

Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Kateřina Riegrová

Závislost na online počítačových hrách: Má časté hraní vliv na životní styl hráčů?

Online gaming addiction – Does the frequent playing effect on player's lifestyle?

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Vacek

Praha

2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze

Kateřina Riegrová

.....

IDENTIFIKAČNÍ ZÁZNAM

RIEGROVÁ, Kateřina. *Závislost na online počítačových hrách – Má časté hraní vliv na životní styl hráčů?* [Online gaming addiction – Does the frequent playing effect on player's lifestyle?] Praha, 2013, 51, přílohy 3. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, 1. Lékařská fakulta, Studijní program: Specializace ve zdravotnictví, Studijní obor: Adiktologie/ Ústav 1. LF UK 2013. Vedoucí závěrečné práce Mgr. Vacek, Jaroslav.

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Jaroslavu Vackovi za jeho cenné rady a připomínky, podporu a také trpělivost při zpracování této bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem účastníkům, kteří se podíleli na mém výzkumu, zejména těm, kteří byli ochotni se mnou provést rozhovor.

Ráda bych také poděkovala své rodině a všem přátelům, kteří mi pomáhali a podporovali mě v těžkých chvílích během celého studia.

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

ABSTRACT

This thesis deals with online computer games and their influence on the lifestyle of players. The work is divided into 2 parts — theoretical and research. The theoretical part describes the basic information about the history of computer games and the Internet, the distribution of computer games, addictive behavior on the Internet and computer games as well as problems that can cause excessive use of computers. In the research part, I tried to find answers to research questions.

The aim of the study was to determine whether excessive gaming affect health, spare time, work performance, school performance, relationships with family and friends, and other areas of everyday life. To collect data, I used both quantitative and qualitative methods. Using the questionnaire, respondents were split into two groups. In first there was those who fulfill criteria for dependence or addiction risk, and in the second, on the other hand, those who do not meet these criteria. Then I chose semi-structured interviews, with which I examined all the data related to lifestyle of gamers. In quantitative part of the research, I chose the method of survey, when I posted the questionnaire on the website and asked players to complete it. Overall I gained 59 respondents. The average age of the subjects was 22 years. The age range for players who fulfill criteria for dependence were 22 to 29 years. Those who have addiction "only" threatened to fall under the category of 16-23 years. The results show that the highest risk period for the development of addiction is just between 22 and 29 years. From all of the respondents, 5 fulfilled criteria for dependence and addiction 9 was threatened.

The main result of the study is that excessive computer gaming lifestyle positively affects the players. The most common health problems include: back pain, problems in the wrist, short- and long-term visual impairment, lack of sleep and impairment of physical condition. In the area of social problems occur neglect schooling, worsening school grades, lower precision in employment, dropping from the previous interest or restriction, reducing sports activities, neglect of friends and relationships, lying to family, friends and partners and sometimes social isolation. An important finding was also that even though the answer in some cases coincide, the result of this investigation is that in terms of players still positives outweigh the negatives. It follows that most players their problems are disregarded or is trying to downplay, and therefore have no need to seek professional help.

Key words: addiction on online games, computer games, negative impact, health, life style

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
2.1 Počítačové hry a internet	9
2.1.1 Historie internetu – Situace ve světě.....	9
2.1.2 Historie internetu – Situace v ČR.....	10
2.1.3 Historie počítačových her	11
2.1.4 Herní žánry.....	14
2.1.5 Online hry a závislost.....	18
2.2 Závislost na internetu	18
2.2.1 Historie závislosti na internetu.....	18
2.2.2 Definice závislostního chování na internetu	19
2.2.3 Negativní důsledky závislostního chování na internetu.....	21
2.2.4 Počítače a děti	23
2.2.5 Jak často se závislostní chování na internetu vyskytuje v populaci	23
2.2.6 Etiologie.....	24
2.2.7 Léčba.....	26
3. VÝZKUM	27
3.1 Cíl výzkumu	27
3.2 Výzkumné otázky.....	27
3.3 Metodologie výzkumu.....	27
3.3.1 Typ výzkumu	27
3.3.2 Výzkumný soubor a metoda jeho výběru.....	28
3.3.3 Metody získávání dat	28
3.3.4 Metoda fixace dat.....	29
3.3.5 Metoda analýzy dat	29
3.3.6 Etické aspekty	30
3.3.7 Role výzkumníka	30
3.4 Popis výzkumného souboru	30
3.5 Výsledky.....	32
3.6 Doplnění výsledků o další zjištěné poznatky	41
4. DISKUZE.....	42
5. ZÁVĚR.....	45
6. POUŽITÁ LITERATURA.....	47
7. PŘÍLOHY.....	49

1. ÚVOD

Závislost na počítačových hrách je poměrně novodobý fenomén, kterému je věnována stále větší pozornost. Informační technologie se neustále vyvíjejí a tak není divu, že i počítačové hry jsou stále lepší a tím víc přitažlivější pro jejich spotřebitele. Ještě před několika lety by nikoho nenapadlo, že by snad počítačová hra mohla být nejen zábavná, ale i nebezpečná. Objevuje se stále více případů, které potvrzují, že nadměrné hraní počítačových her může mít i negativní dopad na hráče, zejména děti. Jedno velké riziko tvoří online hry, jako jsou RPG hry (Role Playing Games) nebo jejich odnož MMORPG hry (Massively-Multiplayer Online Role-Playing Games), které budou později podrobně popsány.

V souvislosti s rizikem těchto her Šmahel et. al (2008) uvádí, že pro některé hráče se mohou stát aspekty tohoto herního světa důležitější a uspokojivější než jejich sociální vztahy v reálném světě, což může vést k dalším problémům. Základem těchto virtuálních světů je hraní jednotlivých rolí. Hráč si vybere svou fiktivní postavu, se kterou putuje virtuálním světem, ve kterém plní určité úkoly a svou postavu neustále zdokonaluje. Jedná se o online hry, kde se denně sejde několik stovek až tisíce hráčů, tudíž zde probíhá i vzájemná komunikace. Právě komunikaci můžeme brát jako jeden z dalších faktorů, které hráče ve hře tolik drží, a proto je těžké z ní odejít. Dalším rizikem jsou akční hry, které berou inspiraci z akčních filmů. Tyto hry jsou zaměřeny na likvidaci protivníků a hráč v nich vystupuje jako hlavní hrdina. U hráčů tohoto typu her se také mohou objevit známky agrese. Kvůli nadměrnému hraní dochází k zanedbávání spánku, nepravidelnosti v jídlu, omezení či přerušení jiných zájmů, může dojít ke zhoršení školního prospěchu, mezilidských vztahů a další.

Nadměrné hraní počítačových her bývá podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí zařazováno mezi návykové a impulzivní poruchy (F63), přesněji do kategorie jiné nutkavé a impulzivní poruchy (F63.8). Patří sem „*jiné druhy trvale opakovaného maladaptivního chování, které nejsou sekundární k rozpoznanému psychiatrickému syndromu a kde se zdá, že osoba opakovaně selhává ve snaze odolat puzení se takto chovat. Je tu prodromální období napětí s pocitem uvolnění v době činu*“ (ÚZIS, 2013). Toto chování zatím nebylo blíže specifikováno, i když se u něho objevují stejná kritéria jako u problémového užívání návykových látek či patologického hráčství.

Jak uvidíme dále v textu, nadměrné hraní počítačových her má skutečně negativní dopady na zdraví a další oblasti života. Přesto mají počítačové hry stále mnoho příznivců. Právě proto jsem se rozhodla uskutečnit tento výzkum, protože mě zajímalo, jestli se negativa

hraní počítačových her u hráčů skutečně projevují a zda jim samotní hráči přikládají nějakou váhu nebo naopak, mají tendenci své problémy bagatelizovat. Zároveň jsem chtěla zjistit, co se hráčům na konkrétní počítačové hře líbí, proč vůbec hrají a co jim přináší.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Počítačové hry a internet

2.1.1 Historie internetu – Situace ve světě

Internet se objevil v roce 1969 ve vojenské laboratoři USA, kde dostal jméno ARPANet podle svého sponzora Pentagon's Advanced Research Projects Agency. Byl navržen už v roce 1963 a vymyslel ho vědec Lawrence G. Roberts, který pocházel z města Westport ve státě Connecticut. Cílem internetu bylo umožnit vědcům a počítačovým inženýrům, kteří pracovali na vojenských zakázkách po celé Americe, aby mohli sdílet drahou techniku a další zdroje. Myšlenka, že by se touto cestou mohly posílat i vzkazy, přišla až později. Email, jak se začalo říkat těmto vzkazům, rychle změnil síť v nový komunikační kanál. Zpočátku tvořily ARPANet pouhé čtyři počítače, ale jejich počet vzrůstal. Z ARPANetu se stávala stále více zárodečná síť, na kterou se začaly postupně nabalovat i další a tím vznikal nesourodý celek vzájemně propojených sítí. Později se ARPANet rozdělil na dvě části – ARPANet a MilNet, což byla armádní síť (Divínová, 2005).

Během 80. let se objevovalo mnoho dalších sítí a s tím také problém komunikace různých počítačů na různých platformách. Proto vznikl protokol TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol). Jde o sadu protokolů pro komunikaci v počítačové síti a je hlavním protokolem celosvětové sítě Internet. Komunikační protokol je množina pravidel, která určují syntaxi (skladbu) a význam jednotlivých zpráv při komunikaci. V roce 1986 vytvořila instituce NSF (National Science Foundation) svou vlastní síť NSFnet, která původně sloužila k propojení výpočetních středisek na univerzitách a v roce 1990 nahradila síť ARPANet. O rok později byla nad touto sítí vytvořena nová síť NREN (National Research and Education Network) (Divínová, 2005).

Počátky komerčního provozu na internetu se objevují od roku 1992, kdy NSF umožnila připojení ke komerčním subjektům. Dnešní internet vznikl v roce 1993, kdy student Marc Andreessen z univerzity v Illinois v USA, napsal program Mosaic.

Tento program zjednodušil používání internetu na klikání na obrázky a podtržená slova, tzv. hypertextové odkazy (Divínová, 2005).

Hypertext vymyslel o 4 roky dříve (1989) britský fyzik Tim Berners – Lee ve Švýcarsku, který pracoval jako zaměstnanec laboratoře CERN (Evropská organizace pro jaderný výzkum). Texty, které obsahují odkazy na další dokumenty umístěné na jiném počítači, byly původně vyvinuty pouze pro vnitřní potřebu laboratoří, ale díky jednoduchému a intuitivnímu ovládní se tento způsob komunikace rozšířil i za brány CERN. Dnes je známý pod jménem World Wide Web (Divínová, 2005).

2.1.2 Historie internetu – Situace v ČR

První pokusy o připojení k Internetu úspěšně proběhlo v listopadu roku 1991 ve výpočetním centru ČVUT. Formální připojení ČSFR se slavnostně uskutečnilo 13. února v roce 1992. Internet byl tedy dostupný v Praze na ČVUT, ale připojení žádaly i ostatní vysoké školy z celé ČSFR. Akademická obec předložila projekt, který v prosinci 1991 schválilo české ministerstvo školství a v červnu 1992 uvolnilo 20 milionů korun pro vybudování páteřní sítě, která spojovala univerzitní města. Na slovenskou část projektu přispělo slovenské ministerstvo školství. Po rozpadu ČSFR se FESNET rozdělil na českou část, která se jmenovala CESNET (Czech Educational and Scientific Network) a slovenskou část SANET. V listopadu 1992 byly pevnou linkou propojeny dva hlavní uzly sítě CESNET (Praha a Brno) a na konci března 1993 bylo připojeno již 9 měst (Divínová, 2005).

I když byl CESNET původně vybudován jako akademická síť, stal se zanedlouho i komerčním poskytovatelem, kvůli velké poptávce po připojení. Dnes je jedním z mnoha. Ministerstvo kultury ČR založilo výzkumnou studii s názvem „Struktura a využití českého internetu v roce 2000“, jejímž cílem bylo zmapovat situaci v České republice 8 let po prvním připojení. Vzorek představoval 4687 návštěvníků 13 českojazyčných www serverů a zjištění o populaci uživatelů Internetu byla následující: 77,8% uživatelů českého internetu byli muži, z toho 1/3 této populace tvořili studenti. Více než 1/2 uživatelů byli lidé do 25 let a spolu s ostatními uživateli, kteří byli mladší 36 let, tvořili 80% všech uživatelů. Populace uživatelů byla také charakteristická vyšším vzděláním – uživatelé s vysokoškolským vzděláním tvořili 62%, středoškoláci pouze 26% (Divínová, 2005).

V roce 2005, používalo osobní počítač 3,7 milionu (42 %) jednotlivců starších 16 let a 2,8 milionu (32 %) jednotlivců používalo ve stejném období internet.

V roce 2010 používalo počítač již téměř 2/3 (64%, 5,7 milionu) obyvatel ČR starších 16 let. Uživateli internetu bylo o něco méně (62 % všech šestnáctiletých a starších, 5,5 milionu). Je zřejmé, že počet uživatelů internetu se tedy v posledních pěti letech téměř zdvojnásobil. Výrazný je i nárůst mezi 2. čtvrtletím v roce 2009, kdy užívalo internet 5 milionů obyvatel a 2. čtvrtletím 2010, kdy se počet uživatelů internetu zvýšil téměř o 10 % (ČSÚ, 2010).

Stejně jako v předchozích letech i v roce 2010 počítač využívali více:

- muži (68%) než ženy (61%)
- zaměstnaní (81 %) než nezaměstnaní (57 %)
- mladší (95 % v kategorii 16–24 let) než starší (6 % v kategorii 75+)
- obyvatelé větších obcí (50 000 a více obyvatel, 69 %) než obyvatelé menších obcí (1 999 a méně obyvatel, 59 %)
- jednotlivci s vysokoškolským vzděláním (89 %) než jednotlivci se základním vzděláním (17 %)
- studenti (99 %) než důchodci (18 %)

Podobné rozdělení platí i pro uživatele internetu (ČSÚ, 2010).

