

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra informačních technologií a technické výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Role počítačových her ve volnočasových aktivitách mládeže**

The role of digital games in leisure time of youth

Zita Šťátková

Vedoucí práce: Ing. Bořivoj Brdička, Ph.D.

Studijní program: BC-VYCH

Studijní obor: Vychovatelství

2018

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Role počítačových her ve volnočasových aktivitách mládeže potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 13. 7. 2018

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování Ing. B. Brdičkovi, Ph.D. za vstřícný přístup, praktické rady a konstruktivní vedení mé bakalářské práce. Rovněž bych ráda poděkovala spolupracujícím školám a jejich žákům, pedagogickým pracovníkům i svým vlastním dětem za jejich spolupráci, zkušenosti, postřehy a připomínky.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce **Role počítačových her ve volnočasových aktivitách mládeže** se zabývá problematikou nadměrného hraní počítačových her mezi mládeží.

Práce obsahuje shrnutí existujících poznatků z oblasti diagnostiky závislostního chování, příčin nadměrného hraní i pozitivních přínosů hraní počítačových her.

Praktickou část představuje průzkumné šetření mapující výskyt projevů závislostního chování na hraní počítačových her mezi žáky 8. a 9. tř. ZŠ a příslušného ročníku víceletého gymnázia.

Závěr práce obsahuje doporučení pro minimalizaci rizik vzniku závislostního chování na hraní počítačových her a doporučení pro využití počítačových her k rozvoji žádoucích dovedností.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

počítačové hry, volnočasové aktivity, závislostní chování

## **ANNOTATION:**

This bachelor's thesis **The role of digital games in leisure time activities of youth** deals with a problem of excessive gaming of young people. The thesis contains a summary of the existing knowledge from the field of diagnostics of addictive behavior, the causes of excessive gaming and the positive benefits of playing computer games.

The practical part is an exploratory survey mapping the occurrence of the manifestation of addictive behavior on playing computer games among 8th and 9th-grade elementary school pupils and pupils from the corresponding year of a multi-year grammar school.

The conclusion of the thesis contains recommendations for minimizing the risks of addiction to playing computer games and recommendations for using computer games to develop desirable skills.

## **KEYWORDS**

computer games, free time activities, behavioral addiction

## Obsah

TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1 Definice závislostního chování .....	9
2 Definice behaviorálního závislostního chování .....	10
2.1 Klasifikace behaviorálních závislostí .....	11
2.1.1 Diagnózy .....	11
2.1.2 Nezařazené poruchy .....	11
2.2 Diagnostika .....	11
2.2.1 Kimberly Young .....	12
2.2.2 Mark Griffiths .....	13
2.2.3 DSM-5 .....	14
3 Léčebné přístupy k závislostnímu chování na počítačových hrách .....	16
3.1 Psychoterapie .....	16
3.2 Kognitivně behaviorální terapie .....	16
3.3 Svépomocné postupy .....	18
3.4 Farmakoterapie .....	18
4 Definice hry .....	19
4.1 Hra z ontogenetického hlediska .....	21
4.1.1 Hra v období pubescence .....	21
4.1.2 Hra v období adolescence .....	22
4.1.3 Shrnutí v souvislosti s hraním počítačových her .....	22
4.2 Pojem počítačová hra .....	23
4.3 Specifika počítačových her .....	23
4.4 Dělení počítačových her .....	24
4.4.1 Offline hry .....	24
4.4.2 Online hry .....	25
4.4.3 Singleplayer .....	25
4.4.4 MMO (Massively multiplayer online game) .....	25
4.5 Žánry počítačových her .....	26

4.5.1	Adventury (adventure = dobrodružství).....	26
4.5.2	Akční.....	26
4.5.3	Hry na hrdiny (Role playing game) – RPG.....	27
4.5.4	Simulátory .....	28
4.5.5	Sportovní hry.....	28
4.5.6	Strategie .....	28
5	Pozitivní vliv MMO her .....	30
6	Negativa hraní počítačových her.....	32
6.1	Excesivní a závislostní hraní .....	32
6.2	Etika .....	33
EMPIRICKÁ ČÁST .....		34
7	Charakteristika výzkumu .....	34
7.1	Způsob vyhodnocení závislostního chování .....	34
7.2	Cíl výzkumu .....	35
7.3	Výzkumné otázky .....	35
7.4	Charakteristika respondentů .....	36
8	Vlastní výzkum .....	36
8.1	1. část .....	36
8.2	2. část .....	38
9	Výsledky 1. části průzkumu .....	43
10	Výsledky 2. části průzkumu .....	45
11	Poznatky z aktuálních výzkumů .....	48
12	Shrnutí zjištění .....	50
13	Doporučení rodičům a vychovatelům .....	51
13.1	Prevence závislostního chování .....	51
13.2	Využití počítačových her k rozvoji žádoucích dovedností.....	52
Závěr .....		54
Seznam použité literatury:.....		56
Příloha – dotazník .....		60

## Úvod

Hra je důležitou součástí lidského života. A s vynálezem počítače, přišly počítačové hry.

Moderní technologie se rok od roku zdokonalují a pronikají čím dál více do našich životů. Počítačové hry přinášejí dříve nepředstavitelnou formu zábavy a jsou jedním z významných fenoménů moderní doby. Hry nejsou jen chvilkovým rozptýlením, ale staly se zábavou, které se lidé věnují kontinuálně i několik měsíců či let. Každý den mezi sebou miliony lidí navazují kontakty ve virtuálních světech. Hry nabízejí příležitosti k navázání přátelských a emočních vztahů, hráči často mezi sebou uzavírají dlouhodobá přátelství nebo si dokonce najdou partnera. Děti od svých rodičů a prarodičů dostávají hry k Vánocům pod stromeček, za dobré vysvědčení, mění si je s kamarády, baví se o svých herních postavách. Nekonečné fiktivní světy se stávají součástí životního stylu.

Počítačovým hrám se daří být čím dál tím více komplexní a všestranné, z hraní her se stala sociální aktivita a hra po vypnutí počítače nekončí, ale pokračuje. Tyto faktory vzbuzují obavy nad zvyšujícím se potenciálem jejich návykovosti. Diskuze se vede o tom, kde je hranice mezi vysokým nasazením, zápallem pro hru a patologickými vzorci závislostního chování, které ohrožuje fungování hráče v normálním životě a je spojeno s životní nepohodou. Jsou patologičtí hráči aktuální problém moderní doby nebo jsou obavy zbytečně nadsazené médii? Existují hráči závislí na hraní počítačových her? Jak je poznáme a kolik jich je? Na základě dostupných aktuálních výzkumů se snažím najít odpověď, proč dospívající tráví hraním, diskutováním a přemýšlením o počítačových hrách tolik svého volného času, jaké jsou důvody, přínosy a nebezpečnost takového chování. Jedná se jen o neškodný nový životní styl nebo je takové chování nebezpečné pro zdravý vývoj dětí? Jak můžeme riziku excesivního a závislostního hraní počítačových her předcházet?

V teoretické části této bakalářské práce se věnuji problematice diagnostiky závislosti na počítačových hrách jako novodobé diagnózy z pohledu jejího vývoje, klasifikaci her, negativním rizikům, ale i možným pozitivním vlivům hraní populárních online her.



Ve výzkumné části mapuji výskyt diagnostických kritérií závislostního chování na hraní počítačových her mezi současnými žáky 8. a 9. ročníků ZŠ a příslušných ročníků víceletých gymnázií. Závěr práce obsahuje získaná zjištění včetně doporučení pro omezení vzniku závislostního chování na hraní počítačových her a využití počítačových her k rozvoji žádoucích dovedností.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Definice závislostního chování

*„Potíže při definování závislostí si uvědomil již v roce 1982 americký psychiatr George E. Vaillant, který namísto hledání univerzální definice doporučil, aby kliničtí pracovníci i ostatní zainteresovaní přemýšleli o závislosti jako o horách a ročních obdobích, které tak jako tak poznáme, jakmile je spatříme.“* Vacek (Behaviorální závislosti, 2011)

Psychologický slovník (Hartl, Hartlová, 2015) uvádí, že návykové chování je získaný sklon opakovat jisté rituály. Jakékoliv narušení tohoto rutinního procesu může vést k nepříjemným pocitům až frustraci.

Vágnerová (2014) popisuje návykové chování jako chování, které výrazně mění jisté stránky osobnosti. v první řadě se jedná o emoční prožívání, kdy jedinec často pociťuje napětí a myslí jen na to, až se k dané činnosti vrátí. Když se tak stane, nastává katarze, uvolnění, vzrušení a slast. Během této činnosti ztrácí pojem o čase, ale jakmile toto jednání ukončí, začne litovat toho, co udělal. I přes výčitky však nedokáže příště odolat a ke stejnému jednání se vrací.

V případě, kdy návykové chování způsobuje odkládání fyziologických potřeb, sociální exkluzi a zanedbávání povinností, ovlivňuje všechny oblasti osobnosti a život je zaměřený pouze na splnění touhy po opakování jistého rituálu, mluvíme o patologické závislosti. (Svoboda a kol. 2012)

## 2 Definice behaviorálního závislostního chování

V souvislosti s využíváním moderních technologií a změnou životního stylu, kterou přináší, se v populaci stále častěji vyskytují nové typy závislostního chování, kdy se nejedná o závislost na návykových látkách. Tyto závislosti se označují jako behaviorální závislosti nebo se používají také názvy nelátkové závislosti, nechemické závislosti, nedrogové závislosti, závislosti bez substancí nebo závislosti na procesech.

Podobnost behaviorálních závislostí s látkovými závislostmi vysvětlují odborníci takto: *„Lidé se nestávají závislími přímo na droze či určitém chování, ale na prožitcích, které jsou jimi vyvolány.“* (Vacek, Vondráčková, 2014)

Je zřejmé, že se někdo může intenzivně věnovat potenciálně návykové činnosti, aniž by se u něj rozvinulo závislostní chování a toto excesivní chování nezpůsobuje konflikty s čímkoliv jiným v jeho životě. Vacek (Behaviorální závislosti, 2011) uvádí, že dle Griffiths je rozdíl mezi zdravým entusiasmem a závislostí v tom, že zdravé zanícení životu něco dává, zatímco závislost mu něco zásadního bere.

Marlatt a kolegové (1988) definují závislostní chování jako: *„...opakující se vzorec chování, který zvyšuje riziko vzniku nemoci a/nebo osobních či společenských problémů. Závislostní chování bývá subjektivně prožíváno jako „ztráta kontroly“ – objevuje se i přes volní snahu abstinovat nebo chovat se daným způsobem s mírou. Typicky je takový vzorec chování charakterizován okamžitým uspokojením (krátkodobá odměna) a často je doprovázen zpožděnými škodlivými účinky (dlouhodobé náklady). Pokusy změnit závislostní chování (léčbou nebo svépomocí) jsou typicky charakterizovány vysokou mírou relapsů“*

## **2.1 Klasifikace behaviorálních závislostí**

Vacek (Nelátkové závislosti- Behaviorální závislosti, 2010) rozděluje behaviorální závislosti na:

### **2.1.1 Diagnózy**

Mezi aktuálně uznávané, klasifikované diagnózy patří skupina diagnóz zařazených pod návykové a impulzivní poruchy, hypersexualita jako závislost na sexu a poruchy příjmu potravy jako závislost na určitém způsobu chování souvisejícím s příjmem potravy.

### **2.1.2 Nezařazené poruchy**

Nové, dosud nezařazené poruchy obsahují paletu potenciálních poruch, které korespondují v plné šíři se všemi lidskými aktivitami, neboť závislost si lze vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení. V souvislosti s rozvojem moderních (zejm. informačních) technologií, konzumní společnosti a orientací západní společnosti na výkon se nejčastěji rozlišují kategorie:

- Technologické závislosti (počítače, internet, hry, mobily, televize, hudba atd.)
- Závislost na nakupování (oniománie)
- Závislost na práci (workoholismus)

### **Závislost na hraní počítačových her**

Závislost na hraní počítačových her patří mezi technologické závislosti. Šla by konceptualizovat jako činnost, která se postupně stane dominantní v životě hráče a nad níž postupně ztrácí kontrolu. Hraní je doprovázeno změnami nálad, které se ale mění v negativní, pokud hrát nemůže. Intenzita hraní postupem času vede k psychickým, fyzickým i sociálním problémům a konfliktům. I přes tyto negativní následky má hráč tendenci se ke hraní vracet, přestože si je vědom negativních následků a i když už byl schopen nějaký čas hraní zvládat. (Blinka, 2015)

## **2.2 Diagnostika**

V souvislosti se závislostí na hraní počítačových her se odborníci soustředili na online hry, které se řadí mezi závislosti na internetu spolu se závislostí na online pornografii a

sociálních sítích. Poprvé tento pojem *závislost na internetu* použil newyorský psychiatr Lewis Goldberg v roce 1995, a přestože zamýšlel svůj text, který popisoval i diagnostická kritéria této nové duševní nemoci pouze jako vtíp pro pobavení online komunity, název i popis poruchy se vžily. (Vacek, Technologické závislosti, 2014)

Současná situace kolem diagnostiky závislosti na internetu i závislosti na hraní počítačových her se stále vyvíjí.

