969 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-012-9391-4

- GRANIC, Isabela, Adam LOBEL a Rutger C. M. E. ENGELS. The benefits of playing video games. *American Psychologist* [online]. 2014, **69**(1), 66-78 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1935-990X. Dostupné z: doi:10.1037/a0034857
- GREEN, C. Shawn, Renjie LI a Daphne BAVELIER. Perceptual Learning During Action Video Game Playing. *Topics in Cognitive Science* [online]. 2010, **2**(2), 202-216 [cit. 2021-7-12]. ISSN 17568757. Dostupné z: doi:10.1111/j.1756-8765.2009.01054.x
- GENTILE, Douglas A., Paul J LYNCH, Jennifer Ruh LINDER a David A WALSH. The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence* [online]. 2004, **27**(1), 5-22 [cit. 2021-7-12]. ISSN 01401971. Dostupné z: doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.002
- GENTILE, Douglas A., Amy I. NATHANSON, Eric E. RASMUSSEN, Rachel A. REIMER a David A. WALSH. Do You See What I See? Parent and Child Reports of Parental Monitoring of Media. *Family Relations* [online]. 2012, **61**(3), 470-487 [cit. 2021-7-12]. ISSN 01976664. Dostupné z: doi:10.1111/j.1741-3729.2012.00709.x
- GERLSMA, Cobe, Willem A. ARRINDELL, Nynke VAN DER VEEN a Paul M.G. EMMELKAMP. A parental rearing style questionnaire for use with adolescents: Psychometric evaluation of the EMBU-A. *Personality and Individual Differences* [online]. 1991, **12**(12), 1245-1253 [cit. 2021-7-12]. ISSN 01918869. Dostupné z: doi:10.1016/0191-8869(91)90196-I
- GRIFFITHS, Mark D., Mark N.O. DAVIES a Darren CHAPPELL. Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2004, **7**(4), 479-487 [cit. 2021-7-11]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2004.7.479
- HANUŠOVÁ, Kateřina, Šárka DAŇKOVÁ a Miroslav ZVOLSKÝ. PŘEKLDAD 11. REVIZE MEZINÁRODNÍ KLASIFIKACE NEMOCÍ. *Medsoft* [online]. 2020, **32**(1), 4-6 [cit. 2021-7-5]. ISSN 1803-8115. Dostupné z: doi:10.35191/medsoft_2020_1_32_4_6
- GRIFFITHS, Mark. Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2000, **3**(2), 211-218 [cit. 2021-7-11]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/109493100316067
- GRIFFITHS, Mark. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use* [online]. 2009, **10**(4), 191-197 [cit. 2021-7-11]. ISSN 1465-9891. Dostupné z: doi:10.1080/14659890500114359
- HŘEBÍČKOVÁ, Martina, JELÍNEK, Martin, KVĚTON, Petr, BENKOVIČ, A., BOTEK, M., SUDZINA, F., SOTO, Ch.J., JOHN, O.P. Big Five Inventory 2 (BFI-2): Hierarchický model s 15 subškálami. *Československá psychologie*. 2020, **64**(4), 437-460. ISSN 0009-062X. E-ISSN 1804-6436. Dostupné z: http://hdl.handle.net/11104/0310392
- CHOU, Ting-Jui a Chih-Chen TING. The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2003, **6**(6), 663-675 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/109493103322725469
- KAHN, Adam S., Cuihua SHEN, Li LU, et al. The Trojan Player Typology: A cross-genre, cross-cultural, behaviorally validated scale of video game play motivations. *Computers in Human Behavior* [online]. 2015, **49**, 354-361 [cit. 2021-7-11]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2015.03.018

