

Výzkum: Sociální videohry mohou souviset s nižší osamělostí dospívajících, zejména u chlapců

20.8.2026 - | Masarykova univerzita

Videohry se staly běžnou součástí života dospívajících. Vytváří prostor pro kontakt mezi lidmi a jejich vliv na duševní zdraví adolescentů má i některé pozitivní konotace. Podle aktuálního výzkumu mohou moderní sociální videohry podporovat interakce mezi dospívajícími. Účinky hraní ale nejsou kladné univerzálně a liší se podle pohlaví. Zatímco chlapci často z těchto interakcí těží, dívky mohou zažívat negativní dopady, což zdůrazňuje potřebu mírně odlišných přístupů k řešení těchto rozdílů. Vyplyvá to ze studie, kterou vedl David Lacko z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity.

Takzvaný gaming se stal nedílnou součástí života dospívajících, přesto jeho dopad na duševní pohodu zůstává nejasný. Aktuální studie zkoumá, jak sociální hraní souvisí s osamělostí a depresivní náladou mezi dospívajícími, přičemž zohledňuje osobní vztahy, sociální vazby, gender i roli věku. „Naše výsledky ukazují dvojí vzorec. Dospívající, kteří obecně hrají sociálnější hry, bývají o něco osamělejší. Když ale konkrétní dospívající začne hrát sociálnější hry více než obvykle, může to být spojeno s následným poklesem osamělosti,“ uvedl Lacko. Výsledky vychází z dat nasbíraných ve čtyřech vlnách u více než 3000 adolescentů.

K hlavním výsledkům studie patří zjištění, že sociální hraní bylo u chlapců spojeno s následným poklesem osamělosti i depresivní nálady. U dívek se naopak ukázal méně příznivý vzorec: hraní sociálnějších her bylo spojeno s následně vyšší depresivní náladou a naznačovalo také vyšší osamělost. Depresivní nálada přitom nebyla obecným motorem sociálního hraní u všech dospívajících. Tento vzorec se objevil hlavně u dívek, u nichž horší nálada vedla k častějšímu hraní sociálnějších her, a toto hraní bylo následně spojeno s dalším zhoršením nálady.

Podle Lacka by měli rodiče k sociálnímu gamingu přistupovat méně jednostranně a vnímat ho jako příležitost k smysluplnému zapojení, nikoli automaticky jako k problému. „Zároveň je ale důležité vnímat, že sociální hraní nemusí mít pro všechny dospívající stejné dopady – u dívek se v naší studii ukazoval méně příznivý vzorec než u chlapců. Pochopením herních zážitků svých dětí a podporou vyvážených návyků však mohou rodiče pomoci rizika, jako vystavení toxicitě nebo nadměrné sociální stažení, zmírnit,“ vysvětlil Lacko.

To, jak se adolescenci u videoher cítí, mohou ovlivnit i společnosti, které hry vyrábí. „Herní designéři mají odpovědnost vytvářet bezpečnější a inkluzivnější prostředí zaváděním efektivních nástrojů moderování a podporou kultur, které odrazují od obtěžování. Takové úsilí nejen chrání hráče, ale také zvyšuje zábavu a loajalitu, což prospívá jak uživatelům, tak vývojářům,“ doplnil Lacko.

Nová zjištění podle vědce zdůrazňují důležitost vytváření herních prostor, které podporují pozitivní socializaci a zároveň minimalizují škodlivé zážitky. Ve výsledku pak vedou k tomu, že adolescenti mohou bezpečně komunikovat, budovat vztahy a sociálně prosperovat. Budoucí výzkum by se podle odborníků měl zaměřit na kvalitu a dynamiku interakcí ve hře, zejména pokud jde o genderové rozdíly a vliv konkrétních herních komunit. Pochopení, jak se sociální vazby vytvářejí v herním prostředí, může pomoci intervencím podporujícím zdravější online chování, což je do budoucna velkou výzvou.

Výsledky studie byly zveřejněny v renomovaném odborném časopise Computers in Human Behavior, jednom z předních světových periodik zaměřených na psychologické a sociální dopady digitálních technologií.

<https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/vyzkum-socialni-videohry-mohou-souviset-s-nizsi-osamelosti-dospivajicich-zejmena-u-chlapcu>