### 2.2.1 Kimberly Young

Kimberly Young je současnou americkou klinickou psycholožkou a expertkou na internetové závislosti. Byla první, která v roce 1996 popsala fenomén tohoto závislostního chování ve své studii s názvem **Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder** (Internetová závislost: Vznik nového klinického onemocnění). Ve své práci se Young pokusila o zjištění, zda internetová závislost jako taková existuje. Pro ověření této hypotézy vyšla z diagnostické kategorie patologického hráčství a upravila kritéria pro ni používaná s ohledem na prostředí internetu:

Young (Internet Addiction, 1999) určila jako kritérium pro stanovení závislosti 5 a více kladných odpovědí z 8 daných otázek:

1. cítíte se pohlcen Internetem, a v myšlenkách se jím zaobíráte, i když jste off-line?
2. cítíte potřebu kvůli dosažení uspokojení trávit na internetu stále více času?
3. podnikli jste opakované neúspěšné pokusy mít své používání internetu pod kontrolou?
4. cítíte se neklidný, náladový nebo podrážděný, když se pokoušíte přerušit nebo omezit své používání internetu?
5. zůstáváte na internetu déle, než jste původně zamýšleli?
6. přicházíte na internet, abyste unikli problémům nebo se zbavili pocitů jako je bezmocnost, vina, úzkost nebo deprese?
7. lžete členům rodiny nebo přátelům, abyste zatajili, jak často a po jak dlouhou dobu zůstáváte online?
8. riskujete ztrátu důležitého vztahu, práce, vzdělávací nebo kariérní příležitosti v souvislosti s vaším používáním internetu?

Young byla první, kdo došel k závěru, že internetová závislost jako taková existuje a po zveřejnění její práce se této problematice začalo věnovat mnoho odborníků. Jejich zjištění však byla velmi různorodá díky různorodým kritériím užívaných pro diagnostiku internetové závislosti.

Jedny z nejpoužívanějších kritérií před rokem 2013 (Vacek, Nelátkové závislosti – Závislost na internetu, 2010) byla diagnostická kritéria dle **Young v modifikaci Bearda a Wolfa**, která jsem i já použila ve své výzkumné části bakalářské práce. Jsou definována takto:

Musí být přítomno všech 5 následujících příznaků:

- a) zaujetí internetem (přemýšlení o předchozích aktivitách na internetu nebo o těch budoucích)
- b) potřeba používat internet ve stále delších časových úsecích, aby člověk dosáhl uspokojení
- c) opakovaná neúspěšná snaha kontrolovat, přerušit nebo zastavit používání internetu
- d) neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se používání internetu
- e) překračování původně plánovaného času připojení k internetu

Zároveň musí být přítomen alespoň jeden z následujících příznaků:

- v důsledku používání internetu ohrožení nebo riskování ztráty důležitého vztahu, zaměstnání nebo příležitosti v kariéře
- lhaní členům rodiny, terapeutům nebo dalším osobám kvůli zastírání nadměrného používání internetu
- používání internetu jako způsobu útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady (například pocitů bezmoci, viny, úzkosti, deprese)

### 2.2.2 Mark Griffiths

Ve výzkumu závislostního chování na internetu a online hrách byl dalším vlivným konceptem koncept britského psychologa Marka Griffithse. Griffiths řadí závislostní chování na internetu mezi skupinu behaviorálních závislostí, které obsahují 6 jádrových komponent závislosti:

- a) **význačnost**, projevující se tím, že určitá aktivita se stane nejdůležitější v životě člověka a začíná ovládat jeho myšlení (zaujetí a kognitivní distorze), citění (bažení) a chování (snížení sociálního chování),
- b) **změny nálady** v důsledku zapojení se do určité aktivity, které mohou být zároveň vnímány jako vyrovnávací strategie například za účelem uklidnění,
- c) **tolerance**, proces, při kterém je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení,
- d) **odvykací symptomy** v důsledku ukončení či omezení aktivity,
- e) **konflikt** mezi jedinci se závislostním chováním a ostatními osobami (interpersonální konflikt), ale i vnitřní konflikt v důsledku určité aktivity,
- f) **relaps**, tendence opakovat dřívější vzorce závislostního chování

V českém prostředí byla opakovaně použita škála vyvinutá Blinkou a Šmahelem, která vychází z Griffithsových kritérií s přidáním položky „ztráty kontroly“. (Blinka, Online závislosti, 2015)

### 2.2.3 DSM-5

Rok 2013 představuje v diagnostice velký zlom. Americká psychiatrická asociace navrhla jednotná diagnostická kritéria pro závislost na online hrách v DSM (Diagnostickém a statickém manuálu duševních poruch). Fenomén online her či virtuálních světů byl tak jako nejvýraznější a nejčastěji diskutovaný představitel závislosti na internetu poprvé uchopen oficiálním diagnostickým materiálem a zařazen do dodatků DSM 5.revize.

Revidovaná verze DSM-5 obsahuje návrh nové psychiatrické diagnózy **Internet Gaming Disorder** (poruchu internetového hraní), která je spolu s doporučeními pro další výzkum uvedena v Sekci 3 Diagnostického manuálu. Manuál o ní explicitně mluví jako o potenciální diagnóze, jejíž status je třeba ověřit výzkumem.

Aby byla tato porucha trvale zařazena mezi mentální poruchy chyběla srovnatelná data o prevalenci v různých populacích, o genetických faktorech a anamnézách léčených i neléčených případů. (Blinka, Online závislosti, 2015) Bylo shledáno, že plnohodnotné uznání této diagnózy je předčasné, ale zároveň byla konstatována významnost online závislostí jakožto vynořujícího se fenoménu 21. století.

### **Diagnostická kritéria závislosti na online počítačových hrách podle DSM-5**

Dle Diagnostického a statického manuálu duševních poruch je závislost na online počítačových hrách definována jako trvalé a opakované používání internetu za účelem připojení se k online hrám, často pro více hráčů, vedoucí ke klinicky významným škodám či utrpení, vyznačující se alespoň pěti z následujících kritérií během posledních 12 měsíců:

- a) zaujetí hraním (například úvahy o minulých hráčských zkušenostech, plánování budoucích her, online hraní se stává hlavní náplní života)
- b) symptomy z odnětí (podrážděnost, úzkost, smutek, bez fyzických symptomů farmakologického abstinčního syndromu)
- c) tolerance – potřeba trávit hraním více a více času
- d) neúspěšné pokusy kontrolovat svoje hráčské aktivity
- e) ztráta zájmu o původní záliby a koníčky spojená s online hraním a s jeho výjimkou
- f) pokračování v hraní bez ohledu na uvědomované psychosociální obtíže
- g) zastírání času skutečně stráveného hraním před rodinou, terapeuty a dalšími osobami
- h) hraní jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady, například pocit bezmoci, viny, úzkosti, deprese
- i) hraním ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře



### 3 Léčebné přístupy k závislostnímu chování na počítačových hrách

Protože se moderní technologie (počítače, telefony, tablety, chytré televize aj.) staly každodenním společníkem člověka, nelze závislost na počítačových hrách léčit tím, že závislému sebereme přístup k těmto moderním technologiím. s jedinci je mj. pracováno na tom, jak uvedené vynálezy moderní doby využívat bez závislostního hraní počítačových her.

#### 3.1 Psychoterapie

Individuální a skupinová terapie jsou nejčastěji používané metody při práci s klienty závislými na počítačových hrách.

Léčebné centrum v Beverly Hills, USA (The Beverly Hills Center for self control & lifestyle addictions) uvádí následující strukturu léčebných postupů, které jsou podle něj stěžejní pro úspěšnost léčby:

- **neuropsychické vyšetření** vylučující jiné potenciální poruchy, které mohly vést k nadměrnému hraní her
- **individuální terapie**, zaměřená jak na techniky kognitivně behaviorální terapie, tak na klientovy emoce, životní cíle apod.
- **skupinová terapie**, která je zejména podpůrná
- **spirituální terapie**, využívající např. jógu či meditaci, pro znovuzískání kontroly nad svými myšlenkami a činy
- párová nebo **rodinná terapie**, která pracuje na zlepšení či obnovení poničených vztahů s rodinou a okolím

#### 3.2 Kognitivně behaviorální terapie

Tato terapie vychází z předpokladu, že abychom změnili nějaké chování, musíme si ho nejdříve uvědomit a následně tyto špatné vzorce chování změnit. Jedná se o řetězec kroků, kdy u jedince dochází k uvědomění si špatného vzorce chování, následně k vytvoření strategie, která bude fungovat lépe a uspokojivě pro daného jedince a nakonec k posílení kompetencí a schopností jedince, aby tyto nové strategie mohl aplikovat do svého života.

Mezi techniky vycházející z kognitivně behaviorální terapie můžeme zařadit např. náhradní strategie při zvládnání stresu, kdy jedinec při pocitu zvýšeného stresu nebo úzkosti neseď ke hře a neuniká do virtuálního světa, ale jde si třeba zaběhat nebo zavolá přátelům.

Vacek (Nelátkové závislosti – závislosti na internetu, 2010) uvádí, že Young při aplikaci kognitivně behaviorální terapie na oblast léčby závislostního chování na internetu doporučuje:

**a) zmapovat strukturu dne a praktikovat její opak**

Cílem této intervence je přerušení dosavadních vzorců chování spojených s nadměrným používáním internetu a snaha najít a nahradit závislostní chování jinými aktivitami.

**b) stanovení cílů**

V rámci této intervence terapeut pomáhá pacientovi stanovit přesný počet hodin a přesné časy, které bude trávit na internetu. v naplánovaném časovém rozvrhu se doporučuje, aby období, která pacient stráví na internetu, byla časté frekvence ale po kratší dobu. Tímto způsobem se pacient vyhne bažení či odvykacím syndromům a zároveň získá používání internetu pod kontrolu.

**c) externí upozornění**

Tato intervence volně navazuje na předchozí. Při stanovených časových intervalech terapeut doporučuje využít externího podnětu (například budíku), který má pacienta upozornit, že jeho vymezený čas k používání internetu již vypršel.

**d) abstinence**

Pokud se pacientovi nedaří omezit používání některé internetové aplikace, ke které se úzce vztahuje jeho závislostní chování, je třeba ho vést k naprosté abstinenci v jejím používání.

**e) upomínkové karty**

Autorka dále doporučuje vytvořit tzv. upomínkové karty, na kterých si z jedné strany pacient napíše 5 hlavních problémů, které mu způsobilo nadměrné používání internetu a 5 hlavních přínosů, které pro něj bude mít jeho omezení.

#### **f) zmapování zanedbávaných činností**

V této intervenci Young doporučuje podrobné zmapování pacientových činností, které v souvislosti se závislostním chování na internetu zanedbával. Účelem je znovu obnovit činnosti, které jsou pro pacienta zdrojem příjemných pocitů a které nahradí ztracené příjemné zážitky spojené s používáním internetu.

### **3.3 Svépomocné postupy**

Pokud se hráči rozhodnou pomoci si sami, mohou využít některý z internetových portálů, kde je jim pomoc nabízena. Příkladem takové pomoci jsou webové stránky Adiktologické ambulance Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty UK v Praze, určené všem, kteří hledají pomoc s problémy způsobenými nebo souvisejícími se závislostí.

Stránky jsou určeny i pro rodinné příslušníky a osoby blízké. Kromě informací nabízejí i možnost otestovat si vlastní závislost, položit dotaz poradcům a v neposlední řadě i možnost využít interaktivní svépomocnou aplikaci pomáhající zvládnout vybrané formy závislostního chování. Všechny služby nabízené online adiktologickou poradnou jsou poskytovány prostřednictvím webových stránek, anonymně a bezplatně.

### **3.4 Farmakoterapie**

V současné době neexistuje žádná farmakoterapeutická léčba schválená pro nelátkové závislosti, ale v literatuře lze najít zmínky o úspěšném využití naltrexonu a antidepresiv SSRI v léčbě patologického hráčství, či závislosti na internetu. (Vacek, Vondráčková, 2014)

## 4 Definice hry

Hra je fenomén, který souvisí s mnoha oblastmi lidského života a vytvořit jednu obecně přijímanou definici tohoto pojmu se zatím nepodařilo. Pro většinu definic je však společné, že je hra aktivní činnost, zábava, která může být prostředkem k naplnění různých potřeb, přináší radost a uspokojení a její nedílnou součástí je dobrovolnost a pravidla.

Nizozemský historik Johan Huizinga ve svém stěžejním díle *Homo ludens* (1938) hru definuje takto: „*Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která má svůj cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím jiného bytí než je všední život.*“

Pedagogický slovník upozorňuje na to, že je hra činností, se kterou člověk přichází do styku po celý svůj život. Definuje hru „*jako formu činnosti, která se liší od práce i učení. Člověk se zabývá hrou po celý život, avšak v předškolním věku má své specifické postavení – je vůdčím typem činností. Hra má řadu aspektů: aspekt poznávací, procvičovací, emociální, pohybový, motivační, tvořivostní, fantazijní, sociální, rekreační, diagnostický, terapeutický.*“ (Průcha, 2009)

Zda má hra smysl sama v sobě, je samoúčelná nebo slouží nějakému jinému vyššímu cíli a je tedy pouhým prostředkem dosahování těchto cílů se definice neshodují. Psychologický slovník říká: „*Hra je jedna ze základních lidských činností, k nimž dále patří učení a práce; u dítěte je smyslová činnost motivována především prožitky, u dospělých má hra závazná pravidla, cíl nikoliv pragmatický, ale ve hře samé.*“ (HARTL; HARTLOVÁ, 2015) v minulosti byla hra spatřována jako bezúčelná. s rozvojem studia hry a jejího poznání se prosazují možnosti využít hru i jinak, než pro pouhou zábavu.

Na významný sociální faktor her upozorňuje, český autor mnoha knih a sbírek o hrách, Miloš Zapletal: „*Hry pomáhají dítěti uspokojit touhu po lidské společnosti. Vyvádějí ho z osamělosti, umožňují mu komunikaci s jinými. Ve hře nachází dítě kamarády i protivníky, s nimiž může spolupracovat i soutěžit.*“ (Zapletal, 1988)

Chvoj (2013) definuje hru jako mechanismus pravidel, do něhož vstupují hráči jako různě inteligentní objekty, hrající hru se strategiemi, jež si zvolili z nějaké množiny

strategií. Hra pak posbírání od všech hráčů jejich strategie, vyhodnotí je a jednotlivým hráčům rozdělí výhry neboli výplaty.