2.1.3 Historie počítačových her

Počátky videoherního průmyslu

Vývoj počítačových her začal přibližně před šedesáti lety. Již v roce 1951 americký vynálezce Ralph H. Bayer předpovídal, že v budoucnosti kromě pasivního sledování televize dojde i k interakci s obrazem. Jeho vize na sebe nenechaly dlouho čekat (Haratek, 2011).

Za jeden z nejdůležitějších mezníků této oblasti informatiky je považován rok 1952. V tomto roce Alexander S. Douglas, student na univerzitě v Cambridge, dokončil svou disertační práci na téma „Interakce člověka s počítačem“. V rámci této práce naprogramoval na počítači EDSAC jednu z prvních počítačových her s názvem OXO. Hra vypadala jako zjednodušená varianta piškvorek, která měla rozměry 3x3 políčka.

Jako ovladač této hry se využíval otočný telefonní vodič, který si jistě pamatujete z doby starších telefonů, s pulsní volbou (Tišnovský, 2011).

Za paleolit herního období se dá považovat rok 1958, kdy americký vědec William A. Higenbotham během své práce v Brookhaven National Laboratory připojil k počítači několik analogových páček. Pokoušel se simulovat pohyb letícího míčku na osciloskopu. O něco později rozšířil svou ideu a vytvořil tak první hru s názvem Tennis for Two, která představovala podobu tenisu pro dva hráče (Haratek, 2011). Stejně jako u předchozí hry OXO se i pro hru Tennis for Two využívala obrazovka osciloskopu. Herní scéna na obrazovce byla velice jednoduchá – obsahovala boční pohled na tenisové hřiště a hráči mohli jednoduchým ovladačem měnit úhel rakety. Pomocí tlačítka určovali, ve kterém okamžiku se má míček od rakety odrazit (Tišnovský, 2013). Tento projekt se stal na univerzitě natolik atraktivním, že lidé stáli v řadě dlouhé hodiny, jen aby si mohli vynález vyzkoušet (Haratek, 2011). V roce 1962 byla vyvinuta další hra s názvem Spacewar, kterou vymyslel americký počítačový programátor Stephen Russel. Na ploše se pohybovaly dvě rakety, které mohly vystřelovat torpéda, a uprostřed bylo umístěno slunce. Všechny tři objekty na sebe působily gravitačními silami a cílem bylo, aby se raketa nedotkla slunce nebo nebyla zasáhnuta, protože by došlo k explozi. Každá raketa měla pouze omezené množství paliva, takže hra byla časově limitovaná. Pokud jednomu hráči došlo palivo, byl buď zasažen torpédem, nebo spadl do slunce (Tišnovský, 2009). Tennis for Two inspiroval skupinu MIT (Massachusetts Institute of Technology) Circa, která přišla s prvním herním počítačem. Byl velký jako lednice a stál 120 000 dolarů. I přesto, že ovládal množství programů (hru s odražejícím se míčkem, bludiště, piškvorky a Spacewar), se nestal příliš komerčně úspěšným. Vše se ale změnilo v roce 1972, kdy společnost Atari přinesla legendární hru PONG, která využívala principu míčku odražejícího se mezi dvěma pákami. PONG byl distribuován s prvním domácím videoherním zařízením Odyssey. Vydání tohoto zařízení podpořila firma Magnavox (elektronická společnost z USA). Zařízení stálo 100 dolarů a jen v Americe se během prvního roku prodalo přes 100 000 kusů (Haratek, 2011).

Renesance videoher

Za období největšího rozkvětu se dá považovat období mezi léty 1980 – 1994. Díky nejrozšířenějším systémům jako Atari 2600, což byla jedna z prvních herních konzolí používající výměnné moduly s hrami, se prakticky kdokoliv mohl stát přes noc herním

vývojářem nebo vydavatelem. Pod vidinou úspěchů vznikaly nové tituly jako na běžícím páse. Právě proto, byly mnohdy plně chyb a často ani nebyly zábavné. Výsledkem bylo, že lidé začali ztrácet zájem o tuto oblast. Není divu, že začátkem 80. let trh videoher zažil první otřes, který mnozí považovali za konec této „sezónní zábavy“ (Haratek., 2011).

Svěží vítr do herního odvětví přinesla až japonská firma Nintendo s příchodem domácí konzole NES (Nintendo Entertainment System). Tato společnost přinesla v roce 1983 tři zásadní změny v přístupu k tvorbě her a jejich prodeji. Striktně kontrolovala, kdo smí a nesmí vytvářet tituly pro jejich platformu. Zároveň byla zavedena kontrola kvality a obsahu her. Cílem těchto omezení bylo, aby se lidem při vyslovení jména Nintendo vybavila „bezpečná zábava pro děti“. Tuto přísnou politiku si společnost zachovala na mnoho let dopředu. Ve hrách se nesměla zobrazovat krev a značně limitováno bylo „kreslené násilí“ (Haratek, 2011).

V druhé polovině 80. let pomalu dochází k rozvoji pc platformy. Hlavním problémem tohoto videoherního zařízení byla příliš vysoká cena. Navíc dokázala většina strojů zobrazit pouze text a používala jednoduchý grafický režim. Proto se v tomto období nejčastěji objevovaly textové hry, především adventury. S příchodem internetu se rovněž začaly objevovat i první online hry, jako třeba Xtrek (1986). Jednalo se o 2D multiplayer a podstatou hry byla bitva ve vesmíru. Koncem 80. let a začátkem 90. let se začínají objevovat tzv. přenosné hry a mobilní zařízení, která jsou schopna nabídnout zábavu i na cestách. Hlavními zástupci se staly zařízení Atari Lynx, Sega GameGear a Nintendo GameBoy. Poslední jmenovaný se stal pomyslnou ikonou, díky dodnes oblíbené hříčce Tetris (Haratek, 2011).

Moderní technologie

V současné době dochází především k revoluci ovládání a k interakci. Herní průmysl začíná přecházet na senzory, které dokážou rozeznat pohyb, rotaci i pozici v prostoru. Využívá se kamer (k programování pohybu objektů), trasování¹ očí, rozvíjí se augmented realita², kde dochází k propojení virtuálního a reálného světa, rozpoznávání hlasu, zapojení mnohonásobných doteků (multitouch povrchy), využívají se podložky citlivé na tlak a rozložení váhy atd. (Haratek, 2011).

¹ trasování = programování

² augmented realita = rozšířená realita. Toto označení se používá pro reálný obraz světa doplněný počítačem vytvořenými objekty. Jinak řečeno jde o zobrazení reality (např. budovy nasnímané fotoaparátem v mobilním telefonu) a následné přidání digitálních prvků (např. informace o daném objektu)

Hlavní osobnosti oboru se vývojářům snaží usnadnit zavedení těchto novinek a přichází s hotovými řešeními, která se masově již začínají používat. Např. firma Apple v březnu roku 2010 vytvořila zařízení iPad, který nejenom, že posunul možnosti dotekových displayů mnohem dál než kde je iPhone, ale díky větší ploše může svými prsty na jedné obrazovce operovat i více hráčů. Sony připravilo rozšíření pro konzoli Playstation 3, kterou nazvalo Playstation Move. Systém ovládání je založen na detekci pohybu. Microsoft přispěl projektem Natal, rozpracovaným v zařízení komerčně známém jako Kinect, které je díky své umělé inteligenci schopné komunikovat s hráčem na základě řeči nebo dění před kamerou. Nintendo v červnu 2010 vytvořilo handheld 3DS. Toto zařízení má představovat zcela novou odnož přenosných zařízení Gameboy. Hráči nebudou muset nosit speciální polarizační brýle nebo aktivní „shutter glasses“³ a přesto bude obraz přirozeně prostorový (Haratek, 2011).

2.1.4 Herní žánry

Stejně jako u filmu nebo hudby, tak i ve světě počítačových her vznikly postupem času nejrůznější žánry. Následně uvedené dělení je však nutné brát s rezervou, protože nikde neexistuje žádná norma, která by dělení přesně určovala, a také existují hry, které můžeme zařadit do několika oddílů najednou. U každé kategorie bude zmíněno několik her pro vaši lepší představu (Pohl, 2002).

Adventure

Dnes jen těžko najdeme v obchodech klasickou adventuru. Když už na nějakou narazíme, tak nejčastěji s přívlastkem akční. Tento žánr je totiž pouze pro úzkou skupinu hráčů s vytříbeným vkusem, kterým nevadí několik hodin řešit složité hádanky, zkoušet kombinace jednotlivých předmětů a neustále se vypyávat herních postav. Pokud bychom měli přirovnat adventure k nějakému filmovému žánru, nejvíce podobnosti bychom našli u detektivek. Také nepatří mezi masovou zábavu, ale koho si získají, toho už nepustí. Patří sem Monkey Island, Gabriel Knight, Agent Mlíčňák a další (Pohl, 2002).

³ shutter glasses = jsou speciální brýle, které umožňují divákovi vnímat 3D efekty

Akční hry

Do této skupiny spadá mnoho her, jež si nejsou ani moc podobné, ale jednu věc mají společnou – vyžadují velmi rychlou akci často na úkor myšlení (Pohl, 2002).

a) Arkády

Můžeme se také setkat s českým názvem plošinovky. Tyto hry oslovily některé hráče již v dávné době herních automatů a konzolí. Celý herní svět vidíme z boku a v dvourozměrném provedení. Je tvořen většinou destičkami nebo plošinami, jak už název napovídá. Účelem hry je po těchto plošinách poskakovat, sbírat různé předměty a likvidovat nepřátele. Mezi nejznámější patří Super Mario Brothers, Prince of Persia a Golden Axe (Pohl, 2002).

b) First Person Shooter (FPS)

Pro tento druh her se používá také označení 3D-akční. Tento název dostaly proto, že zde vidíme většinou jen hrdinovu zbraň, s níž se snaží „vyčistit“ si cestu. Je zde kladen velký důraz na realičnost a proto jsou také velmi náročné na hardware, zejména na grafickou kartu. Právě 3D-akčním hrám bývá vyčítána jejich přílišná brutalita. Ze starších titulů sem patří Wolfenstein 3D nebo DOOM a z novějších například Half-life nebo Conter-Strike (Pohl, 2002).

c) Third Person Shooter (TPS)

Jedná se o střílečky z pohledu třetí osoby. Jsou velmi podobné předchozí skupině her, rozdíl je však v tom, že hráč vidí hrdinu celého. Kamera je většinou za zády hrdiny a její pohled se přizpůsobuje situaci ve hře. Největší legendou těchto her je Tomb Rider s Larou Croft v hlavní roli (Pohl, 2002).

d) „Mlátičky“

Jak už název napovídá, hlavní náplní těchto her je souboj. Dnes se s nimi setkáme spíše na herních konzolích než na pc platformě. Nejznámějším zástupcem je Mortal Kombat (Pohl, 2002).

Logické hry

Cílem těchto her je potrápit hráčův mozek a ukázat jeho schopnost logicky myslet a analyzovat situaci. Podoby her bývají velmi rozmanité, tvoří je nové virtuální světy, které mají svá vlastní pravidla a zákonitosti. Logické hry se moc neprodávají, ale dobře se jim daří v kategorii freeware – jsou volně dostupné na internetu. Největší legendou je dobře známý Tetris.

Zvláštní kategorií logických her jsou ***hry deskové***. Jejich úkolem je simulace některé klasické a dobře známé stolní hry jako například šachy, dáma nebo člověče, nezlob se (Pohl, 2002).

On-line hry

Online hra může být v podstatě kterákoliv hra, kterou můžeme hrát na internetu. Předstupněm online her je tzv. multiplayer, kdy se do jedné hry může zapojit více hráčů, čímž se vše značně oživí a hra je mnohem zábavnější. Díky internetu si můžeme zahrát prakticky s kýmkoliv na světě. Z tohoto důvodu vás také dokáže hraní online pohltit i na několik hodin denně. Průkopníkem těchto her byl Meridian 59, později Ultimy Online (Pohl, 2002).

Role Playing Game (RPG)

V těchto hrách jde o ovládání konkrétní postavy nebo jejich skupin. Hráč prožívá se svou postavou různá dobrodružství, která se následně projevují na schopnostech jeho postavy – bojem zvyšuje sílu, kouzlením umění magie apod. Průběh hry je podobný adventurám. Musíte řešit různé záhady a tajemství, občas jdete s někým do boje. RPG se většinou odehrávají ve fantastických světech, označovaných jako fantasy. Prostředí často připomíná středověk, kde se můžete setkat se skřety, orky, trpaslíky a dalšími bytostmi. Nejpřitažlivější na těchto hrách je však péče o vašeho hrdinu. Na začátku určíte každé postavě povolání nebo rasu (kouzelník, válečník, trpaslík) a poté se o ně musíte dobře starat (kupovat jim zbraně a brnění, jídlo, pití a ostatní věci jako v normálním životě). Dalším znakem RPG je dlouhá hrací doba, proto není divu, že tyto hry jsou na prvních příčkách v žebříčku „trvanlivosti“. Můžeme sem zařadit Dungeon Master, Land of Lore a neznámější World of Warcraft (Pohl, 2002).

Simulátory

Tyto hry mají za úkol něco simulovat. Nejčastěji jde o nějaký dopravní prostředek – auto, motorku, letadlo, vlak, tank, loď a cokoliv dalšího, co se pohybuje. Podobně jako u 3D-her jsou náročnější na hardwarové vybavení počítače. Mezi automobilové simulátory patří Need for Speed, Test Drive nebo Carmageddon. K leteckým simulátorům patří Flight Simulator, Red Baron a Falcon (Pohl, 2002).

