

Závislost na počítačové hře

Jakub Vítek

Bakalářská práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jakub VÍTEK**
Osobní číslo: **H08572**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Závislost na počítačové hře**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti závislosti na počítačových hrách.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6.

POHL, O. Počítačové hry. Praha: Computer Press, 2002. ISBN 80-7226-788-4.

POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J., TOMKO, A. Patologické závislosti. Brno. 2. Vydání, 2002. ISBN 80-86568-02-04.

CHRÁSKA, M. Metody pedagogického výzkumu : Základy kvantitativního výzkumu. Praha : Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Šalenová

Ústav pedagogických věd

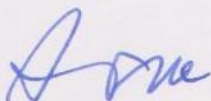
Datum zadání bakalářské práce:

20. ledna 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

6. května 2011

Ve Zlíně dne 20. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 5.5.2011



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na závislost na počítačových hrách. V teoretické části je definována jak všeobecná závislost, tak závislost na počítačových hrách. Dále je zde vznik a vývoj počítačových her až do dnešní doby, negativní vliv na zdraví při častém sezení u počítače či prevence vzniku závislosti.

Cílem praktické části je zjistit, a to formou dotazníků, zda studenti znají nebo hrají počítačové hry, zda si jsou vědomi rizika závislosti na počítačových hrách a jak často využívají počítač a k jakému účelu. Výzkum byl proveden na fakultách FHS a FAI.

Klíčová slova:

Závislost, počítačová hra, prevence, léčba.

ABSTRACT

The bachelor thesis focuses on computer game addiction. The theoretical part defines both addictions in general and computer game addiction. It also describes the origins and hitherto development of computer games, the negative effect of frequent sitting at a computer and the ways of preventing the formation of addictions.

The aim of the analytic part is to ascertain, whether students are familiar with or play computer games, whether they are aware of the risk of computer game addiction and to determine how often they use their computer and for what purpose. This is achieved using questionnaires. The research has been conducted using information obtained from the students of the FHS and FAI departments.

Keywords:

Addiction, computer game, prevention, treatment.

Poděkování:

Tímto bych chtěl poděkovat:

Mgr. Evě Šalenové, vedoucí mé bakalářské práce, za užitečné rady a vedení při zpracovávání mé bakalářské práce;

své rodině a přátelům, kteří mě po celou dobu plně podporovali.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ZÁKLADNÍ POJMY	12
1.1 ZÁVISLOST	12
1.1.1 Znaky závislosti.....	13
1.2 SYNDROM ZÁVISLOSTI.....	14
1.3 DEFINICE POČÍTAČOVÉ HRY	14
2 VÝVOJ POČÍTAČOVÉ HRY	16
2.1 POČÁTEK HISTORIE	16
2.2 PRVNÍ POČÍTAČOVÁ HRA	16
2.3 HERNÍ AUTOMATY	16
2.4 PRVNÍ HRA PRO DOMÁCÍ POČÍTAČE.....	17
2.5 ROZVOJ RANÉHO INTERNETU	17
2.6 DOMÁCÍ POČÍTAČE	18
2.7 SOUČASNOST.....	18
3 DRUHY POČÍTAČOVÝCH HER	19
4 ZÁVISLOST NA POČÍTAČOVÉ HŘE.....	23
4.1 LÉČBA	25
5 RIZIKA ZÁVISLOSTI NA POČÍTAČOVÉ HŘE	27
5.1 FYZICKÉ NÁSLEDKY	28
5.2 SPOLEČENSKÉ NÁSLEDKY	29
5.3 PREVENCE A MINIMALIZACE RIZIK.....	30
II PRAKTICKÁ ČÁST	31
6 ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	32
6.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	32
6.2 CÍL VÝZKUMU	32
6.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	32
6.4 METODOLOGIE VÝZKUMU	33
6.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	33
6.6 ZPRACOVÁNÍ DAT.....	34
6.7 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE.....	34
6.8 SHRNUÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	50
6.9 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	53

ZÁVĚR	54
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	55
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	57
SEZNAM TABULEK.....	58
SEZNAM GRAFŮ	59
SEZNAM PŘÍLOH.....	60

ÚVOD

Počítačové hry byly již od raného dětství častou náplní mého volného času. Jako malému klukovi mi občas rodiče zapojili staré Atari, předchůdce dnešního domácího počítače, k televizi a já mohl hrát hry. Hraní her na počítači mě také provázelo celou základní školu, následně i celé středoškolské studium.

Svět počítačových her mě vždy zajímal a přitahoval. Sledoval jsem herní novinky, nové technologie, vědecké výzkumy škodlivosti či pozitivního vlivu hraní počítačových her.

V prvním ročníku studia na VŠ jsem měl možnost přečíst si semestrální práci studenta psychologické fakulty, který se zabýval závislostí na počítačových hrách a progamingem (hraní her na profesionální úrovni). Když jsem si ve třetím ročníku vybíral, jakým okruhem se budu zabývat ve své bakalářské práci, vzpomněl jsem si na tuto práci a nechal se touto problematikou inspirovat.

Hraním počítačových her je fenoménem dnešní doby a díky rozvoji technologií, hraje tyto hry více lidí. Navíc tímto rozvojem technologií jsou hry reálnější a pro hráče přitažlivější, čas strávený u nich narůstá.

V první kapitole teoretické části této práce se snažím vymezit základní pojmy, jako je např. závislost a počítačová hra. V další kapitole jsem se rozepsal o vývoji počítačových her, neboť mi to přijde důležité k ucelení a pochopení celého tématu. Třetí kapitola popisuje typy her, které se dneska hrají. Ve čtvrté kapitole se dostáváme k samotné závislosti na počítačových hrách a jejich možné léčbě. V poslední kapitole nalezneme rizika závislosti na počítačové hře a možnosti prevence.

V praktické části se zabývám výzkumem, který jsem provedl na Fakultě aplikované informatiky a Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda studenti znají počítačové hry a jsou si vědomi rizika závislosti na nich.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁKLADNÍ POJMY

V této kapitole definuji základní pojmy, které souvisí s problematikou závislosti na počítačové hře.

1.1 Závislost

Jandourek (2011, s. 278) závislost definuje jako „vzájemný vztah, ve kterém nějaký objekt nebo jev nemůže plně nebo trvale existovat bez jiného objektu nebo bez podmínek tímto objektem vytvářených“.

Definice závislosti podle MKN-10 a DSM-IV

Jak uvádí Nešpor (2000), tyto definice závislosti se skládají z několika určujících bodů. Příliš se od sebe neodlišují a jsou si v mnoha bodech prakticky totožné. První z definic vytvořila Světová zdravotnická organizace a člení se pod Mezinárodní klasifikaci nemocí, kterou tedy označujeme zkratkou MKN-10. Druhou definici vytvořila Americká psychiatrická asociace, označována jako DSM-IV.