Přitažlivost her popsal svou definicí: „*Hra je sled zajímavých rozhodnutí.*“ Legendární tvůrce počítačových strategických her Sid Meier. (Kořínek, 2013)

Vzhledem k návaznosti na počítačové hry uvádím ještě definici hry od odborníka na game-based learning (vzdělávání založené na digitálních hrách), Marka Prenskyho (Prensky, 2001), která vyjmenovává 6 strukturních elementů vlastních většině her:

1. Rules (pravidla)
2. Goals and Objectives (cíle a úkoly)
3. Outcomes & Feedback (výsledky a zpětná vazba)
4. Conflict/Competition/Challenge/Opposition (konflikt/soupeření/výzva/opozice)
5. Interaction (interakce)
6. Representation or Story (znázornění nebo příběh)

#### **4.1 Hra z ontogenetického hlediska**

Hra je činnost, kterou provozuje člověk po celý život, ale v různých obdobích života může mít hra pro člověka nejen jinou podobu, ale také pokrývat více nebo méně jeho současných potřeb.

##### **4.1.1 Hra v období pubescence**

V období pubescence se přístup k volnému času mění. z některých dětí se stávají vášniví čtenáři, jiní holdují bojovým hrám, často se intenzivně věnují určitému sportu, protože sní o vrcholových výkonech. Sportovnímu tréninku jsou ochotni věnovat velkou část volného času (čímž se ze hry stává tvrdá, ale dobrovolná práce). Někteří se primárně snaží o prvenství a pokoření soupeřů, jiní využívají sport jako záminku, aby si užívali rozkoš z pohybu nebo citově blízkého kontaktu se soupeři i spoluhráči. (Říčan, 2004)

V období puberty se děti vyžívají v bojových hrách a zakládání tajných spolků. U takovýchto her dokáží vydržet týdny i měsíce. v rámci spolků se účastní různých společenských aktivit, přijetí do spolku často vyžaduje přijímací rituály. Během bojových her nejčastěji používají praky nebo jiné „střelné zbraně“, se kterými děti trénují a snaží se mít co nejlepší mušku (soupeři v rámci skupiny). Velmi oblíbenou aktivitou se stává tvorba vlastního tajného písma, kterému rozumí pouze členové daného spolku. Mezi dětmi můžeme sledovat, jak skupinové hry u jedince vyvolávají ochotu přizpůsobit se potřebám a

nezbytnostem jiných, čímž sublimují sobecký chtíč ve vyšší požadavek skupiny. (Příhoda, 1963)

#### **4.1.2 Hra v období adolescence**

Adolescenti rádi tráví svůj čas povídáním si s vrstevníky. Je pro ně velmi důležité řešit otázky okolo smyslu života, získávání různých zkušeností a procvičování umění konverzace. Často můžeme pozorovat, jak adolescenti horlivě diskutují o představení, které zrovna shlédli. v této době již nevyžadují happy end a sentimentalitu. Důležitější se pro ně stává životní pravda, která může být drsná a tragická. Už nerozlišují přesné archetypy hrdiny a zloducha, a proto často filozofují na téma morálky, dobra a zla. (Říčan, P., 2004) Aktivním zájmem stále zůstává sport, ale už mu dospívající nepřikládají takovou váhu jako v pubescenci. Spíše se jedná o rekreaci a jistý ventil soupeřivosti a agresivity. v některých případech jej přestanou aktivně provozovat a stanou se spíše fanoušky na tribunách.

V období adolescence se setkáváme se snahou o umělecké ztvárnění vlastních postojů a emocí dospívajících. Často můžeme pozorovat velký zájem o hudbu, a to nejen v konzumní formě, ale také její aktivní tvorbu. Stejnou hodnotu můžeme pozorovat i v zájmu o ochotnické divadlo. Zde se adolescenti mohou identifikovat do různých rolí, což má pozitivní vliv na hledání vlastní identity. Další způsoby, jak mohou děti vyjádřit své vidění světa, nalezneme v jejich výtvarné, fotografické nebo literární tvorbě. (Říčan, P., 2004)

#### **4.1.3 Shrnutí v souvislosti s hraním počítačových her**

Z předchozích informací vyplynulo, že mnoho potřeb vznikajících v uvedeném životním období dospívajících mohou počítačové hry uspokojovat. Je to potřeba nových zkušeností a procvičování konverzace, ventil soupeřivosti i agresivity, divadelní zájem o hraní rolí a identifikace s rolí, potřeba ztvárnění vlastních postojů, tvorba vlastního příběhu. Bojové hry a sny o úspěších, o prvenství a pokoření soupeřů spojené s ochotou věnovat jejich dosažení hodně volného času. Potřeba citově blízkého kontaktu se soupeři i spoluhráči, zakládání spolků, které mají svá pravidla a jsou součástí společenských aktivit, ochota přizpůsobit se potřebám jiných ve vyšší požadavek skupiny.

Někteří odborníci vidí nadměrné hraní počítačových her v období pubescence a adolescence jen jako vývojovou fázi. (Kuss, 2017)

## 4.2 Pojem počítačová hra

V odborné literatuře se vyskytuje pojem video games (videohry) i pojem computer games (počítačové hry). Tento rozdíl v užití je kulturně podmíněný. V herní kultuře USA je s termínem videohry zakořeněné hraní na herních konzolích připojených k televizi, zatímco v řadě států Evropy byl vývoj herní kultury jiný a vžil se termín počítačové hry. Ve snaze najít neutrální termín někteří akademici používají zastřešující termín digital games (digitální hry). (Valentová, 2012)

**Digitální hry** jsou všechny hry provozované prostřednictvím digitálních technologií (od počítačů a herních konzolí přes hudební přehrávače až po mobilní telefony). Jedná se o nejširší z těchto pojmů.

**Videohry** se používají jako synonymum k digitálním hrám a až na výjimky se s tímto pojmem shodují. Jde o všechny hry využívající nějaké zobrazovací zařízení (obrazovku, display). Někde je tento pojem spojován s konzolovými hrami, které primárně využívají jako zobrazovací zařízení televizi.

**Počítačové hry** obvykle označují hry využívající jako platformu osobní počítač/PC, laptopy a ostatní příbuzná zařízení (obvykle s operačními systémy Windows, Mac OS a Linux). Ale lze se setkat i s rozšířením významu na digitální hry obecně. (Šelong, 2012)

V této práci je použit pojem počítačová hra ve významu digitálních her.

## 4.3 Specifika počítačových her

Vaculík (2002) popisuje počítačové hry jako produkty industriální, technické společnosti, kdy významnou součástí hraní počítačových her je neustálá snaha o dosahování vysokých výkonů a srovnávání s výkony druhých. Upozorňuje, že při hraní nezůstáváme pouze ve vizuální oblasti, ale do hry nás vtahují také estetické a emocionální prožitky. Přínos počítačových her nevidí pouze v zábavě, ale také v nástroji, který nás připraví na budoucnost: „*Počítačové hry jsou velmi podobné dnešnímu světu. Nabízejí*



*nepřeberné množství informací, jež musí člověk za krátký okamžik zpracovat a dospět k nejefektivnějšímu řešení. Nutí nás k orientaci v prostředí, které je nejasné a plné pravděpodobností. Hraní počítačových her nám dává jednu neocenitelnou možnost, která se v našem reálném světě vyskytuje velmi zřídka – korekci chyb. v počítačových hrách si můžeme vše vyzkoušet nanečisto. Tato jedinečnost činí z počítačových her nástroj připravující lidstvo pro nové tisíciletí.“*

Dostál (Počítačové hry ve vzdělávání, 2010) říká, že počítačová hra může sloužit k zábavě i k rozvoji znalostí, smyslů a myšlení.

Marc Prensky (2001) tvrdí, že počítačové hry mají potenciál být nejpřitažlivější zábavou v historii lidstva a je to dle jeho názoru dáno kombinací těchto dvanácti prvků:

1. **Hry jsou formou zábavy.** To nám dává radost a potěšení.
2. **Hry jsou formou hry.** To nám dává intenzivní a vášnivé zapojení.
3. **Hry mají pravidla.** To nám dává strukturu.
4. **Hry mají cíle.** To nám dává motivaci.
5. **Hry jsou interaktivní.** To nás udržuje v aktivitě.
6. **Hry jsou adaptivní.** To nás udržuje plynule ve hře.
7. **Hry mají výsledky a zpětnou vazbu.** To nám umožňuje učit se.
8. **Hry mají vítězné stavy.** To radostně uspokojuje naše ego
9. **Hry mají konflikt / soutěž / výzvu / opozici.** To nám dává adrenalin.
10. **Hry mají řešení problémů.** To vyvolává naši kreativitu.
11. **Hry mají interakci.** To nám dává sociální vztahy.
12. **Hry mají zastoupení a příběh.** To nám dává emoce.

#### **4.4 Dělení počítačových her**

Základní dělení, které je používáno v této práci je na:

##### **4.4.1 Offline hry**

Termínem offline hry se označují počítačové hry pro jednoho hráče, které neumožňují připojení k žádné síti.

#### **4.4.2 Online hry**

Termínem online hry se označují počítačové hry, které umožňují pomocí internetu nebo jiné počítačové sítě hrát danou hru více hráčům. Buď je hra specificky pro hru více hráčů navržena nebo nabízí online hru jako druhou možnost vedle hry pro jednoho hráče, kde není potřeba připojení k žádné síti.

Zvláštním případem jsou webové hry, které nepodporují hru více hráčů a nijak nevyužívají možnosti komunikace prostřednictvím internetu a s online hrami mají společný jen způsob přístupu prostřednictvím webového prohlížeče. (Wikipedie)

#### **4.4.3 Singleplayer**

Singleplayer (jediný hráč neboli hra pro jednoho hráče) je herní termín převzatý z angličtiny označující počítačovou hru, kde hráč hraje s umělou inteligencí a předměty či postavy, které neovládá, řídí počítač. Opakem je multiplayer (hra o více hráčích) označující programovou možnost počítačové hry hrát tutéž hru ve stejný čas v několika hráčích najednou. (Wikipedie)

#### **4.4.4 MMO (Massively multiplayer online game)**

MMO jsou počítačové hry pro více hráčů, které se hrají online. v MMO hrách je ve stejné době přítomno mnoho (tisíců) hráčů, kteří spolu mohou interagovat. Hráči jsou propojeni přes síť, mohou spolu kooperovat, hrát proti sobě a navzájem soutěžit. Lidský protivník či spoluhráč je mnohem atraktivnější volbou, nežli počítačem ovládaný subjekt. Ostatní hráči navíc nejsou jen spoluhráči, se kterými je možné soutěžit či je porazit, ale jsou i svědci činů – bez nich by vše vykonané ve virtuálním světě zůstalo jen v hlavě samotného hráče. Sociální sdílení tak dává virtuálnímu chování reálný ráz. Z hlediska potenciálu závislostního chování jsem MMO hry považovány za nejrizikovější. (KRČMÁŘOVÁ, 2012)

## 4.5 Žánry počítačových her

Uvádím základní specifikaci jednotlivých žánrů, přestože dnešní počítačové hry se často neřadí pouze pod jeden žánr, ale jedná se o kombinaci dvou a více žánrů najednou.

### 4.5.1 Adventury (adventure = dobrodružství)

Tento žánr je velmi specifický rozvinutou, bohatou příběhovou linií, která se může na základě hráčových rozhodnutí různě větvit i vést k různým záměrům. Hlavní postava, získává různé předměty (např. interakcí s herními postavami či vyřešením nejrůznějších hádanek), aby dosáhla svého cíle. Prostředí, kde se hra odehrává, může být ze skutečného světa, sci-fi i fantasy. s prvky dobrodružných her se můžeme setkat i v akčních a arkádových hrách. Ukázkovou kombinací hry akční a dobrodružné jsou tzv. survival horrors – hry o přežití, ve které musí hráč čelit útokům děsivých nadpřirozených nepřátel, často v klaustrofobickém industrializovaném prostředí, a přežít.

### 4.5.2 Akční

Akční hry jsou převažujícím žánrem. Faktor měřící výkon hráče je jeho schopnost rychlých reakcí, jemná motorika a takzvaná koordinace ruka-oko. Akční hry mají mnoho podkategorií.

- **1st person akce**

Akční hry viděné z pohledu vlastní osoby (first person – první osoba), hlavním zástupcem jsou FPS (first person shooter), tedy hry zaměřené na boj střelnými zbraněmi. Po hráči jsou vyžadovány především rychlé reflexy a precizní míření.

- **3rd person akce**

Akční hry, kdy svou postavu vidíte z pohledu nezúčastněné třetí osoby, patří sem zejména TPS (third person shooter). Pohled třetí osoby poskytuje lepší orientaci v herním prostoru, např. při boji kontaktními zbraněmi. Hráč obvykle ovládá jednu postavu a je vybaven zbraněmi nebo magickými destruktivními schopnostmi.

- **Arkády**

Za arkády bývají považovány jednoduché hry a hříčky, kde rozhoduje především rychlost reakce hráče. Často v nich narazíme na neustále se opakující herní mechanismus se vzrůstající obtížností, kde jde o dosažení co nejvyššího skóre.

- **Plošinovky**
- Plošinovky patří mezi nejstarší akční subžánry. Základem hrátelnosti plošinovek je především preciznost, s jakou hráč přeskakuje na různé platformy a překonává propasti.

#### 4.5.3 Hry na hrdiny (Role playing game) – RPG

RPG hra, v překladu Role-Playing Game, doslova znamená „hra hraní rolí“, v českém prostředí se však vžil termín „hra na hrdiny“.