Sportovní hry

Tyto hry simulují jakýkoliv sport a jsou rozdílné způsoby, kterými tak činí. Na jedné straně se sportovní hry mohou podobat spíše 3D-akcím a na druhé spíše strategiím. Mezi nejpopulárnějšími hry na světě patří fotbal – FIFA a hokej – NHL (Pohl, 2002).

Strategie

Podle cíle hraní, můžeme strategie rozdělit do tří skupin:

a) Budovatelské strategie

Cílem těchto her je něco stavět, vytvářet a také udržovat. K neznámějším patří SimCity a Transport Tycoon (Pohl, 2002).

b) Tahové strategie

Klasickým příkladem jsou šachy. Hraje se na kola, kdy jednou táhnete vy a podruhé váš protivník. Každá jednotka, která je na hracím poli, má omezený počet pohybových bodů. Tyto body může využít ke střelbě, přesunu či jiné činnosti. Cílem hry je eliminovat nepřátelské jednotky. Mezi zástupce patří UFO: Enemy Unknown, Warlords a Heroes of Might & Magic a Steel Panthers (Pohl, 2002).

c) Realtime strategie

U této strategie se narozdíl od předchozí hraje neustále bez přerušení, dokud někdo nezvítězí. Důležitá tedy není pouze chytrost, ale i rychlost a přesnost. Do realtime strategií řadíme Command & Conquer, Warcraft a Age of Empires (Pohl, 2002).

2.1.5 Online hry a závislost

Jak již bylo uvedeno na začátku, budeme se zabývat právě vztahem mezi online hrami a závislostí. Největší riziko z online her přinášejí RPG hry, o kterých jsme se zmínili již dříve. Odnoží této kategorie jsou MMORPGs (Massively-Multiplayer Online Role-Playing Games), které umožňují tisícům hráčům po celém světě být ve stejný čas na stejném místě. Každý den na sebe v tomto virtuálním světě působí miliony lidí. Průměrný věk hráčů MMORPGs je 26 let a tráví v tomto prostředí nejčastěji 22 hodin týdně (Yee, 2006).

Další studie uvádí, že průměrná intenzita hraní je 22,7 hodin týdně, ale z toho asi 9% hráčů hraje více jak 40 hodin týdně. Z celkového počtu hráčů jich 60% uvedlo, že tráví u hraní více jak 10 hodin v kuse (Šmahel et. al, 2008). V těchto hrách tráví hráči spoustu času právě proto, že někteří z nich mají tendenci považovat sociální aspekty herního světa za mnohem důležitější a uspokojivější než jsou jejich sociální vztahy v reálném světě. Na tomto základě bychom mohli snadno dospět k názoru, že hráči těchto her jsou závislí, ačkoliv podle Wiemer-Hastingse (2005 podle Šmahel et. al, 2008) s tímto spojením někteří autoři nesouhlasí. Tito autoři zastávají názor, že musíme vzít v úvahu specifický přístup hráčů k jejich sociálnímu životu, protože z jejich pohledu není anebo nemusí být špatný. Jestli se jedná o závislost, v jakém rozsahu a eventuálně, které potřeby si hráči prostřednictvím MMORPGs her naplňují, jsou tedy stále otevřenými otázkami (Šmahel et. al, 2008).

V další kapitole bude podrobněji popsána závislost na internetu, do které patří i závislost na online počítačových hrách.

2.2 Závislost na internetu

2.2.1 Historie závislosti na internetu

Fenomén závislostního chování na internetu se objevil poprvé v literatuře v roce 1995, kdy americký psychiatr Goldberg (1995 podle Vacek & Vondráčková, 2009) popisoval závislost na internetu v podobě nové duševní poruchy. Ačkoliv uvedený příspěvek psal především s cílem pobavit online komunitu, název i popis poruchy se dodnes vžily. V roce 1996 popsala fenomén závislostního chování na internetu americká klinická psycholožka Youngová (1998 podle Vacek & Vondráčková, 2009). Od té doby toto téma přitahuje pozornost odborné veřejnosti po celém světě. V USA začaly vznikat první oddělení klinik, které se specializují pouze na tuto klientelu. Block uvádí (2008

podle Vacek & Vondráčková, 2009), že Čína a Jižní Korea dokonce považuje problémové užívání internetu za jednu z nejvážnějších hrozeb veřejného zdraví.

2.2.2 Definice závislostního chování na internetu

Pro tento jev není dodnes ustálená jednotná terminologie, a proto se můžeme setkat s různými názvy. V literatuře se nejčastěji dočteme o závislosti na internetu – internet addiction, jak uvádí Chou & Hsiao (2000 podle Vacek & Vondráčková, 2009), problémovým užíváním internetu – internet pathological use, jak uvádí Morahan & Schumacher (2000 podle Vacek & Vondráčková, 2009) a nebo závislostním chováním na internetu – addictive behavior on the Internet, které najdeme ve studii Li & Chunga (2006 podle Vacek & Vondráčková, 2009). Obecná definice závislostního chování na internetu podle Bearda & Wolfa (2001 podle Vacek & Vondráčková, 2009) je takové používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní a nebo školní komplikace.

Youngová (1998 podle Vacek & Vondráčková, 2009) rozděluje závislostní chování na internetu do 5 základních kategorií:

1. **závislost na virtuální sexualitě** = projevuje se kompulzivním používáním webových stránek s pornografickým obsahem
2. **závislost na virtuálních vztazích** = projevuje se nadměrným věnováním online vztahům
3. **internetové kompulze, nutkání** = do této kategorie patří hraní počítačových her nebo internetové nakupování
4. **informační přetížení** = týká se nadměrného surfování na internetu nebo hledání v online databázích
5. **závislost na počítači** = nejčastěji se vyznačuje nadměrným hraním počítačových her

Diagnostická kritéria podle Youngové (1998 podle Vacek & Vondráčková, 2009)
v modifikaci Bearda a Wolfa (2001 podle Vacek & Vondráčková, 2009)

Abychom mohli diagnostikovat závislost na internetu, musí být přítomno všech 5 následujících příznaků:

1. **zaujetí internetem** – přemýšlení o předcházejících aktivitách na internetu nebo o těch budoucích
2. **potřeba používat internet ve stále delších časových úsecích**, aby člověk dosáhl uspokojení
3. **Opakovaně neúspěšná snaha** kontrolovat, přerušit a nebo zastavit používání internetu
4. **neklid a nebo podrážděnost** při pokuse přerušit a nebo vzdát se používání internetu
5. **překračování** původně plánovaného času připojení k internetu

A zároveň musí být přítomen aspoň 1 z následujících příznaků:

1. v důsledku používání internetu **ohrožuje nebo riskuje** ztrátu důležitého vztahu, zaměstnání a nebo příležitosti v kariéře
2. **lže** členům rodiny, terapeutům a nebo dalším osobám, aby skryl nadměrné používání internetu
3. **používá internet jako způsob útěku od problémů** a nebo snahu zbavit se dysforické nálady (například pocitu bezmoci, viny, úzkosti a deprese)

Mark Griffiths (2000 podle Vacek & Vondráčková, 2009) navrhuje, aby bylo závislostní chování na internetu diagnostikováno v případě, že klinický obraz jedince splní všech 6 jím definovaných základních komponentů:

- a) **význačnost** = projevuje se tím, že se používání internetu postupně stává hlavní prioritou v životě člověka a začíná čím dál víc ovládat jeho myšlení, cítění a chování
- b) **změny nálady** = které se objevují v souvislosti s užíváním internetu (příkladem může být pocit odreagování nebo pocit dobrodružství)
- c) **tolerance** = proces, při kterém na dosažení předchozí míry uspokojení je třeba trávit stále více času na internetu
- d) **symptomy odvykání** = v důsledku ukončení či omezení užívání internetu

e) konflikt = zahrnuje interpersonální konflikt (spor mezi osobou se závislým chováním na internetu a osobu v jejím okolí) a vnitřní konflikt v důsledku používání internetu

f) relaps = tendence vrátit se k závislostnímu používání internetu

2.2.3 Negativní důsledky závislostního chování na internetu

Negativní důsledky závislostního chování na internetu se nejčastěji rozdělují zhruba na 4 základní oblasti:

1) *Kariéra (studium a zaměstnání)*

V souvislosti se studiem dochází nejčastěji ke zhoršení prospěchu a zameškaným vyučovacím hodinám v důsledku používání internetu do pozdních nočních hodin (Chen & Peng, 2008 podle Vacek & Vondráčková, 2009). U pracujících lidí se nadměrné užívání internetu projevuje snížením pracovní efektivity, která může v krajním případě vést až k ztrátě zaměstnání (Youngová, 1998 podle Vacek & Vondráčková, 2009).

2) *Duševní zdraví a sociální vztahy*

Čas trávený hraním, zejména násilných her také zvyšuje psychickou agresi. Výsledky jedné studie ukazují, že po 6 měsících se psychická agrese zvyšuje, jak u hráčů násilných, tak i nenásilných her. Tento jev se však objevoval pouze u dospívajících chlapců, kde většina z nich hraje hry, které zachycují realistické násilí. Je také důležité poznamenat, že většina těchto her je určena pro věkovou kategorii 18 a více, přesto 42% hráčů uvedlo, že alespoň jednou hráli hru, která byla nad jejich věkový limit (Lemmens & Valkenburg, 2010).

Někteří autoři dokonce popisují výskyt epileptických záchvatů u určitého typu videoher. (Chuang, 2006 podle Nešpor, 2011).

Youngová & Rogers (1997 podle Vacek & Vondráčková, 2009) ve své studii uvádí, že závislostní chování na internetu je spojeno se zvýšenou depresí. Některé výzkumy uvádí, že závislostní chování na internetu může mít negativní vliv na mezilidské vztahy, které potom vedou k samotě a sociální izolaci (Chen & Peng, 2008 podle Vacek & Vondráčková, 2009).

Častým zdrojem problémů ve vztazích jsou nedostatečně rozvinuté sociální dovednosti, kam patří schopnost čelit sociálnímu tlaku, dovednosti zdravého sebeprosazení, schopnost vcítit se do druhých lidí a porozumět životním situacím, schopnost komunikovat, vyjednávat, nacházet kompromis, umět se rozhodovat, schopnost vytvářet vztahy a mnoho dalších. Právě sociální dovednosti často rozhodují o tom, jestli bude člověk úspěšný. Sharif et. al (2010 podle Nešpor, 2011) uvádí, že nadměrné hraní vedlo u dětí k problémům s učením a horšímu školnímu prospěchu. Weis a Cerankosky (2010 podle Nešpor, 2011) zjistili, že malí chlapci, kteří hráli videohry, obtížněji zvládali čtení a psaní. Je důležité, aby se člověk během svého dospívání tyto dovednosti naučil. Pokud však někdo místo rozvoje hraje neustále na počítači, hrozí riziko, že se stane sociálně zaostalým.

3) *Tělesné zdraví*

Nadměrné užívání internetu může vést k mnoha zdravotním problémům. Nejčastěji byly popsány bolesti hlavy, poruchy zraku, problémy v oblasti páteře i horních končetin a nemoci způsobené nedostatkem pohybové aktivity.

Jedním z hlavních důvodů bolesti hlavy patří napětí šíjových svalů. Toto napětí souvisí s nadměrným přetěžováním krční páteře, ke kterému dochází právě při častém sezení u počítače. Při nadměrné práci s počítačem dochází k přetěžování zraku.

Negativními důsledky jsou – vysychání spojivek, může se objevit pálení očí a také dojít k dočasnému zhoršení zraku nebo již existující oční vady. Páteř zatěžuje nejvíce dlouhé sezení, proto dochází k častým bolestem zad. Citlivou oblastí rukou je tvz. karpální tunel. Na přední straně zápěstí probíhají cévy a nervy, které jsou pokryty vazem. Šlachy mohou vlivem nadměrné zátěže zduřet, utiskují nervy a zápěstí začne bolet. Zanedbáváním pohybové aktivity se zvyšuje riziko vzniku cukrovky, vysokého krevního tlaku, srdečních onemocnění a samozřejmě i obezity (Nešpor, 2011).

4) *Finanční ztráty*

Youngová (1998 podle Vacek & Vondráčková, 2009) uvádí, že finanční ztráty jsou nejčastěji vzpomínány v důsledku opakovaných inovací softvérového a hardvérového vybavení počítače či placení množství peněz za používání internetových služeb.

2.2.4 Počítače a děti

Rizika excesivního hraní počítačových her a internetu u dětí

Děti se vyvíjejí duševně i tělesně. Mladý pohybový systém potřebuje pro dobrý vývoj pravidelný pohyb. Pokud však děti dávají přednost sedavému způsobu života, hrozí jim řada onemocnění, o kterých jsme se již zmínily. Děti si špatně organizují čas, což může vést k nepravidelnosti v jídlu i nedostatku spánku. Zvyšuje se riziko úrazů, protože mají větší tendenci riskovat. Toto chování souvisí s obsahem počítačových her, roztěkaností, roztržitostí a únavou. V počítačové hře se několikrát opakují nehody a zranění a přesto je hráč stále naživu. Právě tyto scénáře mohou vyvolat pocit, že v reálném životě je to podobné. Jak jsme se zmínili dříve i u dětí může dojít k zhoršení mezilidských vztahů, úzkosti ve vztazích a nedostatku sociálních dovedností. Swing et. al (2010 podle Nešpor, 2011) zjistili, že dlouhé hraní videoher nebo sledování televize zvyšuje hyperaktivitu a poruchy pozornosti. Po dohrání násilné videohry se u zkoumaných dospívajících objevily vstřícnější postoje k návykovým látkám. Jak už víme, nutkavé chování ve vztahu k počítačům se velice podobá závislosti na psychoaktivních látkách. Podobně jako u jiných návykových nemocí i v tomto případě se problém rozvine rychleji než u dospělých a může mít dramatičtější projevy. Děti do 7 let by neměly být často vystavovány prostorovým (stereo, 3D) videohram a filmům. Může u nich vzniknout šilhání nebo i vážné poruchy vidění. Dworak et. al (2010 podle Nešpor, 2011) uvádějí časté poruchy spánku. Možné je i zhoršení schopnost verbální komunikace.