Diagnóza podle MKN-10

Stanovit definitivní diagnózu závislosti můžeme až tehdy, pokud u daného jedince došlo během jednoho roku ke třem a více z následujících jevů (Nešpor, 2000):

1. jev: silná touha užívat látku,
2. jev: potíže v sebeovládání při užívání látky,
3. jev: tělesný odvykací stav,
4. jev: tolerance k účinku látky,
5. jev: postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů,
6. jev: pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

Diagnóza podle DSM-IV

Diagnóza podle Americké psychiatrické asociace se stanovuje na základě toho, zda pacient vykazuje tři a více příznaků ze sedmi, po období dvanácti měsíců. Mezi tyto příznaky patří:

1. příznak: růst tolerance na účinek látky,
2. příznak: odvykací příznaky po vysazení látky,
3. příznak: přijímání látky ve větším množství, než měl člověk v úmyslu,

4. příznak: více pokusů o omezení přijímání látky,
5. příznak: trávení velkého množství času obstaráváním látky,
6. příznak: zanechání např. sociálních nebo rekreačních aktivit v důsledku užívání látky,
7. příznak: pokračování v užívání látky navzdory opakujícím se problémům, o kterých člověk ví (Nešpor, 2000).

Jak podotýká Nešpor (2000), kritéria stanovená Americkou psychiatrickou asociací a Světovou zdravotnickou organizací jsou v mnoha bodech totožné. Jediným rozdílem je, že v definici podle DSM-IV nenajdeme žádnou zmínku o bažení, což je tzv. craving.

1.1.1 Znaky závislosti

Nešpor (2000) uvádí následující znaky závislosti:

Bažení (craving)

Bažení můžeme definovat jako touhou po pocíťování účinků psychoaktivní látky, s níž daná osoba měla již dříve zkušenost. Rozlišujeme bažení tělesné, jenž může vzniknout ihned po účinku návykové látky a psychické, které se objevuje i po delší abstinenci.

Při bažení se můžou projevit např. tyto znaky: oslabení paměti, prodloužený reakční čas, zvýšená tepová frekvence a zvýšená salivace. Bažení může zvýšit riziko recidivity, ale jak uvádí Rohsenow a Monti (In Nešpor, 2000), za určitých okolností může bažení vést v budoucnu k větší opatrnosti.

Potíže v sebeovládání

Zhoršené sebeovládání velice úzce souvisí s předchozím znakem. Bažení u mnoha lidí může zhoršit sebeovládání, ale jsou i tací, kteří si i při silném bažení dokážou sebeovládání zachovat.

Existují tři možnosti, jak zvládnout či nezvládnout bažení díky účinnému nebo nezvládnutému sebeovládání. První možností je, že bažení nezvládneme nebo si jej ani neuvědomíme a sebeovládání se nám zhorší. Druhá možnost nastává, pokud bažení zvládneme a snažíme se vyhýbat spouštěčům. U této možnosti dochází ke zlepšení sebeovládání. Poslední možností je, pokud bažení zvládneme jenom dočasně a podceníme spouštěče. Dochází k ohrožení sebeovládání.

Somatický odvykací stav

Abychom mohli provést tuto diagnózu, musí jedinec splňovat určitá kritéria. A to vysazení nebo redukce dlouhodobého užívání látky v nedávné době; příznaky jsou v souladu se známými známkami odvykacího syndromu; příznaky nejsou vysvětlitelné nějakou jinou nemocí, psychickou či behaviorální poruchou.

Růst tolerance

Toleranci můžeme buďto definovat jako potřebu vyšší dávky k dosažení stejného účinku, nebo jako rychlejšího odbourávání látky v organismu.

Zanedbávání jiných potěšení a zájmů

Pokud pacient zanedbává jiné potěšení nebo zájmy ve prospěch užívané látky.

Pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků

Tento příznak je diagnosticky validní jen v případě, že pacient ví o škodlivosti látky. Pokud pacient neví o škodlivosti látky, nejedná se tedy o znak závislosti. Jestliže člověk v užívání látky pokračuje i potom, co je upozorněn na její škodlivost, jedná se o závislost.

1.2 Syndrom závislosti

Definovat syndrom závislosti, podle Mezinárodní klasifikace nemocí, můžeme jako skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Charakteristickým znakem syndromu je silná touha. Pokud se k užívání látky navrátíme po určitém období abstinence, často to vede k znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu i jiných jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje (Nešpor, 2000).

1.3 Definice počítačové hry

Jak uvádí Pokorný (2002, s. 101), „*počítačové hry lze obecně popsat jako alternativní modely reálného světa, jako simulace jeho pravidel a vztahů*“.

Zde si uvedeme pár charakteristických vlastností pro počítačové hry (Pokorný, 2002):

- Informuje hráče o jeho postupu, jak si stojí na své cestě k dokončení hry.
- Každá hra od hráče vyžaduje, aby pochopil její podstatu, smysl a pravidla, neboť bez toho nelze hru úspěšně dokončit. Pokud hráč neuspěje a prohraje, neznamená to konec. Buďto hráč začne znovu, např. dané kolo hry, nebo pomocí uložené pozice, kterou jde v mnoha hrách vytvořit kdykoliv, si hru nahraje od daného okamžiku uložení a pokračuje.
- Většina her je určena pro jednoho hráče, méně her pak pro více hráčů. Tyto hry pro více hráčů bývají často soupeřivého charakteru.
- Prakticky každá hra umožňuje neomezený počet opakování.
- Existuje specifický druh her, označovaný zkratkou MUD (např. Multi User Dimension), která hráčům umožňuje přístup do obsáhlé banky dat a do jisté míry tvořit tuto hru.

2 VÝVOJ POČÍTAČOVÉ HRY

Tato kapitola je věnována historii počítačových her. Zabývá se zde důležitými mezníky pro vývoj počítačové hry.

2.1 Počátek historie

Podle amerického internetového serveru About (2011, [online]), první zdokumentovanou počítačovou hru nalezneme již roku 1947, kterou můžeme pokládat jako počátek historie počítačových her. Ovšem nejednalo se tehdy o počítačovou hru, která by se vešla do dnešní definice počítačové hry. Zaprvé, nebyla určena primárně k hraní a zadruhé, nebyla zobrazována na video displeji či televizní obrazovce. Tato první hra byla inspirována displeji radarů z druhé světové války a simulovala sestřelování cílů pomocí raket. Počítač, nebo spíše zařízení, které tuto hru provozovalo, bylo ovšem příliš drahé, aby se někdy uvedlo jako komerční produkt a do dnešní doby se nedochoval jediný funkční model.

2.2 První počítačová hra

Druhý mezník historie počítačových her započala demonstrace hry Spacewar!, a to v roce 1961. Tato hra ovšem stále nevníkla pro účel zábavy, ale pro demonstraci nového počítače. Práce na této hře trvala dvě stě hodin a její koncept je známý dodnes. Dvě vesmírné raketky se snaží sestřelit jedna druhou. Ze hry se stal v tehdejší době velký hit a sloužila k diagnostikování počítačového hardwaru a CRT displejů. Tato hra se do té doby nejvíce přiblížila dnešní definici počítačové hry (computerhistory.org, 2011, [online]).

2.3 Herní automaty

Velkým přelomem v této historii se stal rok 1977. Jak uvádí Rybka (2007), v tomto roce vznikly první herní automaty s arkádami. Tyto automaty byly velice náročné na výrobu a jejich účel byl čistě výdělečný. Nacházely se v hernách, kde si hráč nakoupil herní žetony, které pak vhazoval do automatů. Hry na těchto automatech byly velice lineární a postupně se zvedala jejich obtížnost. Díky tomuto uživatel nemohl hrát moc dlouho a následně jej vystřídal jiný. Hráči při hraní těchto her získávali skóre, které se při dosažení vysokých výsledků ukládalo do tabulek a za které se mohl hráč podepsat. Hráči byli tímto velmi motivováni a snažili se uspět mezi skupinou hráčů, která hrávala danou arkádu.