Hry na hraní rolí najdeme v hluboké historii západní kultury, kde si děti hrály divadlo a používaly hraní rolí jako jednu z učebních metod. Samotné fantazijní hraní rolí jako komerční produkt vynalezli v roce 1974 Gary Gygax a Dave Anderson pod názvem Dungeons and Dragons. U nás je hra známá pod názvem Dračí doupě. Hra vycházela ze zájmu těchto dvou mužů o deskové strategické válečné hry a literární žánr fantasy. v návodu je popsána takto: „...vytvoř si jedinečnou fiktivní postavu, která sídlí ve tvé fantazii a v představách tvých přátel. Jedna osoba se stane tzv. Dugeon mistrem, dává pozor na monstra a lidi žijící v tomto fantazijním světě. Ty a tvoji přátelé čelíte nebezpečím a objevujete kouzla, která před vás Dugeon mistr předkládá...“ (Krčmářová, 2012) Za styčný bod je považována kniha Hobit amerického spisovatele, básníka a filozofa Johna Ronalda Reuele Tolkiena, která vyšla v roce 1937. Tolkien jako jeden z prvních romanopisců vytvořil komplexní fantasy svět, v němž se objevují tradiční archetypy postav tak, jak je známe ze současných MMORPG her. Hrdinové knihy Bilbo Pytlík (hobit), Gandalf (čaroděj) nebo Thorin (trpaslík) jsou původními předlohami virtuálních, graficky vymodelovaných Orků, Trollů a Elfů.

Princip počítačových RPG her se drží původní hry na hrdiny Dračí doupě. V počátku hry si hráč volí vzhled, vlastnosti a základní dovednosti své postavy. Ta se pak během hraní vyvíjí pomocí získávání „bodů zkušenosti“ (experience points – EXP), které určují úroveň postavy. Tyto body hráči umožňují vlastnosti nebo dovednosti postavy různě vylepšovat. v průběhu hry se hráči setkávají s dalšími postavami, ať už to jsou NPC (non-player character, tedy postavy ovládané počítačem), nebo další hráči. Po splnění úkolů (questů) hráč postupuje v dějové linii (main quest line), nebo získává různé odměny (side quests) – body zkušenosti, herní platidlo, unikátní předměty. Co se týče příběhu a řešení

hlavolamů, je tento žánr podobný adventurám, avšak s tím rozdílem, že hlavní postava je tvořena a tvarována podle přání a představ uživatele.

Zvláštním případem RPG her jsou tzv. MMORPG (massively multiplayer online role playing games), tedy herní světy obsazené stovkami až tisíci hráči připojenými k internetu.

#### **4.5.4 Simulátory**

Cílem simulátoru bývá získání určitých dovedností. v závislosti na simulovaném prostředí se simulátory člení do mnoha skupin; letecké (civilní či vojenské), tankové, námořní, závodní či vlakové atd. Realističnost jednotlivých simulátorů bývá různá, od jednoduchých zábavných verzí až po dokonalý tréninkový simulátor.

#### **4.5.5 Sportovní hry**

Sportovní hry se ani tak nesnaží vytvořit reálnou simulaci určitého sportu, jako spíše jeho virtuální obdobu, kdy např. v týmových hrách máte k dispozici celý tým. Do zvláštní kategorie pak patří sportovní manažery, ve kterých hráč zpravidla nemá možnost průběh utkání přímo ovlivnit, ale rozhoduje o důležitých záležitostech v pozadí (nákup hráčů, herní taktika atd.).

#### **4.5.6 Strategie**

Strategické počítačové hry jsou žánr, který klade důraz na strategické myšlení hráče. Prvek náhody nemá téměř žádnou roli. Strategie patří k populárnímu žánru počítačových her. Větví se do čtyř hlavních podžánrů:

- **Budovatelské strategie**

Jedná se o hry, kde se hráč soustředí na budování místo na boj. Nejtypičtější představitelé jsou hry, ve kterých je hráč plánovač a vůdce města a usiluje o jeho rozkvět. Hlavní pozornost se ubírá především na stavbu a správu čehokoli od starověkého města, přes moderní metropoli, až po tzv. tycoony, kde hráč spravujete dopravní síť či zábavní park. Pohled na město bývá zobrazen z ptačí perspektivy.

- **Tahové strategie**

Tahové strategie jsou asi nejbližší svým deskovým předchůdcům (např. šachu) a poskytují hráči největší (často i neomezený) prostor k promyšlení dalších tahů. Některé jsou zaměřeny čistě na bitvy, jiné především na expanzi v rámci určitého

území či kontinentu a v neposlední řadě sem patří tzv. squad-based strategie zaměřené na boje menších skupin, často i zpestřené vývojovým RPG systémem.

- **Realtime strategie (RTS)**

Oproti tahovým strategiím se veškeré dění odehrává v reálném čase a všechny strany tak hrají zároveň; ubývá prostor pro taktizování a hry jsou znatelně svižnější, vyžadující větší míru reflexivního jednání a rychlých reakcí. Podobně jako u tahových strategií dochází k fúzi s RPG prvky, ovšem v mnohem akčnějším pojetí.

- **Sociální strategie**

Sociální strategie jsou odvozené od budovatelských strategií, s mnohem větším důrazem na společenství. Typickým zástupcem je rozsáhlá série hry Sims.

## 5 Pozitivní vliv MMO her

Ukazuje se, že MMO hry mohou mít mnoho pozitivních vlivů na rozvíjení sociálních dovedností svých hráčů. Podněcují k sociální interakci a nabízejí bezpečné prostředí pro experimentování s různými druhy chování. Tím povzbuzují hráče k úvahám o sobě a o svých vztazích. Vytváření přátelství napříč hrou vyžaduje v podstatě stejné schopnosti jako vytváření přátelství v reálném životě. Nemůžete být hrubí. Je potřeba rozumět pravidlům chování kultury, ve které se nacházíte, a řídit se jimi. Musíte poznávat cíle potenciálního přítele a pomáhat mu k jejich dosažení. V závislosti na vašem chování vás ostatní hráči mohou umístit na svůj seznam přátel či černou listinu, mohou o vás komunikovat (pozitivně i negativně) s ostatními hráči. Hry nabízejí hráčům nekonečné možnosti experimentovat s odlišnými osobnostmi a způsoby chování ve fantaskním světě, kde nejsou žádné skutečné následky chybování. (GRAY, 2012)

Zajímavým aspektem hraní se stává nejen možnost nalézt nové přátele, ale i možnost hrát hry se členy vlastní rodiny a posílit tím již existující mezilidské vztahy. MMO hry nejsou jen místem, kde vznikají nové mezilidské vazby, ale MMO hry mohou sloužit i jako kukátko do již existujících mezilidských vztahů a tím se stát nástrojem, jak se přiblížit druhému a jak ho lépe chápat. Otvírá se zde možnost vyměnit si role v běžném životě a prostor podívat se na svět očima druhého. Z těchto důvodů je často doporučováno zkusit hrát MMO hry s vlastními dětmi či partnerem a mít tak možnost pochopit nejen jejich virtuální svět, ale i ten reálný a naučit se dívat na události z jiného úhlu. Dle Copiera mohou mít hry velmi pozitivní vliv na vztahy mezi generacemi. Copier poukazuje na příležitostný vznik nových pout mezi prarodiči a vnoučaty nebo otci a syny a dalšími rodinnými příslušníky. (Krčmářová 2012)

Dovednosti z oblasti vedení lidí a práce ve skupině, které se hráči naučí během hraní, si pak přenáší i do reálného materiálního světa. Jedná se o přidělování rolí, delegování úkolů, krizové řízení, logistické plánování a jakékoli dovednosti spojené s formováním týmu a komunikací ve skupině. Dále lze ve hře pozorovat strategie vyšší úrovně, jakými jsou motivování členů skupiny, vyrovnání se s negativními názory, konflikty v týmu, ale také udržení si loajality a koheze (soudržnosti). (Krčmářová, 2012) Studie uspořádaná

společností IBM došla k závěru, že vůdčí schopnosti procvičované v rámci her MMORPG jsou ve své podstatě stejné jako ty, které jsou potřebné pro vedení moderní firmy. (GRAY, 2012)

Výzkumy Colea a Griffithse došly k zajímavým zjištěním z oblasti intimity online rozhovorů. Dvě pětiny dotazovaných tvrdí, že se svými online přáteli probírají i citlivá témata, o kterých by nebyli schopni mluvit se svými reálnými přáteli z očí do očí. Disociativní anonymita („ty mě neznáš“) a neviditelnost („ty mě nemůžeš vidět“) způsobují větší otevřenost lidí. (Krčmářová, 2012)

Hráči mohou ve hře následovat různé skupiny. Aby se člověk přidal ke společenství, musí vyplnit formulář velmi podobný žádosti o povolání, kde vysvětluje, čím by mohl být jako člen přínosný. Společenství zakládaná ve virtuálních světech mají strukturu, která je podobná struktuře společností v reálném světě, s vedením, výkonným orgánem a dokonce personálním oddělením. Tyto hry jsou v mnoha ohledech stejné jako imaginativní sociálně dramatické hry předškolních dětí, avšak hrané ve virtuálním světě. Jako všechny sociodramatické hry, jsou velmi nápomocné v pochopení reálného světa a procvičují koncepty a sociální schopnosti, které onomu světu náleží. (GRAY, 2012)

Hry umožňují hráčům, aby se vyjádřili způsobem, kterým by nemohli v reálném životě kvůli svému vzhledu, pohlaví, sexualitě nebo věku. Poskytují prostor k překonání úzkostí např. v podobě malého sebevědomí. Uživatelé s nevýraznou image se mohou v mžiku stát atraktivními a fyzicky přitažlivými.

Pokud jsou děti dotázány na to, co mají rády na počítačových hrách, obecně mluví o svobodě, možnosti rozhodovat se sám za sebe a pravomocích. Ve hře dělají vlastní rozhodnutí a snaží se vystavovat výzvam, které si samy stanovují. Ve školách a jiných prostředích s dominancí dospělých jsou nazíráni jako hloupá stvoření, která potřebují neustálé směřování, ve hře však mají vše pod kontrolou a mohou řešit složité úkoly a vykazovat nevšední schopnosti. (GRAY, 2012)



## 6 Negativa hraní počítačových her

Negativní vliv počítačových her se pokoušelo prokazatelně ověřit velké množství odborných studií, z kterých vyplynulo poznání, že jednoznačné určení negativního vlivu, případně určení míry tohoto vlivu je značně problematické. Různí lidé hrají různé hry z různých důvodů a tím pádem na každého hráče působí hra jinak. (Krčmářová, 2012)

Griffiths (2004) tvrdí, že adolescenti jsou mnohem náchylnější k závislosti na online počítačových hrách, než dospělí. v posledních třiceti letech se debaty zaměřují především na nebezpečí, kterým je možnost zvýšení agresivity, potenciaální rizika závislosti, negativní vliv na sociální rozvoj dítěte, sebevědomí a jiné úzkosti.

### 6.1 Excesivní a závislostní hraní

Mezi přímé důsledky přemíry času stráveného online patří zejména narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny a výživy, spánková deprivace, únava, bolesti hlavy a očí a zhoršená orientace v čase. Dlouhodobým důsledkem excesivního používání internetu a počítačů je změna životního stylu, pokles fyzické aktivity, nemoci pohybového ústrojí, obezita, sociální stažení z reálných mezilidských vztahů, ztráta přátel, problémy a konflikty v osobních vztazích, zanedbávání povinností, pozdní příchody, nesoustředěnost, snížená výkonnost a z toho pramenící problémy ve škole nebo v práci. (Vacek, Nelákové závislosti – závislost na internetu, 2010).

Blinka (Online závislosti, 2015) k problematice závislostního hraní počítačových her říká: „Z výskytu pojmu “závislost“ v médiích je jasné, že je tento termín nadužíván a že kolem celého fenoménu vznikla morální panika. Ordinace nejsou plné hráčů vyhledávajících pomoc. Problematické a excesivní hraní může být spíše symptomem dalších problémů než problémem samo o sobě. Proto je adekvátní zaujmout spíše strážlivý postoj a hraní online her, byť zdánlivě excesivní, automaticky nespojovat se závislostí. Přesto je nepochybné, že existují hráči MMO her, pro něž se hraní stalo naprosto dominantní a pohlcující činností, která je u některých z nich spojena se životní nepohodou.“

## 6.2 Etika

*„Chceme-li porozumět etické povaze počítačových her, musíme se soustředit na způsoby, jakými jsou jejich pravidla a světy prezentovány hráči. Nezáleží pouze na tom, jak fiktivní svět vypadá, jde také o to – a je to důležitější – před jaká rozhodnutí je hráč postaven.“*

Pravidla hry výrazně ovlivňují podobu budoucí interakce, předurčují volby, jež bude hráč moci či muset učinit, stanovují odměny za určité dosažené cíle, mohou hráče motivovat k jednání, jež je v souladu i v rozporu se zásadami samotného hráče nebo s obecně přijímanými etickými pravidly. Morální interakce hráče s virtuálním herním světem nezáleží pouze na jeho hodnotách, ale také na tom, jaké varianty řešení každé situace jsou obsaženy přímo ve hře a jejích pravidlech. (Kořínek, 2013)

## **EMPIRICKÁ ČÁST**

Výzkumná část bakalářské práce mapuje výskyt projevů závislostního chování na hraní počítačových her mezi žáky 8. a 9. ročníků základních škol a příslušných ročníků víceletých gymnázií.

### **7 Charakteristika výzkumu**

Zvolila jsem kvantitativní výzkum formou dotazníku. V dotazníku jsou zastoupeny otázky výběrové a jedna otázka otevřená. Tématicky je dotazník rozdělen na 2 části a skládá se z 12 otázek.

První část dotazníku obsahuje 4 otázky, které se týkají údajů jako je pohlaví respondentů a typ počítačových her, které hrají.

Druhá část dotazníku obsahuje 8 otázek, které se zaměřují na kritéria závislostního chování. Těchto 8 otázek vytvořila americká klinická psycholožka Kimberly Young pro zmapování internetové závislosti. Otázky byly pouze upraveny s ohledem na závislostní hraní počítačových her. Vzor dotazníku je uveden v Příloze – dotazník.