2.2.5 Jak často se závislostní chování na internetu vyskytuje v populaci

Studie, které se zabývají problematikou závislostního chování na internetu, jsou více zaměřeny na zjišťování závislostního chování u mladých lidí, hlavně u studentů středních a vysokých škol. Jedním z vysvětlení může být, že závislostní chování je především označované za problém právě těchto věkových skupin (Vacek & Vondráčková, 2009). Jednou z metodologicky kvalitnějších studií byl výzkum, který realizoval Aboujaoude (2006 podle Vondráčková et. al, 2009) se svými kolegy v USA. Prevalenci závislostního chování zjišťovali prostřednictvím telefonických rozhovorů. Výzkumu se zúčastnilo celkem 2513 dospělých ve věku od 18 let a výsledná prevalence se pohybovala v rozmezí 0,3% - 0,7%. V České republice jednu z reprezentativnějších studií realizoval Šmahel a jeho tým. Celkem získali 1381 osob a výsledky ukázaly, že rozvinuté závislostní chování ve vztahu k internetu můžeme pozorovat u 3,4% nediferencované

populace a 3,7% je tímto závislostním chováním ohroženo. Šmahela et. al (2009 podle Vondráčková et. al, 2009) uvádí, že do nejvíce ohroženou skupinou jsou osoby ve věku 12-15 let. Prevalence v obou kategoriích dosahovala hodnoty 23%, z toho u 8% bylo závislostní chování rozvinuto a 15% bylo závislostním chováním ohroženo (Vondráčková et. al, 2009).

2.2.6 Etiologie

Při hledání odpovědí, proč se u některých jedinců závislostní chování na internetu objeví, se vědecká veřejnost zaměřila především na psychologické důvody. Mezi nejčastější teorie patří kognitivně-behaviorální model, teorie deficitu sociálních dovedností a interpersonální teorie (Vondráčková et. al, 2009).

1) *Kognitivně behaviorální model podle R. A. Davise (2001 podle Vondráčková et. al, 2009)*

Autor rozlišuje 2 základní typy problémového užívání internetu – specifické problémové používání internetu a generalizované problémové používání internetu.

a) specifické problémové používání internetu

Jedná se o problémové používání, které je specificky vázané k určité internetové aplikaci (online gambling, stránky s pornografickým obsahem). Podle jeho předpokladů by osoby s tímto typem používání internetu vykazovaly pravděpodobně podobné chování i bez něj (Vondráčková et. al, 2009).

b) generalizované problémové užívání internetu

Toto problémové chování je specificky vázané na samotný internet (Davis, 2001 podle Vondráčková et. al, 2009). Zahrnuje obecné nadužívání internetu, které souvisí se specifickým sociálním aspektem internetu, potřebou sociálního kontaktu a sociálního posílení.

Davis (2001 podle Vondráčková et. al, 2009) vychází z předpokladu, že závislostní chování je výsledkem 2 příčin – vzdálených a blízkých. Mezi vzdálené příčiny autor řadí psychopatologickou dispozici, internet a situační podněty, které mají podobu posílení v důsledku pozitivních emocí, které používání určitých internetových aplikací přináší. K blízkým příčinám patří maladaptivní myšlenky, sociální izolace a

nebo nedostatek sociální podpory. Maladaptivní myšlení se týká jedince samotného a jeho představ o sobě. Nejčastějšími myšlenkami o sobě, které mohou vést ke vzniku závislosti, jsou sebezpochybování, sebezpodceňování a negativní hodnocení.

2) Teorie deficitu sociální dovedností podle S. E. Caplana (2003 podle Vondráčková et. al, 2009)

Tato teorie vychází z výsledků četných výzkumů zaměřených na sociální teorii. Caplan (2003 podle Vondráčková et. al, 2009) uvádí výskyt zvýšeného rizika závislostního chování na internetu u osob s psychosociálními problémy, kam patří např. deprese, osamělost nebo sociální úzkost. V důsledku těchto problémů vnímají vlastní sociální kompetence více negativně než jiní lidé. Osoby, které sebe vnímají jako méně sociálně kompetentní, dávají přednost sociálním interakcím na internetu, protože mají pocit, že online komunikace je pro ně méně ohrožující. Umožňuje jim flexibilní sebezprezentaci a mají větší kontrolu nad informacemi, které o sobě prezentují. Díky tomu sami sebe vnímají jako komunikativnější než v běžném mezilidském kontaktu. Z jejich pohledu je online komunikace méně ohrožující, jednodušší a zábavnější. Preference online kontaktů ale vede k nadměrným a kompulzivním online sociálním interakcím, které zhoršují jejich sociální kompetence. V důsledku toho potom vznikají problémy doma, ve škole nebo zaměstnání (Vondráčková et. al, 2009).

3) Interpersonální teorie podle H. S. Sullivana

Tento přístup vychází z interpersonální teorie podle H. S. Sullivana, který předpokládá, že každý člověk je neoddělitelný od mezilidských vztahů, ve kterých žije a jeho osobnost je odvozena z povahy těchto vztahů. Ve své teorii se zaměřuje na sociální úzkost, a předpokládá, že hladina úzkosti jedince je přímo úměrná hladině úzkosti osob, které o něj pečovaly v dětství, jak uvádí Mitchell (1997 podle Vondráčková et. al, 2009). Sullivanovu teorii aplikovali Liu & Kuo (2007 podle Vondráčková et. al, 2009) na fenomén závislostního chování s předpokladem, že komplikovaný vztah s rodiči pozitivně koreluje v pozdějším věku s problémovými mezilidskými vztahy, které vedou ke zvýšené hladině sociální úzkosti. Podle autorů mají právě tyto faktory vliv na vznik a udržení závislostního chování.

2.2.7 Léčba

Vzhledem k poměrně nedávné historii tohoto jevu jsou odborné příspěvky o léčebných přístupech omezené. Většina autorů se shoduje na skutečnosti, že není reálné, aby cílem byla úplná abstinence od používání internetu, protože internet je neodmyslitelnou součástí dnešní společnosti (Kim, 2007 & Young, 1998 podle Vondráčkové et. al, 2009).

Youngová (1998 podle Nešpor & Csémy, 2007) uvádí, že strategie léčby se zaměřují především na práci s motivací, změnu životního stylu, využívá se vliv širšího okolí, učí se rozpoznávat spouštěče vyhýbat se jim nebo je lépe zvládat, prohlubování sebeuvědomění, udržování dobrého stavu a prevenci relapsů. Autorka také upozorňuje na skutečnost, že návykové chování ve vztahu k internetu může sloužit k úniku před jinými duševními problémy, které je potřeba vyléčit.

V psychoterapii se nejčastěji užívají 3 psychoterapeutické přístupy: kognitivně behaviorální terapie (Hall et. al, 2001 a Young & Rogers, 1998 podle Vondráčkové et. al , 2009) terapie realitou (Kim, 2007 a 2008 podle Vondráčkové et. al, 2009) a rodinná terapie (Young, 1999 podle Vondráčkové et. al, 2009).

Kontrolované studie týkající se efektivity léčby „závislosti“ na počítačových hrách v literatuře nebyly nalezeny. Důvodem mohou být neustálená diagnostická kritéria pro tento druh poruchy (Nešpor & Csémy, 2007).

3. VÝZKUM

V praktické části představím vlastní výzkum.

3.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem mého výzkumu bylo zjistit, zda má časté hraní počítačových her vliv na životní styl hráčů. Zajímalo mě, jestli má časté hraní vliv na plnění jejich školních či pracovních povinností, zda nezanedbávají rodinu a přátele na úkor hraní, jak vnímají čas strávený hraním, jestli si myslí, že mají s hraním problém či ne, vliv častého sezení u počítače na jejich zdravotní stav, co jim hraní přináší a mnoho dalších témat, která s hraním souvisí. Protože pojem životní styl, je sám o sobě dosti široký, zaměřila jsem se ve svém výzkumu pouze na několik klíčových témat, které jsem zahrnula do výzkumných otázek.

3.2 Výzkumné otázky

- 1) Jaké jsou sociodemografické charakteristiky hráčů počítačových her (zejm. pohlaví a věk) a jak se liší v závislosti na míře závislostního chování?
- 2) Existují nějaké souvislosti mezi mírou hraní, případně závislostí a životním stylem hráčů (plnění pracovních/školních povinností, čas trávený s rodinou, zanedbávání jiných koníčků atd.)? Pokud ano, jaké?
- 3) Existují nějaké souvislosti mezi mírou hraní, případně závislostí a zdravotním stavem hráčů? Pokud ano, jaké?
- 4) Jak vnímají hráči pozitivní přínosy a negativní důsledky hraní? Převažují podle nich pozitiva nebo negativa?

3.3 Metodologie výzkumu

Následující podkapitoly se budou zabývat charakteristikou samotného výzkumu z metodologického pohledu.

3.3.1 Typ výzkumu

Výzkum jsem rozdělila na 2 fáze. V první fázi se jednalo o kvantitativní výzkum, který byl proveden formou dotazníků a sloužil pouze k tomu, aby rozdělil respondenty,

respektive hráče počítačových her na 2 skupiny. První skupinu tvořili hráči, u kterých se neprojevila závislost na počítačových hrách, do druhé skupiny patřili hráči, u kterých se projevila závislost na hraní počítačových her nebo jsou touto závislostí ohroženi.

Ve druhé fázi byl použit kvalitativní výzkum, kdy se jednalo o semistrukturované rozhovory s respondenty, kteří byli ochotni provést rozhovor. Do tohoto souboru patřili všechny 3 typy respondentů, abychom mohli porovnat, do jaké míry se jejich odpovědi a pohled na hraní počítačových her liší.

Původním záměrem bylo zkoumat pouze ty respondenty, kteří naplnili kritéria závislosti, ale z důvodu pestrosti dat a kvůli lepšímu porovnání jsem soubor rozšířila i o respondenty, kteří tolik nehrají nebo jsou jen závislostí ohroženi.

3.3.2 Výzkumný soubor a metoda jeho výběru

Výzkumný soubor tvořili hráči počítačových her, kteří byli ochotni zúčastnit se rozhovoru na toto téma. Jak již bylo zmíněno, dotazníkové šetření sloužilo pouze k rozdělení a nominaci účastníků kvalitativní části výzkumu, podle jejich míry závislosti. Pro svůj výzkum jsem použila metodu samo výběru. Na internetové stránky počítačových her, které často odkazovaly na Facebook jsem vyvěsila dotazník s prosbou o vyplnění. Na začátku jsem si určila, že uskutečním rozhovor s 8 respondenty. Po vyhodnocení dotazníků jsem kontaktovala všechny respondenty, kteří uvedli, že by byli ochotni se mnou uskutečnit rozhovor. Přednostně jsem vybírala respondenty z Prahy kvůli lepší dostupnosti.

3.3.3 Metody získávání dat

Klíčová data byla získávána prostřednictvím rozhovorů, protože jak už jsem zmínila, dotazník sloužil pouze k protřídění respondentů a pomohl mi najít odpověď pouze na 1. výzkumnou otázku. Dotazník se skládal z 15 otázek, přičemž 10 se týkalo míry závislosti. U těchto 10 otázek byla závislost zjišťována pomocí pěti ukazatelů – význačnost, změny nálady, tolerance, konflikt a časová omezení (Šmahel et. al , 2009). Respondenti měli za úkol vybrat jednu ze 4 odpovědí: nikdy, výjimečně, často a velmi často. Pokud respondent vybral v 1 oddílu alespoň jedenkrát odpověď často nebo velmi často, přičetl se mu 1 bod. Pokud v těchto 10 otázkách získal respondent celkem 5 bodů, byl označen za závislého. Pokud však respondent získal 4 body a zároveň skóroval alespoň jednou v oblasti konflikt (otázky č. 10 a č. 11) byl označen za ohroženého

závislostí. (Šmahel et. al , 2009). Vytvořila jsem si seznam otázek, které byly klíčové k zodpovězení těch výzkumných a doplnila je podotázkami, které umožňovaly respondentům ty předešlé upřesnit nebo dovysvětlit. Tato metoda se mi osvědčila hned po pár rozhovorech, protože se velmi často stávalo, že respondent na konkrétní otázku odpověděl záporně, avšak při doplňujících otázkách jsme došli k závěru, že odpověď je vlastně kladná.

Se svolením respondentů jsem rozhovory nahrávala na diktafon a poté doslovně přepsala. S respondenty jsme se domluvili předem na stanovené místo, kde rozhovor uskutečníme a až poté jsem se ptala na soubor otázek, které jsem si předem připravila. Všechny rozhovory byly provedeny tváří v tvář a pouze jednou. Sběr rozhovorů byl proveden během dubna a května 2013.

3.3.4 Metoda fixace dat

Pro fixaci dat formou rozhovoru jsem použila audio záznam na diktafon. Poté jsem všechny rozhovory převedla do textové podoby. Přepsaná data jsem utřídila a vybrala z nich klíčové informace. Délka rozhovorů se pohybovala v rozmezí 45 – 60 minut. Průběh rozhovoru velice ovlivňovala otevřenost a výřečnost respondentů, proto se časy u různých respondentů lišily. Rozhovory se nejčastěji konaly v kavárně, popřípadě v parku a jeden se uskutečnil v počítačové herně, kam jsem se zašla ze zvědavosti podívat. Díky této spontánní návštěvě jsem měla možnost uskutečnit rozhovor s jedním respondentem, který před tím nepatřil do souboru dobrovolníků, kteří mi vyplnili dotazník, takže jsme se potom dohodli, že dotazník vyplní dodatečně. Tento rozhovor měl zásadní vliv na moje další sbírání informací, protože jsem díky ochotě tohoto respondenta zjistila, na které otázky je potřeba se více doptávat, případně jaké další doplňující otázky do výzkumu zahrnout. Jako další plus hodnotím, že jsem měla možnost seznámit se s personálem herny a promluvit si s majitelem, který mi přiblížil klientelu počítačových heren.