Vývoj těchto her, který byl zajišťován převážně firmou Atari, byl silně kontrolován a nedocházelo ke tvorbě kontroverzního obsahu.

2.4 První hra pro domácí počítače

Podle Fuky (2005), čtvrtý mezník datujeme rokem 1982, kdy byla vytvořena první počítačová hra Billem Hogueem pro Atari, pro jeden z prvních domácích počítačů. Tato hra se jmenovala MINER 2049er.

V tomto roce došlo k obrovskému rozvoji technologií a pořídit si vlastní domácí počítač už nebyl takový velký problém. Díky tomu se hraní doma stalo mnohem levnější, než hraní na automatech. Tyto počítače navíc obsahovaly mnoho programovacích jazyků a hodně lidí začalo tvořit vlastní hry. Navíc se začala formovat malá vývojářská studia. V tomto období vznikly první kontroverzní tituly, jako např. simulátor koncentračního tábora (Rybka, 2007).

Jak uvádí Rybka (2007), tím že tito hráči v tomto období hrávali doma, začali se více izolovat od okolí a jejich komunikace s ostatními hráči už byla spíše telefonická nebo poštou a hráčovo okolí začíná vnímat, že hráč tráví hodně času doma u počítače. Poprvé toto hraní na počítači začalo být vnímáno jako problém. Navíc se začalo používat mnoho nových slovních zkratk, symbolů, a vůbec nový počítačový žargon, díky kterým se vytvořila komunikační bariéra například s ostatními členy rodiny.

2.5 Rozvoj raného internetu

Od roku 1987 se začínají vyrábět lepší a levnější herní platformy a domácí počítače. Vzniká systém BBS (Bulletin Board System), který byl předchůdcem dnešního internetu. Princip spočíval v propojení dvou počítačů pomocí telefonní linky a modemu. A následně se rozšiřuje raný internet samotný. Mnoho hráčů začíná pronikat do tohoto online světa a jejich komunikace se přesouvá mnohdy čistě do elektronické podoby. Díky velkému množství malých vývojářských studií existuje v herním světě nespočetné množství her různého druhu, ale začínají vznikat i softwaroví giganti, jaké známe dnes. Objevují se první tzv. módní vlny, kdy úspěch jedné hry zapříčiní vznik mnoha plagiátů této hry (Rybka, 2007).

2.6 Domácí počítače

Podle Rybky (2007) období mezi lety 1992 a 2000, přineslo masivní rozšíření domácích počítačů a začínají nahrazovat herní platformy. Herní trh začal expandovat a následně překonal i filmový průmysl. Tyto velké zisky ovšem cestují pouze a jenom do velkých vydavatelských domů, kdy na jejich velký finanční úspěch měla hlavní podíl marketingová strategie „kopírujeme, co uspělo“, díky čemuž se snížila variabilita her a začínající autoři se těžko prosazují.

2.7 Současnost

Po roce 2000 začíná být tvorba počítačových her finančně velice náročná. Vývojáři proto raději vsázejí na úspěšné tituly, a to nejčastěji podle slavných filmů. Hráč se tak stává obětí marketingové mašinérie. Největším hitem se ale stávají online hry, takzvané MMORPG (Massive Multiplayer Online Role Playing Games), tedy počítačové hry na hrdiny pro více hráčů. Hráči těchto her si zakoupí hru a dále pak platí měsíční poplatky, aby mohli hrát na určených serverech. Na těchto serverech je vytvořen virtuální svět, který je neustále vylepšován a upravován a díky tomu se zde střetávají tisíce lidí, tedy hráčů, kteří zde mají vytvořenou svoji online komunitu. V těchto online hrách je velký potenciál a předvídá se jim velká budoucnost (Rybka, 2007).

Porovnávat dnešní počítačové hry s prvními počiny snad ani není možné. Technologie pro jejich tvorbu, a následně i pro jejich provozování, se každým rokem rapidně mění.

Jak už bylo zmíněno, první hry nebyly určeny primárně k zábavě, ale pouze k demonstraci nějakého zařízení, většinou výkonného počítače, na kterých byla tato hra předvedena. I dnes se nejnovější výkonné počítačové komponenty demonstrují na nových co do hardwaru nejnáročnějších počítačových hrách. Tímto si výrobci těchto komponentů dělají výbornou reklamu, neboť hráči, kteří se ve světě her pohybují, ví, jak moc která hra bude náročná. A pokud vidí, jak si daný počítačový komponent, nejčastěji se jedná o grafické karty, poradí s grafickou náročností této hry, velice je to ovlivní při rozhodování, zda investovat do vylepšení svého počítače. Ale ani taková obrovská částka, za jediný komponent počítače, nebrání mnoha hráčům investovat do toho tyto peníze, neboť si danou a mnoho dalších her chtějí opravdu zahrát a mít z ní maximální požitek.

3 DRUHY POČÍTAČOVÝCH HER

V této kapitole jsou zmíněny dostupné počítačové hry a jejich definice.

Počítačové hry byly vždy vážnější, obsažnější a složitější, než tomu bývalo u her pro herní konzole. Hry na konzolách se vždy soustředily na bezprostřední zábavu a bohatou grafiku, zato počítačové hry na realismus a hluboké zážitky (Cowart, 2001).

Pro počítač existuje mnoho druhů her, které můžeme rozdělit do několika kategorií. Tyto kategorie se označují jako herní žánry. Každý má svoje specifika a jsou mezi nimi velké rozdíly. Každý hráč si postupně vybere, co mu přináší největší požitek a zábavu a k tomuto, nebo více žánrům pak inklinuje. Ovšem dnes již existuje málokterá hra, která by nebyla směsicí několika těchto žánrů.

Jak uvádí Pohl (2002), dělení herních žánrů je nutné brát s rezervou, neboť nikde neexistují nějaké normy, které by jej určovaly.

Mezi základní druhy počítačových her se řadí následující.

Adventury

Tyto typy her jsou pro úzkou skupinu hráčů, kterým nevadí dlouhé hodiny řešit složité hádanky, zkoušet různé kombinace různých předmětů a vést dlouhé dialogy s herními postavami. Adventury se dají přirovnat k detektivkám, a to i proto, že se nejedná o masovou zábavu, ale určitou skupinu lidí chytne a nepustí (Pohl, 2002).

Jak uvádí Pohl (2002), adventury mají úžasnou vlastnost, vyvolat v hráči atmosféru strachu, napětí a velké zábavy, i bez zbesilého klikání myši a kláves na klávesnici. V dnešní době už ale mnoho čistokrevných adventur nenajdeme, vývojáři se spíše snaží vytvářet akční adventury, díky kterým si získají širší skupinu lidí.

Akční

Do této kategorie patří mnoho her, kde nejde o přemýšlení ale spíše o rychlou akci, doprovázenou rychlým mačkáním kláves na klávesnici a myši (Pohl, 2002).

Pohl (2002) rozděluje akční hry na 4 druhy: arkády, střílečky z pohledu první osoby, střílečky z pohledu třetí osoby a tzv. mlátičky.

