

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra českého jazyka a literatury

Bc. Tereza Valíková

II. ročník – prezenční studium

Obor: Učitelství českého jazyka a literatury – Učitelství anglického jazyka

pro 2. stupeň ZŠ

Projevy behaviorální závislosti u hráčů online her

Diplomová práce

Olomouc 2017

**Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Kamil Kopecký, Ph. D.**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat panu Mgr. Kamilovi Kopeckému, PhD. za pomoc a věcné připomínky. Dále chci poděkovat svým rodičům za podporu nejen při studiích a také mým přátelům za ochotu a trpělivost.

Obsah

Úvod	5
I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Závislost.....	7
1.1 Znaký závislosti	10
1.2 Typy závislosti	13
1.3 Druhy behaviorální závislosti	14
1.3.1 Oniománie	15
1.3.2 Poruchy příjmu potravy.....	16
1.3.3 Netolismus.....	16
1.3.4 Hry jako drogy.....	17
1.4 Léčba.....	18
1.4.1 Změna chování	18
1.4.2 Změna myšlení	19
1.4.3 Prevence relapsu.....	20
1.4.4 Alternativní přístupy.....	20
1.5 Prevence	21
1.5.1 Life-skills.....	23
1.5.2 Nežádoucí vedlejší dopady preventivních intervencí.....	25
2 Počítačové hry	26
2.1 Vývoj a trendy.....	26
2.2 Dělení podle základních kritérií.....	28
2.3 Dělení podle žánru	28
2.4 Vlivy počítačových her	32
2.4.1 Pozitivní vlivy	32
2.4.1.1 Vizuomotorická koordinace	32
2.4.1.2 Paměť, pozornost, koncentrace, logika, prostorová orientace, kreativita.....	32
2.4.1.3 Rychlost zpracování informací.....	33
2.4.1.4 Spolupráce	33
2.4.1.5 Všeobecný rozhled a jazykové dovednosti	33

2.4.2 Negativní vlivy	34
2.4.2.1 Psychika.....	34
2.4.2.2 Hlava	34
2.4.2.3 Srdce.....	34
2.4.2.4 Bederní páteř	35
2.4.2.5 Oči	35
2.4.2.6 Agrese.....	35
2.4.2.7 Obezita.....	36
2.4.2.8 Epilepsie	36
2.4.2.9 Vztahy	37
II. Praktická část	38
1 Cíle a očekávané výsledky.....	38
2 Výsledky výzkumu	41
2.1 Demografické údaje	41
2.1.1 Pohlaví.....	41
2.1.2 Věková kategorie.....	42
2.2 Rozpracování cíle ₁	43
2.3 Rozpracování cíle ₂	46
2.4 Rozpracování cíle ₃	48
2.5 Rozpracování cíle ₄	49
2.6 Rozpracování cíle ₅	52
2.7 Rozpracování cíle ₆	54
2.8 Rozpracování cíle ₇	55
2.9 Rozpracování cíle ₈	56
2.10 Rozpracování cíle ₉	58
2.11 Rozpracování cíle ₁₀	59
Závěr	61
Bibliografie	64
Seznam grafů	71
Seznam tabulek.....	72

Úvod

„Závislost nelze oddělit od našeho života, vždy jsme na něčem do jisté míry a s jistou intenzitou závislí. Tato skutečnost rovněž neznamená, že bychom si našich závislostí byli trvale vědomi. Jsou však stejně jako naše potřeby či emoce trvale přítomny a mohou se kdykoliv přihlásit do našeho vědomí. Závislosti existují nezávisle na životní úrovni, stupni vývoje společnosti, či její kultuře a podobě. Mění se však i jejich forma, intenzita, důsledky a samozřejmě, a to především, jejich objekty. Pocit a prožitek závislosti patří k naší existenci.“¹

Kdo jiný by měl uvádět práci o patologických závislostech, než Mgr. Ing. Vratislav Pokorný. Podle statistických dat v grafu zastoupení tematických skupin v telefonických kontaktech Linky bezpečí má téma internet od roku 2009 vzrůstající tendenci.² Další odborníci, ze kterých jsem v této práci čerpala, mají na tuto problematiku jednoznačný názor: existuje jen málo výzkumů, které by potvrdily nebo vyvrátily tvrzení, že behaviorální závislost na počítači je závislostí v pravém slova smyslu.

Teoretická část práce bude věnována závislostem, jejich rovinám, druhům a projevům, možnostem léčby a prognózami, stejně tak uvedeme možnosti alternativní léčby. Další velká část se zabývá problematikou počítačových her samotných a jejich pozitivními a negativními vlivy nejen na mládež. Znalost terminologie popsané v teoretické části je základním předpokladem k porozumění výzkumu uvedeného v empirické části práce.

¹ POKORNÝ, Vratislav, Jana TELCOVÁ a Anton TOMKO. Patologické závislosti. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. ISBN 80-86568-02-4.

² KRČMÁŘOVÁ, Barbora. Děti a online rizika: sborník studií. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 9788090492028.

Cílem této práce je na základě dat získaných z dotazníku přesně vymežit, jakými projevy trpí lidé závislí na počítačových hrách nebo trpící netolismem, a jak jejich závislost ovlivňuje jejich sociální ne/přizpůsobivost a také zdravotní stav. K dosažení tohoto cíle jsem zvolila 10 dílčích cílů, které v empirické části práce vyhodnotím. Týkají se hráčů počítačových her a jejich koníčků, volnočasových aktivit, dobou strávenou při hraní, a zdali si ji sami ovlivňují, dále jaké hry vlastně hrají nejraději a nejčastěji, zda sami nebo raději online. Poté jsem se zaměřila na jejich sociální vztahy – s partnery, s rodinou, zkoumala jsem i vztah k práci či ke škole. Dále jsem se zabývala jejich spánkovým deficitem, či zda se svým partnerem videohry hrají nebo si kvůli nim spíše vyměňují názory. Na konci empirické části jsou také zhodnoceny projevy behaviorální závislosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Závislost

Závislost jako pojem je nejlépe popsána definicí 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí. „Syndrom závislosti je skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoživení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.“³

Dále by se podle zmíněné klasifikace diagnóza závislosti definitivně měla stanovit pouze tehdy, pokud během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících projevů:

„a) silná touha nebo pocit puzení užívat látku;

b) potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky;

c) tělesný odvykací stav - látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky;

d) průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami (jasné příklady lze nalézt u jedinců závislých na alkoholu a opiátech, kteří mohou brát denně takové množství látky, jež by zneschopnilo nebo i usmrtilo uživatele bez tolerance);

³ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8, s. 9 - 10

e) **postupné zanedbávání jiných potěšení** nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku;

f) **pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků:** poškození jater nadměrným pitím, depresivní stavy vyplývající z nadměrného užívání látek nebo toxické poškození myšlení.“⁴

Dále Nešpor (tamtéž) uvádí seznam známých závislostí, jako jsou například na alkoholu, tabáku, kokainu či opioidech. Jde o jakýsi výčet závislostí na zneužívání fyzických látek. K behaviorálním závislostem se však staví takto: „U uvedeného jednoznačně vyplývá, že závislost na práci, internetu, patologické hráčství ani nestřídmé požívání projímadel není závislostí v pravém slova smyslu. Nelze však popřít, že uvedené druhy návykového chování mají se závislostí určité společné rysy.“⁴

Jak se ale vlastně k takové závislosti dostaneme, když jsou všem již od raného dětství vštěpovány nejrůznější rady, jak a proč nespadnout do žádné závislosti?

„Závislost na psychoaktivně účinné látce má genetickou, neurobiologickou, psychologickou, sociokulturní a i historickou složku. Psychoaktivní látky změni funkci takzvaného systému odměny. Přirozenými, evolucioní danými podněty jsou pro živočichy vzduch, voda, potrava, sexuální partner, bezpečí, u sociálně žijících tvorů místo na skupinovém žebříčku. Jakmile žíznící živočich získá vodu, hladový organismus potravu, organismus v období rozmnožování sexuálního partnera, je funkcí tohoto systému "odměněn" – objeví se přechodný pocit blaha. Chemické látky vyvolávající závislost tento systém aktivují, často výrazněji než přirozené podněty. Mění jeho činnost na molekulární, buněčné i systémové úrovni. Falešně tím signalizují v biologickém slova smyslu "zdatnost". Opatří přechodný, umělý pocit blaha. Klíčem k přechodu od příležitostného užití k chemické závislosti je právě zmíněný soubor molekulárních, buněčných a systémových změn.“⁵

⁴ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8, s. 10-11.

⁵ KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1.

Koukolík vysvětluje tento přechod čtyřmi způsoby.

„První teorie říká, že lidé užijí drogu, protože to dává slast. Důsledkem opakovaného užití drogy je, že se systém odměny přizpůsobí. Má-li být slast stejná, je nutná vyšší dávka drogy. Jakmile droga chybí, ozve se systém odměny nesnesitelně nepříjemnými pocity. Závislí lidé pak užívají drogu hlavně proto, aby se vyhnuli nepříjemným pocitům z odnětí.

Druhý výklad má za to, že se závislost vyvíjí coby druh učení podobný vývoji nevědomé procedurální paměti. Tato teorie však nevysvětluje nutkavou povahu užívání drogy závislými lidmi.

Třetí výklad dokazuje, že užívání drogy "zcitlivuje" systém odměny. Důsledkem je patologická touha po droze, kterou může probudit i nesmírně malá dávka drogy, tak malá, že je u zdravých lidí bez efektu.

Čtvrtý výklad uvádí, že se vývoj závislosti podobá obsedantně-nutkavému chování. Droga po čase totiž přestává dávat slast. Závislí lidé si toho jsou vědomi, nicméně si ji nutkavě opatřují, a to se stejnou naléhavostí, jako lidé, jimž droga slast propůjčuje. Potřeba mít drogu přehluší jakékoliv racionální rozhodování. Tito lidé v důsledku užívání drogy mají poškozenou prefrontální kůru.“⁶

⁶ KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1, s. 280-282.

1.1 Znaký závislosti

Při výčtu znaků závislosti opět vycházejme z Nešpora⁷. Všimněme si však, že jde o znaky, které jsou úzce spjaty se závislostí na psychoaktivních látkách. V této práci se sice zabýváme výhradně nelátkovou závislostí, nicméně je třeba mít na paměti, že se většina z níže vyčtených znaků se znaky behaviorální závislosti velmi často prolíná.

1. znak: bažení (craving)

„Bažení tělesné (vznikající při odeznívání účinku návykové látky nebo bezprostředně po něm) a psychické (objevuje se i po delší abstinenci) se v mozku jinak projevuje.“⁷ U behaviorálních závislostí tímto bodem rozumíme stav, ve kterém se závislý ocitne po ukončení své návykové činnosti. Většinou k němu dochází okamžitě, avšak někteří jedinci na hraní mysleli celodenně nebo při dalších činnostech, např. ve škole. Tímto tématem se více zabýváme v praktické části práce.

2. znak: zhoršené sebevládní

Tento znak úzce souvisí s předchozím, není však totožný. Bažení sebevládní evidentně zhoršuje, avšak i lidé trpící velmi silným bažením mohou mít zachované sebevládní. Uvedené ale platí i naopak, kdy se lidé, kteří si své bažení plně neuvědomují, mohou přestat ve vztahu k návykové látce ovládat, přestože nepocítíují silné bažení. Stručně řečeno je tedy bažení příznakem spíše subjektivním, kdežto zhoršené sebevládní se jasně týká chování.

⁷ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8, s. 10-11.

3. znak: somatický (tělesný) odvykací stav

„Pro diagnózu odvykacího stavu musí být splněna následující tři kritéria:

1. nedávné vysazení či redukce látky po opakovaném nebo dlouhodobém užívání;
2. příznaky jsou v souladu se známými známkami odvykacího syndromu;
3. příznaky nejsou vysvětlitelné tělesným onemocněním nezávislým na užívání látky a nejsou lépe vysvětlitelné jinou psychickou či behaviorální poruchou.“⁸

4. znak: růst tolerance

Podle Nešpora (tamtéž) se tolerance projevuje tím, že je třeba vyšších dávek látek k dosažení stejného účinku, nebo že stejná dávka má nižší účinek. Zvýšená tolerance může vzniknout jako důsledek nižší reaktivity centrálního nervového systému na návykovou látku, nebo je látka jednoduše rychleji odbourávána. Jako příklad uvádí Nešpor rychlejší odbourávání alkoholu v játrech.

Na první pohled by bylo možné tento znak z výčtu znaků behaviorální závislosti vyloučit úplně, neboť jde zjevně o potřebu užít více návykové látky. Praxe je však taková, že i u závislých na určitém typu chování, je růst potřeby na místě, přestože nejde o množství látky. Zde mluvíme o růstu potřeby času, který svým chováním, na němž je dotyčný závislý, potřebuje strávit, aby uspokojil svou potřebu.

5. znak: zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů

Zde rozumíme výše zmíněný čas, který závislý věnuje ve prospěch svému závislostnímu chování na úkor tomu, co byl například zvyklý dělat dříve. Je samozřejmě na zvážení každého, kdy se tento znak stává závažným; někdo nemusí považovat za

⁸ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8, s. 10-11.

mnoho ani více než čtyři desítky hodin týdně. Otázkou tedy zůstává, od jakého počtu hodin týdně je tento jev považován za patologický.

6. znak: pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků

Nešpor uvádí, že aby byl tento příznak diagnosticky validní, musí být pacient o škodlivých následcích informován. Například se nebude jednat o znak závislosti u člověka, kterého lékař neupozornil na fakt, že si pitím alkoholu ničí játra, až do okamžiku, kdy tak učiní. Pak teprve se jedná o znak závislosti, který je aplikovatelný i na člověka s behaviorální závislostí, například pokud jej někdo upozorní na zdravotní následky vyplývající z dlouhodobého sezení (VDT, bolesti ramen a zápěstí, krácení svalů, nedostatečná cirkulace krve, snížení kloubního rozsahu, atd.) či nadměrného dívání se do monitoru (pálení očí, adaptace očí na krátkou vzdálenost, potřeba stále většího vizuálního stimulu atd.)

1.2 Typy závislosti

Rozlišujeme několik rovin závislosti. Při definicích následujícího dělení vycházejme ze Sillamyho⁹ a webových stránek Wiki.knihovna.cz.¹⁰

Závislost **fyzická** je stav, kdy se jedinec a jeho organismus adaptoval na drogu, a při jejím odnětí zažívá různé psychologické a fyziologické poruchy. Organismus ji již zahrnul do své látkové výměny, což vede k poruše při jejím nedostatku. Tyto projevy, přestože jde ve skutečnosti o něco, co tělu prospívá, nazýváme abstinenčními příznaky. Tyto projevy během několika dnů až týdnů odeznívají, avšak jde o velmi nepříjemné stavy, které v mnoha případech mohou ohrozit na životě, jsou-li bez lékařského dozoru. Podle této definice lze vyvodit závěr, že fyzická behaviorální závislost neexistuje.

Závislost **psychická** se pak vyznačuje touhou (bažením) po účinku návykové látky. Absence tak vyvolává nepříjemné depresivní stavy. Na rozdíl od závislosti fyzické je tato značně náročnější na léčbu, neboť i po odeznění abstinenčních příznaků se psychická závislost projevuje dlouhodobě. Také samotné bažení můžeme rozdělit na fyzické a psychické – psychické se objevuje i po déletrvající abstinenci, fyzické vzniká při odeznívání účinku. Tento typ lze na behaviorální závislost aplikovat podstatně lépe.

Je na místě zde uvést také závislost **emocionální**. Tuto rovinu blíže popsal Koukolík¹¹: „U myši, krys, opic, šimpanzů, orangutanů i novorozenců dětí je možné vložením něčeho sladkého do úst vyvolat obličejovou reakci "mám to rád" (liking), projeví se vypláznutím jazyka, případně olizováním rtů. Opačnou, tedy averzivní, reakci lze vyvolat vložením něčeho intenzivně hořkého. Reakci "mám to rád" lze považovat za slastnou složku fundamentální odměny, jejímž příkladem je slastný pocit v průběhu

9 SILLAMY, N. Psychologický slovník. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. 246 s. ISBN 80-244-0249-1.

10 Závislost. Wiki.knihovna [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://wiki.knihovna.cz/index.php?title=Z%C3%A1vislost>

11 KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1, s. 279.

přijímání potravy, nebo v průběhu sexuálního chování. Tato složka může být sdílená se slastmi "vyššího řádu", například v průběhu uměleckého prožitku hudebního, výtvarného, nebo dramatického, stejně jako v průběhu altruistické nebo transcendentní zkušenosti.“

Poslední rovinou závislosti se v této práci zabýváme dopodrobna, avšak pouze v mezích aplikovatelných na cílovou skupinu, tj. hráče online her. Jde o rovinu sociální, **behaviorální**. „Behaviorální závislosti (lépe řečeno závislostní chování) nebo též nelátkové závislosti, závislosti bez substancí představují pro adiktologii relativně nové pole působnosti. Kromě závislosti na návykových látkách se v populaci stále častěji vyskytují nové typy závislostního chování, které souvisejí zejména se změnou životního stylu a využíváním nových technologií. Patří sem např. patologické hráčství (gambling - závislost na hazardu), závislost na internetu nebo počítačových hrách a mnoho dalších v současné době velmi populárních závislostí.“¹²

1.3 Druhy behaviorální závislosti

„Mezi medicínsky uznávané poruchy tohoto typu patří zejména skupina diagnóz zařazených pod návykové a impulzivní poruchy, dále lze znaky závislostního chování vysledovat zejména u dvou diagnostických kategorií: hypersexualita jako závislost na sexu a poruchy příjmu potravy jako závislost na určitém způsobu chování souvisejícím s příjmem potravy.