#### **7.1 Způsob vyhodnocení závislostního chování**

Pro vyhodnocení druhé části dotazníku byla použita diagnostická kritéria dle Young v modifikaci Bearda a Wolfa, která jsou následující:

Musí být přítomno všech 5 následujících příznaků:

- f) zaujetí internetem (přemýšlení o předchozích aktivitách na internetu nebo o těch budoucích)
- g) potřeba používat internet ve stále delších časových úsecích, aby člověk dosáhl uspokojení
- h) opakovaná neúspěšná snaha kontrolovat, přerušit nebo zastavit používání internetu
- i) neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se používání internetu
- j) překračování původně plánovaného času připojení k internetu

Zároveň musí být přítomen alespoň jeden z následujících příznaků:

- v důsledku používání internetu ohrožení nebo riskování ztráty důležitého vztahu, zaměstnání nebo příležitosti v kariéře
- lhaní členům rodiny, terapeutům nebo dalším osobám kvůli zastírání nadměrného používání internetu
- používání internetu jako způsobu útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady (například pocitů bezmoci, viny, úzkosti, deprese)

## 7.2 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je vyhodnotit a posoudit výskyt projevů závislostního chování na hraní počítačových her u zkoumaného vzorku žáků. Bude zhodnoceno, zda jsou mezi žáky žáci, kteří vykazují projevy závislostního chování na hraní počítačových her.

Dílčí cíle:

- zjistit prevalenci dětí ohrožených závislostí na hraní počítačových her
- potvrdit předpoklad, že chlapci jsou ohroženější
- potvrdit předpoklad, že největší závislostní potenciál mají online hry pro vícero hráčů
- porovnat průzkum s existujícími výzkumy

## 7.3 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1: Jsou žáci s projevy závislostního chování na hraní počítačových her chlapci?

Výzkumná otázka č. 2: Jsou MMO hry hrami, které hrají žáci s projevy závislostního chování?

Výzkumná otázka č. 3: Je žáků, co vůbec nehrají počítačové hry méně než třetina?

## 7.4 Charakteristika respondentů

Průzkumu se zúčastnily 3 základní školy a 1 víceleté gymnázium na Praze 4 a 1 základní škola z Loděnice, celkem 254 dětí ve věku 13-15 let, z toho 124 chlapců a 130 dívek.

## 8 Vlastní výzkum

Žáci vyplnili elektronický nebo tištěný dotazník dle preferencí školy během vyučovací hodiny, která k tomu byla po dohodě s vedením školy určena. Výzkum proběhl v červnu 2017.

### 8.1 1. část

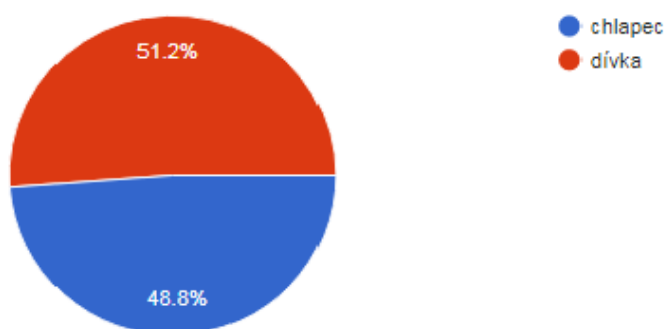
První část dotazníku obsahovala 4 otázky, které se týkaly údajů jako je pohlaví respondenta, styl typ počítačových her, které hraje a název nejčastěji hrané hry.

#### Otázka č. 1: *Jsi chlapec nebo dívka?*

Z odpovědi na první otázku vyplynulo zastoupení respondentů v poměru 124 chlapců a 130 dívek.

#### 1. Jsi:

254 responses

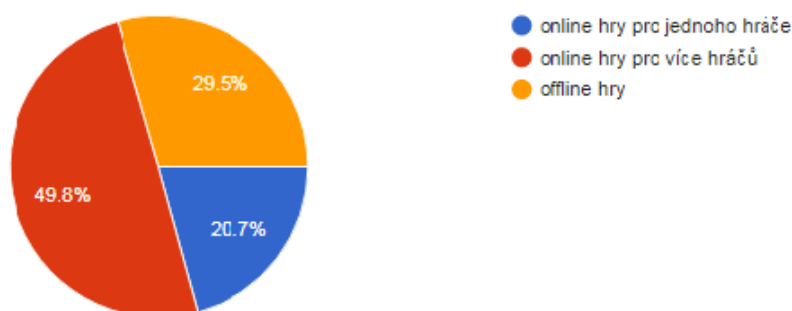


**Otázka č. 2.: Jaký styl počítačových her hraješ nejčastěji?**

Z výzkumu vyplynula preference a oblíbenost online her pro vícero hráčů. Tomuto typu her dalo přednost 49,8 % hráčů.

**2. Jaký styl počítačových her hraješ nejčastěji?(vyber pouze jednu možnost)**

241 responses

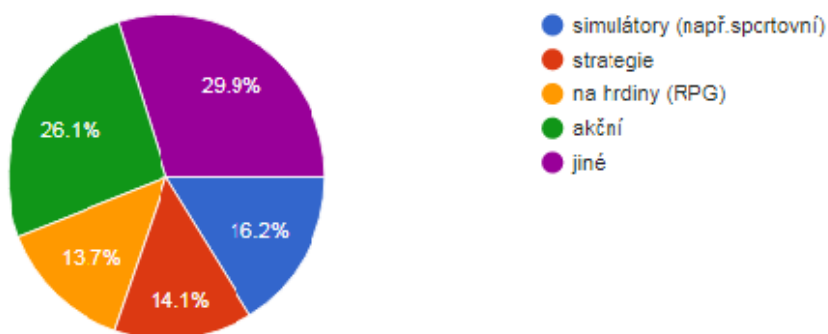


**Otázka č. 3.: Jaký typ počítačových her hraješ nejčastěji?**

Statistické údaje vzniklé zpracováním odpovědí na otázku č. 3 nejsou relevantní. Ze srovnání zaškrtnutých odpovědí v dotazníku ohledně nejčastěji hraného typu her ve srovnání s odpověďmi těch samých respondentů na otázku č. 4. *Kterou hru hraješ nejčastěji?* vyplynulo, že děti nedokáží oblíbené hry správně žánrově zařadit.

**3. Jaký typ počítačových her hraješ nejčastěji?(vyber pouze jednu možnost)**

241 responses



**Otázka č. 4.: Kterou hru hraješ nejčastěji?**

Z odpovědí vyplynulo, že mezi 3 nejoblíbenější hry patří hra **League of Legends**, kterou uvedlo 28 žáků, následuje hra Country Strike (25 žáků) a Sims (15 žáků). Celkově byl výčet oblíbených her pestrý a zahrnoval přes 70 her.

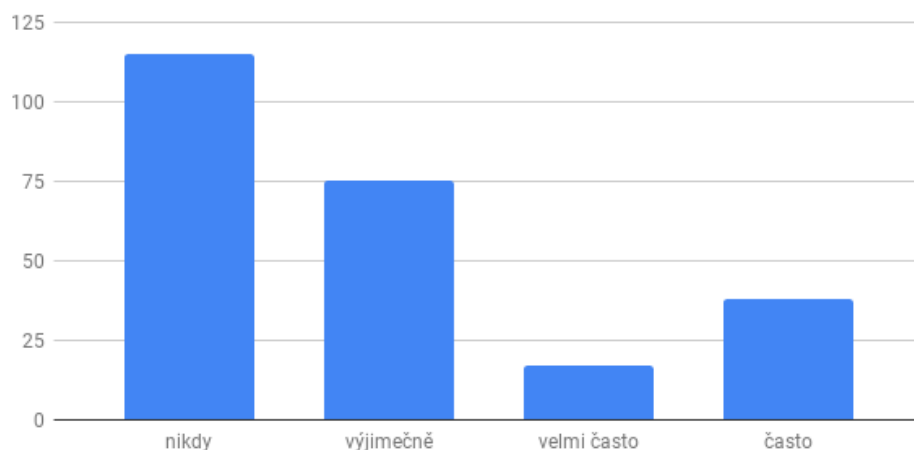
## 8.2 2. část

Výsledky druhé části výzkumu prezentuji v souvislosti s aktuální studií autorů Kuss, Griffiths a Pontes (2017), která upozorňuje na složitou situaci v oblasti určení závislostních kritérií pro určení závislostního chování na hraní počítačových her a platnost několika kritérií zpochybňuje.

**Otázka č. 5.:** *Myslíš na počítačové hry nebo si plánuješ hraní i ve chvílích, kdy k nim nemáš přístup?*

17 žáků odpovědělo, že velmi často myslí na hraní počítačových her v době, kdy k nim nemá přístup. 38 žáků to dělá často. Kladně tedy odpovědělo **22 %** respondentů.

5. Myslíš na počítačové hry nebo si plánuješ hraní i ve chvílích, kdy k nim nemáš přístup?



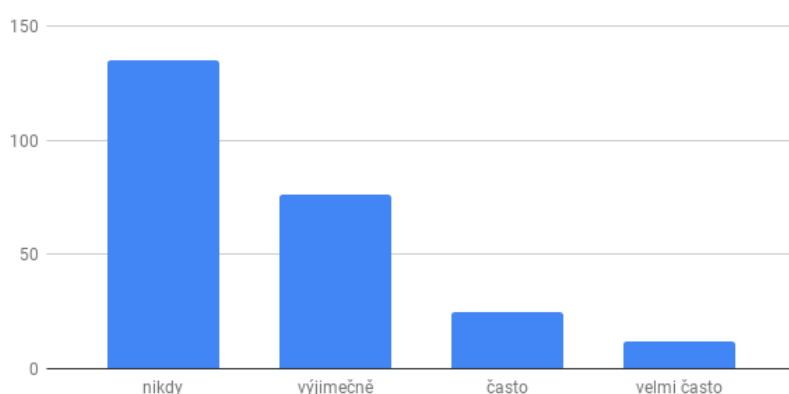
Kuss, Griffiths a Pontes (2017) ve své společné studii toto závislostní kritérium kritizují za patologizaci každodenních herních zážitků. Tvrdí, že nadšenci jakékoliv obzvláště pak aktivní zábavy, tráví značné množství času přemýšlením a diskutováním o svých aktivitách. Upozorňují, že trávení značného množství času diskutováním o herních

strategiích je běžné a důležité zejména pro ty hráče, kteří hrají profesionálně a jsou ve hře úspěšní.

**Otázka č. 6.:** *Máš pocit, že hraním trávíš stále více a více času, než dosáhneš pocitu uspokojení (tj. než tě hra přestane bavit?)*

12 žáků odpovědělo, že velmi často hraním tráví stále více a více času. 25 žáků odpovědělo, že se jim to stává často. Celkově odpovědělo kladně **14,5 %** respondentů.

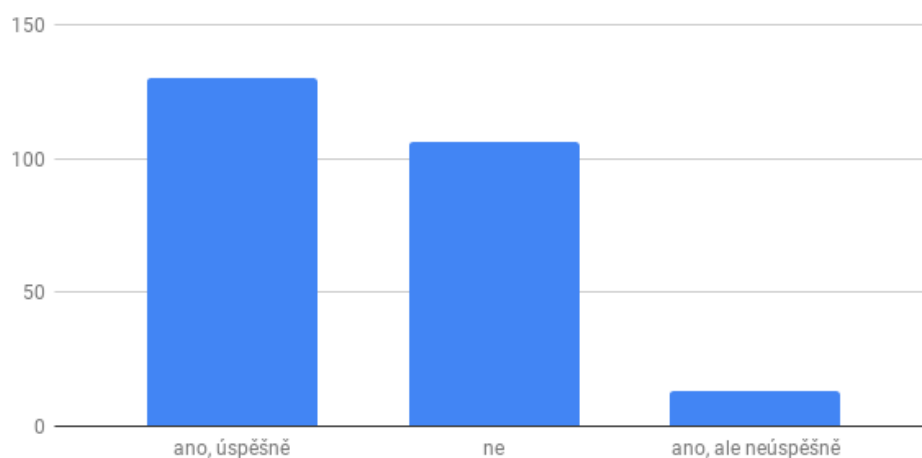
6. Máš pocit, že hraním trávíš stále více a více času, než dosáhneš pocitu uspokojení(tj. než tě hra přestane bavit?)



**Otázka č. 7.:** *Pokusila/a jsi se hraní dostat pod kontrolu nebo úplně přestat?*

13 dětí se marně pokusilo dostat hraní her pod kontrolu. Představují **5 %** respondentů.

7. Pokusil/a jsi se hraní dostat pod kontrolu nebo úplně přestat?

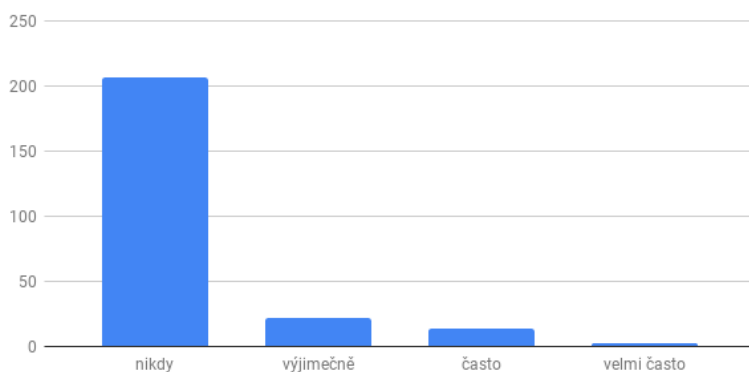




**Otázka č. 8:** *Lžeš členům rodiny nebo přátelům, abys zatajil/a, jak často a po jak dlouhou dobu hraješ?*

2 žáci uvedli, že velmi často lžou svým blízkým ohledně délky doby hraní. 14 žáků to dělá často. Celkově **6 %** respondentů odpovědělo kladně.