3.3.5 Metoda analýzy dat

K vyhodnocení dotazníku jsem využila internetovou stránku <http://vyplnto.cz>. Na této stránce jsem nejdříve dotazník vytvořila a po uplynutí stanovené doby, byl automaticky systémem vyhodnocen. Získaná data jsem poté přepsala do Microsoft Excel.

Pomocí programu Microsoft Excel jsem získaná data seřadila a určila:

- a) počet žen a mužů mezi respondenty*
- b) průměrný věk u všech respondentů*
- c) průměrných věk u respondentů, u kterých se projevila závislost*
- d) průměrný věk u respondentů, kteří byli závislostí ohroženi*

Jak jsem zmínila již dříve, rozhovory byly nahrávány na diktafon a následně přepsány do Microsoft Word. Poté jsem získané informace protřídila a vybrala z nich jen ty potřebné. Na základě těchto informací jsem nalézala odpovědi na zbylé 3 výzkumné otázky.

3.3.6 Etické aspekty

Všichni respondenti byli na začátku upozorněni, že všechny údaje a získaná data budou použity pouze pro studijní účely. U dotazníku byl krátký komentář, který obsahoval informace ohledně anonymity respondentů a zároveň upozornění, že vyplnění dotazníku je nezavazuje k tomu, aby se zúčastnili rozhovorů. Informovala jsem je také o tom, že kontaktní adresu, kterou mi uvedou v dotazníku, nevyužiji jinak než pouze na to, abych je kontaktovala, a mohli jsme si domluvit schůzku. Dobrovolníky, se kterými byl uskutečněn rozhovor, jsem předem upozornila, že nikde nebude zveřejněno jejich jméno a údaje, které od nich získám, využiji pouze v rámci své bakalářské práce.

3.3.7 Role výzkumníka

Všem dobrovolníkům, se kterými jsem uskutečnila rozhovor, jsem se vždy představila jako studentka adiktologie a ve zkratce jsem jim vysvětlila, čím se moje bakalářská práce zabývá. Přednostně jsem vybírala dobrovolníky z okolí Prahy, kvůli dostupnosti a také neznámé osoby, aby nedošlo ke zkreslení údajů.

3.4 Popis výzkumného souboru

Během 14 dnů mi vyplnilo dotazník 59 respondentů (13 žen a 46 mužů), z toho 27 na sebe uvedlo kontakt. Oslovila jsem všechny respondenty, kteří se dobrovolně přihlásili k rozhovoru. Původní záměr byl provést rozhovor s 8 respondenty v poměru 4:4. To znamená se čtyřmi, kteří podle dotazníku splnili kritéria závislosti nebo jsou závislostí ohroženi a se 4, kteří tato kritéria nesplnili. Bohužel se mi tento předpoklad nepodařil

uskutečnit, proto nakonec bylo uskutečněno 5 rozhovorů s respondenty, kteří dosáhli 4-5 bodů a 3 rozhovory s respondenty, kteří dosáhli 0-3 bodů. Přednostně byli vybíráni respondenti z Prahy, kvůli dostupnosti, ale podařilo se uskutečnit rozhovory i v jiných městech. Základní údaje o respondentech jsem uvedla v tabulce č. 1

Tabulka č. 1 – Charakteristika výzkumného souboru

V tabulce jsou zapsány údaje o věku respondentů, jejich nejvyšším dosaženém vzdělání, sociálním statusu, počet bodů, který získali po vyplnění dotazníku, délka období, ve kterém nejintenzivněji hráli a jak intenzivně se věnují hraní nyní.

Respondent	Věk	Vzdělání	zaměstnaný/ nezaměstnaný/ student	Počet dosažených bodů	délka intenziv. hraní	Jak je na tom dnes?
č. 1	20	SŠ s maturitou	nezaměstnaný	2 body	4 roky	hraje intenzivně
č. 2	29	SŠ s maturitou	zaměstnaný	5 bodů	6 let	hraje občas
č. 3	19	ZŠ	student gymnázia	4 body	3 roky	hraje občas
č. 4	15	/	student ZŠ	3 body	4 roky	hraje intenzivně
č. 5	21	SŠ s maturitou	studentka VŠ	4 body	8 let	hraje intenzivně
č. 6	17	ZŠ	student SŠ	5 bodů	7 let	hraje intenzivně
č. 7	23	SOÚ bez maturity	nezaměstnaný	4 body	5 let	hraje výjimečně
č. 8	25	SŠ s maturitou	zaměstnaný	3 body	3 roky	hraje občas

3.5 Výsledky

V následujícím textu budou zodpovězeny výzkumné otázky, které jsem s výjimkou první otázky získala pomocí semistrukturovaných rozhovorů.

1) Jaké jsou sociodemografické charakteristiky hráčů počítačových her (zejm. pohlaví a věk) a jak se liší v závislosti na míře závislostního chování?

K zodpovězení této otázky jsem použila data získaná prostřednictvím dotazníku.

Průměrný věk všech hráčů počítačových her byl 22 let. Nejvíce bylo respondentů ve věku 22 let (22%), na 2. místě byli respondenti ve věku 21 let (19%) a na 3. ve věku 23 let (15%). Další věkové kategorie byly zastoupeny ze 7% a méně.

Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že z celkového počtu respondentů 5 z nich naplnilo kritéria závislosti a 9 bylo závislostí ohroženo. Věk respondentů, u kterých se potvrdila závislost, se pohyboval v rozmezí 22 – 29 let. Můžeme tedy říci, že nejrizikovější věk, co se týče intenzivního hraní, je v tomto období. Věk respondentů, kteří byli závislostí pouze ohroženi, byl nižší a pohyboval se v rozmezí 16 – 23 let. Tyto údaje jsou shrnuty v tabulkách č. 2 a 3. Podrobnější informace jsou znázorněny v grafech č. 1 a č. 2 v příloze.

Tabulka č. 2 – Počet respondentů

Počet respondentů		počet respondentů, kteří naplnili kritéria závislosti	počet respondentů, kteří jsou závislostí ohroženi	počet respondentů, kteří nenaplnili kritéria závislosti
muži	46	3	7	36
ženy	13	2	2	9
celkem	59	5	9	45

Tabulka č. 3 – Věk respondentů

Věk respondentů	
průměrný věk výzkumného souboru	- 22 let - z toho nejčastější věkové kategorie byly 22 let (22%), 21 let (19%) a 23 let (15%)
věk závislých respondentů	22 – 29 let
věk respondentů ohrožených závislostí	16 – 23 let
Věk respondentů, kteří nenaplnili kritéria závislosti ani nejsou ohroženi	16 – 29 let

2) *Existují nějaké souvislosti mezi mírou hraní, případně závislostí a životním stylem hráčů (plnění pracovních/školních povinností, čas trávený s rodinou, zanedbávání jiných koníčků atd.)? Pokud ano, jaké?*

Jednoznačně ano. U každého z respondentů se objevily větší či menší změny poté, co se začali hraní věnovat. Životní styl hráčů je velice podobný, rozdíly mezi nimi tvoří pouze míra závislosti. Pokusím se to vysvětlit na příkladu: respondent č. 6 rád hraje fotbal, ale občas na trénink nejde, protože chce raději hrát hry na počítači. Respondent č. 2 rád jezdil na kole, ale kvůli hraní začal sport omezovat a nyní nejedí na kole vůbec.

Plnění pracovních či školních povinností

Vliv nadměrného hraní počítačových her se prokázal na plnění povinností jak u respondentů, kteří naplnili kritéria závislosti nebo jsou závislostí ohroženi, tak i u těch, kteří tato kritéria nenaplnili. U nezávislých šlo pouze o **oddalování povinností** a hraní her se nijak zvlášť nepodepsalo na jejich školním prospěchu či pracovním výkonu. Avšak u závislých mělo hraní negativní dopady. Studenti **neplnili své povinnosti včas** nebo je **neplnili vůbec**, a proto začali mít problémy ve škole, i přesto, že jak sami uvádí, se za celou dobu studia nepotřebovali nijak výrazně učit. Domácí úkoly dělali na poslední chvíli a místo učení na test raději hráli. Objevuje se i **chození za školu a falšování omluvenek**. Jedna respondentka dokonce uvedla, že toho hodně využívala v době, kdy si během školy přivydělávala jako uklízečka ve zdravotnickém zařízení. Při

úklidu si vždy „vypůjčila“ razítko od některého z doktorů a měla dokonalé alibi. Jeden týden byla u zubaře, druhý na alergologii a třetí byla u obvodního lékaře kvůli nevolnosti. Takhle to dělala asi rok a nikdo na nic nepřišel. Další respondent naopak uvádí, že se mu psaní omluvenek nevyplatilo. Dvakrát si je napsal sám a po druhé se na to přišlo, takže měl problémy nejen ve škole, ale i doma. Přitom šlo pouze o pár vyučovacích hodin, které chtěl strávit v herně místo ve škole. Od té doby si už omluvenku sám nenapsal. Nejmladší respondent šel v neděli večer do herny, odkud odcházel kolem 8. hodiny ránní. Po probdělé noci byl unavený a nechtělo se mu do školy, takže po příchodu domů šel rovnou do postele. Druhý den požádal svého otce, aby mu napsal omluvenku s „nadpisem“ nevolnost, protože mu prý nebylo dobře.

Neplnění pracovních povinností se potvrdilo pouze v jednom z případů. Dalo by se říci, že s přechodem ze školy do práce, někteří hráči od her odcházejí nebo se jim věnují mnohem méně. Vypadá to, že vůči práci cítí větší zodpovědnost a váží si ji víc než školní docházky, což je pochopitelné, protože jak se říká: “Bez práce nejsou koláče.” Spousta z nich se odstěhovala od rodičů, musí platit nájem a nějakým způsobem se o sebe postarat, takže peníze jsou nutností. Nejstarší z respondentů i přesto svou práci **zanedbával**, ale dokázal ji dobře maskovat a o svou práci nepřišel. Jak už jsem zmínila dříve, jeden z respondentů pracuje v počítačové firmě, tudíž tráví u počítače mnohem víc času než ostatní. Sám se označil za závislého a říká, že měl s hraním velký problém. Začal hrát s přechodem ze střední na vysokou školu a pokračoval s hraním i po nástupu do práce. Kvůli hraní odcházel **z práce o hodinu nebo dvě dřív**, aby si mohl doma zapnout počítač a pokračovat ve hře. Podle jeho slov to nikomu nevadilo, protože si svou práci udělal a nebylo potřeba tam déle zůstat. Tohle bylo jedno z těch lepších období, protože musel chodit každý den do práce, kde trávil 8 hodin, takže nemohl celý den hrát. Po nějakém čase mu ale zaměstnavatel umožnil pracovat doma a tím se vše značně zkomplikovalo. Respondent trávil každou chvíli hraním, a když měl pracovat, **odbil svou práci**, jak nejrychleji mohl a vrátil se zpět do hry. Sám říká, že **neplnil své povinnosti tak precizně** jako dřív. Naštěstí pro něj neudělal nikdy žádnou závažnou chybu, která by ohrozila jeho pracovní místo, ale stát se to klidně mohlo. Stejný fenomén u pracujících lidí popisuje i Youngová (1998 podle Vacek & Vondráčková).

Kamarádi, rodina a vztahy

Všichni respondenti jsou toho názoru, že hraní her **nijak neovlivnilo jejich vztahy** ať už v rodině nebo mezi kamarády. Přiznávají, že by s nimi mohli trávit více času, ale nepřerušili kvůli tomu žádné přátelství. Někteří naopak získali nové kamarády, jak již bylo uvedeno dříve. Než začali hrát počítačové hry, měli kamarádů málo nebo téměř žádné a díky tomuto koníčku si našli nové, s kterými čas tráví v herně nebo u někoho doma. Rodiče jsou obecně proti hraní počítačových her, ale nijak proti tomu nebojují. Když mají pocit, že jejich dítě sedí u počítače už příliš dlouho, snaží se ho donutit, aby na chvíli přestalo a šlo ven. Pokud je však dítě ignoruje, přijdou zákazy a týdenní rozvrh hodin na počítač. Podle respondentů je však toto řešení naprosto bezúčelné, protože **všichni lžou**, aby mohli hrát déle. Když jsou rodiče v práci, tak hrají a jakmile se vrátí, sednou si jejich vzorné děti k počítači a teprve potom běží jejich čas. Jeden respondent uvádí, že přesně věděl, kdy který rodič přijde z práce a podle toho se zařídil. Popsal to takhle: *„Já sem přišel třeba v jednu dom a tata přijížděl kolem páté z práce. Takže já sem si hrál do třičtvrtě na 5, potom sem šel ven, jakože sem celou dobu venku a potom sem ještě využil ty dvě hodiny, co mně dali. Takže to šlo stejně obejít.“*

Další respondentka se dokonce přiznala, že byla kvůli hraní u psycholožky. Nejdříve přišly zákazy na počítač, poté jí rodiče vypojovali internet a nakonec si s ní už nevěděli rady, tak ji matka poslala ke své známé, aby „jí domluvila“. Podle klientky to však nemělo vůbec žádný smysl. Celé sezení mluvila o tom, proč hraje a co se jí na tom líbí, ale její problém se nijak neřešil. Když se přestěhovali do nového bytu, kde měla připojení k internetu ve svém pokoji, rodiče to vzdali. Nyní studuje na VŠ, bydlí na koleji, takže její rodina nemá ponětí, co dělá a věnuje se hraní na vyšší úrovni. Přesto zastává názor, že její vztah s rodiči to nijak neovlivnilo.