Skupina nových, dosud nezařazených behaviorálních závislostí je mnohem širší, a paleta potenciálních poruch koresponduje v plné šíři se všemi lidskými aktivitami, neboť závislost si lze vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení. V souvislosti s rozvojem moderních (zejm. informačních) technologií, konzumní společnosti a orientací západní společnosti na výkon, lze rozlišit následující kategorie: technologické závislosti (počítače, internet, hry, mobily, televize, hudba atd.), závislost na nakupování (oniománie) a závislost na práci (workoholismus).“¹²

¹²VACEK, Jaroslav. Behaviorální závislosti. Adiktologie [online]. 2011 [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>

Z výše zmíněných závislostí nyní vyberme ty, které se mohou potenciálně týkat naší výzkumné skupiny. Téměř každá z nich se totiž může více či méně naruživých hráčů týkat, ať už jde o závislost na nakupování či závislostnímu chování souvisejícím s příjmem potravy.

1.3.1 Oniománie

Mladí naruživí hráči často dávají své kapesné na výdaje spojené s hraním. Totéž platí i pro finančně soběstačné dospělé hráče, kteří však mohou utrácet částky daleko vyšší. Pokud pomineme nakupování stále nových her, herní průmysl nabízí nepřehledné množství možností, za které si hráč rád připlatí. Příkladem může být vybavení (gear) a předměty (itemy) do her. Někdy jde o unikátní obsah, který již nelze získat, jako například Pink War Dog ve hře DotA2. „Odhaduje se, že jich existuje pouze pět a jeden z nich se v roce 2013 prodal za 38 tisíc dolarů, což odpovídá zhruba 912 tisícům korun.“¹³

Absolutně specifickým případem jsou skiny (v praxi jde pouze o vzhled itemu – barva, textura, motiv), kdy hráči platí za to, jak předměty vypadají. Na funkčnost zbraně zakoupení skinu nemá žádný vliv. Nevnímejme a priori utrácení peněz za to, jak věci vypadají, jako nějaký prohřešek. V reálném životě to děláme také, samozřejmě v mezích našich finančních možností. Avšak existuje několik konkrétních velmi zvláštních případů, jako například ten, kdy se ve hře CS:GO zbraň ve specifickém vizuálním provedení prodala na webové aukci v přepočtu za 141 tisíc korun.¹³

Kromě virtuálních položek se samozřejmě utrácí nezanedbatelné částky za hardware, nicméně zde jde spíše o dlouhodobější investice, tzn. málokdo nakupuje kvalitnější zboží impulsivně. V praxi to znamená, že se stále častěji setkáváme s lepší a výkonnější výbavou, například pro systémové soubory dávno používáme solid-state drive (SSD) namísto klasického harddisku (HDD), či se pomalu přesouváme k monitorům

¹³BRABEC, Andrej. Vejde dražší než vaše auto. Deset luxusních virtuálních předmětů. *Bonusweb* [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: http://bonusweb.idnes.cz/nejdrazsi-virtualni-predmety-dko-Magazin.aspx?c=A150930_082546_bw-magazin_anb

s rozlišením 4K (nejnověji firma Dell představila dokonce 8K¹⁴). S tím však souvisí čím dál rychlejší zastarávání technologií, které vede k přehlacení nabídky novějšími modely a ty staré se nestíhají opotřebit. V globálním měřítku tento fakt nakonec může vyústit v ekologickou katastrofu.

1.3.2 Poruchy příjmu potravy

Nejznámějšími poruchami příjmu potravy jsou zcela jistě anorexie a bulimie, tyto dvě diagnózy se však s hráčstvím nespojují. V praktické části jsou zmíněny hlavně jevy jako nepravidelnosti ve stravování či stolování (jíme u hraní) či přejídání se (abychom se rychleji mohli vrátit ke hře).

1.3.3 Netolismus

Slovy Kopeckého, který ve své publikaci¹⁵ cituje další odborníky, je třeba říci, že ve vztahu k závislostem a závislostnímu chování v prostředí internetu neexistuje ustálená definice. Beard a Wolf definují závislost na internetu jako „používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.“¹⁶ Shapira pak popisuje závislost na internetu jako „neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, jako kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání.“¹⁷

Tomczyk a Wąsiński (in: Kopecký, 2013) parafrázuje Siemienieckého, který zdůrazňuje, že „závislost je zpočátku slabě postižitelná, ale postupem času, kdy se rozvine, začíná generovat nezvratitelné škody, kromě jiného izolaci od osob, se kterými měl závislý doposud kontakt, ztrácí emoční spojení. Část závislých nedokáže efektivně komunikovat v reálném prostoru. Ztrácí s blízkými osobami emoční vazby

¹⁴VAŠINA, Jiří. 8K monitor za hodně zlatých. Level. 2017, (272), 100. ISSN 1211-068x, s. 100.

¹⁵KOPECKÝ, Kamil. Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9, s. 99.

¹⁶Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377–382.

¹⁷Shapira, N. a., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267–272. Dostupné z: [http://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](http://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)

vyjadřované v reálném světě, kreující nový životní prostor odtržený od skutečnosti. Veškeré mezery a psychosociální nedostatky vyplňuje digitální mašina. Pro mnoho důležitých osob (rodiče, vychovatele, učitele) je cesta, na které se nachází závislá osoba, slabě viditelná.

Mezi vážné symptomy, typické pro žáka, patří: horší výsledky ve škole, neochota, co se týče přímých kontaktů s vrstevníky, omezení každodenních aktivit na práci jen a výlučně s digitálním zařízením. Okolí vidí závislost intenzivněji v momentu, kdy mladá osoba cítí silnou, mnohokrát neodůvodněnou potřebu (vnitřní donucení). S používáním médií, které má charakter závislosti, se váže nivelování pocíťování škod, jaké způsobuje takovou situací sobě a blízkému okolí. Kromě bagatelizace, se vyskytuje nesoustředění, poruchy paměti, zlehčování důležitých věcí. Rychle přestává být důležité vše to, co bylo doposud důležité v reálném prostoru, a počítač a internet plně vyplňují život.“¹⁸

1.3.4 Hry jako drogy

„Rizika spojená s digitální revolucí rostou jak v rozsahu své závažnosti, tak i v množství různých podob. Už dávno nejde jen o nekonečně diskutovaný vliv násilí v počítačových hrách. Společnost se v posledních letech začíná potýkat také s dobrovolnou ztrátou soukromí na sociálních sítích a především se závislostí, kterou si lidé na digitální technologii vytvořily. Panuje obava, že současná mladá generace si už plně „digitalizovala“ život a vytváří si novou virtuální identitu na úkor té skutečné. Zlomek populace se dokonce stal na počítačové zábavě a internetu natolik závislý, že pro něj reálný život přestal existovat.“¹⁹

¹⁸ SIEMIENIECKI, B. Média a patologie (Media a patologie), In: B. Siemieniecki (ed.), Mediální pedagogika (Pedagogika medialna). Warszawa: PWN, 2008, s. 219.

¹⁹ŠVÁRA, Ondřej. Hry jako drogy? Level. 2016, (262), 36-39. ISSN 1211-068X.

1.4 Léčba

„Kognitivně behaviorální terapie je založena na předpokladu, že myšlení ovlivňuje chování. Klienti jsou terapeuti obecně vedeni ke sledování vlastního myšlení a identifikaci těch myšlenek, které spouští závislostní pocity a vedou k závislostnímu chování, a zároveň také k tomu, aby si osvojili nové zvládací strategie stresu a chování, jakým by zabránili závislostnímu chování (Hall a Parsons, 2001). Léčebné programy obvykle trvají od dvou týdnů (Chulmo, Yulia, Choong a HeaYoung, 2011) do 3 měsíců (van Rooij, Zinn, Schoenmakers a van de Mheen, 2012) a počtem sezení pohybujícím se mezi 8 sezeními (Du, Jiang, & Vance, 2010) až 20 sezeními (Zhu et al., 2012). Hlavním průkopníkem v této oblasti je Kimberley Young, která vydala mnoho publikací popisujících specifika kognitivně behaviorálního přístupu u závislosti na internetu. Zatím nejlépe svoje poznatky zformulovala do léčebného modelu závislosti na internetu CBT-IA (Young, 2011). Efektivita tohoto přístupu byla výzkumnými studii opakovaně potvrzena (Du et al., 2010; Li a Wang, 2013; van Rooij et al., 2012; Young, 2007). Základní intervence se daří zařadit do dvou základních oblastí: změna chování a změna myšlení. Před samotnými změnami chování a myšlení je důležité provést funkční analýzu závislostního chování, tedy jeho zmapování a porozumění jeho funkci v životě klienta. Klienti dostanou za úkol si zaznamenat datum a čas, který strávili závislostním chování včetně popisu událostí, které mu předcházely a které ho následovaly.“²⁰

1.4.1 Změna chování

Dále Vondráčková²⁰ uvádí, že v dalším kroku terapeut s klientem na základě údajů, které získali v kroku předchozím, naplánují změnu chování/vzorců užívání internetu, což je hlavním cílem terapie. Reálně to pak znamená například to, že pokud je klient zvyklý trávit čas u internetu většinou o víkendu, terapeut doporučí naplánovat používání internetu ve všední dny, totéž pak platí pro čas trávený online ráno/večer, kdy je žádoucí plánovat použití internetu v jinou denní dobu. Neméně důležité je kromě praktikování opaku také to, aby si klient předem určil přesně stanovený počet hodin, které bude online trávit. V tomto rozvrhu

²⁰VONDRÁČKOVÁ, Petra. Léčba a následná péče: Kognitivně behaviorální terapie závislosti na internetu. *Klinika adiktologie* [online]. 2014 [cit. 2016-04-17]. Dostupné z: <http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/4976/Kognitivne-behavioralni-terapie-zavislosti-na-internetu>

platí, že období strávená na internetu by měla být častější a trvat kratší dobu. To pomůže klientovi vyhnout se abstinčním příznakům jako je craving či dalším odvykacím syndromům a zároveň tím získá používání internetu pod kontrolu (Young, 2007, 2011). Young²¹ dále doporučuje podrobné zmapování klientových činností, které v souvislosti se závislostí na internetu zanedbával. Je totiž značně přínosné, pokud klient znovu obnoví činnosti, které jsou pro něj zdrojem příjemných pocitů a nahradí ztracené příjemné zážitky spojené s používáním internetu.

1.4.2 Změna myšlení

„Těžištěm druhé oblasti je změna myšlení. Zde se terapeut s klientem snaží identifikovat jeho maladaptivní myšlenky, které spouští a udržují závislostní chování a nahradit je adaptivními myšlenkami. Davis²² rozděluje maladaptivní myšlenky do dvou základních skupin: myšlenky o sobě a myšlenky o světě. Nejčastějšími ruminačními maladaptivními myšlenkami o sobě, které mohou vést ke vzniku a udržení problémového užívání internetu, je sebezpochybování, sebezpodceňování a negativní sebehodnocení. Při rozvinutém problémovém užívání internetu se k nim přidávají i myšlenky ruminačního charakteru týkající se vlastního užívání internetu, které pak působí jako udržující faktory závislostního chování. Davis, Flett a Besser (2002) a Mai et al. (2012) rozdělují tři základní dimenze maladaptivních myšlenek: sociální komfort (kognitivní přesvědčení, že člověk se ve virtuální realitě cítí sociálně schopnější než v reálném světě), odvedení pozornosti (maladaptivní představa, že schováním se ve virtuálním světě povede k úlevě od tlaků v reálném životě) a seberealizace (představa, že ve virtuálním světě si člověk naplní svoji potřebu úspěchu/seberealizaci).“²³

²¹ YOUNG, K. S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304-312. doi: 10.1891/0889-8391.25.4.304

²² DAVIS, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8

²³ VONDRÁČKOVÁ, Petra. Léčba a následná péče: Kognitivně behaviorální terapie závislosti na internetu. *Klinika adiktologie* [online]. 2014 [cit. 2016-04-17]. Dostupné z: <http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/4976/Kognitivne-behavioralni-terapie-zavislosti-na-internetu>

1.4.3 Prevence relapsu

Dále podle Vondráčkové (tamtéž), která vychází z dalších odborníků, k relapsu vedou:

„a) **skryté příčiny** jako nevyvážený životní styl, nutkání (relativně náhlý impuls pustit se do užívání alkoholu) nebo bažení (subjektivní touha prožít účinky nebo důsledky pití alkoholu),

b) **okamžité příčiny** jako jsou pozitivní nebo negativní emoční situace, prostředí nebo situace v mezilidských vztazích“²⁴

Při prevenci relapsu terapeut nejdříve identifikuje emoční stavy a situace, které jsou potenciálně spojené s relapsem. Zaměřuje se na popis klientových individuálních odpovědí a také mapuje faktory životního stylu, které značně zvyšují pravděpodobnost, že se klient ocitne v těchto situacích. Po podrobnějším prozkoumání těchto oblastí je klient veden k tomu, aby změnil způsob přemýšlení a chování, a tím snížil pravděpodobnost relapsu. Ke změně se využívají postupy zaměřené na oblast tréninku dovedností, změny určitých myšlenkových procesů a vyvážení životního stylu.^{24, 25}

1.4.4 Alternativní přístupy

Jak uvádí Švára²⁶, lékaři považují „herně-internetový chtíč“ za jednu z nejobtížnějších forem závislosti vůbec. Léčba je totiž v principu komplikovanější než u jiných závislostí, které jsou dávno zmapované. Přímý zákaz digitální technologie není v dnešním světě možný ani žádoucí, jelikož sama o sobě není nebezpečná a ať chceme nebo ne, stala se nedílnou součástí každodenního života. Proto se objevují nové programy a specializované kliniky, které si kladou za cíl vypěstovat v digitálně závislých lidech nové kontrolní mechanismy, díky nimž budou moci užívat této technologie s rozvahou člověka, který závislým nikdy nebyl.

²⁴Wanigaratne, S., Wallace, W., Pullin, J., Keaney, F., & Farmer, R. (2008). *Prevence relapsu pro závislá chování - manuál terapeuta*. Praha: Centrum adiktologie.

²⁵Kalina, K. (2013). *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada.

²⁶ŠVÁRA, Ondřej. Hry jako drogy? Level. 2016, (262), 36-39. ISSN 1211-068X.

Například v roce 2009 vzniklo v USA alternativní léčebné centrum. Jmenuje se ReStart Life, a jak již samotný název napovídá, nabízí „kompletní přeprogramování osobnosti pacientů“. Na oficiálních stránkách²⁷ toto centrum nabízí kupříkladu programy pro děti mezi 13 – 17 lety, pro mládež, poradenství a workshopy pro celé rodiny, in-home assessment, kognitivně behaviorální terapii, life coaching, ale také kurzy meditace, jógy nebo masáže. Neméně zajímavou nabízenou službou je i terapie se zvířaty a různé outdoorové aktivity jako horolezectví či turistika.

„Důležitou součástí léčby je nácvik života bez připojení k internetu. Jediným informačním zdrojem v ReStartu jsou tedy ranní noviny a klienti jsou všeobecně vedeni ke znovuobjevení životní jednoduchosti. Mají si například uvědomit, že některé vymoženosti jim život vůbec neulehčují. Pokud například dostanou za úkol zjistit stav počasí, namísto mobilních aplikací prostě otevřou okno.“²⁸

1.5 Prevence

V předchozí kapitole jsme se zabývali samotnou léčbou, o které již nyní víme, že není jednoduchá zejména kvůli „neprobádanosti“ této problematiky, neboť celý výzkum je stále ještě v počátcích. Dle Šváry (tamtéž) totiž tyto mezery vedou k několika vzájemně propojeným komplikacím. Jako hlavní uvádí financování, neboť dokud bude hlavně zkoumána samotná podstata problému, nebude digitální závislost oficiálně zařazena mezi samostatné duševní poruchy, což je vyřazuje z programu podpory pojišťoven.

Abychom docílili toho, aby naše děti/naši žáci nemuseli řešit ani finanční ani jiné náročné aspekty léčby, je na místě účinná prevence. Ta by měla přicházet z více směrů, tedy nejen z programů, které uspořádá nebo zajistí škola či školské zařízení, ale také od samotných rodičů.