8. Lžeš členům rodiny nebo přátelům, abys zatajil/a, jak často a po jak dlouhou dobu hraješ?

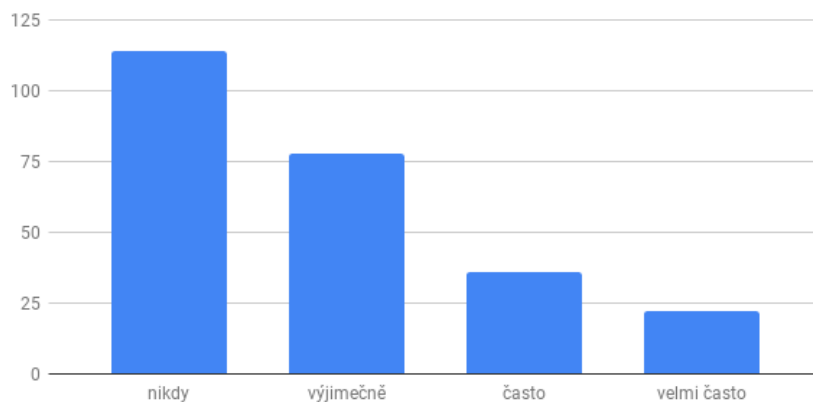


Toto kritérium bylo zpochybněno. Ukazuje se, že pokud jsou hry rodiči považovány za nesmyslnou zábavu, děti mají větší sklon se skrývat a neříkat pravdu o svém herním chování, což naznačuje, že toto kritérium je ukazatelem toho, jak rodiče nazírají na hraní her, a nikoliv platné kritérium pro určení závislostního chování (Kuss, Griffiths a Pontes, 2017)

**Otázka č. 9.:** *Stává se ti, že trávíš hraním více času, než jsi původně zamýšlel/a?*

22 žáků uvedlo, že velmi často stráví více času hraním, než původně zamýšleli. 36 žákům se to stává často. Kladně tak odpovědělo **22,8 %** respondentů.

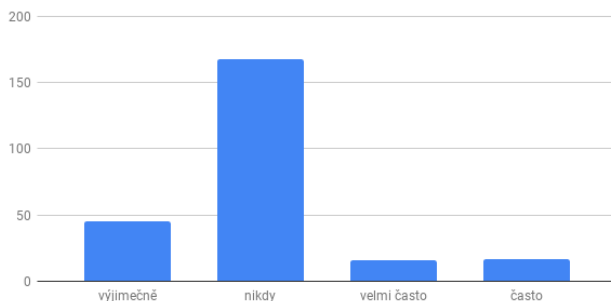
9. Stává se ti, že trávíš hraním více času, než jsi původně zamýšlel/a?



**Otázka č.10.:** Unikáš hraním před problémy nebo pocity jako je bezmocnost, vina, úzkost nebo deprese?

16 žáků odpovědělo, že velmi často uniká hraním před problémy nebo pocity bezmoci, viny, úzkosti a deprese. 17 žáků to dělá často. Celkově odpovědělo kladně 13 % respondentů.

10. Unikáš hraním před problémy nebo pocity jako je bezmocnost, vina, úzkost nebo deprese?

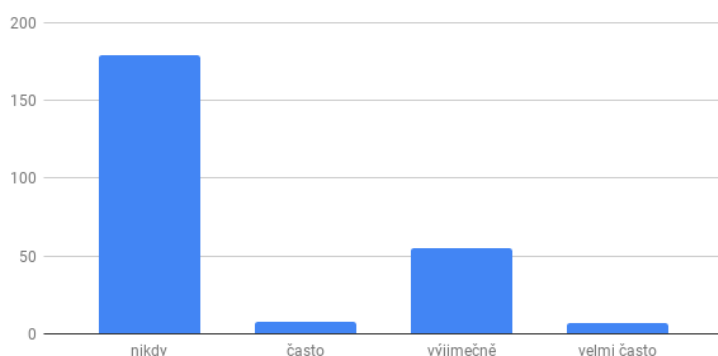


Pokud jde o únik z nepříznivých nálad většina odborníků se shoduje, že toto kritérium je pro diagnostiku závislostního chování platné. Odborníci pouze upozorňují, že toto kritérium může naznačovat primární problém deprese, úzkosti nebo jiné duševní poruchy, což snižuje jeho význam pro diagnostiku závislostního hraní. v každém případě se odborníci shodují, že toto kritérium je užitečné, jelikož naznačuje, že se v životě jednotlivce něco děje, co vede k tomu, aby se zapojil do (nadměrného) hraní her. (Kuss, Griffiths a Pontes, 2017)

**Otázka č. 11.:** *Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, pokud nemůžeš hrát hry?*

7 žáků se cítí velmi často neklidně, mrzutě nebo podrážděně, pokud nemůže hrát hry. 8 žáků se tak cítí často. Celkově odpovědělo kladně 5,9 % respondentů.

11. Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, pokud nemůžeš hrát hry?



Toto závislostní kritérium je hodně kritizováno. Přestože většina neurobiologických výzkumů behaviorální závislosti ukázala, že i tento typ závislosti způsobuje neurofyziologické změny v těle, hlavním argumentem pro zrušení tohoto kritéria jako kritéria závislostního hraní počítačových her je skutečnost, že na rozdíl od tradičních látkových závislostí se nespotřebovává žádná látka, která má přímý dopad na neurofyziologický systém jednotlivce. Odpůrci tohoto kritéria tvrdí, že skutečné fyziologické a měřitelné abstinční příznaky by neměly být zaměňovány s negativními emocemi v důsledku náhlého přerušování hry a upozorňují, že teprve symptomy, které trvají několik hodin až několik dní po ukončení hry, mohou být považovány za abstinční příznaky, což naznačuje, že kritérium by mělo zahrnovat určitý časový rámec. (Kuss, Griffiths a Pontes, 2017)

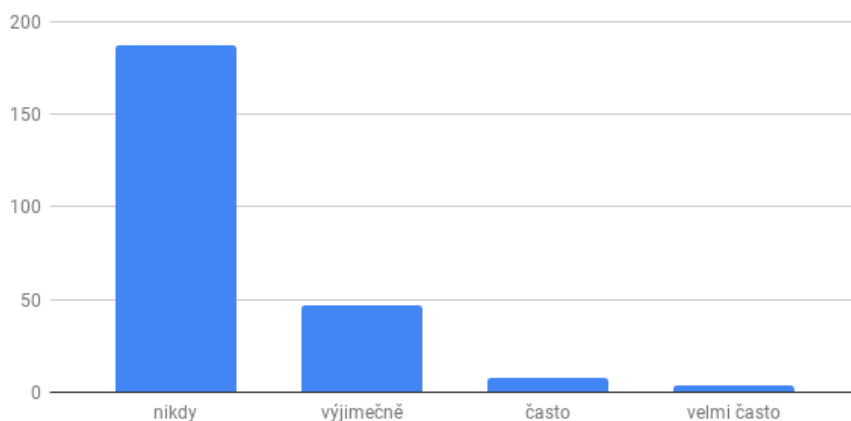
**Otázka č. 12.:** *Zaznamenal/a jsi v souvislosti s hraním zhoršení rodinných nebo jiných vztahů, prospěchu ve škole nebo výkonů ve sportu?*

4 žáci zaznamenali velmi často v souvislosti s hraním zhoršení rodinných nebo jiných vztahů, prospěchu ve škole nebo výkonů ve sportu. 8 žákům se to stává často. Celkově odpovědělo kladně 4,7 % respondentů.

Podobně jako kritérium „*Myslíš na počítačové hry nebo si plánuješ hraní i ve chvílích, kdy k nim nemáš přístup?*“ se ukazuje toto kritérium zahrnující riziko nebo ztrátu vztahů

jako nedostatečné ve své specifickosti pro rozlišení mezi závislostním hraním a vysokou angažovaností. ( Kuss, Griffiths a Pontes, 2017)

12. Zaznamenal/a jsi v souvislosti s hraním zhoršení rodinných nebo jiných vztahů, prospěchu ve škole nebo výkonů ve sportu?



## 9 Výsledky 1. části průzkumu

Provedený průzkum potvrdil, že je zájem o počítačové hry mezi dnešní mládeží obrovský. Jen 10 dívek a 3 chlapci uvedli, že počítačové hry vůbec nehrají. Představují tak pouze **5 %** respondentů.

70,5 % hráčů hraje online hry. Jednoznačně nejoblíbenější jsou pak online hry pro více hráčů, které upřednostňuje 49,8 % hráčů.

Dle provedeného průzkumu patří mezi nejoblíbenější hry v současné době hra League of Legends z herního žánru MOBA, kterou uvedlo 11 % respondentů a hra Country Strike z herního žánru MMOFPS (Massively multiplayer online First-person shooter), kterou uvedlo 9,8 % respondentů. Typickou hrou oblíbenou mezi dívkami je pak hra SIMS z herního žánru sociální strategie, kterou hraje 11,5 % dívek a 0 % chlapců. (Celkové zastoupení této hry mezi respondenty je 5,9 %).

Procento hráčů online her z celkového počtu respondentů je **66,7 %**. Mezinárodní průzkum (Muller, 2014), který proběhl v sedmi evropských zemích mezi dospívajícími ve věku 14-17 let uvedl, že **60,5 %** respondentů hraje online hry. Výsledky se přibližně shodují, mírné navýšení online her může být způsobeno 3letým časovým odstupem

výzkumů. Výrobci populárních offline her postupně přicházejí i s online variantou, např. hra Sims.

Mezinárodní průzkum (Muller,2014) dále uvádí, že nejoblíbenějšími online hrami byly žánry First-person shooters , Single player games a Massively Multiplayer Online Role-Playing Games v rovnocenném zastoupení. Moje zjištění se s uvedeným výzkumem rozchází v žánru MMORPG, který je nahrazen žánrem MOBA. Tento rozdíl si vysvětluji 3letým časovým odstupem provedených průzkumů, kdy oblíbenost žánru MMORPG postupně ustoupila hernímu žánru MOBA.

## 10 Výsledky 2. části průzkumu

Výsledkem 2. části průzkumu je zjištění, že 3 respondenti z 254 vykazují projevy závislostního chování na hraní počítačových her. 15 respondentů je závislostním chováním ohroženo.

3 chlapci splňují zvolená kritéria závislosti. 15 žáků (13 chlapců a 2 dívky) splnilo nejméně 4 z daných kritérií a je tak závislostním chováním ohroženo.

Výsledek průzkumu odpovídá prevalenci **1,18 %** dospívajících se závislostním chováním na hraní počítačových her. Výsledek **5,88 %** označuje prevalenci dospívajících ohrožených závislostí. Zjištěná prevalence závislostního chování mezi dospívajícími i prevalence dospívajících ohrožených závislostí se blíží výsledkům mezinárodního výzkumu v sedmi evropských zemích (Muller, 2014) a shoduje se s výzkumem provedeným v Německu (Rehbein, 2017), který uvádí prevalenci závislých mezi respondenty 1,16 %.

*Tabulka č.1.* znázorňuje prevalence dospívajících se závislostním chováním na hraní počítačových her a prevalenci dospívajících ohrožených závislostí ve srovnání se zahraničním výzkumem **Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates** (Pravidelné hraní počítačových her a závislostní hraní online her mezi evropskými adolescenty: výsledky mezinárodního reprezentativního průzkumu prevalence, prediktorů a psychopatologických korelací) Müller a kolektiv (2014)

	Zahraněční studie 2014	Vlastní výzkum
Prevalence dospívajících se závislostním chováním	<b>1,6 %</b>	<b>1,18 %</b>
dívky	<b>0,3 %</b>	<b>0 %</b>
chlapci	<b>3,1 %</b>	<b>2,4 %</b>
Prevalence dospívajících ohrožených závislostí	<b>5,1 %</b>	<b>5,88 %</b>
dívky	<b>1,2 %</b>	<b>1,5 %</b>

chlapci	9,5 %	10,5 %
---------	-------	--------

Co se týká rizikovosti jednotlivých žánrů her, tak studie (Na, 2017) porovnávala real-time strategie, MMORPG, sportovní hry a FPS hry s následným zjištěním, že mezi hráči MMORPG a FTS je více hráčů s projevy závislostního chování. Rizikové faktory se však v jednotlivých herních žánrech značně liší. A výzkum poukazuje na to, že závislé chování na hraní počítačových her je způsobováno napříč různými žánry různými faktory.

V mnou provedeném výzkumu hráli 2 závislí hráči herní žánr MOBA a jeden Vehicle simulation game (simulační hru pro vozidlo).

**Výzkumná otázka č. 1:** *Jsou žáci s projevy závislostního chování na hraní počítačových her chlapci?*

Ano, všichni 3 ze 3 respondentů vykazujících rysy závislostního chování v daném vzorku respondentů byli chlapci.

Výsledky mezinárodního výzkumu (Muller, 2014) se shodují s mým zjištěním, že více chlapců než dívek splňuje kritéria pro závislostní chování. v celkovém vzorku dospívajících této studie byla prevalence respondentů se závislostním chováním na hraní počítačových her 1,6 %, z toho **3,1 %** chlapců ve srovnání s **0,3 %** dívek. Bueso (2018) ve svém výzkumu uvádí, že všichni pacienti ve zkoumaném vzorku pacientů závislých na hraní počítačových her byli muži.

**Výzkumná otázka č. 2:** *Jsou MMO hry hrami, které hrají žáci s projevy závislostního chování?*

Ano, **83 %** respondentů s nejméně 4 rysy závislostního chování hraje MMO hry.

18 respondentů z celkového počtu 254 splnilo nejméně 4 kritéria závislosti. 15 z nich uvedlo, že hraje hru, která je MMO. 3 respondenti hrají offline hru nebo hru v offline verzi.

Kuss (2017) s odvoláním na předchozí studie naznačuje, že hraní online her může zvýšit šance na potenciální závislost ve srovnání s offline hrou. Upozorňuje však, že hraní

offline her může být také návykové. Tento závěr potvrzuje moje zjištění. 1 ze 3 respondentů vykazující rysy závislostního chování hraje offline hru.

**Výzkumná otázka č. 3:** *Je žáků, co vůbec nehrají počítačové hry méně než třetina?*

Ano, jen 8 dívek a 3 chlapci uvedli, že počítačové hry vůbec nehrají. Představují tak pouze **4,3 %** respondentů.