Akční hru, která je viděna z pohledu první osoby, si můžeme popsat jako herní svět, kdy jej hráč vidí očima hlavního hrdiny a pomocí klávesnice a myši, jej ovládá. Na obrazovce

nalezneme nějaké ukazatele, nejčastěji zdraví našeho hrdiny a stav munice, dále pak přehled zbraní, které hráč může použít a nakonec samotnou zbraň. Cílem takovéto klasické akční střílečky je, za co nejmenší čas, při použití ať už co nejméně nebo co nejvíce munice, projít určitými chodbami či prostorami a zlikvidovat co nejvíce protivníků. Celá hra je složena z několika úrovní, kde na konci každé je hráč informován o jeho úspěšnosti. První takovouto akční střílečkou byla hra Doom vydaná v roce 1993.

Je ale překvapující, že při mnoha zprávách o tom, jak akční hry kazí mládež a zvyšují kriminalitu u mladistvých, se kriminalita u mladistvých, od roku kdy byla vydána akční hra Doom, neustále snižuje. A to i přes každoroční, masivní nárůst akčních her (Loukota, 2010, [online]).

Logické hry

Cílem těchto her je přinutit hráče využít logického myšlení a přinutit jej přemýšlet. Mezi prodávanými tituly mnoho takových to her nenajdeme, ale nespočetné množství jich nalezneme zdarma ke stažení na internetu. Do této kategorie patří například známá hra *Tetris* nebo *Člověče, nezlob se* (Pohl, 2002).

Online hry

Podle Pohla (2002), prakticky kterákoliv hra, kterou lze hrát po internetu, může být online hrou. Do tohoto žánru řadíme i hry s multiplayerem, což je možnost připojení několika hráčů k jednomu počítači a společné hraní nějaké hry. Hra tímto získává kvalitnější atmosféru a především lepší zábavu, neboť se tímto odstraňuje problém s často nedokonalou umělou inteligencí.

Online hraní je už v dnešní době mnohem dále, než u klasického multiplayer hraní, které se omezuje na pár propojených počítačů a díky internetu umožňuje hraní i několika tisíc lidí najednou, v jednom herním světě. Díky zlepšující se kvalitě internetového připojení a jeho klesající ceny za posledních pár let, může se stát tento žánr budoucností počítačové zábavy (Pohl, 2002).

Sportovní hry

Sportovní hry jsou rok od roku stále lépe propracovanější a hlavně reálnější. Díky využití 3D zobrazení měly sportovní hry největší využití potenciálu, neboť takto dosáhly největší reality zobrazení. Snad nejznámějšími sportovními hrami jsou FIFA a NHL, tedy simulace

fotbalu a hokeje. Tyto hry vycházejí již od počátku devadesátých let každý rok (Cowart, 2001).

RPG (Role-Playing Game)

V hrách toho typu hráč ovládá postavu, nebo skupinu postav, se kterými zažívá různá dobrodružství. V těchto dobrodružstvích herní postavy získávají zkušenosti, které se projevují na jejich vlastnostech. Např. boj zvyšuje sílu a kouzlení umění magie. RPG hry mají hodně společného s adventurami, neboť hráč zde musí často řešit různé záhady a tajemství, ovšem hlavní náplní těchto her je boj. Děj bývá často posazený do fantasy světa, který dobově připomíná středověk a hráč bojuje například proti orkům, elfům a skřetům (Pohl, 2002).

Podle Pohla (2002) je nejzábavnějším prvkem na RPG žánru starost herní postavy, hrdiny. Hráč si často na začátku hry volí, kdo bude mít jaké povolání a na co se bude specializovat. Hráč by se měl takto snažit vytvořit vyváženou skupinu. V průběhu hry jim hráč nakupuje zbraně, brnění, jídlo a pití, skoro stejně tak jako v normálním životě.

Co dělá RPG hry oblíbenými, je jejich trvanlivost, neboť dohrát takový kvalitní titul zabere mnoho desítek hodin. Hráči tak během této doby jeho hrdinové přirostou silně k srdci a může je téměř považovat za své staré známé (Pohl, 2002).

Simulátory

Tento typ her patří k těm nejsložitějším a nejnáročnějším. Tyto hry často věrně simulují například letadel, plavbu lodí či ponorek, jízdu tankem nebo aut. Hráč je tak nucený ovládat tuto hru několika desítkami kláves a díky tomuto má tento žánr úzkou skupinu fanoušků. Tito fanoušci nehledají u těchto her maximální zábavu, spíše co nejrealističtější reprodukování simulovaného stroje či zařízení (Cowart, 2001).

Strategie

Nejrozšířenějším typem strategických her jsou budovatelské strategie. U těchto her zastává hráč místo jakéhosi boha. Jeho cílem je stavět, vytvářet a udržovat. Jako nejznámější budovatelskou strategií můžeme označit *SimCity*, kde hráč staví město a udržuje jej v chodu (Pohl, 2002).

Podle Pohla (2002) rozlišujeme ještě další dva typy strategií, tahové a realtime strategie. U tahových se střídají kola, při kterých jede buď hráč anebo počítač a každý z nich má

v daném kole určité množství tahů, které může využít pro nějakou činnost. Realtime strategie už žádný tahový systém nemají a hra zde jede nepřetržitě – hráč je tak nucený být neustále v pozoru a sledovat mnoho událostí najednou.

Jak už bylo v úvodu kapitoly zmíněno, v dnešní době se vytváří hry, které jsou směsicí mnoha žánrů. Hra je takto zajímavější a zaručí tvůrcům větší oblibu u širší masy hráčů a tudíž i větší prodejnost.

Pokud bychom se měli zamyslet, která hra je pro hráče nejvíce riziková z hlediska vzniku závislosti, žánr online her by byl umístěn na prvním místě. Je to především proto, neboť pro mnoho lidí se online svět stává druhým životem, kde vystupuje pod jinou identitou a můžou zde například dosáhnout sociálního statusu, v určité komunitě lidí, který v reálném životě zastávat nemůže. Někteří z nich zde můžou nacházet útočiště před těžkým, skutečným světem, ve kterém jsou outsideři, společností neoblíbení nebo i šikanováni.

4 ZÁVISLOST NA POČÍTAČOVÉ HŘE

V kapitole se zabývám závislostí na počítačové hře. Jsou zde uvedeny důvody, které vedou hráče k tomu, aby stále hráli, faktory, které vznikají při častém hraní her a faktory, které jedince doprovází při závislosti na počítačových hrách.

Dle Nešpora (2000) nevyvolávají hry závislost v pravém slova smyslu. Tato závislost se však může v mnohém podobat, například v silné touze, potíže v sebeovládání, odvykací stav, růst tolerance na čas strávený u počítače, zanedbávání jiných potěšení a zájmů.

Závislost na počítačové hře se vyvíjí po delší období a v počátcích se nějak výrazněji neprojevuje. Podle odborníků tuto závislost nelze klást na stejnou úroveň, jako závislost drogovou, ale i přesto lze u obou těchto závislostí najít některé společné příznaky (Pokorný, 2002).

Dle Pokorného (2002) odborníci věnující se léčbě závislostí uvádí, že jsou počítačové hry méně nebezpečné, než výherní automaty. Gamblerství, jak se označuje závislost na výherních automatech, má se závislosti na počítačových hrách mnoho společných rysů. Člověk závislý na počítačových hrách stejně jako gambler, může mít mnoho rodinných a pracovních problémů, realita je pro něj bolestná a hra, nebo hazardní hra mu přináší velmi přitažlivou možnost úniku.