²⁷ReStart Life: Treatment for Internet, Video Game, VR Addiction [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <https://netaddictionrecovery.com/>

²⁸ŠVÁRA, Ondřej. Hry jako drogy? Level. 2016, (262), 36-39. ISSN 1211-068X.

MUDr. Zbyněk Mlčoch na svém webu²⁹ poskytuje několik rad rodičům, kteří mají obavu, že se jejich potomci stanou závislími na digitálních technologiích.

- Sledujte, jaké hry děti hrají.
- Uvědomte si, že hry mají i kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je výběr her.
- Hrajte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte - pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne.
- Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů.
- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- V průběhu hraní veďte dítě k tomu, aby si po určité době (např. po hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.
- Podporujte dítě v jiných zájmech.
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.

Další důležitou součástí podpory prevence je nepochybně škola. „Za prevenci v adiktologii považujeme takové aktivity a programy, které jsou skutečně zaměřeny a souvisejí s užíváním a uživateli návykových látek v širší pojetí oboru adiktologie. (...) Přímým a explicitně vyjádřeným vztahem s problematikou užívání a uživatelů návykových látek je v tomto kontextu míněno to, aby cíl, obsah a způsob provádění preventivního programu měl jasnou přímou vazbu na problematiku užívání návykových látek“³⁰

²⁹MLČOCH, Zbyněk. Prevence závislosti na počítači, počítačových hrách a internetu - jak na to? Zbyněk Mlčoch.cz [online]. 2009 [cit. 2016-04-17]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/vztahy/vychova-deti/prevence-zavislosti-na-pocitaci-pocitacovych-hrach-a-internetu-jak-na-to>

³⁰MIOVSKÝ, Michal. *Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy*. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. ISBN 978-808-7258-743, s. 67

1.5.1 Life-skills

Při preventivních programech dbáme na rozvoj tzv. life-skills. Těmi rozumíme „dovednosti pro život“. „Definujeme je jako schopnosti usnadňující adaptivní chování jedince a pomáhající ve zvládnání každodenních problémů. Jsou to schopnosti, které umožňují dětem a dospívajícím chovat se zdravým způsobem, vzhledem k jejich přáním a potřebám – s cílem realizovat je v co nejširším rozsahu. WHO (2003) definuje životní dovednosti jako nadřazenou kategorii pro psychosociální schopnosti a interpersonální dovednosti, které pomáhají lidem činit informovaná rozhodnutí a vypořádávat se s výzvami každodenního života. Tyto dovednosti umožňují jedinci přijmout svoji sociální odpovědnost a úspěšně zvládnout požadavky, očekávání a potencionální problémy v mezilidských vztazích (Taromian, 1999). Efektivní získávání a uplatňování životních dovedností může ovlivnit způsob, jakým se cítí jedinec sám i jeho okolí, a může mít vliv také na způsob, jakým je vnímán druhými lidmi.“³¹

Miovský (tamtéž) řadí mezi životní dovednosti (life-skills):

a) Dovednosti sebeovlivnění (self-management skills)

„Zahraniční autoři používají termín self-management, který lze definovat jako osobní systematické uplatňování strategií zaměřených na změnu chování (Hughes a Lloyd, 1993; Lam, Cole, Shapiro a Bambara, 1991; Nelson, Smith, Young a Dodd, 1991; Reid, 1996). Schopnost efektivně používat strategie sebeovlivnění je dovednost, která je klíčová pro školní úspěch dítěte i profesní kariéru v dospělosti.“

³¹MIOVSKÝ, Michal. *Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy*. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. ISBN 978-808-7258-743, s. 43-48.

Patří sem např. (deskripce jednotlivých dovedností podle WHO³²):

- **kritické myšlení** - schopnost analyzovat a objektivně posoudit informace a zkušenosti. Pomáhá rozpoznat rizikové faktory ovlivňující naše postoje, chování a hodnoty;
- **kreativní myšlení** - umožňuje člověku, aby si prozkoumal a zhodnotil různé alternativy a následky svých činů. Přispívá k rozhodování a samotnému řešení problémů;
- **řešení problémů** - schopnost konstruktivně se vypořádat s každodenními problémy a konflikty v běžném životě. Předcházíme tak dlouhodobému stresu a zvýšené psychické zátěži;
- **rozhodování** - napomáhá konstruktivně se rozhodovat o důležitých oblastech našeho života. Rozhodujeme o svých životních cílech a prioritách.

b) **Sociální dovednosti (social skills)**

„Sociální dovednosti lze definovat jako schopnosti adaptivního, naučeného a společensky akceptovatelného chování, které umožňuje efektivně se vypořádat s požadavky a výzvami každodenního života (Gresham et al, 2011; WHO, 1994).“³³

Mezi sociální dovednosti patří (Komárková, Slaměník a Výrost, 2005):

- **komunikační dovednosti** (schopnost být přiměřeně otevřený, mluvit o svých pocitech, vyslechnout druhého, verbální i neverbální komunikace atd.),
- **schopnost čelit sociálnímu tlaku a umět odmítat** (např. odmítnout návykovou látku),

³²WHO. *Life skills education in schools*. Division of mental health and prevention of substance abuse. Geneva: World Health Organization, 1994.

³³ MIOVSKÝ, Michal. *Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy*. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. ISBN 978-808-7258-743, s. 43-48.

- **asertivní dovednosti** (kombinace předchozích dvou, navíc sem patří schopnost prosazování se nebo přijetí kritiky, ale i pochvaly a komplimentů),
- **schopnost empatie** (interpretujeme pocity a chování druhých a porozumění jim).

1.5.2 Nežádoucí vedlejší dopady preventivních intervencí

Miovský (tamtéž) říká, že každá intervence s sebou při realizaci přináší určitá rizika. Ta spočívají v tom, že vedle dopadů intencionálních se mohou objevit také různé dopady neintencionální. Vyberme například téma užívání konopných drog a jeho prevence. „Pokud například budou žáci 5. tříd základních škol při edukačních preventivních programech informováni o tom, že konopné drogy jsou stejně nebezpečné jako například heroin a že jejich konzumace může snadno způsobit smrt, pak v momentě, kdy se dostanou do věku 15-16 let, může dojít k nebezpečnému paradoxu.“ Žáci si vyloží informace získané od autorit jako nedůvěryhodné a následně podcení rizika spojená s jinými drogami (včetně alkoholu) než právě s konopím.

Možná namítnete, že se zde nebavíme o závislosti látkové, nýbrž behaviorální. Nicméně tyto nežádoucí dopady zde fungují naprosto totožně. Mládež jistě čas od času postřehne v médiích zprávu³⁴ o tom, že nějaký student zastřelil učitelku či někoho ze třídy. Tím se strhne lavina neprůstřelných výzkumů a doporučení, aby děti přestaly hrát násilné počítačové hry, jelikož to ony byly původci tohoto výsledku. Každé dítě se tak k této informaci dostane a může se projevit několik dalších problémů, jako například zjištění, že střílet ve skutečnosti by mohla být větší „zábava“ nebo naopak může dojít k bagatelizaci celé věci, například slovy „mně se to stát nemůže, já bych to nikdy neudělal“.

³⁴POLOCHOVÁ, Iveta. Útočník z německé školy zabil patnáct lidí. Nakonec zemřel i on. IDnes [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/utocnik-z-nemecke-skoly-zabil-patnact-lidi-nakonec-zemrel-i-on-pu9-/zahranicni.aspx?c=A090311_104806_zahranicni_stf

2 Počítačové hry

„Výsledkem vývoje počítačové hry je virtuální svět nebo prostředí, do kterého může hráč pomocí komponentů připojených k počítači (myš, klávesnice, joystick, gamepad a další) vstoupit a jeho dění ovlivňovat. K interakci dochází na základě zásahu hráče do spuštěného programu, který byl pro takový zásah vyvíjen. Obvykle se jedná o určitý úkol, který musí hráč splnit za daných podmínek nebo v časovém limitu, zvítězit v simulaci sportu či boje, případně dosáhnout jiného cíle odvislého od námětu a žánru hry i záměru vývojářů. Existují ale i tzv. sandboxové hry, které nemají žádný konkrétní cíl.“³⁵

2.1 Vývoj a trendy

Vzhledem k neustálému vývoji moderních technologií je na místě zmínit možnost, že některé z nich, které zde budou uvedeny, mohou být zastaralé dokonce již v době obhajoby této práce. Nejprve se podíváme na trendy na poli monitorů. Podle Olejníka³⁶ je rok 2017 ve znamení rozlišení 4K a technologie HDR – High Dynamic Range, díky které je obraz přirozenější a živější. „HDR si většina hráčů nejspíš spojí s grafickým nastavením, kdy aktivováním HDR umožníte hře zobrazit efekt „oslnění“. Typicky je to vidět v závodních hrách, kde projíždíte tunelem. Při vjezdu se obraz na chvíli setmí, ale jak si vaše virtuální oči přivyknou přítmi, obraz se zase rozjasní. A jakmile z tunelu vyletíte na denní světlo, obraz se naopak přesvětlí, aby simuloval oslnění sluncem.“³⁶

Dalším důležitým odvětvím spojeným s vizuálním vjemem je technologie VR (virtual reality). Tato technologie v dnešní době ještě není ideální a potýká se s řadou problémů. „Uživatelská přívětivost není zcela optimální, pro lidi s dioptrickými brýlemi nemusí být nošení VR helmy úplně pohodlné. Sony posílá na trh poměrně levnou VR helmu, kterou navíc připojíte ke konzoli za sotva sedm tisíc korun. Ano, i tady se najdou nevýhody: nutnost použít externí výpočetní jednotku (dodávanou v balení) a neuvěřitelnou hromadu kabeláže. Když ale vše zapojíte, povede k velmi solidně

³⁵ Počítačová hra. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z:

https://cs.wikipedia.org/wiki/Po%C4%8D%C3%ADta%C4%8Dov%C3%A1_hra

³⁶ OLEJNÍK, Jan. 2017: Rok ve znamení 4K a HDR. *Level*. 2017, (272), 104-107. ISSN 1211-068x.

vypadající helmě jen jeden kabel a všechno bude fungovat bez problémů. (...) U virtuální reality se pravděpodobně stane to, že spadnete do jedné ze tří skupin: je možné, že vám ani ty nejdivočejší kejkle nebudou vadit, případně se přidáte k těm, kteří preferují určitý typ her, protože se jim z různých druhů pohybu nedělá nejlépe. V nejhorším případě skončíte ve skupině poslední, kdy vám i ta nepoklidnější hra způsobí nevolnost žaludku. Je proto lepší si jakoukoliv VR nejprve vyzkoušet.“³⁷

Nároky kladené na nové technologie jsou neustále vyšší. Vše (snad jen kromě monitorů) by mělo být menší, ale poskytovat co možná největší úložný prostor. Jak uvádí Vašina³⁸, momentálně nejkapacitnější flashdiskem světa je DataTraveler Ultimate GT, který disponuje kapacitou 2 TB. Zde však jde zatím pouze o posouvání hranic nemožného, rozhodně nepůjde o masové prodeje. Do prodeje byl tento flashdisk uveden v únoru 2017. Dalším důležitým posunem je fenomén SSD, o kterém jsme se již zmiňovali výše.

Neméně výraznými nároky jsou ty, které požadujeme od komponent co do hlasitosti. Téměř každý, kdo se pohybuje v prostředí počítačů více než pár hodin denně, jistě rád uvítá komponenty co nejtišší. Nakonec je zde nejvýraznější kritérium pro koncového zákazníka, a tím je cena. Je jasné, že při koupi nového herního počítače se každý hráč nejprve ohlíží na parametry, a až poté, co si vybere „to své“, začne se poohlížet po co nejnižší dostupné ceně produktu či zváží, zda se poohlédne po vhodné alternativě. Faktor ceny však úměrně ovlivňuje kvalitu nabízených výrobků – jestliže budeme výrobce tlačit k nízkým cenám, kvality se nikdy nedočkáme.

³⁷ OLEJNÍK, Jan. Virtuální realita v obýváku. *Level*. 2016, (269), 104-107. ISSN 1211-068x.

³⁸ VAŠINA, Jirí. Největší flashdisk světa. *Level*. 2017, (271), 101. ISSN 1211-068x.

2.2 Dělení podle základních kritérií

Z důvodu, abychom se v pozdějším dělení her vyhnuli opakování pojmů u různých žánrů, uveďme zde základní kritéria, která mají všechny hry společná. Jako první jmenujme dělení podle **pohledu** – z první osoby (FPS – first person shooter) nebo ze třetí osoby (TPS – third person shooter). Dále dělíme hry podle počtu hráčů a způsobu jejich připojení. Zde máme již několik možností.

- Singleplayer – jeden hráč
- Multiplayer – více hráčů, kompetitivní nebo oponentní– PvP, deathmatch
- Co-op – více hráčů proti společnému nepříteli
- Online multiplayer/co-op – více hráčů online
- Local multiplayer/co-op – více hráčů (v síti LAN, split screen)
- Cross-platform multiplayer – více hráčů na více platformách v jedné hře

Všechny možnosti se mohou v rámci jedné hry prolínat.

2.3 Dělení podle žánru

Při dělení počítačových her podle žánru vycházejme z údajů na oficiální stránce největší herní platformy Steam³⁹. Zde se nám v sekci HRY nabízí 10 základních herních žánrů. Základními rozumíme ty nejrozšířenější. Najdeme zde žánry akční, dobrodružné, masivně multiplayerové, nenáročné, nezávislé, RPG, simulace, sportovní, strategické a závodní.

Kromě problematiky, které se budeme věnovat v následujícím odstavci, si připomeňme ještě jeden aspekt herního „žánrování“, který jej dělá v globálním měřítku složitější, než by se mohlo zdát, a sice ten, že se mnoho formálních významů ztratilo při překladu z jazyka do jazyka. Téměř výhradně pochází veškerá herní terminologie z anglického jazyka, při překladu do češtiny pak narazíme na jisté nesrovnalosti. Jako tu nejvýraznější uveďme například žánr *adventury*, který v češtině používáme, ale jeho

³⁹Steam [online]. [cit. 2017-04-12]. Dostupné z: <http://store.steampowered.com/>

význam nelze v pravém slova smyslu vyložit jako žánr *dobrodružný*. Rozdíly mezi nimi jsou popsány dále.

Dalším ne tak značným problémem je potom fakt, že je obtížné přiřadit videohře jediný žánr, stejně jako vyjmenovat hry, které do žánru samotného bez výhrad patří. Škatulkovat hry podle žánrů nelze tak jednoduše, jako například dělit do nich filmy nebo muziku, i když pravdou zůstává, že i zde najdeme velmi často cross-overu dvou či více žánrů. U videoher je to značně složitější, neboť už to samotné specifikum, že musí být interaktivně zábavná (na rozdíl od filmu), dělení velmi ztěžuje. U jednotlivých her pak najdeme zpravidla 3-4 štítky označující herní žánr, neboť to, že je hra primárně žánru sci-fi, neznamená, že nemůže být akční a k tomu RPG, jak je tomu např. u herních řad MassEffect, TheSurge (květen 2017) či Fallout, zde navíc ještě s postapokalyptickým prvkem. Proto je třeba k následujícímu dělení přistupovat s jistou shovívavostí, neboť při výběru příkladů her v jednotlivých žánrech vycházíme zejména z nejvýraznějších prvků, které se ve hře objevují.

Akční

Akční hry jsou podle našeho průzkumu nejoblíbenější. Hlavním úkolem v tomto žánru je eliminace nepřítele. V módu singleplayer je nepřítel ovládaný počítačem, v módu multiplayer pak závisí na typu zvolené hry, v kooperativním hrají dva hráči proti společnému umělému nepříteli, v oponentním proti sobě. Mezi nejvýraznější zástupce sem patří např. Counter Strike, Call of Duty, Far Cry.

Dobrodružné

Jak již bylo uvedeno výše, s jednoznačným zařazením her do škatulky „dobrodružné“ je to náročné právě kvůli překladu z anglického jazyka, kde se dobrodružné hry nazývají „adventures“. V ČR však „adventurami“ nazýváme specifický žánr, který bychom v angličtině hledali spíše pod pojmem „point&click“, tzv. klikačky. Neznamená to, že by všechny „klikačky“ nebyly dobrodružné, to bez pochyby jsou (Broken Age, Botanicula, Machinarium), ale naopak že ne všechny dobrodružné hry jsou „klikačky“ (Resident Evil, Tomb Raider).

Nezávislé

Tzv. indie hry se vyznačují originálním nápadem, jelikož nevznikly za finanční podpory žádné herní korporace a stojí za nimi většinou jednotlivci či menší skupina vývojářů. Pokud je nápad opravdu originální a rozšíří se o něm povědomí, hra se stane populární. Jmenujme zde například dnes již kultovní Minecraft, Braid či Superhot.