- KALMUS, Veronika, Lukas BLINKA a Kjartan ÓLAFSSON. Does It Matter What Mama Says: Evaluating the Role of Parental Mediation in European Adolescents' Excessive Internet Use. *Children & Society* [online]. 2015, **29**(2), 122-133 [cit. 2021-7-12]. ISSN 09510605. Dostupné z: doi:10.1111/chso.12020
- KAYIŞ, Ahmet Rifat, Seydi Ahmet SATICI, Muhammet Fatih YILMAZ, Didem ŞİMŞEK, Esra CEYHAN a Fuad BAKIOĞLU. Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, **63**, 35-40 [cit. 2021-7-9]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2016.05.012
- KIRÁLY, Orsolya, Mark D. GRIFFITHS, Róbert URBÁN, Judit FARKAS, Gyöngyi KÖKÖNYEI, Zsuzsanna ELEKES, Domokos TAMÁS a Zsolt DEMETROVICS. Problematic Internet Use and Problematic Online Gaming Are Not the Same: Findings from a Large Nationally Representative Adolescent Sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. 2014, **17**(12), 749-754 [cit. 2021-7-12]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2014.0475
- KIRÁLY, Orsolya, Beáta BÓTHE, Jano RAMOS-DIAZ, et al. Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10): Measurement invariance and cross-cultural validation across seven language-based samples. *Psychology of Addictive Behaviors* [online]. 2019, **33**(1), 91-103 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1939-1501. Dostupné z: doi:10.1037/adb0000433
- KIRWIL, Lucyna, Maialen GARMENDIA, Carmelo GARITAONANDIA a Gemma Martínez FERNÁNDEZ. Parental mediation. LIVINGSTONE, Sonia a Leslie HADDON. *Kids online Opportunities and risks for children* [online]. Policy Press, 2009, 2009-09-30, s. 199-216 [cit. 2021-7-3]. ISBN 9781847424396. Dostupné z: doi:10.1332/policypress/9781847424396.003.0016
- KO, C.-H., J.-Y. YEN, C.-F. YEN, C.-S. CHEN a C.-C. CHEN. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry* [online]. 2012, **27**(1), 1-8 [cit. 2021-7-12]. ISSN 0924-9338. Dostupné z: doi:10.1016/j.eurpsy.2010.04.011
- KURNIANINGSIH, Nia, Retty RATNAWATI, Dearisa SURYA YUDHANTARA, Rizqi BAGUS SETYO PRAWIRO, Maryam PERMATASARI, Heidyana RACHMA a Adilla SURYA ARIADI. Association Between Time Spent for Internet Gaming, Grade Point Average and Internet Gaming Disorder Risk Among Medical Students. *Research Journal of Life Science* [online]. 2018, **5**(3), 140-148 [cit. 2021-7-11]. ISSN 23559926. Dostupné z: doi:10.21776/ub.rjls.2018.005.03.1
- KVĚTOŇ, Petr. *Hraní videoher v dětství a dospívání: dopady a souvislosti v sociálně-psychologické perspektivě*. Praha: Grada, 2020. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2887-7.
- LACONI, Stéphanie, Sophie PIRÈS a Henri CHABROL. Internet gaming disorder, motives, game genres and psychopathology. *Computers in Human Behavior* [online]. 2017, **75**, 652-659 [cit. 2021-7-12]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2017.06.012
- LAROSE, Robert, Carolyn A. LIN a Matthew S. EASTIN. Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology* [online]. 2003, **5**(3), 225-253 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1521-3269. Dostupné z: doi:10.1207/S1532785XMEP0503_01
- LI, Xian, Dongping LI a Joan NEWMAN. Parental Behavioral and Psychological Control and Problematic Internet Use Among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Self-Control. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. 2013, **16**(6), 442-447 [cit. 2021-7-3]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2012.0293