Dle Pokorného (2002) jsou počítačové hry přitažlivé pro mnoho lidí z následujících důvodů:

- jejich dostupnost,
- pochopitelnost a jasnost pravidel,
- zjednodušení světa,
- možnost poznat něco nového a neznámého,
- umožňuje odpoutání od reality,
- možnost hrát různé role a ztotožnit se s herní postavou,
- hráč získává ochranu v podobě anonymity a díky tomu pocit všemocnosti,
- uspokojení z výhry,
- vykonstruování identity ve světě, než ve kterém se hráč normálně pohybuje,
- možnost virtuálního sexu,

- pro hraní počítačových her hráč nepotřebuje specifické sociální nebo fyzické dovednosti,
- díky počítačovým hrám si může hráč vyzkoušet činnosti, které si v reálném životě nemá možnost vyzkoušet.

Faktory vztahující se k nadměrnému hraní počítačových her (Pokorný, 2002):

- Deficit pohybu – při nadměrném sezení trpí páteř, svalstvo, zrak a to především u dětí ve vývoji.
- Sociální vývoj – hráč ztrácí schopnost navazovat, udržovat a rozvíjet vztahy s vrstevníky.
- Virtuální nevolnost – při vícehodinovém hraní her, například simulátoru letadel nebo kosmických lodí, je při vstání ze židle krátkodobě narušena motorika jedince a může dojít i k narážení do věcí či pádu; při častém několikahodinovém vysedávání u počítače dochází k neohrabanosti a neobratnosti.
- Ztráta pojmu o čase – postupně tak hráč prodlužuje čas, který věnuje hře.
- Virtuální prostředí – při vnoření do hry dochází ke snižování schopnosti rozlišit realitu od simulované reality a stírají se rozdíly mezi hráčem a postavou ve hře; herní svět je srozumitelný a hráči poskytuje pravidla, hodnoty a normy, které jsou mu bližší; hra takto naplňuje potřeby, kterých se hráči v reálném světě nedostává.
- Únik z reálného světa – virtuální svět je pro hráče výlučný a má zde přístup jenom několik zasvěcených.

Závislost na počítačové hře podle Pokorného (2002) provází:

- vytěsnění ostatních běžných aktivit,
- pravým světem se pro hráče stává simulovaný svět,
- hráč žije dva životy, svůj reálný život a svoji postavu ve hře,
- hra umožňuje hráči zážitek, dobrodružství, sounáležitosti, vítězství, zkušenost.

U hráče, který hraje počítačové hry, dochází ke změnám ve fyziologických reakcích. Tělo nerozlišuje virtuální realitu od reality a dochází u něj, nezávisle na tom, že jej např. ohrožuje ve hře virtuální zvíře a ne skutečná šelma, k těmto fyziologickým reakcím. U hráče takto, nezávisle na tom, zda hraje nebo se jedná o reálnou činnost, dochází k maturaci těla a saturaci potřeb. Hráči takovému zvládnutí podnětu může vést k připravenosti nebo potřebě silnějšího podnětu (Pokorný, 2002).

Podle Pokorného (2002) mnoho rodičů zaujímá k nadměrnému hraní her na počítači neutrální postoj, neboť se uklidňují tvrzením, že takto strávený čas je pro dítě mnohem lepší, než kdyby trávili čas venku mimo jejich kontrolu a byli vystavováni např. možnosti užívání drog.

4.1 Léčba

Stejně jako u jiných závislostí, je léčba návykových a impulzivních poruch, mezi které spadá závislost na počítačové hře, stejná. Aby bylo dosaženo efektivní léčby, je velmi důležitá motivace pacienta. Léčba bývá zpravidla prováděna jak ústavně, tak ambulantně. V případě hospitalizace pacienta dosahuje léčba většího efektu, neboť dochází ke změně prostředí a izolace od podmětů, které vyvolávají nežádoucí jednání (Vágnerová, 2008).

Pro léčbu závislostí máme různé možnosti léčby. Vágnerová (2008) uvádí tyto způsoby:

Farmakologická léčba

Tato část léčby se zaměřuje na snížení nutkové potřeby jednat určitým způsobem.

Práce s rodinou

Narušené vztahy v rodině mohou velice negativně ovlivnit výsledek léčby, proto je nutné, aby se taky pracovalo s rodinou. Tato spolupráce je potřebná pro zafixování žádoucího životního stylu i pro nalezení jeho nového smyslu.

Psychoterapie

V tomto kroku musí nemocný získat náhled, porozumět sám sobě, učí se akceptovat změnu hodnot a nacvičuje potřebné způsoby chování, neboť tato léčba je především zaměřena na změnu životního stylu.

Podle Fischera (2009) patří psychoterapie k nejpoužívanější formě léčby. Využívají se kognitivně behaviorální terapie v individuální i skupinové formě. Tyto terapie doplňují terapie rodinné. Ovšem jak Fischer dále dodává, farmakologická léčba není podle něj prozatím příliš efektivní, neboť není dokonale prozkoumána etiologie těchto poruch.

Zajímavým nápadem v léčbě závislosti na počítačové hře je návrh Dr. Richard Graham společnosti Blizzard Entertainment, který je tvůrcem nejznámější online hry World of Warcraft, oslovování těžce závislých hráčů přímo ve hře. Impulzem pro tento návrh bylo pro něj zjištění, že existuje mnoho hráčů, kteří tráví ve hře i 16 hodin denně a zanedbávají

svůj sociální život i vzdělání. Podle něj, je tyto hráče v reálném světě těžké oslovit a v jejich oblíbenějším, virtuálním světě, by to mohlo být snazší a tito závislí hráči být k němu a jeho týmu expertů přístupnější (Gajdošík, 2009, [online]).

Závislosti na počítačových hrách se doposud mnoho autorů nezabývalo. Pokud se budeme snažit nalézt něco o této problematice, narazíme většinou na publikace, ve kterých se odborníci zabývají patologickým hráčstvím, což je tzv. gambling. Ovšem domnívám se, že vzhledem k narůstajícímu počtu lidí, kteří propadají tomuto novodobému fenoménu, hraní počítačových her, se bude v budoucnu mnohem více odborníků zabývat závislosti na počítačových hrách.

5 RIZIKA ZÁVISLOSTI NA POČÍTAČOVÉ HŘE

V kapitole se zabývám riziky, která mohou nastat v případě, že je jedinec závislý na počítačové hře.

Nabyté zkušenosti, které hráč získává v novém, hrou vytvořeném virtuálním světě, vedou k riziku vzniku závislosti (Pokorný, 2002).

Podle Pokorného (2002) se hráč hraním počítačových her vystavuje následujícím rizikům:

1. Hráč se zde podílí na násilí aktivněji než např. v televizi a důsledkem toho může být nácvik a prožitek násilí. Při hraní akčních her je například cílem zastřelit protivníka a hráč při jeho eliminaci prožívá pocit radosti a úspěchu. Díky tomu může dostat takový hráč pokušení zkusit si to i v realitě či v případě krizové situace se hráč může přiklonit k agresivnějšímu chování. V některých případech může nastat tzv. flashback, kdy má hráč pocit, že hraje hru i při normálním fungování ve světě reálném.
2. V životě hráčů dochází ke změně životního stylu a mění se jeho postoje, hodnoty a zájmy. Dochází taky k narušení sociálního zrání, deformaci v komunikaci a v sociálním citění.
3. Narušení fyziologické, duševní a duchovní úrovně.