RPG

„Anglická zkratka RPG znamená „roleplaying games“ a označuje hry, při nichž hráči představují postavy prožívající smyšlený příběh. Vytváření příběhu a prožívání osudů postav je hlavním cílem hry. Pro tento typ her se v českém prostředí vžil název „hry na hrdiny“.⁴⁰ Hráčova postava s progresem ve hře (nabývání zkušenostních bodů = experience point, zkr. XP) získává různé možnosti vylepšení svých schopností. Na tomto principu všechny RPG hry fungují, pak je lze nadále dělit do dalších žánrů jako sci-fi (Deus Ex, BioShock, Borderlands) nebo fantasy (Zaklínač, Diablo, TES). Nemůžeme zde vynechat důležité odvětví RPG her, a tím je MMO, hromadný online multiplayer, kde mohou hrát tisíce hráčů online. Zde jmenujme dnes již herní klasiku World of Warcraft nebo Guild Wars.

Simulace

„Simulace znamená napodobení nějaké skutečné věci, stavu nebo procesu.“⁴¹ V herním průmyslu najdeme nespočet simulátorů, ať už je jejich nápad kreativní či nikoliv. Z neznámějších uveďme simulátor života The Sims. Dále sem řadíme tituly jako Farming simulator, Sim City či Flight simulator.

⁴⁰Teorie RPG. *Taria* [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <http://www.taria.unas.cz/files/TeorieRPG.pdf>

⁴¹JANÍČEK, Přemysl a Jiří MAREK. *Expertní inženýrství v systémovém pojetí*. Praha: Grada, 2013. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-4127-7.

Sportovní hry

Sportovní hry lze jednoduše zařadit do předchozí kategorie, neboť se také jedná o jakýsi simulátor pohybu – různých sportů. Hry bývají často pojmenovány podle jejich reálných vzorů, např. basketbal: NBA, fotbal: FIFA, hokej: NHL.

Strategické hry

Strategické hry patří k nejméně odsuzovaným hrám díky tomu, že rozvíjí strategické myšlení. Strategické hry dělíme do několika podkategorií. Zde vyjděme z Kusáka⁴², který je rozdělil následovně:

- **Budovatelské strategie** – stavba a správa čehokoli – od starověkého, přes moderní metropoli, až po tzv. tycoony, kde hráč spravuje např. dopravní síť či zábavní park.
- **Tahové strategie** – turn-based strategy (TBS), poskytují hráči velký prostor k promýšlení dalších tahů.
- **Realtime strategie** – RTS, oproti tahovým strategiím se veškeré dění odehrává v reálném čase a všechny strany tak hrají zároveň. Je zde méně prostoru pro taktizování, hry jsou svižnější a vyžadují rychlejší reakce.

Závodní hry

Nejtypičtější příklad kompetitivní hry. Ovládáme vozidlo a předpokladem pro úspěšné zvládnutí kola je dostat se do cíle jako první. Častěji než klávesnice se zde doporučuje gamepad či volant.

⁴² KUSÁK, R. 2011. *Hraní počítačových her jako náplň volného času dětí a mládeže*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Bc. Pavla Dvořáková.

2.4 Vlivy počítačových her

2.4.1 Pozitivní vlivy

Je zřejmé, že v dnešní době jen těžko dítěti zakážeme hraní na počítači, proto je třeba najít zde i pozitivní vlivy, které může hraní přinést. Navíc sami si jen těžko dokážeme představit život bez technologií; staly se nedílnou součástí civilizovaného světa, a chceme-li v něm fungovat, musíme se přizpůsobit. Jen velmi málo autorů se pozitivními vlivy hraní zabývá. Většina výzkumů je laděná a priori negativně, tudíž je k dispozici jen velmi málo zdrojů. Vyjděme tedy z Vargové⁴³, která takovýto výčet uvádí ve své práci.

2.4.1.1 Vizuomotorická koordinace

„Vizuomotorická koordinace je **souhra oka a ruky** například při kreslení, psaní, obtahování, vedení čar a podobně.“⁴⁴ Pokud dítě manipuluje rukou s myší, která rozpohybuje kurzor na monitoru, dochází ke zlepšování této dovednosti.

2.4.1.2 *Paměť, pozornost, koncentrace, logika, prostorová orientace, kreativita*

Zejména logickými hrami rozvíjíme pracovní neboli krátkodobou paměť. Většina her pak vyžaduje koncentraci či strategické myšlení, proto pak snáze udržíme pozornost i při plnění úkolů v běžném životě. Mnoho her je na logickém úsudku a kombinatorice založeno. Uplatňuje se zde zásada konzistentnosti, kdy zvládnutí jednodušších úkolů vede k dosažení řešení úkolů složitějších. Hráči počítačových her mají navíc menší problémy s prostorovou představivostí, díky časté orientaci ve složitých herních mapách později s jistotou určují svou pozici a směr v rámci rozsáhlých prostorách, budov či měst.

⁴³ VARGOVÁ, J. 2013. Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

⁴⁴ PEKÁRKOVÁ, Simona. Co to s tím naším dítětem je? *Učení v pohodě* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.uceni-v-pohode.cz/co-to-s-tim-nasim-ditetem-je>

2.4.1.3 Rychlost zpracování informací

ČTK ve svém článku zmiňuje studii vědců z Rochesterské univerzity v New Yorku: „Lidé, kteří hráli akční videohry a počítačové hry, se rozhodují o 25 procent rychleji než jiní, aniž by se zhoršila správnost či přesnost jejich rozhodnutí, zjistila jedna ze studií. Krom toho zkušeni hráči dokážou věnovat pozornost více než šesti věcem najednou, aniž by byli zmatení, zatím co „nehrač“ pojme jen čtyři věci najednou.“⁴⁵

2.4.1.4 Spolupráce

Kooperativní multiplayerové hry nás učí, že společným taktizováním dosáhneme víc, než pokud spolu soutěžíme.

2.4.1.5 Všeobecný rozhled a jazykové dovednosti

Mnoho her je založeno na faktech, na realitě, mohou tedy být svým způsobem naučné (nyní nemluvíme o edukačním software, který je primárně určen pro vzdělávání). Může jít o hry, které podprahově poskytují informace například o historii nebo přírodě. Dalším velmi důležitým aspektem hraní (opět kromě edukačních her jako např. DuoLingo) je neustálé používání angličtiny. Je sice pravdou, že se drtivou většinu známých titulů podaří přeložit do češtiny, nicméně stále najdeme stovky výborných indie her, které se svého překladu nikdy nedočkají. Navíc spousta hráčů dává přednost originálnímu znění před překladem, zejména kvůli zachování autentičnosti.

⁴⁵ČTK. Hraní počítačových her zlepšuje kreativitu i schopnost rozhodování [online]. Březen 2012 [cit. 2017-04-05]. Dostupné na WWW:<<http://www.novinky.cz/internet-a-pc/hry-a-herni-systemy/261853-hrani-pocitacovych-her-zlepsuje-kreativitu-i-schopnost-rozhodovani.html>>

2.4.2 Negativní vlivy

Známky negativních vlivů se s postupem času u lidí závislých na počítači značně prohlubují. Při jejich výčtu vycházejme nejprve z Nešpora⁴⁶, který se velmi dopodrobna zabývá problematikou fyziologických projevů; ve své publikaci tuto část pojmenoval „Počítač a tělo od hlavy až k patě“.

2.4.2.1 Psychika

„Co se účinku počítačů na psychiku týče, záleží na tom, čím se člověk zabývá, jak dlouho se tím zabývá a o koho se jedná. Například podle studie prováděné v Norsku měli dospívající, kteří se nadměrně věnovali videohram, často duševní problémy. Nejčastěji to byly poruchy spánku, deprese, temné myšlenky, úzkost, nutkavé jednání a zneužívání alkoholu nebo drog (Wenzel a spol., 2009). (...) V zájmu objektivity je třeba dodat, že podobně nepříznivě ve vztahu k návykovým látkám působí i televize. (Robinson a spol, 1998)“⁴⁶

2.4.2.2 Hlava

„Bolesti hlavy mohou mít řadu příčin. K nejčastějším patří napětí šíjových svalů. Ty pak dráždí kostěné úpony na lebce. Napětí zmíněných svalů souvisí nejčastěji s přetěžováním krční páteře nebo s psychickými vlivy. Dalším častým důvodem bolestí hlavy bývají oční problémy. O nich se zmíníme dále. Obě tyto příčiny potíží mohou souviset s nadměrným vysedáváním u počítače.“⁴⁶

2.4.2.3 Srdce

Nešpor (tamtéž) se opírá o výzkum MacDougalla a spol., kteří zjistili, že kombinace kouření a stresu vycházejícího z hraní videoher zvýší krevní tlak více, než by

⁴⁶ NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8.

odpovídalo součtu zvýšení tlaku pro samotné kouření nebo samotné hraní. Je proto důležité se kouření vyhýbat, cvičit alespoň 30 minut denně, stravovat se podle zásad zdravého životního stylu, používat libovolné relaxační techniky a tak dále, neboť srdeční onemocnění patří mezi nejčastější příčiny úmrtí ve vyspělých zemích.

2.4.2.4 Bederní páteř

Nešpor uvádí, že po dlouhém sezení si páteř nejlépe odpočine v lehu s pokrčenýma nohama nebo nohama na židli. Při nesprávném sezení v předklonu omezujeme dechové pohyby břicha a hrudníku. Je proto vhodné investovat do vhodného ergonomicky tvarovaného křesla a dbát na to, aby se obrazovka počítače nacházela v úrovni očí. Pokud umístíme monitor výše, než je vhodné, dochází zase k přetěžování krční páteře.

2.4.2.5 Oči

„Oko je senzor, který snímá světelné podmínky okolí a umožňuje nám tím vidění. Aby ho nějaké světlo mohlo vyloženě poškodit, musel by to být mimořádně silný zdroj, což počítačové monitory nejsou. Samotným svým zářením tedy monitory naše oči neohrožují. „Dnešní kvalitní monitory nijak nepoškozují zrak,“ potvrzuje i primářka oční kliniky Lexum v Brně MUDr. Věra Kalandrová, ale vzápětí dodává: „Můžete si však koukáním do monitoru zrak natolik unavit, že vám to znemožní další práci.“ A právě únava očí má pak za následek jejich bolest, která postoupí v bolest hlavy a další obtíže.“⁴⁷

2.4.2.6 Agrese

O vlivu na agresi se jen velmi těžko spekuluje. Vždy musíme totiž vycházet z předpokladu, že jedinec sám nikdy před hraním videoher nebyl agresivní, abychom mohli vyvodit závěr, že u něj konkrétně byla agresivita způsobena hraním počítačových her, nikoliv například výchovou, vzorem v rodině či u kamarádů, či není zkrátka dána

⁴⁷ POLESNÝ, David. Kází monitor očí? A jak při práci s počítačem eliminovat jejich únavu? *Živě.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.zive.cz/clanky/kazi-monitor-oci-a-jak-pri-praci-s-pocitacem-eliminovat-jejich-unavu/sc-3-a-181590/default.aspx>

cholerickým temperamentem jedince. Jestliže se v médiích dozvíme o tom, že labilní jedinec zastřelil spolužáky a učitele, je vysoce pravděpodobné, že v rámci několika hodin tato média vezmou v potaz, že o jedinci někdo sdělil fakt, že hrál „střílečky“. Toto je však vysoce zavádějící informace, se kterou je třeba dále pracovat, jelikož dotyčný mohl sklony k násilnému chování získat i jinde. To se však v záplavě dalších zpráv v médiích nakonec ztratí, a tak většinová společnost žije nadále v přesvědčení, že videohry škodí lidem.

2.4.2.7 Obezita

Obezitu jako negativní faktor hraní počítačových her zmiňuje i Nešpor⁴⁸ ve své výzkumné zprávě. Zde parafrázuje další odborníky. „Shields (2006) uvádí, že vzestup obezity se u kanadských dětí mezi lety 1978/1979 až 2004 ztrojnásobil, což dává mimo jiné do souvislosti s nárůstem „obrazovkového času“ (televize, videohry, počítače). Carvalhal

a spol. (2007) konstatují nárůst nadváhy a obezity u portugalských dětí už ve věku 7–9 let a dávají to do souvislosti s časem tráveným elektronickými hrami. Stettler a spol. (2004) konstatují, že hraní videoher je v populaci švýcarských dětí nezávislým rizikovým faktorem obezity. S uvedenými je ve zdánlivém rozporu práce Van den Bulcka a Eggermonta (2006), kteří zjistili u 13 až 16letých kvůli televizi a počítačovým hrám vynechávání jídla. Lze totiž předpokládat, že excesivní hraní elektronických her a sledování televize přispívají ke všeobecně nesprávným jídelním návykům.“⁴⁸

2.4.2.8 Epilepsie

„Epileptický záchvat je vyvolán náhle vzniklou nerovnováhou mezi excitačními (stimulujícími) a inhibičními (tlumícími) systémy v mozku, tato nerovnováha vede k převaze stimulujících mechanismů a projevuje se záchvatem. Příčinou epileptického záchvatu je tedy nerovnováha mezi stimulujícími a tlumícími procesy v centrálním nervovém systému vedoucí k převaze stimulující složky. Hlavní roli sehrávají

⁴⁸ NEŠPOR, K., Csémy, L. Zdravotní rizika počítačových her a videoher. Výzkum-mládež [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1351173444.pdf>

aminokyseliny. Podnět uplatňující se jako spouštěcí mechanismus epileptického záchvatu je přítomný pouze u některých typů epilepsie. Jedná se o zevní i vnitřní faktory, kde ze zevních se nejčastěji uplatňují smyslové vjemy, zejména světelné (např. reflektory na diskotékách, rychlé záblesky v dětských seriálech) a zvukové. Dobrým příkladem vlivu faktorů vnitřního prostředí je u žen závislost záchvatů na fázi menstruačního cyklu, dále horečka, únava, hladovění, léky.“⁴⁹

2.4.2.9 Vztahy

Nešpor⁵⁰ parafrázuje Lo a spol. (2005), kteří došli k závěru, že, „u dospívajících, kteří se věnují online hrám, dochází ke zhoršení kvality interpersonálních vztahů a k úzkosti v sociálních vztazích, a to úměrně času, který trávili těmito hrami.“ Jestliže se bavíme o jakékoli závislosti, nejenom té internetové, vždy je kolaps na sociální rovině jedním z nejzásadnějších bodů. Tak jako např. člověk závislý na heroinu věnuje všechny svůj čas své látce (od shánění dávky přes její aplikaci až po prožívání abstinčních příznaků, které opět vedou ke shánění), věnuje jej i silně behaviorálně závislý jedinec své činnosti.

⁴⁹ Epilepsie: příznaky, léčba (padoucnice). *Vitalion* [online]. [cit. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://nemoci.vitalion.cz/epilepsie/>

⁵⁰ NEŠPOR, K., Csémy, L. Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Výzkum-mládež* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1351173444.pdf>

II. Praktická část

Miovský⁵¹ uvádí, že kvalitativní přístup v psychologickém výzkumu kooperuje s přístupem kvantitativním. V průzkumné části této práce jsme však zvolili pouze přístup kvantitativní (dotazníkové šetření), z důvodu názornosti, která je v určování projevů behaviorální závislosti klíčová – je třeba vědět, jaké projevy se vyskytují nejčastěji, a zda mohou být způsobeny pouze hraním videoher.

Dalším důvodem pro online volbu dotazníku byla také menší časová náročnost pro hráče samotné. Mnoho z nich často nechce přiznat svou závislost, a tak je pravděpodobné, že vyplňování dotazníku ukončí ještě před jeho odesláním. Možná z tohoto důvodu se mi podařilo sesbírat odpovědi pouze 93 respondentů. Výsledky předkládám v grafech, grafy jsou popsány v procentech. Dotazník sestává z 27 otázek, většina sloužila k dokazování cílů, některé však sloužily pro vlastní přehled, neboť se danou problematikou zabývám i ve volném čase. Všechny výsledky uvedu v této práci hned za dokazováním cílů.

1 Cíle a očekávané výsledky

Cíl₁: Stanovit, zda a jaké koníčky mají hráči videoher. Jaký je rozdíl mezi současností a dobou, kdy s hraním her začínali.

Očekávaný výsledek: Počítačově závislí nemají žádné nebo jen velmi málo koníčků vedle hraní na počítači. Počet koníčků roste neúměrně k času stráveným hraním.

Cíl₂: Zachytit, zda je zájem hráčů rozptýlen mezi více her, či jich hodně hraje stejné (globálně úspěšné) hry a zda hrají častěji v multiplayer módu.

⁵¹MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4, s.18-19.

Očekávaný výsledek: Při výčtu nejhranějších her se u většiny hráčů budou stále opakovat stejné multiplayerové hry. To může znamenat, že se hráči vzájemně ovlivňují při rozhodování hrát/nehrát

Cíl₃: Určit, který sociální okruh člověka nejčastěji přivede ke hraní.

Očekávaný výsledek: Spolužáci nebo starší kamarádi.

Cíl₄: Determinovat hodnoty času hráčů stráveného ve hře, a zda má na tento trend vliv i někdo jiný.