Vysokou prevalenci hráčů mezi respondenty si vysvětlují skutečností, že dotazník nekladl důraz na množství času stráveného hraním, ani na pravidelnost hraní a tak označil jako hráče i dospívající, kteří se hraní počítačových her ve volném čase věnují jen výjimečně.



## 11 Poznatky z aktuálních výzkumů

Studie kazuistických případů ukazuje na problematický vztah rodičů závislých dětí. Dle (Muller, 2014) 23, 1 % dospívajících s projevy závislostního chování na hraní počítačových her mělo rozvedené rodiče. Tuto zkušenost potvrzuje ve své práci Dolejšová (2013), která při zkoumání zkušeností českých terapeutů došla k závěru, že v klientele převládali dospívající chlapci ve věku 14-22 let, studenti, z rozvedených rodin. Vacek (2010) popisuje 2 kazuistické případy a v obou případech je vztah rodičů nefunkční, rodiče jsou rozvedeni nebo otec uniká do mimomanželského vztahu.

Norská studie (Brunoborg, 2013) upozorňuje na souvislost pacientů závislých na hraní počítačových her s depresí, nižším úspěchem ve škole a problémovým chováním. Psychosociální problémy závislých hráčů potvrzuje Bueso (2018), který uvedl, že pacienti závislí na hraní počítačových her se cenili méně, ve vztahu k vrstevníkům byli nejistí a vykazovali sníženou extraverci.

Mezinárodní studie (Muller, 2014) zjistila zvýšené problematické a agresivní chování mezi závislými i závislostí ohroženými jedinci. Osobnostní charakteristika subjektů závislých na hraní her vykazovala zvýšené skóre v oblasti introverze, nejistoty vlastní identity a sebehodnocení, nejistoty vzhledem k vrstevníkům a výrazně nižší skóre egoismu.

Bueso (2018) upozorňuje na psychosociální strach korelující se závislostním chováním na hraní počítačových her. Tyto obavy o sebe a druhé, spojené s introvertními rysy, by mohly vést k tomu, že se dospívající vyvarují činnosti „tváří v tvář“ a sociální potřeby se snaží pokrýt ve virtuálním světě prostřednictvím online her, kde lze komunikovat s ostatními dálkově. Vysoké skóre zábran má tendenci ukazovat subjekty jako úzkostné a plné obav, očekávající, že život bude bolestný a mající tendenci spadat do izolace.

Norská studie (Brunoborg, 2013) uvádí, že není souvislost mezi časem stráveným hraním a závislostním chováním na hraní počítačových her. Tvrdí, že trávení času hraním počítačových her samo o sobě nemá negativní důsledky, ale dospívající, kteří mají problémy s nadměrným hraním, pravděpodobně budou mít i problémy v jiných aspektech života. Podle odborných studií tedy hraní her může být vyrovnávacím mechanismem

psychologických problémů. Naopak Gentile (2011) ve své dlouhodobé studii uvádí, že stavy deprese, úzkosti, sociálních fobií a nižších školních výsledků bývají až důsledkem dlouhodobého hraní, nikoliv jeho příčinou.

Kuss (2017) s odvoláním na odborné studie upozorňuje, že současná klasifikace závislostního hraní počítačových her nerozlišuje mezi krátkodobým a dlouhodobým nadměrným hraním, což je problematické zejména ve světle dětí a dospívajících, kteří se vyskytují v kritických vývojových fázích a vysoká angažovanost a nadměrné hraní her nemusí být nic jiného než součást vývojové fáze. Bueso (2018) upozorňuje, že je potřeba zjistit více o mechanismech návykového chování. Uvádí, že dospívání je obdobím přechodu a je pravděpodobné, že část dospívajících časem ustoupí od nadměrného hraní počítačových her, zatímco někteří mohou rozvinout trvalé problémové chování.

Bueso (2018) dále upozorňuje na nedostatečně zpracovanou problematiku závislostního hraní u dívek, které jako jeden z hlavních rysů vykazují zvýšené emoční symptomy, což se u chlapců neobjevuje. Bueso tak upozorňuje na nezbytnost přizpůsobit preventivní i léčebné programy specifickým potřebám dívek.

## 12 Shrnutí zjištění

Diagnostika závislostního chování na hraní počítačových her se stále vyvíjí a je potřeba dalších výzkumů k přehodnocení stávajících diagnostických kritérií. Sporná jsou zejména kritéria, která nerozlišují mezi závislostním chováním a vysokou angažovaností ve hře a je potřeba řešit závislost na hraní počítačových her v plném rozsahu a ne pouze na hraní online her, tak jak je tato problémové chování navrženo v DSM-5. I v mém průzkumu se ukázalo, že jeden ze 3 chlapců jevící rysy závislostního chování na hraní počítačových her hrál offline hru.

Ačkoliv u většiny hráčů počítačových her jejich aktivity nevedou k závislostnímu chování, u malého, nicméně nezanedbatelného procenta se závislostní chování může rozvinout. Proto je vždy vhodné věnovat hraní počítačových her u dětí i dospívajících pozornost a zabránit potencionálním negativním následkům. Uvedené výzkumy upozorňují na nutnost vzniku vhodných preventivních programů.

Dospívající s projevy závislostního chování jsou často introvertní povahy, nejistí ve vztahu sami k sobě i druhým, často z rozvrácených manželství, s problematickým chováním a horším školním prospěchem. Výzkumy naznačují, že únik do virtuálního světa her může být vyrovnávacím mechanismem psychologických problémů.

Z výzkumů vyplývá, že většina hráčů s projevy závislostního chování jsou chlapci. Dívky však, přestože jsou ve výrazné menšině, vyžadují pozornost dalších výzkumů s vlastním specifickým přístupem.

Z výzkumů vyplynulo, že závislostní chování nezpůsobuje vysoká angažovanost ve hře v podobě času stráveného hraním a že nadměrné hraní v období dospívání může být pouze vývojovou fází.

## 13 Doporučení rodičům a vychovatelům

### 13.1 Prevence závislostního chování

Přítomnost určitých faktorů v rodině a výchovných stylů může podpořit vznik závislosti. Zejména rodiče by se měli zaměřit se na aktivity podporující bližší vztah mezi členy rodiny, zlepšení komunikace mezi jednotlivými členy, zvýšení času stráveného s dětmi, zvýšení zájmu o potřeby dětí a povědomí o jejich aktivitách (nejen) ve hře. Schneider (2017) ve výsledcích své studie říká, že horší kvalita rodinných vztahů je spojena se zvýšenou závažností problémového hraní počítačových her. Doslova uvádí, že dobrý otcovský vztah působí ochraně proti tomuto problémovému chování a upozorňuje, že by preventivní programy měly s tímto faktorem pracovat a využívat podpory otců.

Blinka (2016) s odvoláním na zahraniční studie doporučuje rozvoj těchto specifických dovedností:

- **Dovednosti spojené se zvládnutím stresu a emocí.** Rozvinutí individuálních strategií, jak zvládat stres, zlepšení schopnosti regulace a zvládnutí emocí tím, že se je naučí rozpoznávat a konstruktivně s nimi pracovat. Snížení vnitřní agresivity prostřednictvím jejího konstruktivního ventilování, podpora pozitivních osobnostních vlivů, jakými může být kreativita, ambicióznost, touha po sociálním kontaktu a vedení k tomu, se rysy projevovaly konstruktivním způsobem a ne závislostním chováním.
- **Dovednosti spojené s interpersonálními situacemi,** zvýšení citlivosti a porozumění vůči druhým lidem a jejich chování, naučit se rozpoznávat emoce u druhých lidí, posílení sociálních dovedností, jako je vést rozhovor, přijmout kritiku či pochvalu, osvojení férového a tolerantního chování v rámci kolektivu, schopnost komunikovat tváří v tvář a více se účastnit skupinových aktivit.
- **Dovednosti spojené s denním režimem a využíváním volného času,** plánování a účast na volnočasových aktivitách, pomoc při zapojení do kreativních, explorativních a zajímavých zdravých aktivit.

Pedagogové by se stejně jako rodiče měli zaměřit na rozvoj uvedených dovedností. Pouhé poskytnutí informací o negativních důsledcích nadměrného hraní je neefektivní a je

potřeba ho doplnit o interaktivní intervence zaměřené na změnu postojů a rozvoj vybraných dovedností pro život. (Blinka, 2015)

Z doporučení vyplývá, že není vhodné dětem hraní zakazovat, ale nadměrnému hraní předcházet nabídkou vlastní pozornosti, funkčními sociálními vztahy a alternativními druhy zábavy v opravdovém, nikoliv jen virtuálním světě.

### **13.2 Využití počítačových her k rozvoji žádoucích dovedností**

Nic není černé nebo bílé a často záleží jen na tom, jak to uchopíme.

Hraní počítačových her může přinést zhoršení každodenního života, může být rizikové pro vznik závislosti a pro rozvoj nežádoucího chování, úzkosti nebo sociálních fobií (Gentile, 2011). Na druhou stranu však právě prostředí virtuálních světů může být nástrojem pro nácvik sociálních dovedností a pochopení druhých. Hry mohou zlepšit empatii a povzbudit hráče k úvahám o sobě a o svých vztazích. Virtuální světy nabízejí hráčům nekonečné možnosti experimentování s odlišnými způsoby chování, kde nenesou žádné skutečné následky chybování.

Langrová upozorňuje, že virtuální prostředí vybízí k možnosti stát se mocnějším nad svými slabostmi. Například hráči s malým sebevědomím se mohou stát ve virtuálním světě úspěšnými a mohou pak podobnou úzkost překonat i v běžném životě. (Krčmářová, 2012).

Dovednosti, které se hráči naučí během hraní, si mohou přenést i do reálného světa. Jedná se například o jazykové dovednosti nebo jakékoli dovednosti spojené s formováním týmu a komunikací ve skupině. Virtuální prostředí MMO her lze využívat jako výukové prostředí, kde se studenti mohou naučit vůdčím schopnostem. (J. Barnett a kol., 2009)

V neposlední řadě pak společné hraní počítačových her může podpořit bližší vztahy a komunikaci v rodině. z těchto důvodů je často doporučováno zkusit hrát MMO hry s vlastními dětmi, prarodiči či partnerem. (Krčmářová, 2012)

Zajímavou možností je využít zájem dětí o komerční počítačové hry jako motivaci k jiným úkolům.

*„Vášeň studentů pro hru může být silnou motivací pro hlubší a kreativnější učení. s tímto přesvědčením někteří pedagogové používají oblíbené komerční hry jako World of Warcraft k vytvoření učebních osnov kolem hry. Úspěch je vidět i u studentů, kteří měli potíže s tradiční formou učení.“ (Schwarz, 2013)*

## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo potvrdit nebo vyvrátit obavy, které mezi lidmi vznikají ohledně velkého množství volného času, který dnešní mladá generace tráví hraním počítačových her. Zhodnocení možných příčin takového chování, rizik návykovosti a rozeznání příznaků závislostního chování dle stále se vyvíjejících kritérií diagnózy závislosti na hraní počítačových her.

Z práce vyplynulo, že jsou počítačové hry běžnou součástí moderního života a zvýšená angažovanost mládeže může souviset s přirozenými potřebami dospívajících, které dnešní komplexní a všestranné počítačové hry zapojující i sociální aktivity dokáží uspokojit. Nadměrné hraní v tomto životním období může být jen součástí vývojové fáze, zároveň je to však i období, které má zvýšená rizika pro vznik jakýchkoli závislostí, závislostní chování na hraní počítačových her nevyjímaje.

Rizikům vzniku závislostního chování na hraní počítačových her lze předcházet zejména v rodině dostatečným zájmem o dospívající (o jejich potřeby i aktivity), budováním kvalitních sociálních vazeb, dobrou komunikací mezi jednotlivými členy rodiny a zvýšením společně stráveného času. z tohoto důvodu se doporučuje i společné hraní počítačových her, které může přispět k rozvinutí bližších vztahů.

Ačkoliv u většiny hráčů herní aktivity nevedou k závislostnímu chování, u malého, ale nezanedbatelného procenta se závislostní chování může rozvinout. Proto je třeba hernímu chování dospívajících věnovat pozornost a případně zabránit potencionálním negativním následkům, ke kterým může závislostní chování vést. Při snaze rozpoznat závislostní chování nelze za kritérium považovat dobu strávenou hraním počítačových her. Mezi hráči závislostního chování. v rámci prevence je potřeba vést dospívající k využívání volného času zapojením se do skupinových, kreativních, explorativních a zajímavých zdravých aktivit v reálném světě.

Únik do virtuálního světa her může být vyrovnávacím mechanismem psychologických problémů. Hráči, kterým bylo diagnostikováno závislostní chování, trpěli často sociální nejistotou a problematickým chováním, byli nejistí ve vztahu sami k sobě i ostatním. z hlediska prevence jsou tedy vhodné programy na posílení sociálních dovedností jako je

např. schopnost komunikace tváří v tvář a zvýšení citlivosti a porozumění vůči druhým lidem a jejich chování. Vzhledem k problémovému chování, pak rozvinout dovednosti spojené se zvládnáním stresu a emocí, dovednosti spojené se snížením agresivity prostřednictvím jejího konstruktivního ventilování a podpora pozitivních osobnostních vlivů.

Myslím, že moderní technologie, stejně jako jiné objevy a vynálezy lidstva mohou škodit i pomáhat, přinášet nám život lepší, radostnější a zábavnější, stejně jako nám mohou kvalitu života zhoršit. Kterou variantu si vybereme a jak dokážeme s možnostmi, které nové technologie a počítačové hry přinášejí naložit, záleží jen a jen na nás. Zdá se, že nám mohou být *„úžasným dobrým sluhou i zlým a zničujícím pánem“*.