Rizika u dětí a dospívajících

Dle Nešpora (2000) jsou děti návykovými problémy ohroženy více než dospělí z těchto důvodů:

- návykový problém se rozvíjí v dětství rychleji,
- pro děti je prvek násilí v počítačových hrách velmi rizikový,
- při nadměrném sezení trpí pohybový systém dětí mnohem více, než u dospělých,
- nedostatečný rozvoj sociálních dovedností nese sebou v dětství vyšší rizika.

5.1 Fyzické následky

Zde se zabývám problémy týkajícími se očí, zápěstí a páteře. Na závěr podkapitoly jsou uvedeny možnosti prevence.

Podle Nešpora (2000) jsou rizika při častém užívání počítače závažné. Navíc každým rokem lidí užívající počítač rapidně narůstá. Stejný problém platí pro hráče počítačových her.

Oči

Nejčastějšími příčinami problémů dle Nešpora (2000) mohou být:

- odlesky na obrazovce,
- kontaktní čočky,
- na rozdíl od papírů má monitor menší pohyblivost,
- oční vada, která se projeví až při zvýšení zátěže,
- starý a nekvalitní monitor,
- nevhodná vzdálenost od monitoru.

Těmto rizikům lze do jisté míry předcházet, nebo alespoň minimalizovat následky pomocí (Nešpor, 2000):

- zavírat oči na pár vteřin, občas s nimi zamrkat,
- místo kontaktních čoček používat brýle,
- vzdálenost od monitoru by neměla být menší než délka natažené paže,
- měnit ohniska, občas se zadívat např. do dálky.

Zápěstí

Jako nejčastější příčinu uvádí Nešpor (2000) zánět šlach nebo syndrom karpálního tunelu. Zápěstí lze přirovnat k tunelu, který se při tlaku ruky o stůl zúží. Zvýšeným tlakem takto trpí především nerv. K příznakům patří citlivost prstů, v ojedinělých případech vystřelující bolest až do ramene. Tato bolest se může objevit až několik hodin po užívání počítače.

Jak těmto rizikům předejít (Nešpor, 2000):

- dělat si časté přestávky, nejpozději každou hodinu,
- protahovat a procvičit ruce,

- neopírat se při používání počítače o ruce,
- nenaklápět klávesnici zadním koncem nahoru – není vhodné ohýbat zápěstí vzhůru.

Páteř, záda a sezení

Pokud při sezení u počítače budeme dodržovat správné sezení, můžeme tím předejít únavě a bolestem, díky čemuž můžeme zvýšit soustředění. Navíc takto docílíme lepšímu odolávání stresu a nemocem pohybového systému. Správné držení těla při sezení zaručí lepší krevní oběh v rukou a sníží nám tak riziko vzniku problémů se zápěstími (Nešpor, 2000).

Tipy dle Nešpora (2000), jak docílit správného sezení u počítače:

- pravidlo pravých úhlů,
- uvolněné ramena,
- židle nesmí tlačit na nohy,
- každých 20 minut vstát a protáhnout se,
- snažit se o vytvoření nejpohodlnějšího prostoru kolem počítače.

Bolesti hlavy

Příčiny problémů (Nešpor, 2000):

- přetěžování očí,
- psychické faktory a stres,
- napětí šíjových svalů.

Rady, jak těmto bolestem předcházet podle Nešpora (2000):

- správně sedět,
- přestávky,
- nepřetěžovat oči,
- pokud bolesti přetrvávají, doporučuje se vyhledat lékařskou pomoc.

5.2 Společenské následky

Vágnerová (2008) uvádí několik sociálních důsledků, způsobených návykovým chováním:

- ztráta motivace k práci,
- nerespektování základních společenských norem a hodnot,

- zvýšená pravděpodobnost, že přestane chodit do školy nebo do práce,
- potřeba hry se stává větší hodnotou než citový vztah,
- ztráta zájmu o blízké lidi.

5.3 Prevence a minimalizace rizik

Nešpor (2000) uvádí, jak minimalizovat riziko návykového chování k počítačovým hrám:

- Plánovat si časté aktivity, které nemají s počítačovými hrami nic společného.
- Sebemonitorování – zapisovat si situace, kdy podléháme do nejvyššího pokušení a jestli mu podléháme a za jak dlouhou dobu.
- Závislost může souviset s jinými duševními problémy a v takových to případech je nutné vyhledat odbornou pomoc.
- Člověk by se měl naučit si dělat radost jinými prostředky.
- Motivovat se k rozumnému chování ve vztahu k počítačovým hrám.
- Důležité je uvědomit si duševní i sociální rizika návykového chování.

Domnívám se, že většina lidí, kteří tráví mnoho času sezením u počítače, si není plně vědoma fyzických následků, které tímto vznikají. Tyto problémy se často neobjevují hned, ale až s odstupem času. A pokud takováto osoba ignoruje prvotní signály, jako bolest zad či brnění rukou a pokračuje v jeho životním stylu, ponese si dlouhodobé následky. Také se ale domnívám, že pokud člověk, který je nucený takto dlouhodobě trávit čas, se věnuje nějakému sportu, kterým tuto zátěž vyrovnává, může tyto rizika minimalizovat.

Jiným problémem ovšem nastává, pokud v našem případě hráč vysedává dennodenně u počítače, tak nejenom že trpí jeho tělo, ale dochází k velké sociální izolaci. Sice udržuje kontakt s několika přáteli přes mobil nebo přes internetové komunikátory či chat, ale o většinu přestane mít zájem, hra je mu přednější.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI

Cílem praktické části je zjištění pohledů studentů z Fakulty humanitních studií oboru Sociální pedagogika (dále jen FHS) a Fakulty aplikované informatiky oboru Informační a řídicí technologie (dále jen FAI) na problematiku závislosti na počítačových hrách.

Myslím, že stejně jako já, tak i mnoho mých vrstevníků vyrůstalo na počítačových hrách. Proto mě zajímaly jejich názory, a zda vůbec vědí, že závislost může vzniknout také na hraní počítačových her, protože v dnešní době narůstá počet jedinců závislých na hraní počítačových her.

6.1 Výzkumný problém

Jaký je postoj studentů třetích ročníků oborů Sociální pedagogika a Informační a řídicí technologie na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k problematice závislosti na počítačových hrách?

6.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jaký je postoj studentů z FAI a FHS k problematice závislosti na počítačových hrách. Zda vůbec vědí, že tato závislost může vzniknout a zda je rozdíl mezi odpověďmi studentů z těchto fakult.

6.3 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky jsem formuloval následovně:

1. Je rozdíl mezi pohledem studentů z FHS a FAI na hraní počítačových her?
2. Je rozdíl mezi pohledem studentů z FHS a FAI na problematiku závislosti na počítačových hrách?
3. Setkali se respondenti s problematikou závislosti na počítačových hrách?
4. Vědí respondenti, kde mohou hledat pomoc při závislosti na počítačových hrách?
5. Mají studenti alespoň základní přehled v oblasti počítačových her?
6. Kolik času a jakým způsobem tráví respondenti na počítači?

6.4 Metodologie výzkumu

Můj výzkum je deskriptivní a zaměřuje se pouze na určitou část populace. Zvolil jsem si kvantitativní metodu a to formou dotazníků.

Chráska (2007, s. 163) definuje dotazník jako „*soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně*“.

Dotazník má 19 položek a byl vyplňován anonymně. Dotazníky jsem respondentům rozdával přímo ve škole. Tuto metodu jsem si vybral, protože jsem chtěl získat názor od většího množství respondentů.