Očekávaný výsledek: Na tento trend mají v největší míře vliv pouze sami hráči, proto je ve většině případů vyšší. Jinak tomu však bude u hráčů mladších 19 let, kde se ještě často dá předpokládat vliv rodičů na herní dobu.

Cíl₅: Zaznamenat míru tendence hráčů mít dobrovolně kvůli hraní spánkový deficit.

Očekávaný výsledek: V převážné většině budou ponocovat nebo hrát mezi 18:00 a půlnocí, zřídka mezi půlnocí a 6:00.

Cíl₆: Rozhodnout, zda jsou hráči ochotní přiznat ostatním, kolik času doopravdy stráví hraním?

Očekávaný výsledek: Závislí hráči říkají svým blízkým nepravdu o čase stráveném ve hře.

Cíl₇: Stanovit nejčastější reakci hráče na přerušení hry někým „zvenčí“ (rodičem, partnerem)?

Očekávaný výsledek: Hráči reagují podrážděně.

Cíl₈: Určit míru dopadu hraní na sociální vztahy (škola/práce, partner).

Očekávaný výsledek: Pokud spolu dva partneři videohry nehrají, může se ve vztahu objevit problém. S nadměrným časem stráveným hraním mají také problém rodiče a blízcí příbuzní. Kvůli hraní nešli do školy/práce alespoň jednou.

Cíl₉: Achievementsy jsou z valné většiny prvkem, který má za úkol působit na hráče jako „nedokončená hra“, pokud nezískali všechny. Často tedy vedou k většímu množství času stráveného ve hře. Cílem je zaznamenat názor respondentů na achievementsy.

Očekávaný výsledek: Nejčastější odpovědí bude „Snažím se získat všechny, ale když se mi to nedaří, nechám toho.“

Cíl₁₀: Vymezit projevy behaviorální závislosti.

Očekávaný výsledek: Různé kombinace projevů, nejčastěji myšlenky na hru, bolest zad a problémy se stravovacími návyky.

2 Výsledky výzkumu

2.1 Demografické údaje

2.1.1 Pohlaví

Průzkumu se zúčastnilo 81 mužů a 12 žen.

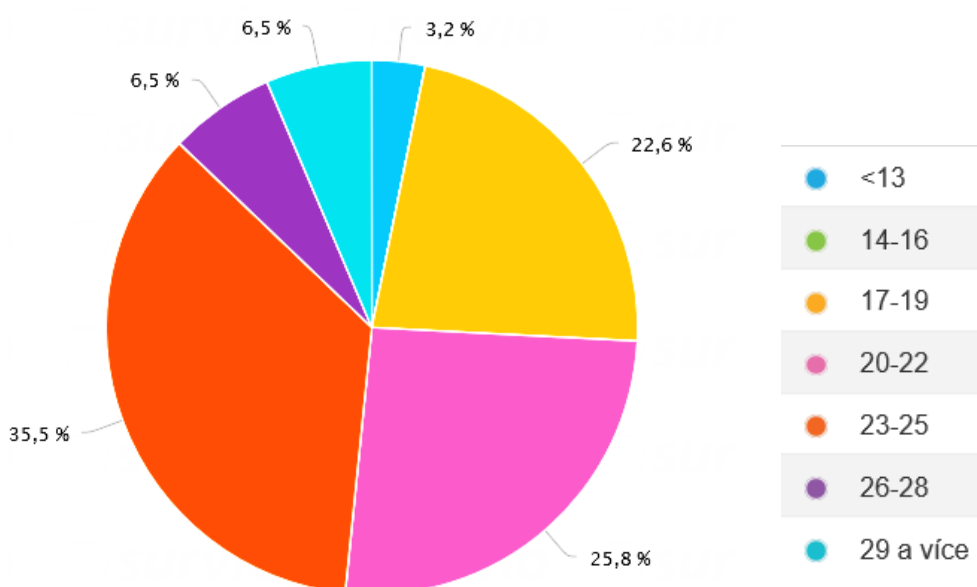
Graf č. 1: Pohlaví



2.1.2 Věková kategorie

Nejvíce se průzkumu účastnili hráči mezi lety 23-25, což odpovídá dvouletému navazujícímu magisterskému programu na univerzitě, či hráčům již pracujícím. Bylo velmi překvapující, že se dotazník nedostal mezi starší žáky základních škol, tj. mezi věkem 14-16 let. Po delším rozhodování jsem dospěla k závěru, že výzkum ponechám ještě po nějakou dobu „běžet“ za účelem získání co nejvíce respondentů také z této demografické skupiny. Výstupem bude závěrečná zpráva s aktualizovanými daty.

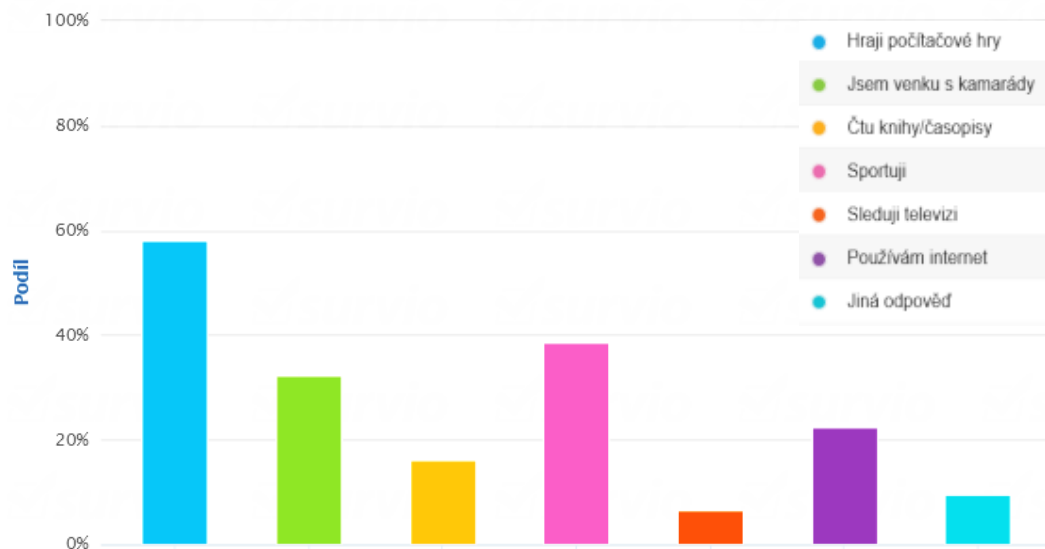
Graf č. 2: Věková kategorie



2.2 Rozpracování cíle₁

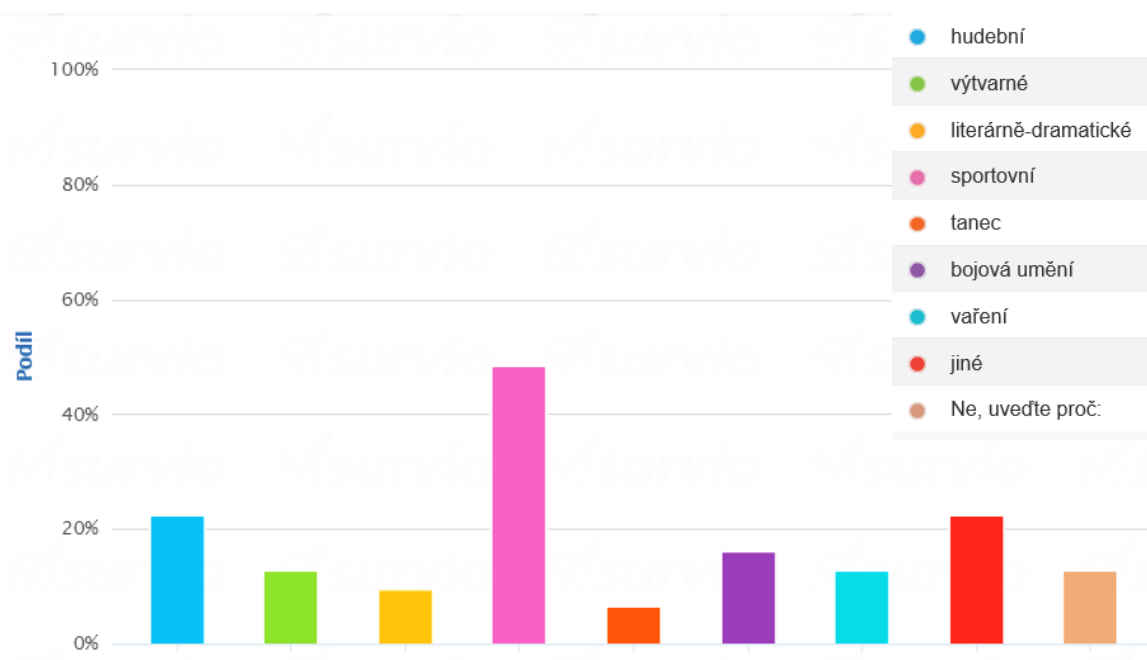
Cíl₁: Stanovit, zda a jaké koníčky mají hráči videoher. Předpoklad je, že kromě hraní her bude mít největší zastoupení užívání internetu. Také je zde důležité, jaký je rozdíl mezi nyní a dobou, kdy s hraním her začínali.

Graf č. 3: Co nejraději děláte ve volném čase?



Možnost „jiná odpověď“, která mohla být textová, zvolilo 9,7% respondentů, což odpovídá devíti hráčům. Touto odpovědí byla z převážné většiny rodina, poté pes, tanec či hraní s kamarády. Na grafu je vidět, že největší zastoupení mezi hráči má ve volnočasových aktivitách hlavně počítač a hry. Volba žádné z dalších možností již nebyla tak významná. Jako druhá nejčastější volba se zde objevuje sport, 38,7%. Používání internetu se oproti předpokladu neobjevuje tak často, pouze v 22 % případů. Ve více případech chodí respondenti raději ven s kamarády (32,3% respondentů).

Graf č. 4: Věnujete se aktivně nějakým koníčkům? Možnost více odpovědí.

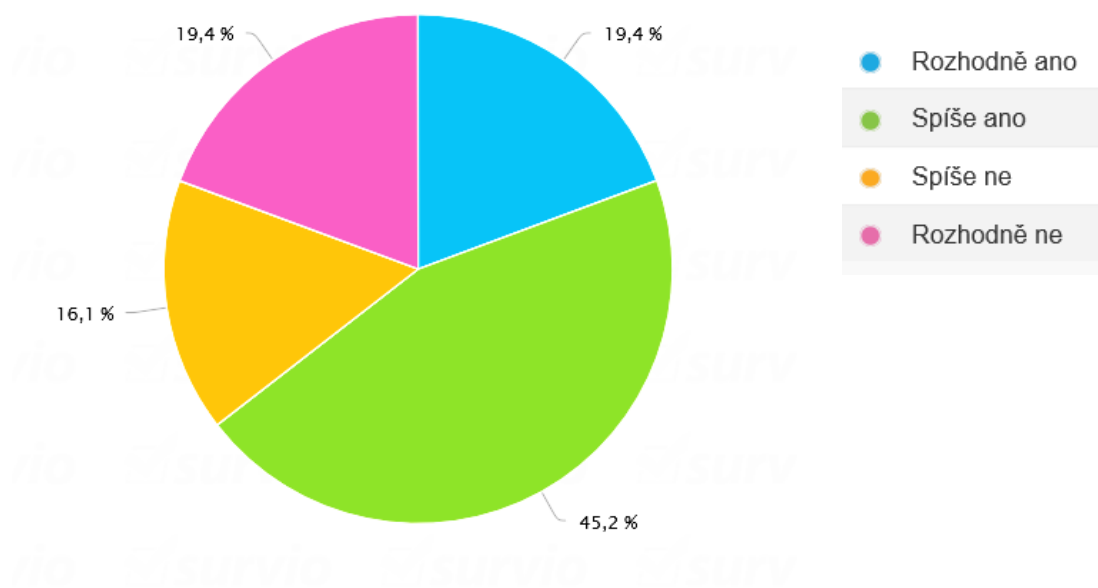


Tabulka č. 1: Koníčky

Odpoověď	Počet respondentů (možnost více odpovědí)
hudební	22
Výtvarné	11
Literárně-dramatické	9
Sportovní	45
Tanec	6
Bojová umění	14
Vaření	13
Jiné	21
Ne, uveďte proč:	12

V této výzkumné otázce byla také možnost zvolit více odpovědí. Zde již má největší zastoupení sport, který vybrala téměř polovina dotazovaných. Žádná další odpověď nebyla tolik častá. V osmi případech z dvanácti odpovědí „Ne, uveďte proč“ byl uveden počítač, ve třech se objevila rodina, v jednom pes.

Graf č. 5: Dříve jsem měl/a i jiné zájmy, dnes většinu volného času hraji videohry.



Podle množství odpovědí ANO (64,6%) je patrné, že většina respondentů zanechala nějakého dřívějšího koníčku ve prospěch hraní.

Závěr: Oproti předpokladu volili respondenti i více odpovědí než jen hraní na počítači, což je příjemné překvapení. Na druhou stranu se našlo hodně lidí, kteří se kvůli hraní vzdali svých zálib.

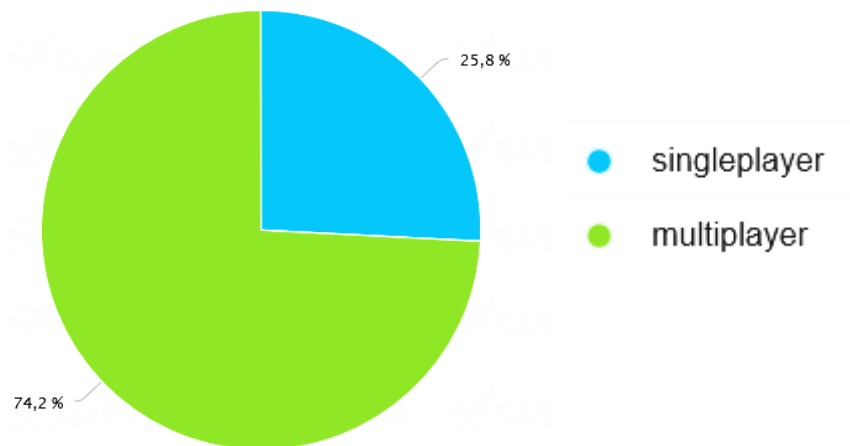
Očekávaný výsledek: Počítačově závislí nemají žádné nebo jen velmi málo koníčků vedle hraní na počítači. Počet koníčků roste neúměrně k času stráveným hraním.

Očekávání potvrzeno: Částečně.

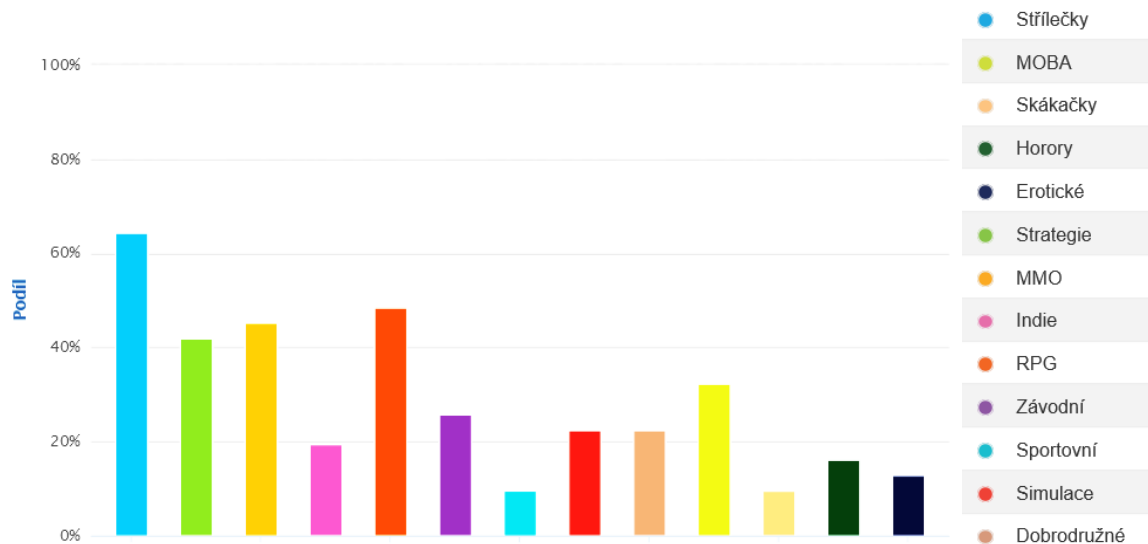
2.3 Rozpracování cíle₂

Cíl₂: Zachytit, zda zájem hráčů rozptýlen mezi více her, či jich více hraje stejné (globálně úspěšné) hry a zda hrají častěji v multiplayer módu.

Graf č. 6: Singleplayer/multiplayer



Graf č. 7: Hry jakého žánru hrajete nejčastěji?



Na grafech vidíme, jaké hry si hráči volí nejčastěji. I zde byla možnost více odpovědí, největší zastoupení mají střílečky (64,5%), které se obvykle těší velké oblibě. Dále jsou nejvíce hranými žánry RPG, MMO a strategie.