- LIAO, Zhenjiang, Qiuping HUANG, Shucui HUANG, et al. Prevalence of Internet Gaming Disorder and Its Association With Personality Traits and Gaming Characteristics Among Chinese Adolescent Gamers. *Frontiers in Psychiatry* [online]. 2020, **11** [cit. 2021-7-9]. ISSN 1664-0640. Dostupné z: doi:10.3389/fpsy.2020.598585
- LIVINGSTONE, Sonia a Ellen J. HELSPER. Parental Mediation of Children's Internet Use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* [online]. 2008, **52**(4), 581-599 [cit. 2021-7-12]. ISSN 0883-8151. Dostupné z: doi:10.1080/08838150802437396
- LIVINGSTONE, S., HADDON, L., GÖRZIG, A., ÓLAFSSON, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings*. London: EU Kids Online, LSE.
- LO, Shao-Kang, Chih-Chien WANG a Wenchang FANG. Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2005, **8**(1), 15-20 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2005.8.15
- MAJAMÄKI, Maija a Matilda HELLMAN. "When sense of time disappears"—Or does it? Online video gamers' time management and time apprehension. *Time & Society* [online]. 2015, **25**(2), 355-373 [cit. 2021-7-3]. ISSN 0961-463X. Dostupné z: doi:10.1177/0961463X15577265
- MILLOVÁ, Katarína. Strategie seberegulace v dospělosti: selekce, optimalizace a kompenzace ve vynořující se a střední dospělosti. *Sociální procesy a osobnost 2013. Sborník příspěvků*. Brno: Psychologický ústav AV ČR. v.v.i, 2014, s. 243-246. ISBN 978-80-86174-21-1. Dostupné z: https://asep.lib.cas.cz/arl-cav/cs/detail-cav_un_epca-0433535-Strategie-seberegulace-v-dospelosti-selekce-optimalizace-a-kompenzace-ve-vynorujici-se-a-stredni-d/
- NAGYGYÖRGY, Katalin, Róbert URBÁN, Judit FARKAS, et al. Typology and Sociodemographic Characteristics of Massively Multiplayer Online Game Players. *International Journal of Human-Computer Interaction* [online]. 2013, **29**(3), 192-200 [cit. 2021-7-10]. ISSN 1044-7318. Dostupné z: doi:10.1080/10447318.2012.702636
- NIELSEN, Philip, Nicolas FAVEZ, Howard LIDDLE a Henk RIGTER. Linking parental mediation practices to adolescents' problematic online screen use: A systematic literature review. *Journal of Behavioral Addictions* [online]. 2019, **8**(4), 649-663 [cit. 2021-7-3]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/2006.8.2019.61
- NIKKEN, Peter a Jeroen JANSZ. Parental mediation of children's videogame playing: a comparison of the reports by parents and children. *Learning, Media and Technology* [online]. 2007, **31**(2), 181-202 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1743-9884. Dostupné z: doi:10.1080/17439880600756803
- OLSON, Cheryl K., Lawrence A. KUTNER, Dorothy E. WARNER, Jason B. ALMERIGI, Lee BAER, Armand M. NICHOLI a Eugene V. BERESIN. Factors Correlated with Violent Video Game Use by Adolescent Boys and Girls. *Journal of Adolescent Health* [online]. 2007, **41**(1), 77-83 [cit. 2021-7-11]. ISSN 1054139X. Dostupné z: doi:10.1016/j.jadohealth.2007.01.001
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- PETERS, Christopher S. a L. Alvin MALESKY. Problematic Usage Among Highly-Engaged Players of Massively Multiplayer Online Role Playing Games. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2008, **11**(4), 481-484 [cit. 2021-7-11]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2007.0140

- RAU, Pei-Luen Patrick, Shu-Yun PENG a Chin-Chow YANG. Time Distortion for Expert and Novice Online Game Players. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2006, **9**(4), 396-403 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2006.9.396
- ROSSER, James C. The Impact of Video Games on Training Surgeons in the 21st Century. *Archives of Surgery* [online]. 2007, **142**(2) [cit. 2021-7-12]. ISSN 0004-0010. Dostupné z: doi:10.1001/archsurg.142.2.181
- SEEPERSAD, Sean. Coping with Loneliness: Adolescent Online and Offline Behavior. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2004, **7**(1), 35-39 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/109493104322820093
- STATIN, Håkan, Margaret KERR a Lauree TILTON-WEAVER. 1. Parental Monitoring: A Critical Examination of the Research. GUILAMO-RAMOS, Vincent, James JACCARD a Patricia DITTUS, ed. *Parental Monitoring of Adolescents* [online]. Columbia University Press, 2010, 2010-12-31, s. 3-38 [cit. 2021-7-12]. ISBN 9780231140812. Dostupné z: doi:10.7312/guil14080-002
- SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5424-5.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5010-1.
- ŠMAHEL, David, Lukas BLINKA a Ondrej LEDABYL. Playing MMORPGs: Connections between Addiction and Identifying with a Character. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2008, **11**(6), 715-718 [cit. 2021-7-11]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2007.0210
- ŠMAHEL, David a Lukš BLINKA. Excessive internet use among European children. LIVINGSTONE, Sonia a Leslie HADDON, ed. *Children, risk and safety on the internet* [online]. Policy Press, 2012, 2012-07-18, s. 191-204 [cit. 2021-7-12]. ISBN 9781847428837. Dostupné z: doi:10.1332/policypress/9781847428837.003.0015
- TREPTE, Sabine, Leonard REINECKE a Keno JUECHEMS. The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior* [online]. 2012, **28**(3), 832-839 [cit. 2021-7-12]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2011.12.003
- VALCKE, M., B. DE WEVER, H. VAN KEER a T. SCHELLENS. Long-term study of safe Internet use of young children. *Computers & Education* [online]. 2011, **57**(1), 1292-1305 [cit. 2021-7-12]. ISSN 03601315. Dostupné z: doi:10.1016/j.compedu.2011.01.010
- VALKENBURG, Patti M. a Jochen PETER. Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology* [online]. 2007, **43**(2), 267-277 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1939-0599. Dostupné z: doi:10.1037/0012-1649.43.2.267
- VALKENBURG, Patti M. a Jochen PETER. The Differential Susceptibility to Media Effects Model. *Journal of Communication* [online]. 2013, **63**(2), 221-243 [cit. 2021-7-12]. ISSN 00219916. Dostupné z: doi:10.1111/jcom.12024