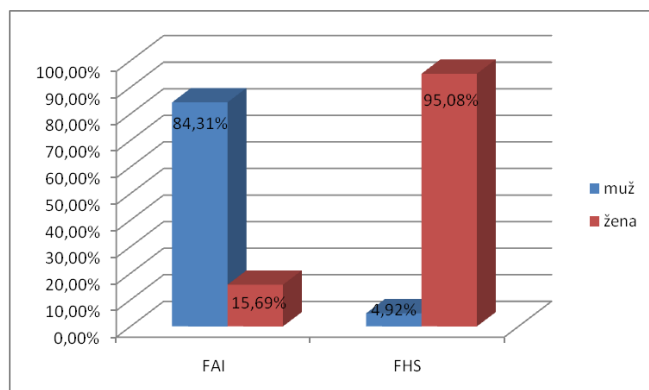
První část dotazníku se zaměřuje na zjištění základních údajů o respondentech. Poté jsem se zaměřil na jejich zkušenosti a vědomosti ohledně hraní počítačových her. Další část je věnována jejich znalosti problematiky závislosti na počítačových hrách. Poslední část dotazníku se zabývá tím, zda by se respondenti obrátili a na koho v případě potřeby pro pomoc při závislosti na počítačové hře.

Výsledek výzkumu může být ovlivněn prostředím, ve kterém respondenti dotazníky vyplňovali a jejich nezájmem o můj výzkum.

Předvýzkum jsem provedl před samotným výzkumem v lednu 2011 formou elektronického dotazníku umístěného na webových stránkách www.vyplnto.cz.

6.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vybrán záměrným způsobem, tvořili jej studenti třetích ročníků FHS a FAI o celkovém počtu 112 studentů. Tyto respondenty jsem si vybral, neboť se jedná o moje vrstevníky a zvolením těchto dvou fakult, které mají rozdílné zaměření, jsem se snažil docílit rozdílných odpovědí. Třetí ročníky jsem si vybral, protože studenti končí bakalářské studium a předpokládám, že by měli mít přehled ve svém oboru. Samotného mě zajímaly odpovědi studentů FHS, kteří na tuto problematiku nahlíží ze zcela jiného pohledu než studenti FAI, kteří jsou spíše technicky zaměřeni a s počítačovými hrami se mohou setkávat při profesionálním životě.

Graf 1: Výzkumný soubor

6.6 Zpracování dat

Celkově bylo rozdáno 125 dotazníků, návratnost byla 93,6% (117). Z tohoto počtu muselo být navíc vyřazeno 5 dotazníků, neboť nebyly vyplněné dle zadání.

Data z dotazníků jsem uspořádal a sestavil z nich tabulky četností. Odpovědi u otevřených otázek jsem nejprve kategorizoval a poté z nich také sestavil tabulky četností. Naměřená data jsem u některých otázek graficky znázornil pro srozumitelnost.

6.7 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

Otázka č. 1: Jste muž nebo žena?

Tabulka 1: Pohlaví respondentů

Odpověď	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
muž	43	3	84,31	4,92
žena	8	58	15,69	95,08

Z této tabulky jasně vyplývá, že se tohoto výzkumu zúčastnilo za FHS silná převaha žen, kdežto na fakultě FAI v silné převaze muži.

Komentář: Zastoupení mužů a žen v tomto poměru byl očekávaný, kvůli počtu mužů a žen ve třídách těchto fakult. Důvodem je zaměření jednotlivých fakult.

Otázka č. 2: Kolik Vám je let?**Tabulka 2: Věk respondentů**

Věk	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
21	14	18	27,45	29,51
22	27	30	52,94	49,18
23	6	9	11,76	14,75
24	3	2	5,88	3,28
25	1	2	1,96	3,28

Z této tabulky zjišťujeme, že průměrný věk respondentů byl 22 let.

Komentář: Jedná se o třetí ročníky VŠ, proto jsou studenti nejčastěji zastoupeni v tomto věku, 22let.

Otázka č. 3: Jakou fakultu studujete?**Tabulka 3: Fakulta respondentů**

Fakulta	Četnost odpovědí	Relativní četnost (%)
FAI	51	45,5
FHS	61	54,5

Z této tabulky zjišťujeme, že počet respondentů z FHS byl větší než z FAI.

Komentář: Při výzkumu jsem se snažil dodržet stejný počet respondentů z obou fakult, ale kvůli návratnosti se mi dostalo více dotazníků z fakulty FHS. Počet respondentů je taky ovlivněný maximálním počtem studentů v jednotlivých třídách.

Otázka č. 4: Hráli jste někdy počítačovou hru?**Tabulka 4: Hráli jste někdy počítačovou hru**

Odpověď	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
ano	51	61	100,00	100,00
ne	0	0	0,00	0,00

V této tabulce jasně vidíme, že každý z respondentů, hrál někdy v životě počítačovou hru.

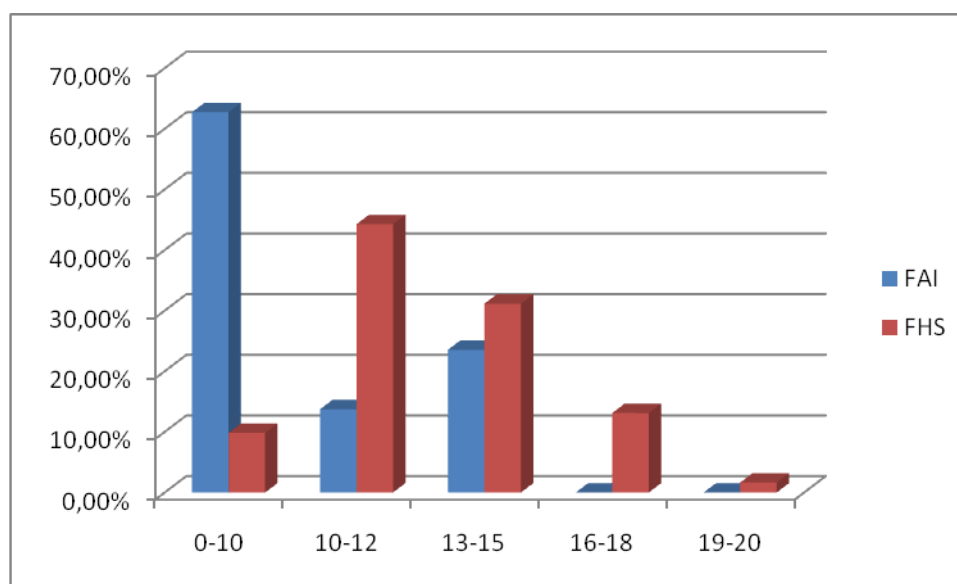
Komentář: To, že každý z dotazovaných respondentů odpověděl, že někdy hrál počítačovou hru, je to způsobeno dnešní dobou, kdy je hraní her běžnou činností a také věkem respondentů.

Otázka č. 5: V kolika letech jste hráli poprvé počítačovou hru?

Tabulka 5: Věk, kdy respondenti poprvé hráli počítačovou hru

Odpověď	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
0-10	32	6	62,75	9,84
10-12	7	27	13,73	44,26
13-15	12	19	23,53	31,15
16-18	0	8	0,00	13,11
19-20	0	1	0,00	1,64

Graf 2: Věk, kdy respondenti poprvé hráli počítačovou hru



V tabulce a grafu můžeme vidět, že většina studentů FAI hrála počítačovou hru před desátým rokem života. Studenti FHS hráli poprvé hry nejčastěji mezi desátým a patnáctým rokem života.