Tabulka č. 2: Zastoupení her

Název hry	Počet respondentů
World of Warcraft	48
Counter Strike: Global Offensive	45
League of Legends	36
World of tanks	30
Call of Duty	28
DotA	27
Rocket League	18
Killing Floor	15
Heroes of the Storm	14
GTA V	11

Tabulka vyjadřuje 10 nejčastěji hraných her a počet respondentů, kteří takhle odpověděli. Další hry zmiňovali pouze jednotlivci či skupiny menší než 10. Jmenovitě jde například o tituly jako Rust, Mass Effect, Warcraft, DiRT Rally, Minecraft nebo Star Wars Battlefront. Dále někteří respondenti přes jasné zadání otázky volili do odpovědi i hry, které nelze hrát v multiplayer módu.

Závěr: Vzhledem k tomu, kolik respondentů vyjmenovalo všeobecně známé a globálně úspěšné multiplayerové hry, lze vyvodit, že se hráči navzájem ve hraní ovlivňují. Hráči také v drtivé většině hrají multiplayer.

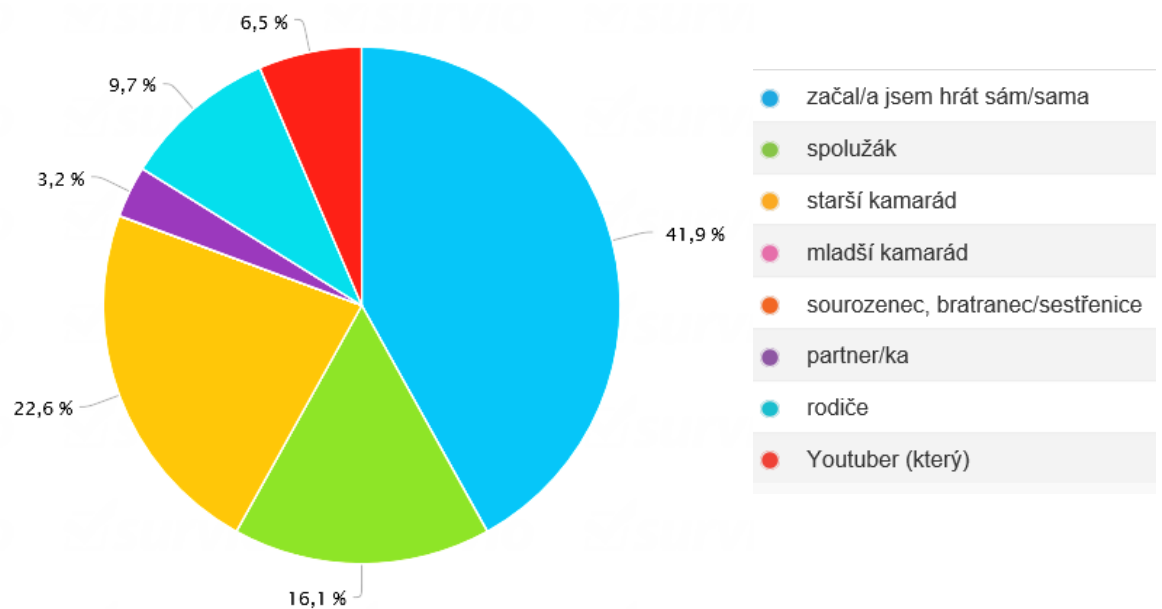
Očekávaný výsledek: Při výčtu nejhranějších her se u většiny hráčů budou stále opakovat stejné multiplayerové hry. To může znamenat, že se hráči vzájemně ovlivňují při rozhodování hrát/nehrát.

Očekávání potvrzeno: Ano.

2.4 Rozpracování cíle₃

Cíl₃: Určit, který sociální okruh člověka nejčastěji přivede ke hraní.

Graf č. 8: Kdo vás ke hraní přivedl?



Jak nám ukazuje graf, v nejvíce případech respondenti začali hrát sami. U této odpovědi jsme očekávali zkreslení vzhledem k tomu, že mnoho z nás hraje již od mládí a nemusíme si přesně pamatovat, kdo přesně nás ke hraní přivedl. Celkem 6 lidí uvedlo, že je ke hraní přivedl Youtuber. 2 odpovědi byly PewDiePie, 1x Gejmr a další dva si to nepamatují.

Závěr: Výsledek je překvapivý, avšak může být zkreslený. Většinou totiž máme vzory ve vrstevnících či starších kamarádech, kteří nás k něčemu podobnému přivedou.

Očekávaný výsledek: Hráče k videohram přivedli nejčastěji spolužáci nebo starší kamarádi.

Očekávání potvrzeno: Ne.

2.5 Rozpracování cíle₄

Cíl₄: Determinovat hodnoty času hráčů stráveného ve hře, a zda má na tento trend vliv i někdo jiný.

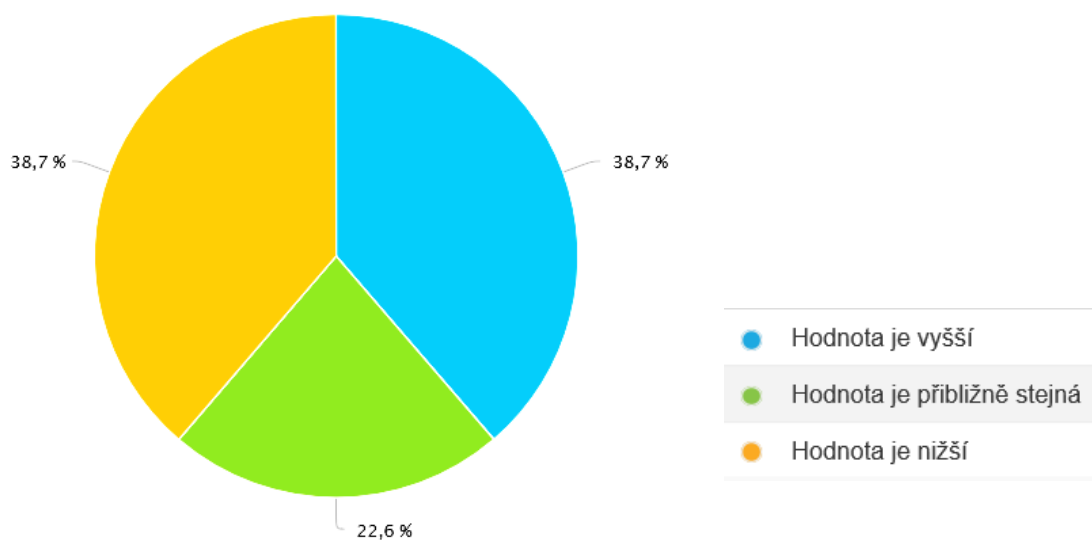
Tabulka č. 3: Kolik hodin průměrně strávíte hraním ve všední dny?

Počet hodin	Počet odpovědí
1	18
2	24
3	21
4	15
5	9
7	3
<1	3

Tabulka č. 4: Kolik hodin průměrně strávíte hraním o víkendu?

Počet hodin	Počet odpovědí
0	7
1	8
2	7
3	6
4	13
5	22
6	15
7	5
8	6
12	4

Graf č. 9: Jsou tyto hodnoty vyšší nebo nižší než když jste s hraním her začínali?



Graf č. 10: Má na odpověď v předchozí otázce vliv to, že vám hrací čas omezuje jiná osoba, např. rodiče, partner/ka?



Závěr: Zde máme k dispozici tabulky a grafy, které nám jednoznačně ukazují, kolik hodin denně hráči stráví u počítače ve všední dny a o víkendech. Tyto hodnoty se značně liší. Například hráč, který ve všední den hraje pouze 2 hodiny, je schopen o víkendu hrát i 8 hodin.

Naprosto stejný počet respondentů odpověděl, že je jejich herní doba vyšší nebo nižší, než když s hraním začínali, z tohoto poměru odpovědí tedy nelze vyvodit jednoznačnou odpověď.

Z posledního grafu sice můžeme vyčíst, že na čas ve hře mají z velké většiny vliv pouze hráči sami, nicméně tento fakt nevedl k tomu, že by se herní doba prodlužovala.

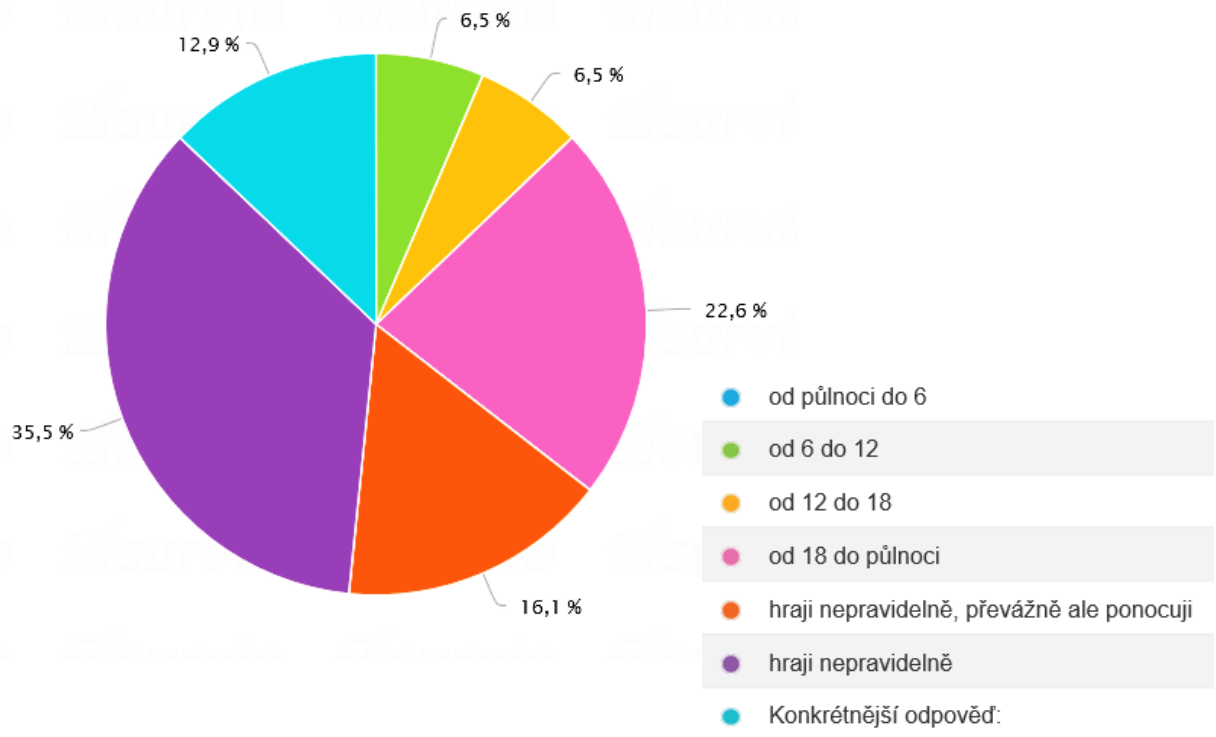
Očekávaný výsledek: Na tento trend mají v největší míře vliv pouze sami hráči, proto je ve většině případů vyšší. Jinak tomu však bude u hráčů mladších 19 let, kde se ještě často dá předpokládat vliv rodičů na herní dobu.

Očekávání potvrzeno: Ne.

2.6 Rozpracování cíle₅

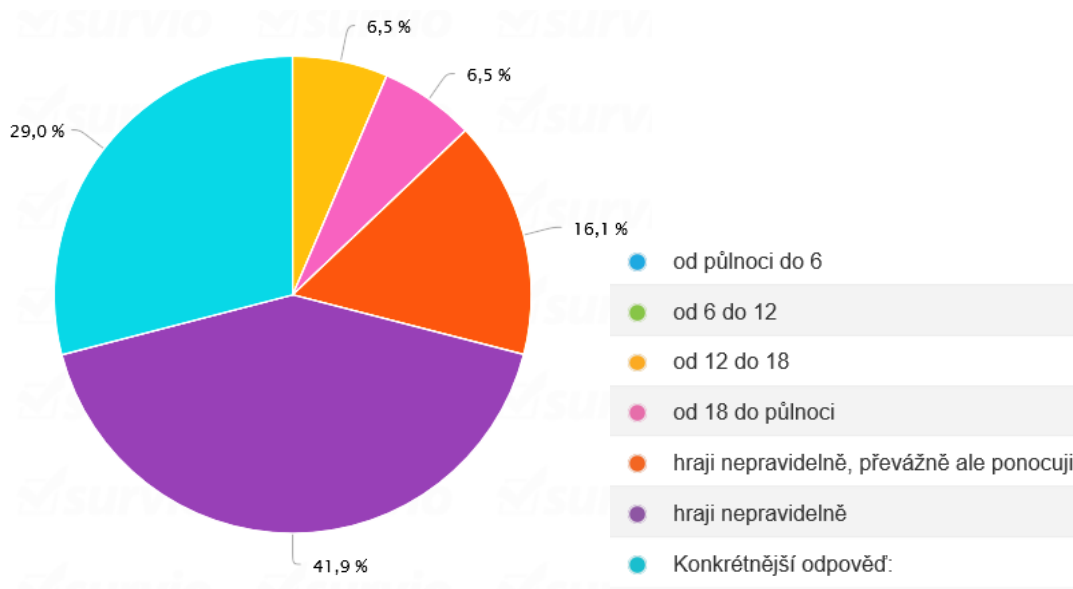
Cíl₅: Zaznamenat míru tendence mít dobrovolně kvůli hraní spánkový deficit.

Graf č. 11: Herní doba ve všední dny



V tomto dotaze zvolila většina nepravidelnou herní dobu. Tuto možnost by někdo mohl nakonec vyhodnotit jako redundantní, jelikož se každý nerad zamýšlí nad odpovědí popravdě, když vidí možnost, jako je tahle. Nicméně ji vidím jako nezbytnou v případě, že někdo nemá zájem volit možnost „Konkrétnější odpověď“. Tuto možnost zvolilo pouze 12 respondentů, jejichž vyjádření zněla např. večer, odpoledne, atd. Dvě odpovědi byly konkrétnější, a sice mezi 15h-21h, a 15h-20h.

Graf č. 12: Herní doba o víkendu



V tomto grafu si všimněme, že se ještě zvětšil podíl fialové barvy, červená zůstala nepozměněná. Z tohoto faktu lze usoudit, že na herní dobu má vliv rutina, tzn. školní docházka, pracovní povinnosti, kroužky, atd. Značný nárůst zde také vidíme u údaje „od půlnoci do 6“. Během dne se pak věnují jiným činnostem než hraní. Zejména v ranních hodinách o víkendu nehrál žádný z respondentů, tento jev lze přičíst věkové demografii; z vlastní zkušenosti vím, že kvůli hraní vstávají spíše mladší hráči. Konkrétnější odpověď volilo 20 respondentů, většina z nich o víkendu nehraje vůbec, dvě odpovědi zněly dokonce „celý den“, někteří uvedli přesnější časy během dne (např. 15h-24h).

Závěr: Z odpovědí nelze samozřejmě s určitostí říci, jak jsou na tom respondenti se spánkem. Znam příklady, kdy někdo sice hraje do 3:00 ráno, nicméně druhý den jde na odpolední směnu, tudíž si může dovolit spát kupříkladu do 11:00. Vidíme však, že 16% respondentů nemá s ponocováním problém, přestože je všeobecně známo, jak dokáže nedostatek spánku v dlouhodobém horizontu poškodit organismus.

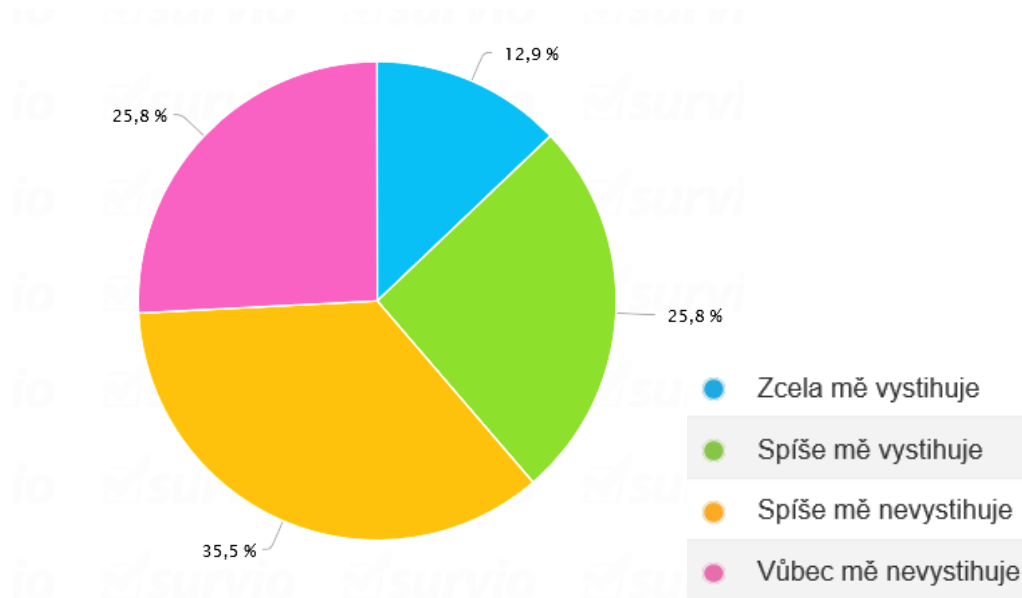
Očekávaný výsledek: Ano, v převážné většině budou ponocovat nebo hrát mezi dobou od 18:00 do půlnoci, zřídka mezi půlnocí a 6:00.