VAN ROOIJ, Antonius J., Tim M. SCHOENMAKERS a Dike VAN DE MHEEN. Clinical validation of the C-VAT 2.0 assessment tool for gaming disorder: A sensitivity analysis of the proposed DSM-5 criteria and the clinical characteristics of young patients with 'video game addiction'. *Addictive Behaviors* [online]. 2017, **64**, 269-274 [cit. 2021-7-12]. ISSN 03064603. Dostupné z: doi:10.1016/j.addbeh.2015.10.018

VILLANI, V. Susan, Cheryl K. OLSON a Michael S. JELLINEK. Media Literacy for Clinicians and Parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* [online]. 2005, **14**(3), 523-553 [cit. 2021-7-12]. ISSN 10564993. Dostupné z: doi:10.1016/j.chc.2005.03.001

WARTBERG, Lutz, Levente KRISTON a Rainer THOMASIUŠ. The Prevalence and Psychosocial Correlates of Internet Gaming Disorder. *Deutsches Ärzteblatt Online* [online]. 2017 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1866-0452. Dostupné z: doi:10.3238/arztebl.2017.0419

WOOD, Richard T. A. Problems with the Concept of Video Game "Addiction": Some Case Study Examples. *International Journal of Mental Health and Addiction* [online]. 2008, **6**(2), 169-178 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-007-9118-0

YEE, Nick. Motivations for Play in Online Games. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2006, **9**(6), 772-775 [cit. 2021-7-12]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: doi:10.1089/cpb.2006.9.772

YOUNG, Kimberly. Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy* [online]. 2009, **37**(5), 355-372 [cit. 2021-7-12]. ISSN 0192-6187. Dostupné z: doi:10.1080/01926180902942191

ZIMBARDO, Philip G. a Nikita D. COULOMBE. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Přeložil Libuše ČÍŽKOVÁ, přeložil Kateřina KLABANOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-5797-1.

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník k diplomové práci na téma: Regulace času u dospělých hráčů počítačových her - současné strategie a retrospektivní vnímání rodičovské kontroly

Příloha 1

**Dotazník k diplomové práci na téma: Regulace času u dospělých hráčů počítačových her
- současné strategie a retrospektivní vnímání rodičovské kontroly**

Dobrý den,

prosím Vás o vyplnění dotazníku, na základě Vaší obliby hraní počítačových her. Data budou použita pro účely diplomové práce s názvem Regulace času u dospělých hráčů počítačových her - současné strategie a retrospektivní vnímání rodičovské kontroly, pod vedením paní doktorky Kateřiny Lukavské. Dotazník je anonymní a v diplomové práci nebude uvedeno nic, co by mohlo odhalit Vaši totožnost.

Práce má za cíl zjistit, jaké jsou Vaše současné strategie pro regulaci času při hraní počítačových her a dále Vaše retrospektivní vnímání rodičovské kontroly v rámci hraní počítačových her.

Aby práce naplnila svůj účel, je potřeba o Vás zjistit několik informací, které pojímá tento dotazník. Vyplnění tohoto dotazníku Vám zabere několik desítek minut.