## Seznam použité literatury:

- BARNETT, J., COULSON, M., *Virtually real: A psychological perspective on massively multiplayer online games*. [online] Review of General Psychology, 2010 [cit. 12.6.2018] Dostupné na:  
[https://www.researchgate.net/profile/Mark\\_Coulson2/publication/233866585\\_Barnett\\_Coulson\\_2010/links/0fcfd50c6dcecdf2da000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mark_Coulson2/publication/233866585_Barnett_Coulson_2010/links/0fcfd50c6dcecdf2da000000.pdf)
- BLINKA, Lukáš. *Online závislosti : jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 198 stran. ISBN 978-80-247-5311-9.
- BRUNBORG, G. S., MENTZON, R., A., FRØYLAND, L., R., *Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems?* [online] Journal of Behavioral Addictions, : October 29, 2013 [cit. 12.6.2018] Dostupné na:  
[https://www.researchgate.net/publication/260310053\\_Is\\_video\\_gaming\\_or\\_video\\_game\\_addiction\\_associated\\_with\\_depression\\_academic\\_achievement\\_heavy\\_episodic\\_drinking\\_or\\_conduct\\_problems](https://www.researchgate.net/publication/260310053_Is_video_gaming_or_video_game_addiction_associated_with_depression_academic_achievement_heavy_episodic_drinking_or_conduct_problems)
- BUESO, G. V., Santamaría JJ, Fernández D, Merino L, Montero E, Jiménez-Murcia S, Del Pino-Gutiérrez A, Ribas J., Internet Gaming Disorder in Adolescents: Personality, Psychopathology and Evaluation of a Psychological Intervention Combined With Parent Psychoeducation., [online] Front. Psychol., 28 May 2018 [cit. 12.6.2018] Dostupné na:  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00787/full>
- DOLEJŠOVÁ, K., *Závislost na hraní PC her – typologie českých hráčů a možnosti terapie, kvalitativní sonda, zkušenosti českých terapeutů* [online] Diplomová práce, 1. lékařská fakulta Klinika Adiktologie UK, 2013. [cit. 12.6.2018] Dostupné na:  
<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/129638/>
- DOSTÁL, J., *POČÍTAČOVÉ HRY VE VZDĚLÁVÁNÍ* [online]. Katedra technické a informační výchovy Pedagogická fakulta UP, 2010, [cit. 12.6.2018]. Dostupné na:  
[http://www.itv.upol.cz/publicita/lomnice\\_09\\_clanek\\_dostal.pdf](http://www.itv.upol.cz/publicita/lomnice_09_clanek_dostal.pdf)
- GENTILE, D. A. , Choo H, Liao A, Sim T, Li D, Fung D, Khoo A. *Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study*. [online] Pediatrics. Epub 2011 Jan 17. [cit. 12.6.2018] Dostupné na:  
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/01/17/peds.2010-1353.short>
- GRIFFITHS, M. D., DAVIES, M. N. O. , CHAPPELL, D. , *Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers* [online] Journal of Adolescence. 2004. [cit. 12.6.2018]. Dostupné na: <ftp://ftp.kanga.nu/users/claw/odd/OnlineComputerGaming-adolescent.adult.pdf>

GRAY, P. , *The Many Benefits, for Kids, of Playing Video Games* [online]Psychology Today. Vydáno 7.1.2012 [cit. 12.6.2018] Dostupné na:

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/freedom-learn/201201/the-many-benefits-kids-playing-video-games>

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HUIZINGA, Johan. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Praha: Mladá fronta, 1971. Ypsilon (Mladá fronta), sv. 13.

CHVOJ, Martin. *Pokročilá teorie her ve světě kolem nás*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4620-3.

KOŘÍNEK, J., *Etické aspekty interakce: Kvalitativní studie recepce počítačové hry Mass Effect 2 coby systému morálních rozhodnutí* [online] Praha 2013. Diplomová práce, Fakulta sociálních věd UK. Dostupné na:

[https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/59828/DPTX\\_2010\\_2\\_11230\\_0\\_292708\\_0\\_111933.pdf?sequence=1](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/59828/DPTX_2010_2_11230_0_292708_0_111933.pdf?sequence=1)

KUSS, D., GRIFFITHS, M. D., PONTES, H. M., *Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field* [online]. Journal of Behavioral Addictions\_ Published Online: September 07, 2016 [cit. 12.6.2018]. Dostupné na:

<https://akademai.com/doi/full/10.1556/2006.5.2016.062>

KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.

MARLATT, G. A., BAER, J. S., DONOVAN, D., M., KIVLAHAN, D., R., *Addictive behaviors: Etiology and treatment*, [online]. 1988 [cit. 12.6.2018].

Dostupné na:

[https://www.researchgate.net/profile/Dennis\\_Donovan2/publication/19876985\\_Addictive\\_Behaviors\\_Etiology\\_And\\_Treatment/links/0a85e52f9470a9aa39000000/Addictive-Behaviors-Etiology-And-Treatment.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Dennis_Donovan2/publication/19876985_Addictive_Behaviors_Etiology_And_Treatment/links/0a85e52f9470a9aa39000000/Addictive-Behaviors-Etiology-And-Treatment.pdf)

MULLER, K. W., JANIKIAN, M., DREIER, M., WÖLFING, K., BEUTEL, M. E., TZAVARA, C., RICHARDSON, C., TSITSIKA, A., *Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates*[online] Vydáno 5. 9. 2014 [cit. 12.6.2018]. Dostupné na:

[https://www.researchgate.net/publication/265393906\\_Regular\\_gaming\\_behavior\\_and\\_internet\\_gaming\\_disorder\\_in\\_European\\_adolescents\\_results\\_from\\_a\\_cross-national\\_representative\\_survey\\_of\\_prevalence\\_predictors\\_and\\_psychopathological\\_correlates](https://www.researchgate.net/publication/265393906_Regular_gaming_behavior_and_internet_gaming_disorder_in_European_adolescents_results_from_a_cross-national_representative_survey_of_prevalence_predictors_and_psychopathological_correlates)

- NA, E., CHOI, I., LEE, T.-H., LEE, H., RHO, M. J., CHO, H., JUNG, D. J., KIM, D.-J., *The influence of game genre on Internet gaming disorder*[online] Journal of Behavioral Addictions. Vydáno: 2017[cit. 12.6.2018]. Dostupné na: <http://europepmc.org/articles/PMC5520129/>
- PRENSKY, M., *Fun, Play and Games: What Makes Games Engaging*[online]. From Digital Game-Based Learning (McGraw-Hill, 2001) [cit. 12.6.2018]. Dostupné na: [http://www.autzones.com/din6000/textes/semaine13/Prensky\(2001\).pdf](http://www.autzones.com/din6000/textes/semaine13/Prensky(2001).pdf)
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6.aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN isbn9788073676476.
- PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963. Učebnice vysokých škol.
- REHBEIN, F., KLIEM, S., BAIER, D., MÖBLE, T., PETRY, N. M., *Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: diagnostic contribution of the nine DSM- 5 criteria in a state- wide representative sample*[online] Addiction. Society for the Study of Addiction. Vydáno 19. 1. 2015 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/add.12849>
- SCHNEIDER, L. A., KING, D. L., DELFABBRO, P., H., *Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review* [online]. Published Online: August 01, 2017 [cit. 12.6.2018]. Dostupné na: <https://akademai.com/doi/abs/10.1556/2006.6.2017.035>
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. ISBN isbn80-736-7124-7
- SCHWARTZ, K., *World of Warcraft Finds Its Way Into Class*[online]. KQED. Vydáno 05. 03.2013 [cit. 12.6.2016]. Dostupné na: <https://www.kqed.org/mindshift/27428/world-of-warcraft-finds-its-way-into-class>
- ŠELONG, F., *Game-based learning: Příklady dobré praxe a návrh výukové počítačové hry*, [online] Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Filozofická fakulta. Dostupné na: [https://is.muni.cz/th/pmopp/Game-based\\_learning\\_-\\_prikklady\\_dobre\\_praxe\\_a\\_navrh\\_vyukove\\_pocitacove\\_hry.pdf](https://is.muni.cz/th/pmopp/Game-based_learning_-_prikklady_dobre_praxe_a_navrh_vyukove_pocitacove_hry.pdf)
- VACEK, J. *Behaviorální závislosti*[online]. Praha: Klinika adiktologie. Vydáno 09.08.2011[cit. 12.6.2018]. Dostupné na: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti7>
- VACEK, J. *Nelátkové závislosti - Behaviorální závislosti*[online].Praha: Centrum adiktologie. Vydáno: 2010 [cit. 12.6.2018] Dostupné na: [www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf](http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf)

VACEK, J. *Technologické závislosti*[online]. Praha: Klinika adiktologie. Vydáno 09.04.2014 [cit. 12.6.2018]. Dostupné na:

<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/5158/Technologicke-zavislosti>

VACEK, J. *Nelátkové závislosti – Závislost na internetu*[online]. Praha: Centrum adiktologie. Vydáno: 2010 [cit. 12.6.2018] Dostupné na:

[www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3478/zavislost-na-internetu-pdf](http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3478/zavislost-na-internetu-pdf)

VACEK, J., VONDRÁČKOVÁ P., *BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI: KLASIFIKACE, FENOMENOLOGIE, PREVALENCE A TERAPIE* [online]. Vydáno 2014 [cit. 12.6.2018].

Dostupné na: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=988>

VACULÍK, M., *Ve světě počítačových her, Psychologie dnes*, 2002. Portál. ISBN issn1211-5886, vol. 6/2002, no. 6, s. 16-17.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

VALENTOVÁ, S., *Práce s příběhem v počítačových hrách* [online] 2012. Bakalářská práce, Pedagogická fakulta UK [online] Dostupné na:

<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/130060715>

YOUNG, K. S. *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*[online]

Innovations in Clinical Practice (Volume 17) by L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press. Copyright 1999 [cit. 12.6.2018]. Dostupné na:

<http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>

ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. Praha: Olympia, 1988.

Wikipedie: *Online hra*. otevřená encyklopedie [online]. Poslední aktualizace 27. 9.

2017 [cit. 12.6.2018]. Dostupné na: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Online\\_hra](https://cs.wikipedia.org/wiki/Online_hra)

Wikipedie: *Hra jednoho hráče*. otevřená encyklopedie [online]. Poslední aktualizace 21. 5. 2017 [cit. 12.6.2018]. Dostupné na:

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Hra\\_jednoho\\_hr%C3%A1%C4%8De](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hra_jednoho_hr%C3%A1%C4%8De)

Online adiktologická poradna [online]. Klinika adiktologie 1.lékařská fakulta UK a VFN v Praze [cit. 12.6.2018]. Dostupné na: <http://poradna.adiktologie.cz/>

The Beverly Hills Center for self control & lifestyle addictions, *Gambling Addiction Treatment* [online]. nedatováno Dostupné na:

<https://www.thecontrolcenter.com/disordered-gambling>

*Herní žánry na Databázi her*[online].nedatováno [cit. 12.6.2018].Dostupné na:

<https://www.databaze-her.cz/napoveda/herni-zanry-na-databazi-her/>

## Příloha – dotazník

### Výzkumný dotazník

Dotazník pro žáky 8. - 9. tř. ZŠ a žáky příslušných ročníků víceletých gymnázií

#### Než začneš, přečti si následující informace.

Dotazník je zaměřen na tvoje zkušenosti s hraním počítačových her a je zcela anonymní. Nebude obsahovat tvoje jméno ani žádné jiné informace, které by tě mohly individuálně identifikovat. Na dotazník nikam nepiš své jméno.

Neexistují zde správné nebo špatné odpovědi. Nejde o žádný test.

Na otázky odpovídej tak, že křížkem označíš příslušný rámeček nebo doplníš odpověď do kolonky.

Nespěchej, odpovídej uvážlivě a upřímně.

**1. Jsi:**

*Mark only one oval.*

- chlapec  
 dívka

**2. Jaký styl počítačových her hraješ nejčastěji?(vyber pouze jednu možnost)**

*Mark only one oval.*

- online hry pro jednoho hráče  
 online hry pro více hráčů  
 offline hry

**3. Jaký typ počítačových her hraješ nejčastěji?(vyber pouze jednu možnost)**

*Mark only one oval.*

- simulátory (např. sportovní)  
 strategie  
 na hrdiny (RPG)  
 akční  
 jiné

**4. Kterou hru hraješ nejčastěji? Napiš její název:**

\_\_\_\_\_

**5. Myslíš na počítačové hry nebo si plánuješ hrani i ve chvílích, kdy k nim nemáš přístup?**

*Mark only one oval.*

- velmi často  
 často  
 výjimečně  
 nikdy

6. Máš pocit, že hraním trávíš stále více a více času, než dosáhneš pocitu uspokojení?(tj. než tě hra přestane bavit?)

Mark only one oval.

- velmi často
- často
- výjimečně
- nikdy

7. Pokusil/a jsi se hraní dostat pod kontrolu nebo úplně přestat?

Mark only one oval.

- ano, úspěšně
- ano, ale neúspěšně
- ne

8. Lžeš členům rodiny nebo přátelům, abys zatajil/a, jak často a po jak dlouhou dobu hraješ?

Mark only one oval.

- velmi často
- často
- výjimečně
- nikdy

9. Stává se ti, že trávíš hraním více času, než jsi původně zamýšlel/a?

Mark only one oval.

- velmi často
- často
- výjimečně
- nikdy

10. Unikáš hraním před problémy nebo pocity jako je bezmocnost, vina, úzkost nebo deprese?

Mark only one oval.

- velmi často
- často
- výjimečně
- nikdy

11. Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, pokud nemůžeš hrát hry?

Mark only one oval.

- velmi často
- často
- výjimečně
- nikdy

12. Zaznamenal/a jsi v souvislosti s hraním zhoršení rodinných nebo jiných vztahů, prospěchu ve škole nebo výkonů ve sportu?

*Mark only one oval.*


- velmi často
- často
- výjimečně
- nikdy

**Děkujeme za tvou spolupráci.**

---

Tento výzkum je součástí závěrečné práce vysokoškolského studia na Pedagogické fakultě UK.

---

Powered by  
 Google Forms