

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá online počítačovými hrami a jejich vlivem na životní styl hráčů. Práce je rozdělena na 2 části — teoretickou a výzkumnou. V teoretické části jsou popsány základní údaje o historii počítačových her a internetu, rozdělení počítačových her, závislostním chování na internetu a počítačových hrách a také problémy, které může nadměrné užívání počítače způsobovat. Ve výzkumné části jsem se snažila najít odpověď na výzkumné otázky.

Cílem práce bylo zjistit, zda nadměrné hraní počítačových her ovlivňuje zdravotní stav, trávení volného času, pracovní výkonnost, plnění školních povinností, vztah s rodinou a přáteli a další oblasti každodenního života. Ke sběru dat jsem využila kvantitativní i kvalitativní metody. Pomocí dotazníku jsem rozdělila respondenty na dvě skupiny. Do první spadali ti, kteří naplnili kritéria závislosti nebo jsou závislostí ohroženi a do druhé naopak ti, kteří tato kritéria nespĺňují. Poté jsem zvolila semistrukturované rozhovory, pomocí nichž jsem zjišťovala všechny údaje týkající se životního stylu hráčů.

V kvantitativní části výzkumu jsem zvolila metodu ankety, kdy jsem vyvěsila dotazník na webové stránky a požádala hráče o vyplnění. Celkem jsem získala 59 respondentů. Průměrný věk výzkumného souboru byl 22 let. Věkové rozmezí pro hráče, kteří naplnili kritéria závislosti, bylo 22 – 29 let. Ti, kteří byli závislostí „pouze“ ohroženi spadali do kategorie 16 – 23 let. Z výsledků vyplývá, že nejrizikovější období pro rozvinutí závislosti je právě mezi 22 a 29 lety. Z celkového počtu respondentů 5 naplnilo kritéria závislosti a 9 bylo závislostí ohroženo.

Hlavním výsledkem výzkumu je fakt, že nadměrné hraní počítačových her jednoznačně ovlivňuje životní styl hráčů. Mezi nejčastější zdravotní problémy patří: bolesti zad, problémy v oblasti zápěstí, krátkodobé i dlouhodobé zhoršení zraku, nedostatek spánku a zhoršení fyzické kondice. V oblasti sociálních problémů se objevuje zanedbávání školní docházky, zhoršení školního prospěchu, nižší preciznost v zaměstnání, upuštění od předchozích zájmů nebo jejich omezení, snížení sportovní aktivity, zanedbávání přátel a partnerských vztahů, lhaní rodině, přátelům i partnerům a někdy sociální izolace. Důležitým zjištěním také bylo, že i když se odpovědi v některých případech kryly, výsledkem tohoto šetření je, že z pohledu hráčů stále převažují pozitiva nad negativy. Z toho vyplývá, že většina hráčů svým problémům nepřikládá žádnou váhu nebo se je snaží bagatelizovat, a proto nemají potřebu vyhledat odbornou pomoc.

**Klíčová slova:** závislost na online počítačových hrách, počítačové hry, negativní dopady, zdravotní stav, životní styl