Mockrát Vám děkuji za Váš čas a vyplnění tohoto dotazníku!

Kateřina Widláková

1. část - Osobní anamnéza hráče počítačových her

V 1. části tohoto dotazníku budete odpovídat na otázky související s Vaší historií v hraní online her, s regulací Vašeho času a retrospektivním pohledem na rodičovskou kontrolu ze strany Vašich rodičů, v rámci Vašeho hraní počítačových her.

Pokud je to možné, odpovídejte na otázky co nejobsáhlejší odpovědí, prosím. Děkuji!

1. Vaše pohlaví:

- Muž
- Žena

2. Kolik Vám je let?

3. Od kolika let hrajete počítačové hry?

4. Kdo Vás přivedl ke hraní počítačových her?

5. Kolik času jste průměrně věnoval/a hraní počítačových her denně v dětství?

6. Kolik času průměrně věnujete hraní počítačových her denně nyní?

7. Kolik času průměrně věnujete hraní počítačových her denně v pracovních dnech?

8. Kolik času průměrně věnujete hraní počítačových her denně během víkendu?

9. Jaký postoj měli k Vašemu hraní počítačových her Vaši rodiče?

10. Určovali Vám rodiče, jak dlouhou dobu můžete trávit hraním počítačových her denně/týdně nebo jinak regulovali Vaše hraní počítačových her? (Pokud ano, jakým způsobem?)

11. Určoval Vám někdo jiný z rodiny či z Vašeho okolí, jak dlouho dobu můžete trávit hraním počítačových her? (Pokud ano, jakým způsobem?)

12. Jakým způsobem regulujete nyní Vy sám/sama čas věnovaný hraní počítačových her?

13. Reguluje Vám nyní někdo jiný čas věnovaný hraní počítačových her, např. partner/ka, kamarádi, sourozenec, atd.? (Pokud ano, jakým způsobem?)

14. Byli Vaši rodiče nějakým způsobem proti Vašemu hraní počítačových her? Pokud ano, jak proti tomu zasahovali? Co konkrétně jim na Vašem hraní počítačových her vadilo?

15. Podporovali Vás Vaši rodiče nějakým způsobem ve hraní počítačových her? Jakým způsobem? Co se jim na Vašem hraní/ hrách líbilo?

16. Měli Vaši rodiče zájem hrát také počítačové hry? (Ať už, aby si to vyzkoušeli sami nebo společně s Vámi?)

2. část - Vztah k počítačovým hrám

V této části odpovídáte na 10 otázek souvisejících s Vaším současným vztahem k počítačovým hrám v kontextu povinností, vztahů, trávení Vašeho času. Vybíráte zde ze tří nabízených variant tvrzení. Vyberte, prosím, to, která pro vás byla platná během minulých 12 měsíců.

1. Pokud jste právě nehrál/a, jak často jste snil/a o hraní, přemýšlel/a nad předchozími herními sezeními, a nebo se těšil/a na další hraní?

- nikdy
- někdy
- často

2. Jak často jste se cítil/a neklidně, podrážděně, úzkostně nebo smutně, když jste si nemohl/a zahrát nebo jste hrál/a méně než obvykle?

- nikdy
- někdy
- často

3. Cítil/a jste někdy v posledních 12 měsících potřebu hrát častěji nebo déle, abyste dosáhl/a pocitu, že jste si dost zahrál/a?

- nikdy
- někdy
- často

4. Zkoušel/a jste někdy v posledních 12 měsících neúspěšně redukovat čas strávený hraním?

- nikdy
- někdy
- často

5. Upřednostnil/a jste někdy v posledních 12 měsících hraní před setkáním s přáteli, koníčky a volnočasovými aktivitami, které jste předtím míval/a rád/a?

- nikdy
- někdy
- často

6. Hrál/a jste často i navzdory negativním dopadům (např. vynechání spánku, neschopnost podávat dobré výkony v práci nebo škole, hádky s rodinou/přáteli nebo zanedbávání důležitých povinností)?

- nikdy
- někdy
- často

7. Pokoušel/a jste se zastírat před rodinou/přáteli nebo dalšími důležitými lidmi, jak moc jste hrál/a nebo jim lhal/a o čase stráveném hraním?