Vztahy mezi partnery se můžou hraním počítačových her buď posílit a nebo zhoršit. Respondenti, kteří měli v době rozhovoru přítele či přítelkyni tvrdili, že **partnerům nevadí**, že hrají. Přesto mluvili o tom, že někdy **přišly výhružky**, protože se partnerovi zdálo, že u hraní tráví moc času nebo, že se jim nevěnuje a místo toho raději hraje. Jejich vztah se zlepšil poté, co se jejich drahá polovička také naučila hrát hry. Najednou začali chápat, proč vůbec hrají, proč je někdy tak těžké ze hry odejít a mohou hrát spolu.

Ti, kteří v době rozhovoru partnera neměli, uznávají, že časté vysedávání u počítače **mohlo mít vliv na jejich rozchod**, ale že to nebyl hlavní důvod. Dalším znakem je

krátkodobost těchto vztahů. Ukazuje se, že hráči **mají problém udržet delší vztah**. Jejich prioritou je hraní a nedokáží se od hry odpoutat, ani když vidí, že to jejich vztah poškozuje. Jeden respondent sám přiznává, že se své přítelkyni dostatečně nevěnoval, a proto ho opustila. Vztah pro něj byla minoritní záležitost a často se vymlouval na pracovní povinnosti. I když měl práci za hodinu hotovou, zůstal doma, aby mohl hrát. Stejně jak uvádí výzkum Chen & Peng (2008 podle Vacek & Vondráčková, 2009) i tady se potvrdilo, že závislostní chování na internetu může mít negativní vliv na mezilidské vztahy.

Zájmy, hobby, koníčky

Tři z respondentů uvedli, že nezačali omezovat své zájmy, tři omezili své zájmy na úkor hraní her nebo je přestali provozovat úplně a dva z nich žádné jiné zájmy neměli. Nejčastějším důvodem omezování byl **čas**. Respondenti raději strávili volný čas ve hře, než aby se věnovali jiným aktivitám. Nejvíce byly **zanedbávány fyzické aktivity**, které postupem času ukončili úplně. Jeden z respondentů byl vášnivý cyklista, jezdil na výlety na kole do Itálie se svými přáteli a udržoval se v kondici. S přestupem na VŠ začal častěji hrát hry a zároveň se cyklistice úplně přestal věnovat. Zhoršila se mu fyzická kondice a žádné jiné zájmy nyní nemá.

Další z respondentů uvádí, že chodil několikrát týdně s kamarády hrát florbal nebo fotbal. Když se začal počítačovým hrám více věnovat, začal omezovat i sport. Zanedbával své kamarády a na tréninky chodil méně než před tím. Když si měl vybrat, raději seděl doma a hrál.

Společenský život

Všichni z respondentů jsou **aktivně zapojeni do společenského života** a nemají žádné problémy v oblasti navazování kontaktů ani netrpí nedostatkem přátel. Respondenti, kteří skórovali v dotazníku čtyřmi a pěti body se shodli na tom, že v období své herní kariéry **zanedbávali** i své přátele. Naopak ti, kteří dosáhli menšího počtu bodů, tuto možnost naprosto vyloučili. Dva respondenti přiznali, že kdyby netrávili tolik času hraním a spíš chodili s přáteli ven, že by toho možná víc zažili a víc v životě dokázali.

Užívání návykových látek

Polovina respondentů jsou kuřáci, zbytek nekuřáci. Alkohol konzumují příležitostně všichni. Tři z respondentů nevyzkoušeli v životě žádnou jinou návykovou látku než cigarety a alkohol. Jeden z respondentů zkusil jednou za život marihuanu, tři jsou rekreační uživatelé a jeden je příležitostným uživatelem. Dva z nich vyzkoušeli ještě jiné návykové látky (extáze, houbičky, LSD a kokain). Nelegální návykové látky **současně při hraní uvedl pouze jeden** z respondentů, který společně s kamarády výjimečně užíval extázi, aby vydržel hrát delší dobu. Tento výsledek popírá hypotézu, že mezi **nejčastější komorbidit**y závislosti na internetu patří právě **užívání návykových látek**, jak uvádí ve své studii Black (1999 podle Vondráčková et. al, 2009).

3) Existují nějaké souvislosti mezi mírou hraní, případně závislostí a zdravotním stavem hráčů? Pokud ano, jaké?

Po vyslechnutí všech respondentů jsem dospěla k závěru, že nadměrné hraní počítačových her určitě nějaký vliv na zdraví hráčů má. Někteří z nich se snažili svůj problém **bagatelizovat** nebo **dávali vinu jiné příčině**, která může za jejich zdravotní problémy, avšak podle jejich výpovědí má časté sezení u počítače jednoznačně negativní vliv. Nejčastěji se objevovaly **bolesti zad** a **zhoršení zraku**. Někteří z respondentů argumentovali bolestí zad tím, že dříve chodili shrbení, ale potom začali chodit rovně nebo pravidelně navštěvovat posilovnu a záda se jim sama od sebe spravila. Polovina respondentů uvedla zhoršení zraku. Tři z nich popisovali pouze krátkodobé zhoršení, které se po zkrácení času tráveného u počítače nebo po úplné abstinenci vrátilo do normálu. Zbylý jeden trpí zrakovou vadou dodnes a s přibývajícím věkem se mu zhoršovala. Nyní je stabilní. Ve všech případech se jednalo pouze o narůstající počet dioptrií, které byly potřeba, aby hráči viděli tak jako před tím. U některých se objevovalo také **pálení očí**.

Dalším problémem bylo **otlačené zápěstí** způsobené dlouhým držením ruky na myši. Jedna respondentka dokonce mluvila o výrůstku na zápěstí, který sama uvedla jako důsledek hraní. Respondent, který kvůli hraní úplně omezil své sportovní aktivity, uvádí **zhoršení tělesné kondice a přibírání na váze**.

V oblasti spánku a denního režimu všichni respondenti odpověděli stejně – **zanedbávali jídlo** (jedli jen když měli opravdu hlad, nepravidelně a většinou instantní polévky) i **spánek** (hráli dlouho do noci, i když druhý den museli do školy nebo do práce).

Zdravotní problémy, které respondenti popisovali, jsou téměř totožné s těmi, které uvádí Nešpor (2011).

4) Jak vnímají hráči pozitivní přínosy a negativní důsledky hraní? Převažují podle nich pozitiva nebo negativa?

U této otázky jsem se zaměřila na to, co počítačové hry hráčům přinášejí, proč tráví tolik času u počítače, co se jim vlastně na hře líbí a zda má hraní i svá negativa.

Proč hráči hrají

Důvody jsou různé. Někdo si ve hře vytvoří svou novou identitu, jiní hrají pouze pro zábavu. Starší hráči oceňují pokročilou **grafiku her, reálnost pohybů a hratelnost**. I když respondenti, kteří se zúčastnili výzkumu, nejsou podle věku vůbec staří, v porovnání s rozvojem počítačových her sebe tak vnímají. Většina z nich začala hrát s nástupem do první třídy, takže za sebou mají dlouhou kariéru. Dalo by se říci, že jak rostli hráči, tak rostly hry s nimi. V 6, 7 letech hráli videohry na staré televizi nebo na počítači, kde se objevoval 1 panáček sestavený z kostiček, který ani neměl obličej a dnes si mohou zahrát tenis ve vlastním pokoji. Pro přiblížení bych uvedla vyjádření jednoho respondenta: „*Ono z dnešního pohledu to není takovej boom, ale když já sem přišel k těm hrám, tak to prostě bylo něco takovýho novýho. A pak, když přišla nová hra, tak ta **grafika** byla úplně jiná. To prostě byly takový skoky, co dneska mladí vůbec nepochopíjou. Ale pro nás prostě. My sme to hltali s bráchou. Kupovali sme si časopisy a tak a fakt sme ty hry obdivovali, co dokážou.*“

Nejmladší z respondentů zase uvedl, že hraje, protože ve hře, **může prožívat to, co venku ne**. Jako příklad uvedl jízdu autem nebo skákání ze střechy domu.

Hráči sportovních her obdivují **strategii a inteligenci virtuálních hráčů**. Pokud jde o týmový sport, učí se, jakou strategii zvolit, aby tým vyhrál. Jeden respondent dokonce uvedl, že **využívá vědomosti ze hry při sázení**. Chodí si občas vsadit na sportovní utkání ve fotbale, hokeji nebo basketbalu a sleduje statistiky jednotlivých týmů. Podle nich si poté volí hráče do hry a zpětně zase dokáže odhadnout, na kterého hráče či tým si vsadit, aby vyhrál, protože zná jeho výkon.

Pozitivní stránky hraní počítačových her

Jako největší pozitivum hodnotí všichni hráči **zlepšení jazykových dovedností**. U všech se **zlepšila úroveň anglického jazyka**, někteří se díky online hrám naučili i další cizí jazyky. Mezi další pozitiva patří **vybití vzteku, agrese, odreagování, získání nových kamarádů, uznání a zlepšení vnímání**. Hráči si ve hře dovolí být průbojnější než v reálném světě. Jeden respondent se zmínil o tom, že v reálném světě působí velice klidně a i kamarádi ho považují za klidného, protože se v konfliktech nijak zvlášť neprojevuje. Pokud se však ocitne ve hře, nedělá mu problém někomu vynadat a nebere si servítky. Další uvádí **vybití agrese a uvolnění** pomocí hry. Když ho někdo ve škole nebo v práci naštvě, sedne si potom doma ke střílečce a tam si svůj vztek vybijí. V reálném světě působí také nekonfliktně. Jiný druh agrese u hráčů nastává, pokud jim někdo **vypne počítač** nebo se jim **zpomalí** či **přestane fungovat internet**. Hráči jsou **agresivní a nervózní**, protože svou postavu nevidí dokonale, obraz se jim zasekává a potom je někdo zabije dřív, než stačí zareagovat. V takových případech jsou schopni mlátit do stolu, nadávat několik minut či dokonce rozflákat myš.

Co se týče kamarádů, dá se na tuto otázku pohlížet z obou směrů. Jedni hovoří pro a druzí proti. Respondenti, kteří neměli moc kamarádů před tím, než se začali nadměrně věnovat počítačovým hrám, říkají, že právě díky hraní **získali více kamarádů** nebo konečně nějaké pořádné kamarády našli. Chodí s nimi do herny nebo se scházejí u někoho doma, kde spolu hrají hry. Ovšem ti, kteří měli dostatek kamarádů i před svou herní kariérou mluví o tom, že **své kamarády zanedbávali**, a už s nimi netrávili tolik času, jako dřív.

Jediná respondentka se zmínila o tom, že jí hraní her dává **uznání**. V herní komunitě není zvykem, aby se jakákoliv dívka zajímala o počítačové hry, natož aby je hrála. A pokud je hraje, tak většinou velice mizerně. Právě proto získala obdiv, protože je ženského pohlaví a navíc je v tom, co dělá i docela dobrá. Týmy, které mají mezi svými členy nejen hráče, ale i hráčky jsou více vidět, protože ženy jim dělají na turnajích reklamu. Jsou více žádané, a tudíž jezdí na většinu turnajů, i když nepatří mezi špičkové hráče. Získají uznání od hráčů z cizích týmů, což jim určitě zvedne sebevědomí.

K dalším plusům patří **zlepšení vnímání**, především kvůli akčním hrám. Nutí je rychle myslet, přesně mířit a rozhodovat se. Právě díky těmto charakteristikám se zlepšilo vnímání hráčů i v reálném životě. Respondenti uvádějí, že se jim **zkrátil reakční čas** a

dokáží dělat více věcí najednou, dříve se museli soustředit pouze na jednu věc. Častým hraním strategických her se zase **zlepšila efektivita jejich přemýšlení**.

Negativní stránky hraní počítačových her

I když by se mohlo zdát, že hráči budou mluvit pouze o pozitivních věcech, které jim hraní přináší, často začínali vyjmenovávat jako první právě ty negativní.

Všichni respondenti se shodli na tom, že jim hraní **vzalo spoustu času**, který mohli využít jinak a lepším způsobem. Místo, aby šli ven s kamarády, raději se zavřeli doma u počítače a hráli hry. **Začali omezovat své zájmy** nebo se jim **přestali věnovat úplně na úkor času**, který trávili ve hře. Jak popisuje jeden z respondentů, místo co by jel přes celou Prahu za kamarády, tak raději seděl 12 hodin u počítače a hrál, i když argumentoval tím, že by za nimi nejel, protože je to daleko a zabralo by mu to zbytečně moc času.

Jako další negativum jmenovali všichni respondenti **zdravotní problémy**, které byly již popsány výše.

Někteří mluvili o **penězích**, které do hraní počítačových her investovali, a i když to nebyly nijak význačné sumy, také se určitě daly využít lépe. Příkladem může být jeden z respondentů, který se přestal věnovat svému koníčku, protože byl podle něj **finančně náročný**. Jeho zálibou bylo slepování modelů letadel. Podle jeho odhadu za ně za celou tu dobu utratil asi 8.000 Kč. Zajímavé však je, že když investoval **40.000 Kč na vylepšení svého počítače**, aby se na něm daly hrát nejnovější hry, o žádné finanční náročnosti nemluvil.

Dalším negativem bylo **zanedbávání školních** nebo **pracovních povinností**. Čas, který mohli strávit přípravami do školy, trávili raději ve hře a domácí úkoly vypracovávali o přestávce před hodinou. **Zhoršil se jim školní prospěch a motivace ke studiu** byla také menší než dříve. Jeden z respondentů uvedl, že si kvůli hraní předělal rozvrh na VŠ, aby mohl **trávit co nejvíce času doma** a když později začal pracovat, odcházel ze zaměstnání dříve, aby mohl doma hrát. Jelikož pracoval na počítači, bylo mu později umožněno vykonávat práci doma. Tahle varianta pro něj byla ještě horší, protože **pracovní povinnosti doma rychle odbyl**, aby si co nejdříve mohl pustit hru a pokračovat v ní.