Očekávání potvrzeno: Pokud sečteme všechny údaje dohromady (18:00-6:00 plus údaje o nepravidelnosti a ponocování), pak ano.

2.7 Rozpracování cíle₆

Cíl₆: Jsou hráči ochotní přiznat ostatním, kolik času doopravdy stráví hraním?

Graf č. 13: „Trávím hraním více času než jsem ochoten/ochotna přiznat ostatním.“



Jedním z projevů závislosti, ať už té behaviorální či látkové, je, že se závislý snaží přesvědčit sebe i své okolí o tom, že dotyčnou činnost „zvládá“ a že je vše „v pořádku“. Cílem této hypotézy bylo zjistit, kolik hráčů má přesně s tímto projevem problému. Tento fenomén má totiž velký vliv na to, jak se jedinec cítí sám se sebou spokojený ve společnosti druhých, kteří například hrají pouze příležitostně, či se hraní nevěnují vůbec, v nejhorším případě je odsuzují.

Závěr: Navzdory očekávání pouze 38,7% respondentů více či méně nepravdivě odpovídá svým blízkým na otázky o čase, který ve hře stráví.

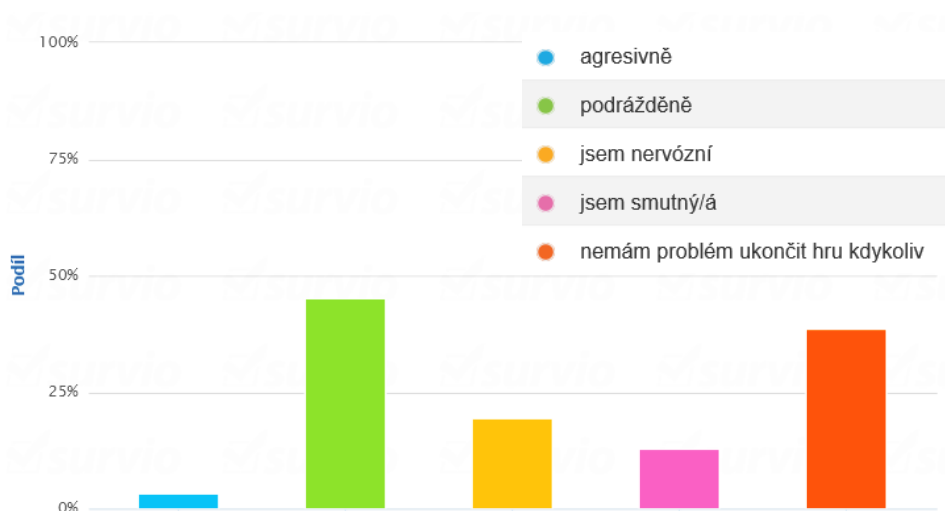
Očekávaný výsledek: Hráči nejsou ochotni přiznat ostatním, kolik času doopravdy stráví hraním.

Očekávání potvrzeno: Ne.

2.8 Rozpracování cíle₇

Cíl₇: Stanovit nejčastější reakci hráčů na přerušení hry někým „zvenčí“ (rodičem, partnerem).

Graf č. 14: Reakce na ukončení či přerušení hry



V této otázce byla opět možnost zvolit více odpovědí, neboť každého se nemusí týkat pouze jeden projev. Přímo agresivně reaguje pouze 3,5% respondentů, podrážděně je to však již téměř polovina. Tyto dvě odpovědi mohou indikovat závislost, stejně jako odpověď „jsem nervózní“. Smutně se cítí 12,9% respondentů. Druhou nejčastější odpovědí je, že hráč nemá problém ukončit hru kdykoliv, což vykazuje vysokou dávku sebeovládání a vede k jednoznačné odpovědi, že dotyčný závislý na hře není.

Závěr: Vzhledem k frekvenci odpovědi „nemám problém ukončit hru kdykoliv“ se naše hypotéza stoprocentně nepotvrdila. Nedošlo ani k jejímu vyvrácení, neboť stále má nejvyšší četnost odpověď, kterou jsme očekávali.

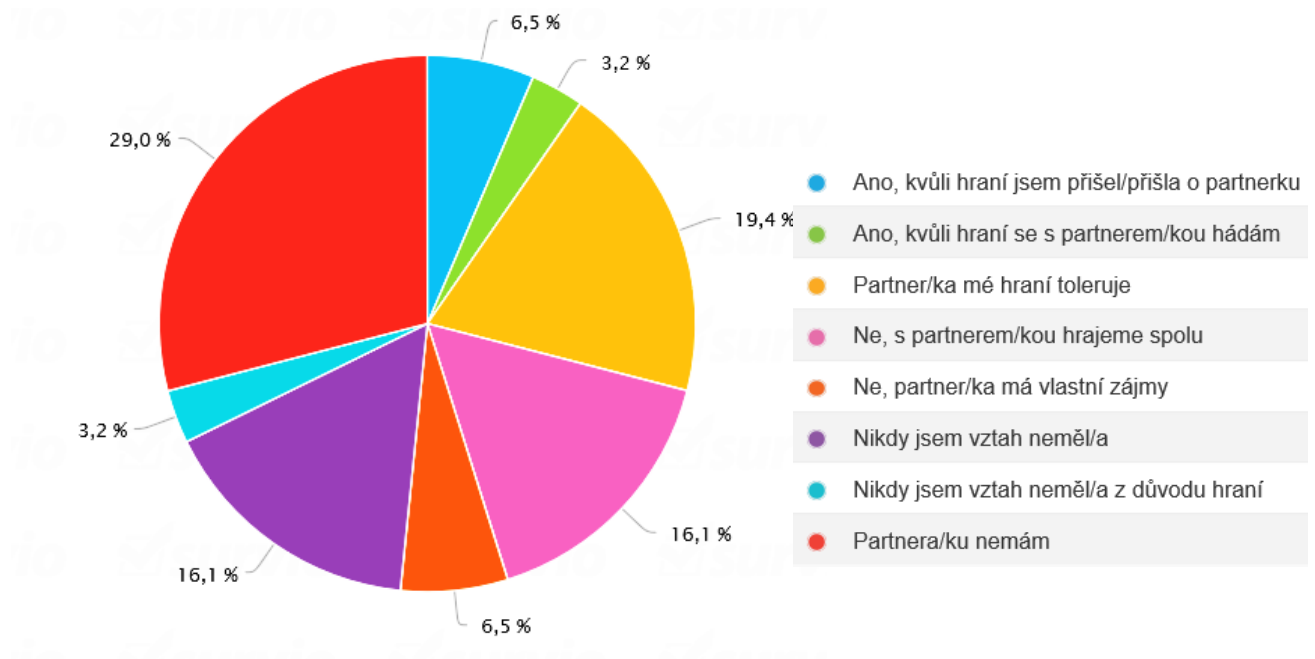
Očekávaný výsledek: Hráči reagují podrážděně.

Očekávání potvrzeno: Částečně.

2.9 Rozpracování cíle₈

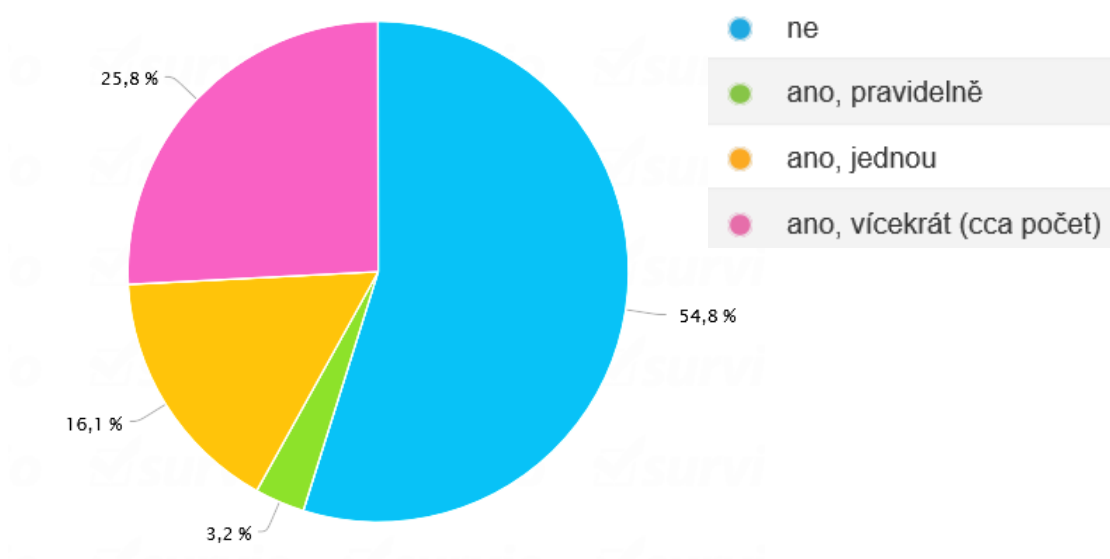
Cíl₈: Určit míru dopadu hraní na sociální vztahy (škola/práce, partner).

Graf č. 15: Narušuje vaše hraní váš partnerský vztah?



Největší počet respondentů partnera nemá, což může také vést k častému hraní, jelikož ne jeden člověk se k němu kvůli své osamělosti upne. Ačkoliv ne vždy je člověk sám a má k tomu určitý důvod. Z této odpovědi tedy nemůžeme vyvodit žádný závěr. Druhou nejčastější odpovědí je, že partner/ka hraní toleruje. Tato varianta je společensky přijatelnější, než varianta, kdy se spolu partneři kvůli hraní hádají. Tato odpověď však získala pouhých 3% hlasů. Jako nejpřijatelnější odpověď zde subjektivně hodnotím „s partnerem/kou hrajeme spolu“, která získala 16%.

Graf č. 16: Zažili jste situaci, kdy jste nešli do školy/práce z důvodu hraní?



Většina respondentů se zde vyjádřila jasně – kvůli hraní nikdy své školní či pracovní povinnosti nezanedbala. Jednou to zkusilo 16% z nich, a 26% zvolilo odpověď „vícekrát“, kde měli uvést odhad, kolikrát cca ve škole/zaměstnání absentovali. Několik odpovědí bylo nespécifických (např. často, nevím, moc), jiné udávaly konkrétní odhady v rozmezí od čtyř do padesáti zameškání.

Závěr: Počet hráčů, kterým hraní ovlivnilo život natolik, že by přišli o partnera/ku či by kvůli němu zanedbávali své povinnosti, není nijak závažný. Ovšem není ani zanedbatelný. Kvůli hraní nešlo 45,5% hráčů do školy/práce alespoň jednou.

Očekávaný výsledek: Pokud spolu dva partneři videohry nehrají, ve vztahu jsou problémy. S nadměrným časem stráveným hraním mají také problém rodiče a blízcí příbuzní. Alespoň polovina hráčů nešla alespoň jednou do školy/práce z důvodu hraní.

Očekávání potvrzeno: Ne.

2.10 Rozpracování cíle,

Cíl: Achievements jsou z valné většiny prvkem, který má za úkol působit na hráče jako „nedokončená hra“, pokud nezískali všechny. Často tedy vedou k většímu množství času stráveného ve hře. Cílem je zaznamenat názor respondentů na achievements.

Graf č. 17: Jaký je váš přístup k achievementům?



Na výsledcích z tohoto grafu vyčteme, že téměř polovina dotázaných má k achievementům pasivní přístup, tj. vědí o nich a neodsuzují je, nicméně je aktivně nekompletují. Stejně zastoupení jako „achievement hunters“ mají i respondenti, které tato problematika nezajímá vůbec.

Závěr: Navzdory očekávání pouze třetina dotázaných odpověděla, že vyvíjí alespoň nějakou snahu k získání achievementů, ale nevěnují jí více času než je třeba.

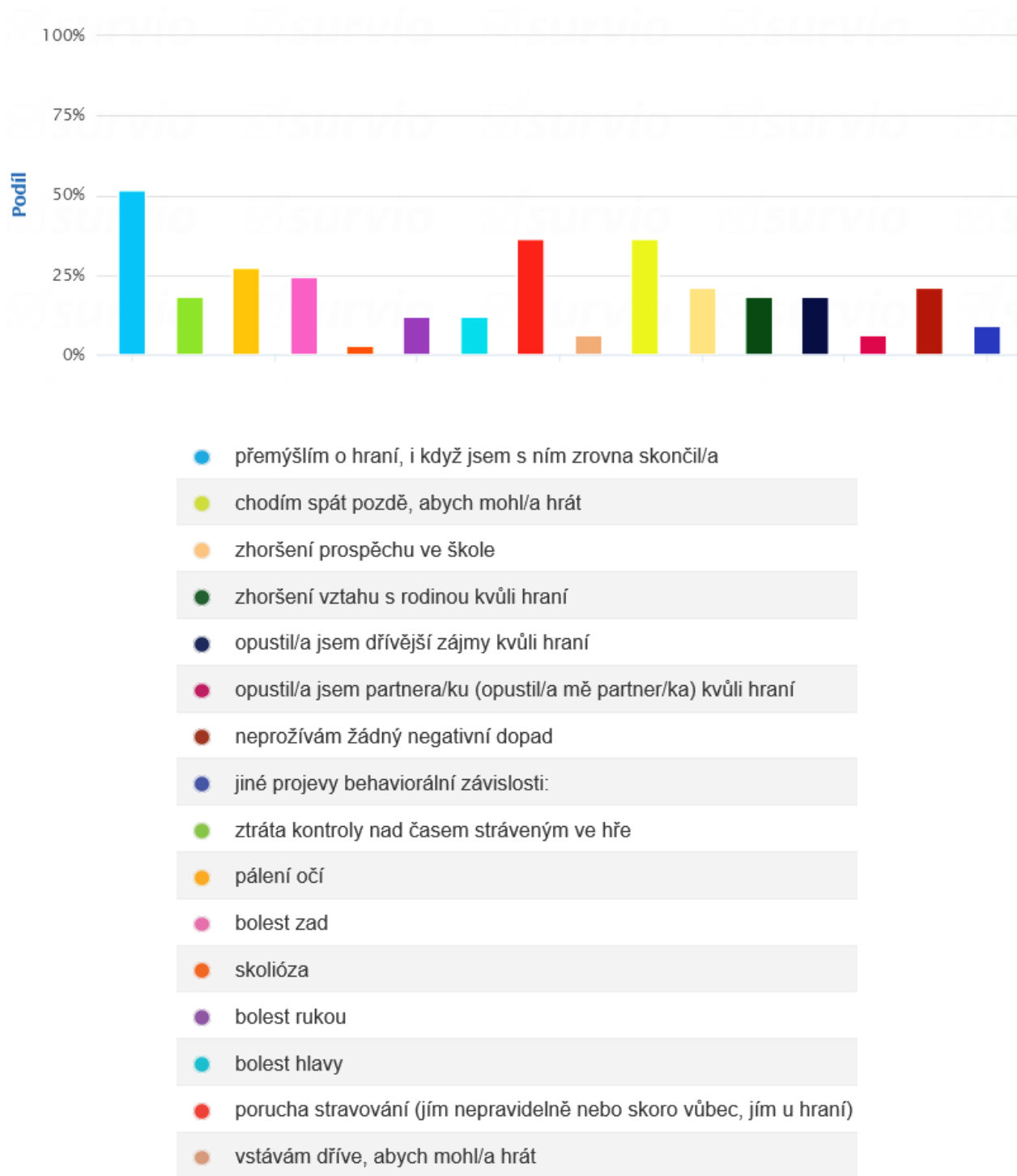
Očekávaný výsledek: Nejčastější odpovědí bude „Snažím se získat všechny, ale když se mi to nedaří, nechám toho.“

Očekávání potvrzeno: Ne.

2.11 Rozpracování cíle₁₀

Cíl₁₀: Vymezit projevy behaviorální závislosti.

Graf č. 18: Zaznačte všechny projevy, které se u vás objevují



Závěr: V této otázce se mohli respondenti vyjádřit k problémům, které všeobecně přiřazujeme nadměrnému sezení u počítače nebo závislosti samotné. Mohli volit z několika možností, každá z odpovědí se v testu objevila několikrát. Více než polovina respondentů se ztotožnila s odpovědí, že často přemýšlejí o hraní, přestože s ním právě skončili. Jeden z těch, kteří zvolili možnost „jiné projevy behaviorální závislosti“, se „přiznal“, že občas na hraní myslí i ve škole.