- nikdy
- někdy
- často

8. Hrál/a jste, abyste se zbavil/a negativní nálady (např. bezmocnosti, viny nebo úzkosti)?

- nikdy
- někdy
- často

9. Riskoval/a jste nebo ztratil/a důležitý vztah kvůli hraní?

- nikdy
- někdy
- často

10. Ohrozil/a jste během posledních 12 měsíců kvůli hraní své školní nebo pracovní výsledky?

- nikdy
- někdy
- často

3. část - Osobnost hráče (BFI-2-S)

Tato část se zabývá vlastnostmi Vaší osobnosti. Následující vlastnosti mohou nebo nemusí vystihovat Vaši osobnost. Označte, prosím, každé tvrzení možností, která vyjadřuje, do jaké míry s tvrzením souhlasíte či nesouhlasíte.

Považuji se za někoho, kdo..	zcela nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani nesouhlasím ani souhlasím	spíše souhlasím	zcela souhlasím
je společenský					
je soucitný, má dobré srdce					
má sklon být chaotický					
si hodně dělá starosti					
je fascinován uměním, hudbou a literaturou					
je dominantní, zastává roli vůdce					
je někdy na ostatní hrubý					
má obtíže začít s úkoly					
má sklon bývát skleslý, v depresi					
se příliš nezajímá o abstraktní myšlenky					
je plný energie					
si o lidech myslí to nejlepší					

	zcela nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani nesouhlasím ani souhlasím	spíše souhlasím	zcela souhlasím
je důvěryhodný, vždy se na něj dá spolehnout					
emočně vyrovnaný, jen tak něco ho nerozhodí					
je originální, přichází s novými nápady					
je společenský, družný					
dokáže být chladný a bezcitný					
udržuje věci úhledné a uspořádané					
je uvolněný, dobře zvládá stres					
se o umění příliš nezajímá					
upřednostňuje, aby se vedení ujali ostatní					
je uctivý, s ostatními zachází s úctou					
je vytrvalý, pracuje, dokud úkol nedokončí					
se cítí sebejistě, je sám se sebou spokojen					

	zcela nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani nesouhlasím ani souhlasím	spíše souhlasím	zcela souhlasím
je přemýšlivý, nad věcmi uvažuje do hloubky					
je méně čínorodý, než ostatní					
má sklon hledat chyby na ostatních					
bývá poněkud ledabylý					
je emočně impulzivní, snadno se nechá vyvést z míry					
není příliš tvořivý					

4. část - Výchovný styl uplatňovaný ve Vaší rodině

V této části dotazníku najdete otázky týkající se výchovného stylu uplatňovaného ve Vaší rodině.

Pod každou otázkou naleznete variantu otec a matka. U obou těchto variant jsou pak 4 možnosti, ze kterých vybíráte. U každé otázky tedy musíte vybrat odpověď vypovídající o otci i o matce.

1. Chtěl by Váš otec/matka, abyste byl/a jiný/jiná?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

2. Stalo se někdy, že s Vámi otec/matka nějakou dobu nepromluvil, když jste udělal/a něco špatného?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

3. Trestal Vás otec/matka i za maličkosti?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

4. Myslíte si, že by Váš otec/matka chtěli, abyste byl/a jiný/jiná?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

5. Měl/a jste pocit, že Váš otec/matka měl/a raději Vašeho sourozence než Vás?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

6. Měl/a jste pocit, že Váš otec/matka byl/a více nefér k Vám, než k Vašemu sourozenci?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

7. Nadával Vám otec/matka v přítomnosti dalších lidí?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

8. Pripadalo Vám, že otec/matka Vás trestal/a více, než jste si zasloužil/a?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

9. Choval se k Vám otec/matka jako k „černé ovci“ nebo jako k „obětnímu beránkovi“ rodiny?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

10. Měl/a jste někdy pocit, že na Vás otec/matka nemá čas?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

11. Potrestal Vás někdy otec/matka, i když jste neudělal/a nic špatného?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

12. Říkal o Vás otec/matka ostatním lidem nepříjemné věci (například, že jste líný/á nebo že je to s Vámi těžké)?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

13. Když se něco stalo, obviňoval/a z toho otec/matka především Vás?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