Jedním z problémů byl také **dopad na vztahy**. Několik respondentů přiznává, že několikrát kvůli hraní **zanedbávali svou přítelkyni**, což mohlo jejich vztah zhoršit nebo dokonce přispět k rozchodu.

Jak můžeme vidět, hraní počítačových her má spoustu negativ, avšak je zde stále mnoho pozitiv, která drží hráče ve hře. Některé oblasti se překrývají, a proto je těžké určit, zda je hráči zařazují spíše mezi ty pozitivní stránky či negativní. Podle výpovědí respondentů jsem došla k závěru, že **klady u počítačových her převažují**, tudíž nemají důvod s hraním přestat.

3.6 Doplnění výsledků o další zjištěné poznatky

Zajímavým zjištěním bylo, že s výjimkou jednoho respondenta, všichni hráli svou první počítačovou hru v 6 – 7 letech a ke hrám je dovedli právě rodiče. Jakmile se u nich doma objevil počítač, objevily se také hry, které v něm byly a rodiče jim je ukázali. Jeden z respondentů se dostal k hraní až později a to jen díky tomu, že doma delší dobu neměli počítač. Jeho otec pracoval pro IT firmu a protože trávil hodně času u počítače, chtěl, aby se jeho děti počítačů vyvarovaly.

Velmi často se u respondentů objevovalo lhaní. Aby mohli hrát o chvíli déle, lhali svým rodičům, kamarádům, učitelům ve škole i partnerům. Zvláště pokud jde o zákazy na počítač nebo jen omezení herní doby. Jak již bylo uvedeno dříve, hráči porušovali zákazy a prodlužovali si čas u počítače, když je nikdo neviděl. Na střední škole si sami psali omluvenky, aby mohli jít jen na pár hodin do herny místo školy. Někteří toho využívali také při psaní testů. Když byl hlášen test ve škole dopředu, odešli před příslušnou hodinou nebo zůstali celý den doma a čas vyplnili hraním.

V oblasti návykových látek mě zaujala jedna věc. Dva z respondentů uvedli užívání marihuany před a po jejich herní kariéře. V jednom případě šlo už o závislost. Respondent užíval 3x denně po dobu 2 – 3 let. Během té doby se hraní her tolik nevěnoval. Nyní užívá zhruba 1x měsíčně a hraní her se věnuje více než před tím. Důvodem omezení byly podle respondenta školní a pracovní povinnosti. Druhý z respondentů užíval 1x denně v období, kdy přerušil svou herní kariéru. Po 3 letech se začal hraní opět více věnovat a s marihuanou téměř přestal. Dnes užívá 1x za 3 měsíce i déle. Jako důvod radikálního omezení užívání uvedl rozchod s přítelkyní, která také užívala. Třetí respondent omezil hraní počítačových her s přechodem na střední školu. V té době začal chodit s kamarády do hospody a pít. Později měl problémy s alkoholem a sám přiznává, že problémy, které dříve řešil hraním her, poté řešil alkoholem.

4. DISKUZE

Během dotazníkového šetření se zjistilo, že průměrný věk hráčů je 22 let. Tato informace může být pravdivá, ale podle mého názoru by byl potřeba mnohem větší počet respondentů, abych mohla říci, zda tomu tak skutečně je. Vzorek respondentů byl velmi malý, protože sloužil primárně pouze k rozdělení na „závislé“ a „nezávislé“ hráče. Nejrizikovější věkovou kategorií tvořili hráči ve věku 22 – 29 let. Stejně jako u průměrného věku respondentů, i zde by bylo potřeba podrobnější šetření, abychom mohli s jistotou určit, že je odhad správný. Rozdělení respondentů na základě dotazníku podle počtu bodů se při rozhovorech někdy jevilo jako nespolehlivé. Tento dojem jsem měla hlavně, pokud šlo o respondenty, kteří měli menší počet bodů. V některých případech, kdy respondent nedosáhl takového počtu bodů, aby byl označen za závislého nebo jen závislostí ohroženého, jsem po ukončení rozhovoru měla pocit, že by měl získat bodů více a naopak. Je možné, že kdyby se dotazníky nevyplňovaly pouze anonymně na internetu, ale vyplňovala bych je společně s respondenty, získala bych u některých jiné výsledky.

Výzkum potvrdil, že nadměrné hraní počítačových her má vliv na životní styl hráčů. Čas trávený u hry se stupňuje a čím déle dokáží sedět u počítače, tím více zanedbávají vše ostatní.

Jedinou prioritou je hraní her. Zajímavé zjištění bylo, že většina respondentů hodnotila právě jako negativní velkou ztrátu času, ale hraní her nijak neomezili. I když někteří na otázku, zda omezili kvůli hraní některé své zájmy, odpověděli ne, z jejich dalších výpovědí bylo zřejmé, že ano. Z toho je možné usoudit, že hráči nemají zdravý náhled na to, co kvůli hře zanedbávají. Do součástí životního stylu, na kterých by se mohlo nadměrné hraní projevit, jsem zařadila – plnění pracovních a školních povinností, čas trávený s rodinou a kamarády, partnerské vztahy, jejich zájmy, společenský život a užívání návykových látek. Plnění pracovních povinností bylo narozdíl od školních méně zřetelné. Respondenti, kteří v době rozhovoru pracovali, plnili své pracovní povinnosti bez obtíží až na jednu výjimku. Školní povinnosti byly ovšem zanedbávány a to zejména v ohledu školní docházky. Žáci si sami psali omluvenky nebo se vylouvali na nevolnost, aby jim rodiče omluvenku napsali. Nejčastěji si je však psali sami. Nikomu z nich nepřišlo divné, že zanedbávají školu na úkor hraní. Když jsem se respondentů zeptala, jestli se jim nezhoršil školní prospěch nebo neměli kvůli hraní problém ve škole, odpověděli, že ne. S výjimkou těch, kteří svoje omluvenky dost dobře nezamaskovali. Několik z nich se označilo za „geniální děti“, protože se do školy nikdy učit nepotřebovali, a tudíž nemají žádné problémy. Tato argumentace mě často

přiváděla k otázkám typu: „Proč jsi teda už po třetí v 1. ročníku na vysoké škole? Jak je možné, že jsi propadl/a na střední škole nebo proč nejsi schopný/á napsat na po 5. test správně?“ Pokud si tito studenti o sobě myslí, že jsou geniální děti, jak daleko by jejich školní problémy měly dojít, aby si konečně uvědomili, že nějaký problém vůbec mají? Ani jeden z nich se nezmínil o tom, že by jejich nadměrné hraní mělo s jejich neúspěchy jakoukoliv souvislost.

Jak již bylo zmíněno výše, krátí se čas, který věnovali svým zálibám i strávený s kamarády. Zanedbávání přátel, rodiny i partnerských vztahů se objevuje téměř vždy. Jeden respondent mě však přiměl k zamyšlení, zda tomu nemůže být i naopak. Introvertní žák na ZŠ má jedinou zálibu a to hraní her. Nechodí do žádného zájmového kroužku, tudíž nemá šanci se potkat s dalšími vrstevníky kromě školy. V jeho třídě většina chlapců hraje hry. S těmi co hrají, se pravidelně setkává u něho doma, protože má nejvíce výkonný počítač a ještě k tomu playstation. Jednoho dne navštíví počítačovou hernu, kde se seznámí s novými lidmi, kteří se zajímají o to samé, co on. Začne do herny chodit pravidelně a vytvoří si nové přátele. Sám respondent uvedl, že má nyní více přátel než dřív. V takovém případě nemůžeme mluvit o tom, že by své přátele zanedbával a nebo jich měl méně. Z toho můžeme usoudit, že pro některé hráče, kteří trpí sociální izolací nebo jsou introvertní, by počítačové herny mohly být prospěšné. Je však důležité zdůraznit, že by v herně muselo docházet k reálné komunikaci mezi hráči. Pokud by cílem této „instituce“ byla pouze hra a za celou dobu by hráči mezi sebou nepromluvíli ani slovo, pak by účel byl spíše opačný. V rámci výzkumu jsem navštívila jednu hernu, která se právě snaží s hráči komunikovat, sblížovat je mezi sebou a tak vytváří jakousi komunitu tohoto zařízení. Většina heren je však nastavena pouze na systém hra = peníze, který na hráče působí spíše negativně než pozitivně.

Podle výsledků jsou všichni hráči aktivně zapojeni do společenského života. I když zanedbávali své zájmy, většina z nich dala přednost trávení času s kamarády než hraní her. Je možné, že kdybych měla více dobrovolníků a provedla více rozhovorů, našel by se respondent, který by byl tak moc závislý, že by se společenskému životu vyhýbal úplně. Podle svých výsledků i předešlých znalostí si však myslím, že by šlo spíše o výjimku. Další oblastí životního stylu bylo užívání návykových látek. Podle výpovědí respondentů nikdo z nich neužívá žádné návykové látky během hraní. Dva z respondentů užívali návykovou látku před, a po své herní kariéře. Oba dva byli problémoví uživatelé marihuany. Frekvenci svého užívání snížili potom, co se začali věnovat počítačovým hrám. Jeden z respondentů svoje rozhodnutí vysvětlovali tím, že se potřeboval soustředit na školu a

práci. Druhý uvedl jako důvod rozchod s přítelkyní. Podle jejich výpovědí jsem ale dospěla k názoru, že užívání omezili právě proto, že se začali více věnovat hraní. Jeden z respondentů trávil hraním nejvíce času na střední škole. V té době ještě vůbec neužil marihuanu. Sám uvádí, že s pravidelným užíváním začal až po dokončení střední školy, v období, kdy začal pracovat a hraní her téměř vypustil. Může to být shoda náhod, ale přikláním se k názoru, že jednu závislost vyměnil za druhou. Druhý respondent naopak užíval dříve, než začal s hraním her. Příběh však pokračuje podobně – omezil užívání a začal se více zajímat o počítačové hry. Sám uvádí, že během období kdy užíval marihuanu, nehrál vůbec, protože se to v jeho stavu nedalo zvládnout. Třetí z respondentů měl v dětství problémy, které kompenzoval hraním. S přechodem na střední školu hraní omezil a raději chodil s kamarády na pivo. Postupem času se u něj rozvinuly problémy s alkoholem. Podle jeho výpovědi přesunul problémy, které dříve řešil hraním do alkoholu.

Zdravotní stav jsem uvedla jako samostatnou otázku i když také patří do životního stylu. Většina respondentů si vliv na jejich zdraví vůbec nepřipouštěla. Podobně jako u zhoršení školního prospěchu jsem se setkávala s irelevantními odpověďmi, které vůbec nesvědčily ve prospěch častého sezení u počítače. Respondent například uvedl, že se mu zhoršil zrak, ale hájil se tím, že vlivem počítačových her to nebylo, spíš tím, že se díval dlouho do jednoho místa, protože pracuje denně s počítačem v zaměstnání. Samozřejmě, že 8 hodin denně u počítače není pro zrak ideální, ale pokud přijde domů z práce a sedne si na dalších 8 hodin k počítači, tak to jeho zrak zatěžuje určitě mnohem víc než jeho kolegy, kteří doma zapnou počítač na hodinu nebo vůbec. Bolesti zad nebo špatné držení těla přisuzovali špatné židli. Jeden respondent dokonce uvedl, že chodil shrbeně a najednou ho to začalo štvtát, a proto se rozhodl, že bude chodit rovně a záda se mu sama spravila. Správně držení těla je jistě důležité, ale nejsem dost přesvědčená o tom, že by se všechno zázrakem spravilo jen kvůli tomu, že „pacient“ začal chodit vzpřímeně. Objektivní v důsledcích na zdravotní stav byl pouze jeden respondent, který se v době rozhovoru už hraní her věnoval jen velmi málo (cca 1h měsíčně). S nadměrným hraním přestal s ukončením ZŠ. Sám přiznal, že má kvůli častému hraní v dětství problémy se zády a urychlilo to jeho zhoršení zraku.

Hraní počítačových her má svá pozitiva i negativa. V některých případech se tyto dvě stránky překrývají, avšak hráči dávají negativní projevy do pozadí. Jako u všech jiných druhů závislostí mají tendence svoje problémy bagatelizovat, hledat příčinu někde jinde nebo si problém vůbec nepřipouštět.

Na základě zjištěných poznatků bych doporučila rozšíření tohoto výzkumu nebo další výzkum, který by se podrobněji zabýval jednotlivými oblastmi životního stylu. Výzkumný

soubor nebyl dostatečně velký, aby mohl zjistit všechny fenomény, které se v souvislosti s dopadem na životní styl objevují.

5. ZÁVĚR

Cílem mého výzkumu bylo dokázat, že hraní počítačových her má vliv na náš životní styl. Výsledky jednoznačně ukázaly, že časté vysedávání u počítače neprospívá dětem ani dospělým. Závislost se může projevit u kohokoliv z nich a její dopady jsou nemalé.

Doufám, že tento výzkum přinutí k zamyšlení další odborníky a začnou se o tuto oblast zajímat stejně, jako o drogové závislosti. Někteří z nich stále nepokládají nadměrné užívání počítače za nemoc, i když princip je podobný jako u gamblingu. Kdybych měla závislost na hraní počítačových her přirovnat k některé z látkových závislostí, nejspíš bych si vybrala alkohol. Zdravotní důsledky nejsou ani z poloviny tak závažné jako u alkoholu, ovšem průběh je stejný. Hráč si dlouhou dobu neuvědomuje, že má problém, během své herní kariéry stihne dostudovat základní a střední školu, někteří zvládnou i studium na vysoké škole a poté nastoupí do zaměstnání. Takový průběh u drogové závislosti nenajdeme. Ti, kteří začnou v nízkém věku, jen stěží dodělají střední školu.