Druhou nejčastěji volenou možností byla také jedna z těch očekávaných. Do odpovědí bohužel nebyla zařazena obezita. Obezita při hraní souvisí se sedavým životním stylem, avšak častěji než s vysokou nadváhou se setkáváme „pouze“ s poruchami stravovacích návyků. Těmi zde rozumíme různé nepravidelnosti, jako je hladovění, abychom mohli co nejdéle hrát, přejídání se, abychom se mohli co nejrychleji vrátit ke hře, či různé modifikace stolování, nejčastěji konzumaci jídla u počítače při hraní, přestože je tohle konání důrazně neodporučováno nejen kvůli znečištění hardware.

Respondenti také velmi často volili možnost „chodím spát pozdě, abych mohl/a hrát“. Toto téma jsme již v praktické části zmiňovali v souvislosti s herní dobou během dne. Dalším důležitým faktorem, který hráče trápí, je pálení očí a bolest zad. Zde se doporučuje přizpůsobit jas monitoru momentálnímu rozpoložení jedince a také stavu osvětlení ve zbytku místnosti. Při bolesti zad je pak na místě pořídit ergonomicky tvarované křeslo, a nejlépe vzduchový podsedek, který pasivně posiluje hluboké zádové svaly. Všechna tato opatření ale mohou být finančně náročná, proto doporučuji i zvážit alternativu nafukovacího gymnastického balonu místo židle.

K závěru, že neprožívají žádný negativní dopad, došlo přes 20% respondentů. Mezi odpověďmi v sekci „jiné projevy behaviorální závislosti“ byly například odpovědi méně pochopitelné, jako kouření, ale některé byly i pozitivní, například „mnohem lépe se začleňuji do sociálních skupin, kde alespoň někdo hraje nějakou videohru“.

Očekávaný výsledek: Různé kombinace projevů, nejčastěji myšlenky na hru, bolesti zad a problémy se stravovacími návyky.

Očekávání potvrzeno: Ano.

Závěr

V této diplomové práci jsem se zabývala problematikou behaviorální závislosti se zaměřením na videohry a netolismus. V teoretické části jsem se snažila tuto problematiku přiblížit a specifikovat za použití citovaných zdrojů, občas jsem byla nucena vycházet z vlastní zkušenosti, neboť literatury k tomuto tématu zatím nebylo napsáno mnoho. Případně mnoho z ní není dostupné v tištěných verzích. Na internetu již najdeme spoustu článků, výsledků výzkumů a závěrečných zpráv. Avšak věřím, že v posledních letech zájem o toto téma zesílil, a tak budiž i tato práce pro někoho přínosem a zdrojem informací.

Značná část této práce byla věnována závislostem, jejich rovinám, druhům a projevům, další velká část se věnovala problematice počítačových her samotných, a jejich pozitivním a negativním vlivům nejen na mládež. Výsledky výzkumu nakonec ukázaly, že se jej z valné většiny účastnili respondenti nad 20 let, což mě dovedlo k myšlence nechat ještě nějakou dobu výzkum otevřený, a později z něj shrnout poslední výsledky do závěrečné zprávy.

Nyní shrnu poznatky, ke kterým jsem dospěla v empirické části práce.

Cíl₁ – výsledek: Oproti předpokladu volili respondenti i více odpovědí než jen hraní na počítači, což je příjemné překvapení. Na druhou stranu se našlo hodně lidí, kteří se kvůli hraní vzdali svých zálib.

Očekávaný výsledek: Počítačově závislí nemají žádné nebo jen velmi málo koníčků vedle hraní na počítači. Počet koníčků roste neúměrně k času stráveným hraním.

Cíl₂ – výsledek: Hráči se navzájem v hraní ovlivňují a také v drtivé většině hrají v módu multiplayer.

Očekávaný výsledek: Při výčtu nevyhledávanějších her se u většiny hráčů budou stále opakovat stejné multiplayerové hry. To může znamenat, že se hráči vzájemně ovlivňují při rozhodování hrát/nehrát.

Cíl₃ – výsledek: Hráči nejčastěji s hraním her začali sami.

Očekávaný výsledek: Ke hraní je přivedli spolužáci nebo starší kamarádi.

Cíl₄ – výsledek: Naprosto stejný počet respondentů odpověděl, že je jejich herní doba vyšší nebo nižší, než když s hraním začínali, z této otázky tedy nelze vyvodit jednoznačnou odpověď. Na čas ve hře mají sice vliv pouze hráči sami, nicméně tento fakt nevedl k tomu, že by se herní doba prodlužovala.

Očekávaný výsledek: Na tento trend mají v největší míře vliv pouze sami hráči, proto je ve většině případů vyšší. Jinak tomu však bude u hráčů mladších 19 let, kde se ještě často dá předpokládat vliv rodičů a herní dobu.

Cíl₅ – výsledek: 16% respondentů nemá s ponocováním problém, přestože je všeobecně známo, jak dokáže nedostatek spánku v dlouhodobém horizontu poškodit organismus.

Očekávaný výsledek: Převážně budou hráči ponocovat a hrát mezi 18:00 a půlnocí, někteří mezi půlnocí a 6:00.

Cíl₆ – výsledek: Navzdory očekávání pouze 38,7% respondentů více či méně nepravdivě odpovídá svým blízkým na otázky o čase, který ve hře stráví.

Očekávaný výsledek: Hráči nejsou ochotni přiznat ostatním, kolik času doopravdy stráví hraním.

Cíl₇ – výsledek: Vzhledem k frekvenci odpovědi „nemám problém ukončit hru kdykoliv“ se naše hypotéza stoprocentně nepotvrdila. Nedošlo ani k jejímu vyvrácení, neboť stále má nejvyšší četnost odpověď, kterou jsme očekávali.

Očekávaný výsledek: Hráči reagují podrážděně.

Cíl₈ – výsledek: Počet hráčů, kterým hraní ovlivnilo život natolik, že by přišli o partnera/ku či by kvůli němu zanedbávali své povinnosti, není nijak závažný, ovšem není ani zanedbatelný.

Očekávaný výsledek: Pokud spolu dva partneři videohry nehrají, může se ve vztahu objevit problém. S nadměrným časem stráveným hraním mají také problém rodiče a blízcí příbuzní. Kvůli hraní nešli do školy/práce alespoň jednou.

Cíl₉ – výsledek: Navzdory očekávání pouze třetina dotázaných odpověděla, že vyvíjí alespoň nějakou snahu k získání achievementů, ale nevěnují jí více času než je třeba.

Očekávaný výsledek: Nejčastější odpovědí bude „Snažím se získat všechny, ale když se mi to nedaří, nechám toho.“

Cíl₁₀ – výsledek = očekávaný výsledek.

Očekávaný výsledek: Různé kombinace projevů, nejčastěji myšlenky na hru, bolest zad a problémy se stravovacími návyky.

Valná většina respondentů neměla se závislostí na videohrách problémy. Alespoň tedy co do projevů závislosti. Věřím, že je to dáno i tím, že člověk, který je opravdu závislý a svůj stav si uvědomuje, dobrovolně dotazník tohoto typu nevyplní. Proto mi dovoluji doporučení pro další zájemce o tento obor – radím zvolit raději výzkum kvalitativní, tj. například rozhovor, kde se výzkumník dopracuje k jednoznačnějším odpovědím a může ve výzkumu dále pokračovat na základě operativně získávaných poznatků. Otázkou totiž zůstává, do jaké míry se můžeme anonymními odpověďmi hráčů řídit, je totiž třeba počítat i se zkreslenými informacemi.

Bibliografie

BEARD, K. W., WOLF, E. M. (2001). Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377–382.

CARVALHAL, M. M., PADEZ, M. C., MOREIRA, P. A., ROSADO, V. M. Overweight and obesity related to activities in Portuguese children, 7-9 years. *Eur. J. Public. Health*, 17,2007, 1, pp. 42-46

CHULMO, K., YULIA, W., CHOONG, C. L., HEA YOUNG, O. (2011). Internet-Addicted Kids and South Korean Government Efforts: Boot-Camp Case. *Cyber Psychology, Behavior & Social Networking*, 14(6), 391-394. doi: 10.1089/cyber.2009.0331

DAVIS, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi: Doi 10.1016/S0747-5632(00)00041-8

DAVIS, R. A., FLETT, G. L., BESSER, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(4), 331-345. doi: Doi 10.1089/109493102760275581

DU, Y. S., JIANG, W., VANCE, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Aust N Z J Psychiatry*, 44(2), 129-134. doi: 10.3109/00048670903282725

HALL, A. S., PARSONS, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of mental health counseling*, 23(4), 312-327.

JANÍČEK, Přemysl a Jiří MAREK. *Expertní inženýrství v systémovém pojetí*. Praha: Grada, 2013. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-4127-7.

KALINA, K. (2013). *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada.

KOMÁRKOVÁ, Růžena, Ivan SLAMĚNÍK a Jozef VÝROST, ed. *Aplikovaná sociální psychologie*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0180-4.

KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9

KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 9788090492028.

KUSÁK, R. 2011. *Hraní počítačových her jako náplň volného času dětí a mládeže*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Bc. Pavla Dvořáková.

LO, S. K., WANG, C. C., FANG, W. Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychol. Behav.*, 8, 2005, 1, pp. 15-20.

MAI, Y. J., HU, J. P., YAN, Z., ZHEN, S. J., WANG, S. J., &ZHANG, W. (2012). Structure and fiction of maladaptive cognitions in Pathological Internet Use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2376-2386. doi: DOI 10.1016/j.chb.2012.07.009

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

MIOVSKÝ, Michal. *Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy*. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. ISBN 978-808-7258-743.

NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8

POKORNÝ, Vratislav, Jana TELCOVÁ a Anton TOMKO. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. ISBN 80-86568-02-4.

SHIELDS, M.: *Overweight and obesity among children and youth*. Health Rep., 17, 2006, 3, pp. 27-42.

SIEMIENIECKI, B. *Média a patologie (Media a patologie)*, In: B. Siemieniecki (ed.), *Mediální pedagogika (Pedagogika medialna)*. Warszawa: PWN, 2008.

SILLAMY, N. *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. 246 s. ISBN 80-244-0249-1.

STETTLER, N., SIGNER, T. M., SUTER, P. M. Electronic games and environmental factors associated with childhood obesity in Switzerland. *Obes. Res.*, 12, 2004, 6, pp. 896-903.

ŠVÁRA, Ondřej. *Hry jako drogy? Level*. 2016, (262), 36-39. ISSN 1211-068X.

TAROMIAN, F. (1999). *Life skills; definitions and theoretical basics*. Journal Zharfaye Tarbiat, 4, 32-35.

VAN DEN BULCK, J., EGGERMONT, S. *Media use as a reason for meal skipping and fast eating in secondary schoolchildren.* J. Hum. Nutr. Diet., 19, 2006, 2, pp. 91-100.

VAN ROOIJ, A. J., ZINN, M. F., SCHOENMAKERS, T. M., & VAN DE MHEEN, D. (2012). Treating Internet Addiction With Cognitive-Behavioral Therapy: A Thematic Analysis of the Experiences of Therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 69-82. doi: DOI 10.1007/s11469-010-9295-0

VARGOVÁ, J. 2013. *Zastoupení počítačových her ve volnočasových aktivitách dětí druhého stupně ZŠ a jejich vliv na jedince.* Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

VAŠINA, Jiří. 8K monitor za hodně zlatých. *Level*. 2017, (272), 100. ISSN 1211-068x.

VAŠINA, Jiří. Největší flashdisk světa. *Level*. 2017, (271), 101. ISSN 1211-068x.

WHO. *Life skills education in schools.* Division of mental health and prevention of substance abuse. Geneva: World Health Organization, 1994.

YOUNG, K. S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304-312. doi: 10.1891/0889-8391.25.4.304

ZHU, T. M., LI, H., JIN, R. J., ZHENG, Z., LUO, Y., YE, H., & ZHU, H. M. (2012). Effects of electroacupuncture combined psycho-intervention on cognitive function and event-related potentials P300 and mismatch negativity in patients with internet addiction. *Chin J Integr Med*, 18(2), 146-151. doi: 10.1007/s11655-012-0990-5

Internetové zdroje

BRABEC, Andrej. Vejce dražší než vaše auto. Deset luxusních virtuálních předmětů. *Bonusweb* [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: http://bonusweb.idnes.cz/nejdrazsi-virtualni-predmety-dko-/Magazin.aspx?c=A150930_082546_bw-magazin_anb

ČTK. Hraní počítačových her zlepšuje kreativitu i schopnost rozhodování [online]. Březen 2012 [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/internet-a-pc/hry-a-herni-systemy/261853-hrani-pocitacovych-her-zlepsuje-kreativitu-i-schopnost-rozhodovani.html>

MLČOCH, Zbyněk. Prevence závislosti na počítači, počítačových hrách a internetu – jak na to? *Zbyněk Mlčoch.cz* [online]. 2009 [cit. 2016-04-17]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/vztahy/vychova-deti/prevence-zavislosti-na-pocitaci-pocitacovych-hrach-a-internetu-jak-na-to>

NEŠPOR, K., CSÉMY, L. Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Výzkum mládež* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1351173444.pdf>

OLEJNÍK, Jan. 2017: Rok ve znamení 4K a HDR. *Level*. 2017, (272), 104-107. ISSN 1211-068x.

OLEJNÍK, Jan. Virtuální realita v obýváku. *Level*. 2016, (269), 104-107. ISSN 1211-068x.

PEKÁRKOVÁ, Simona. Co to s tím naším dítětem je? *Učení v pohodě* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.uceni-v-pohode.cz/co-to-s-tim-nasim-ditetem-je/>

Počítačová hra. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Počítačová_hra

POLESNÝ, David. Kází monitor oči? A jak při práci s počítačem eliminovat jejich únavu? *Živě.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.zive.cz/clanky/kazi-monitor-oci-a-jak-pri-praci-s-pocitacem-eliminovat-jejich-unavu/sc-3-a-181590/default.aspx>

POLOCHOVÁ, Iveta. Útočník z německé školy zabil patnáct lidí. Nakonec zemřel i on. *IDnes* [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/utocnik-z-nemecke-skoly-zabil-patnact-lidi-nakonec-zemrel-i-on-pu9-zahranicni.aspx?c=A090311_104806_zahranicni_stf

ReStart Life: Treatment for Internet, Video Game, VR Addiction [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <https://netaddictionrecovery.com/>

SHAPIRA, N. a., GOLDSMITH, T. D., KECK, P. E., KHOSLA, U. M., &McELROY, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267–272. Dostupné z: [http://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](http://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)

Steam [online]. [cit. 2017-04-12]. Dostupné z: <http://store.steampowered.com/>

Teorie RPG. *Taria* [online]. [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <http://www.taria.unas.cz/files/TeorieRPG.pdf>

VACEK, Jaroslav. Behaviorální závislosti. *Adiktologie* [online]. 2011 [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>

VONDRÁČKOVÁ, Petra. Léčba a následná péče: Kognitivně behaviorální terapie závislosti na internetu. Klinika adiktologie [online]. 2014 [cit. 2016-04-17]. Dostupné z: <http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/4976/Kognitivne-behavioralni-terapie-zavislosti-na-internetu>

Závislost. Wiki.knihovna.cz [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://wiki.knihovna.cz/index.php?title=Z%C3%A1vislost>

Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví	41
Graf č. 2: Věková kategorie	42
Graf č. 3: Co nejraději děláte ve volném čase?	43
Graf č. 4: Věnujete se aktivně nějakým koníčkům?	44
Graf č. 5: Dříve jsem měl/a i jiné zájmy, dnes většinu volného času hraji videohry	45
Graf č. 6: Singleplayer/multiplayer	46
Graf č. 7: Hry jakého žánru hrajete nejčastěji?	46
Graf č. 8: Kdo vás ke hraní přivedl?	48
Graf č. 9: Jsou tyto hodnoty vyšší nebo nižší než když jste s hraním začínali?	50
Graf č. 10: Má na odpověď v předchozí otázce vliv to, že vám hrací čas omezuje jiná osoba, např. rodiče nebo partner/ka?	50
Graf č. 11: Herní doba ve všední dny	52
Graf č. 12: Herní doba o víkendu	53
Graf č. 13: Trávím hraním více času než jsem ochotný/á přiznat ostatním	54
Graf č. 14: Reakce na ukončení či přerušení hry	55
Graf č. 15: Narušuje vaše hraní váš partnerský vztah?	56
Graf č. 16: Zažili jste situaci, že jste nešli do školy/práce z důvodu hraní?	57
Graf č. 17: Jaký je váš přístup k achievementům?	58
Graf č. 18: Projevy behaviorální závislosti	59

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Koníčky	44
Tabulka č. 2: Zastoupení her	47
Tabulka č. 3: Kolik hodin průměrně strávíte hraním ve všední dny?	49
Tabulka č. 4: Kolik hodin průměrně strávíte hraním o víkendu?	49