14. Choval/a se k Vám otec/matka krutým a nepřátelským způsobem?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

15. Trestal/a Vás otec/matka i kvůli maličkostem?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

16. Dostal/a jste od otce/matky bezdůvodně facku?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

17. Udeřil/a Vás otec/matka?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

18. Zacházel/a s Vámi otec/matka tak, že jste se cítil/a méněcenný/á?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

19. Posílal/a Vás otec/matka do postele nenajedeného/nou?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

20. Dal/a Vám otec/matka najevo, že Vás miluje?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

21. Pokud jste udělal/a nějakou hloupost, dokázal/a jste to odčinit/vynahradit Vašemu otci/matce?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

22. Mazlil/a se s Vámi otec/matka?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

23. Pokud se Vám něco nedařilo, snažil/a se Vás otec/matka utěšit nebo Vám pomoci?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

24. Zajímal/a se otec/matka o Vaše známky ve škole?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

25. Máte pocit, že Váš otec/matka Vám pomáhal/a, když jste musel/a udělat něco náročného?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

26. Cítil/a jste, že Vás otec/matka miluje?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

27. Dával/a Váš otec/matka jasně najevo, že Vás miluje?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

28. Myslíte si, že Váš otec/matka bral/a Váš názor v úvahu?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

29. Cítil/a jste, že Váš otec/matka je s Vámi rád/a?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

30. Máte pocit, že se Vám otec/matka snažil/a zajistit šťastné mládí, během kterého jste se mohl/a dozvědět o nejrůznějších věcech (například prostřednictvím knih, výletů, atd.)?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

31. Skládal/a Vám otec/matka komplimenty (poklony, pochvaly)?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

32. Mohl/a jste se spolehnout na pomoc a pochopení od otce/matky, pokud jste byl/a nešťastný/á?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

33. Přijímal/a Vás otec/matka takového/takovou, jaký/jaká jsi?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

34. Zajímal/a se Váš otec/matka o Vaše koníčky a o to, co rádi děláte?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

35. Cítil/a jste, že se Váš otec/matka a Vy máte navzájem rádi?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

36. Dovoloval/a Vám Váš otec/matka mít jiné názory, než jeho/její vlastní?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

37. Cítil/a jste, že jsou na Vás otec/matka hrdí, když jste udělali něco opravdu dobře?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

38. Ukazoval/a Váš otec/matka, že Vás miluje, například tím, že Vás obejmul/a?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

39. Zasahoval/a Váš otec/matka do všeho, co jste dělal/a?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

40. Směřoval/a Vás otec/matka k tomu, abyste hodně dokázal/a?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

41. Říkal/a Vám otec/matka, jaké oblečení byste měl/a nosit a jak byste měl/a vypadat?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

42. Zakazoval/a Vám otec/matka dělat věci, které mohli dělat Vaši spolužáci, protože se bál/a, že se Vám něco stane?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

43. Měl/a otec/matka obavy z toho, co jste dělal/a po vyučování?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

44. Pokud jste udělal/a něco, co nebylo dovoleno, choval/a se Váš otec/matka tak, že jste se začal/a cítit provinile?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

45. Myslel/a si Váš otec/matka, že musíte být ve všem nejlepší?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

46. Musel/a jste otci/matce říkat, co jste dělal/a, když jste přišel/přišla domů?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

47. Cítil/a jste se někdy provinile, protože jste se choval/a způsobem, který Váš otec/matka neschvaloval/a?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

48. Cítil/a jste, že Váš otec/matka od Vás hodně očekává, co se týče známek, sportovních úspěchů a podobně?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

49. Zjistil/a jste, že se otec/matka bál/a, že se Vám něco stane?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

50. Byl/a jste rozmazlován/a otcem/matkou, ve srovnání s Vaším sourozencem?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

51. Dostával/a jste od otce/matky věci, které Váš sourozenec nedostával?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

52. Cítil/a jste, že Vás otec/matka miluje víc, než Vašeho sourozence?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

53. Jednal/a s Vámi otec/matka lépe, než s Vaším sourozencem?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				

54. Obviňoval/a z něčeho Váš otec/matka Vašeho sourozence, i když to byla vlastně Vaše chyba?

	Ne, nikdy	Ano, někdy	Ano, často	Ano, téměř vždy
Otec				
Matka				