Podle výpovědi respondentů začali hrát počítačové hry ve velmi nízkém věku a dovedli je k nim právě rodiče. Z tohoto důvodu bych doporučovala zvýšit povědomí o této problematice u široké veřejnosti, zejména u rodičů. Pokud své děti od dětství učí, aby se zabavily hraním na počítači, není se pak čemu divit, že provozují tento druh zábavy i později. Několik let se věnovaly hraní her, takže jsou v tom nejlepší. Proč by si teď najednou měly hledat jiný koníček? Nechci tím říct, že by se mělo hraní her úplně zrušit. Každý z nás si alespoň jednou za život nějakou tu hru zahrál, ale všichni jsme se závislími nestali. Primárně preventivní programy na školách se zabývají různými tématy od šikany až po drogovou závislost, ale není mi známo, že by mezi ně zahrnuly i prevenci v užívání internetu nebo počítačových her. V dnešním světě moderních technologií je počítač a internet nezbytnou součástí našeho života. Téměř každé dítě v 1. třídě už vlastní nejnovější mobilní telefon a ten, kdo ho nemá, se stává outsiderem. Přicházíme s nimi denně do styku v práci, ve škole i doma. Nejoblíbenější ve třídě je ten, u koho si mohou spolužáci po škole zahrát nejnovější hru na playstationu. Přicházíme s nimi denně do styku v práci, ve škole i doma. Právě proto bychom měli žáky už od útlého věku učit, jak tyto vymoženosti bezpečně používat.

Závěrem bych chtěla oslovit rodiče, aby se nad tímto problémem zamysleli a snažili se mu předcházet. Pokud začnou nadávat svému 16 letému synovi či dceři, protože se jim zdá, že 8 hodin denně u počítače už je opravdu moc, bude to mít stejný efekt, jakoby nedělali nic. V této chvíli už je pozdě. Jsem si vědoma toho, že to není lehký úkol, protože dnešním světem hýbou sociální sítě a vše, co potřebujeme, najdeme na internetu. Přesto bych vás chtěla požádat, abyste se pokusili pro vaše děti najít zlatou střední cestu, kde pro ně ten reálný svět zůstane pořád o něco zajímavější než ten virtuální.

6. POUŽITÁ LITERATURA

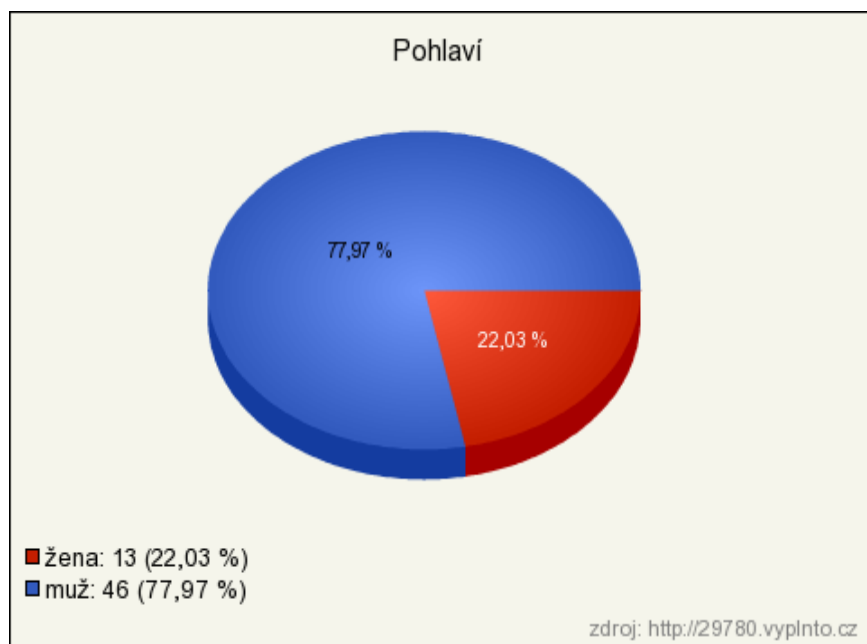
- Divínová, R. (2005). Cybersex: forma internetové komunikace (1. vyd.). Praha: TRITON, s.r.o.
- Vacek, J. & Vondráčková, P. (2009). Závislostné správanie na internete. Sociálna Prevencia, 4. roč., (2. č.), s. 4-7. Retrieved from:
<http://www.nocka.sk/socialna-prevencia/bulletin/2009/2>
- Haratek, V. (2011). Průřez historií videoherního průmyslu. In: Jirkovský, J., Haratek, V., Durmek, S, Zlatohlávek, Sýkora, O., Turek, M., ... Acler, M. (2011). Game Industry (s. 11-20). Praha: D.A.M.O.
- Nešpor, K. (2011). Jak přežít počítač (1. vyd.). Kralice na Hané: Computer Media.
- Pohl, O. (2002). Jak na počítač aneb příručka pro nás běžné uživatele: počítačové hry (1. vyd.). Praha: Computer Press.
- Kolik z nás používá osobní počítač a internet? (2012) Český statistický úřad. Retrieved July 10 from:
http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/kolik_z_nas_pouziva_osobni_pocitac_a_internet
- WHO (2008). Mezinárodní klasifikace nemocí: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů. Retrieved June 5 from:
<http://www.uzis.cz/zpravy/aktualizace-mkn-10-platnosti-od-1-ledna-2013>
- Yee, N. (2006). Rapid Communication – Motivations for play in online games. Cyberpsychology & Behavior, Vol. 9, (n. 6), pp. 772-775. Retrieved June 5 from:
<http://www.cbilt.soton.ac.uk/multimedia/PDFsMM09/MMORPG%20motivation%20for%20playing.pdf>
- Šmahel, D., Blinka, L. & Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections between addiction and identifying with a character. Cyberpsychology & Behavior, Vol. 11, (n. 6), pp. 715-718. Retrieved July 2 from:
http://www.unboundmedicine.com/medline/citation/18954271/Playing_MMORPGs_connections_between_addiction_and_identifying_with_a_character
- Vondráčková Holcnerová, P., Vacek, J. & Košatecká, Z. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba. Česká a slovenská psychiatrie, roč. 105., (č. 6-8), pp. 281-289. Retrieved July 2 from:
http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf

- Nešpor, K. & Csémy, L. (2007). Zdravotní rizika počítačových her a videoher. Česká a slovenská psychiatrie, roč. 103, (č. 5), pp. 246-250. Retrieved June 20 from: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1351173444.pdf>
- Tišnovský, P. (2011, November 10). Historie vývoje počítačových her: 1. část – první – Root.cz. - informace nejen ze světa Linuxu. Retrieved July 12, 2013 from: <http://www.root.cz/clanky/historie-vyvoje-pocitacovych-her-1-cast-prvni-milniky/>
- Tišnovský, P. (2009, October 13). PDP-1: počítačový dědeček na cestě k unixu - Root.cz. - informace nejen ze světa Linuxu. Retrieved July 12, 2013 from: <http://www.root.cz/clanky/pdp-1-pocitacovy-dedecek-na-cestech-k-unixu/>
- Šmahel, D., Vondráčková, P., Blinka, L. & Godoy-Etcheverry, S. (2009). Comparing Addictive Behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In: Cardoso, G., Cheong, A. & Cole J. (2009). World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures (pp. 544-579). Retrieved January 20, 2013 from: <Http://www.cyberpsychology.eu/team/view.php?cisloclanku=2011062101>

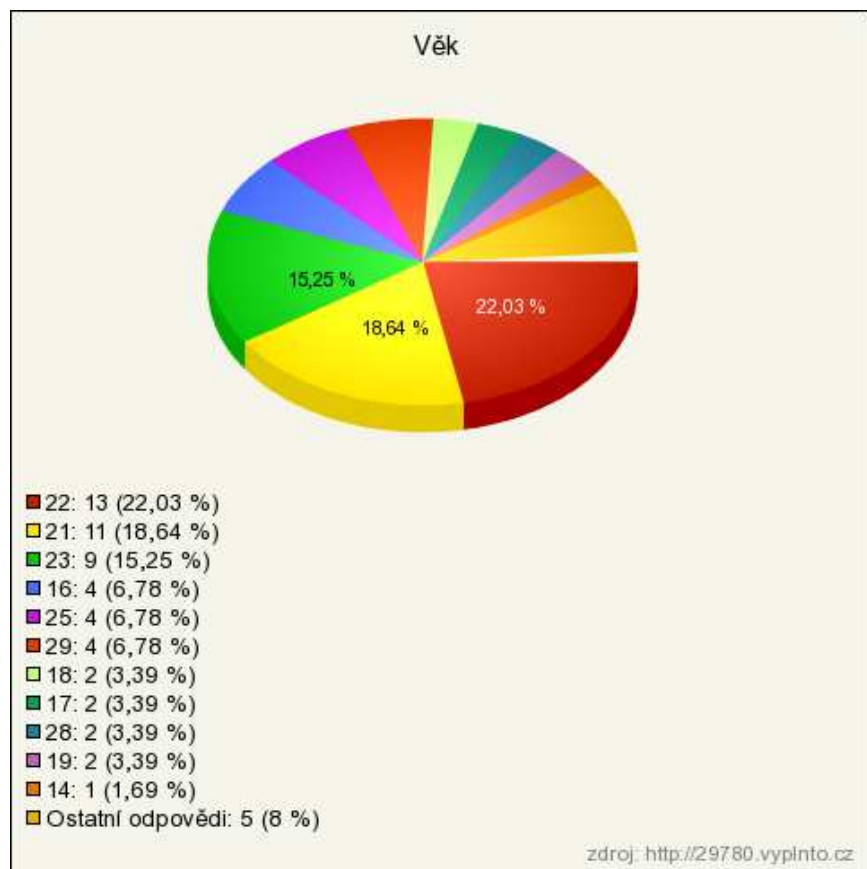
7. PŘÍLOHY

7.1. Grafy

Graf č. 1 – Počet respondentů



Graf č. 2 – Věk respondentů



7.2 Otázky v dotazníku, který byl umístěn na vyplnto.cz

U otázek č. 4 – 13 měli respondenti zaškrtnout jednu ze 4 odpovědí (velmi často, často, výjimečně a nikdy)

- 1) Pohlaví
- 2) Věk
- 3) Bydliště (město)
- 4) Zanedbáváš/zanedbával(a) si někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli hraní online pc her? (dále jen hry)
- 5) Představuješ si/představoval(a) sis, že hraješ hry, i když to zrovna neděláš/si nedělal(a)?
- 6) Cítíš se/cítil ses neklidný(á), mrzutý(á) nebo podrážděný(á), když nemůžeš/si nemohl(a) hrát hry?
- 7) Cítíš se/cítil(a) ses veselejší a šťastnější, když se dostaneš/ses dostal(a) do hry?
- 8) Máš/měl(a) si pocit, že ve hře trávíš stále více času?
- 9) Přistihneš se/přistihl(a) ses, že zůstáváš/si zůstával(a) ve hře, i když tě to už vlastně nebaví/nebavilo?
- 10) Hádáš se/hádal(a) ses někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíš/si trávil(a) ve hře?
- 11) Strádá/strádala tvoje rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíš/si trávil(a) hraním?
- 12) Pokusil(a) si se někdy neúspěšně omezit čas, který trávíš/si trávil(a) ve hře?
- 13) Stává se ti, že si byl(a) ve hře výrazně déle, než jsi původně zamýšlel(a)?
- 14) Byl(a) by jsi ochotný(a) se mnou udělat rozhovor na toto téma?
- 15) Pokud jsi u předchozí otázky odpověděl ANO, napiš prosím do kolonky kontakt na sebe

Pozn. Originální dotazník jsem bohužel nemohla uvést z důvodu anonymity klientů. Při vyhodnocování dat se mi u předlohy dotazníku zobrazily v posledním políčku všechny adresy respondentů, kteří byli ochotni se mnou provést rozhovor. Proto uvádím pouze výčet otázek.

7.3 Seznam otázek – rozhovory

V rámci životního stylu jsem se ptala respondentů na tyto otázky:

- 1) S kým žiješ?
- 2) Jak dlouho už hraješ počítačové hry?
- 3) Kdy jsi hrál 1. hru a kdo/co tě k nim přivedl(o)?
- 4) Chodíš do počítačové herny? Pokud ano, jak často tam chodíš? Sám nebo s kamarády? Chodíš na LANparty?
- 5) Dáváš přednost hraní sám doma/s kamarády/v herně?
- 6) Kolik hodin týdně strávíš hraním?
- 7) Stupňoval se čas, který si trávil hraním?
- 8) Máš sourozence? Pokud ano, hraje také hry?
- 9) Ví rodiče, že hraješ počítačové hry? Hádáš se s nimi kvůli hraní? Dávají ti peníze na hraní? Podporují tě/odrazují tě od toho?
- 10) Máš přítelkyni/přítele? Hádáte se kvůli hraní? Hraje také hry? Vadí mu/jí, že trávíš hodně času u počítače?
- 11) Jak dlouho trval tvůj nejdelší vztah? Skončil nějaký tvůj vztah kvůli hraní?
- 12) Máš nějaké koníčky/zájmy? Omezil si svoje zájmy nebo úplně zrušil kvůli hraní?
- 13) Kolik Kč utratíš měsíčně za hraní? Jak si na hraní vyděláváš?
- 14) Chodíš se bavit do společnosti nebo si raději doma?
- 15) Máš kamarády? Hrají také hry? Máš i kamarády, kteří nehrají? Přišel si o nějakého kamaráda kvůli tomu, že jsi trávil hodně času hraním?
- 16) Co ti hraní přináší x co ti vzalo?
- 17) Užíváš nějaké návykové látky? Kouříš/piješ alkohol?
- 18) Myslíš si, že máš s hraním problém?