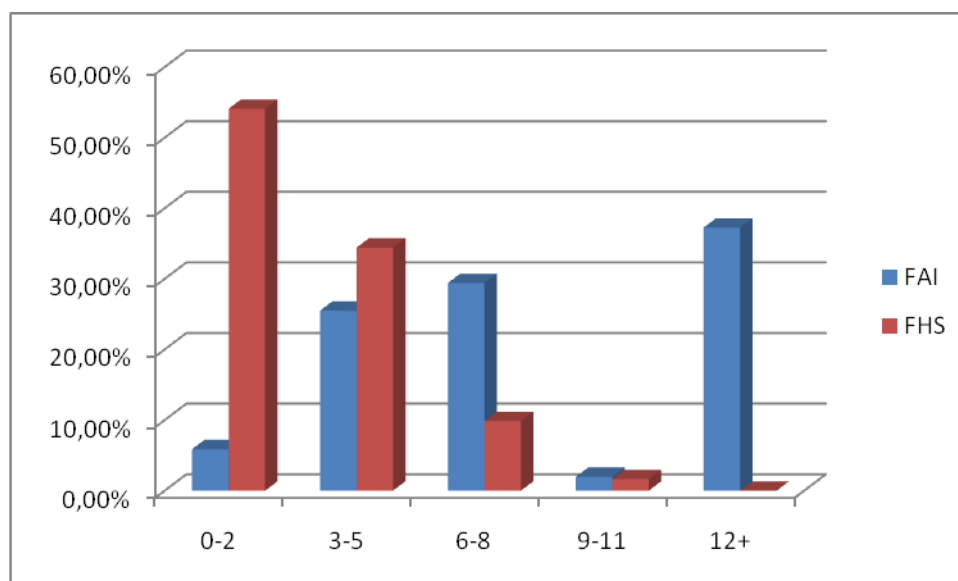
Komentář: Myslím si, že tento výsledek u FAI má souvislost s koníčky v dětství a dále pak zaměřením na technický obor.

Otázka č. 6: Kolik hodin jste dohromady během jednoho dne dokázali strávit při hraní počítačových her?

Tabulka 6: Maximální počet hodin strávený během jednoho dne při hraní počítačových her

Odpověď	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
0-2	3	33	5,88	54,10
3-5	13	21	25,49	34,43
6-8	15	6	29,41	9,84
9-11	1	1	1,96	1,64
12+	19	0	37,25	0,00

Graf 3: Maximální počet hodin strávený během jednoho dne při hraní počítačových her

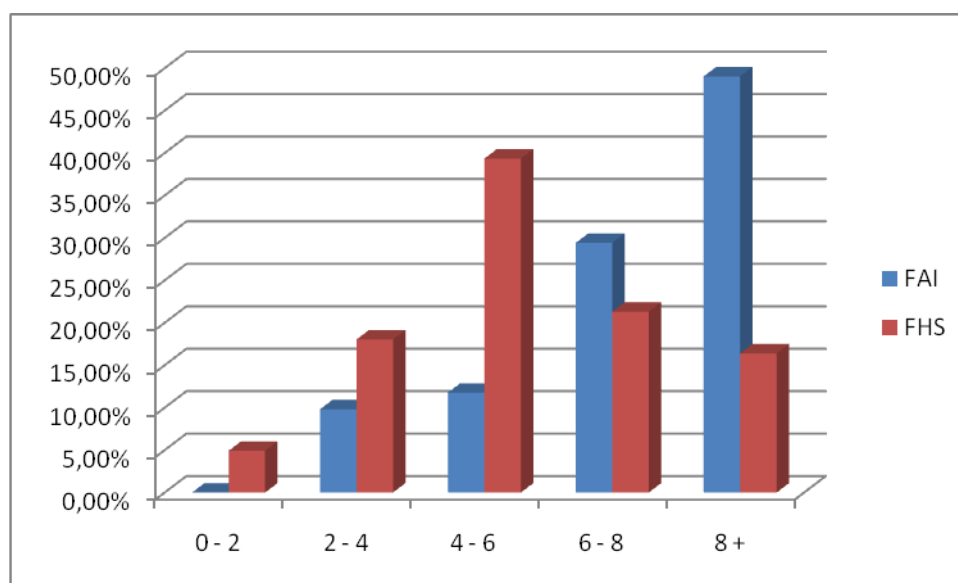


U této tabulky a grafu dobře vidíme, že studenti FAI v životě dokázali hrát hry na počítači déle než 12 hodin za den. Studenti FHS ovšem vydrželi většinou maximálně 2 hodiny za den.

Komentář: Tyto odpovědi jsou opět velice ovlivněny tím, že studenti FAI jsou technicky zaměřeni a taky poměrem kluků a holek ve třídách jednotlivých fakult.

Otázka č. 7: Kolik hodin denně strávíte na počítači?**Tabulka 7: Počet hodin strávených denně u počítače**

Odpověď	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
0 - 2	0	3	0,00	4,92
2 - 4	5	11	9,80	18,03
4 - 6	6	24	11,76	39,34
6 - 8	15	13	29,41	21,31
8 +	25	10	49,02	16,39

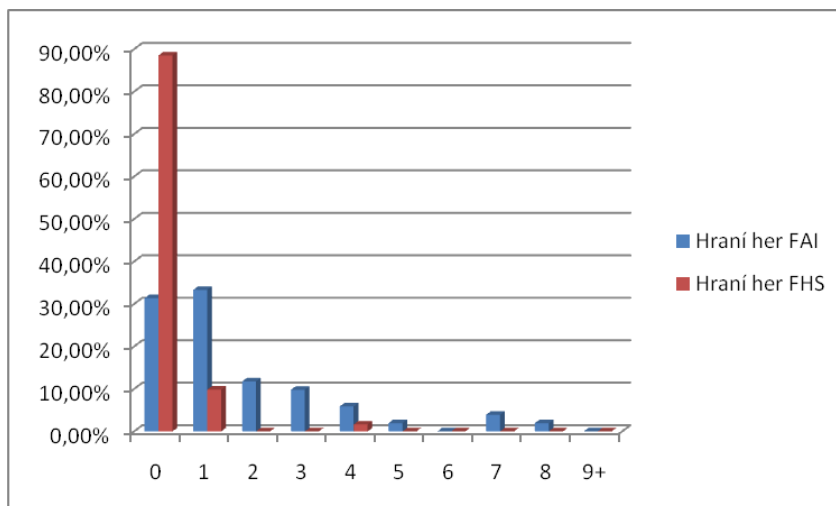
Graf 4: Počet hodin strávených denně u počítače

V tabulce a grafu vidíme, že většina respondentů tráví na počítači více jak 6 hodin denně. Studenti FAI tráví na počítači 8 a více hodin denně v mnohem větším zastoupení, než studenti FHS.

Komentář: Tato odpověď je velmi ovlivněna obdobím, ve kterém výzkum probíhal, neboť mnoho studentů pracovalo na bakalářských pracích. U studentů FAI je čas strávený na počítači značně vyšší, neboť jsou nuceni své práce a projekty vykonávat na počítači.

Otázka č. 8: Kolik času z toho strávíte surfváním na internetu, sledováním seriálů či filmů, prací, hraním her?

Graf 5: Hraní her

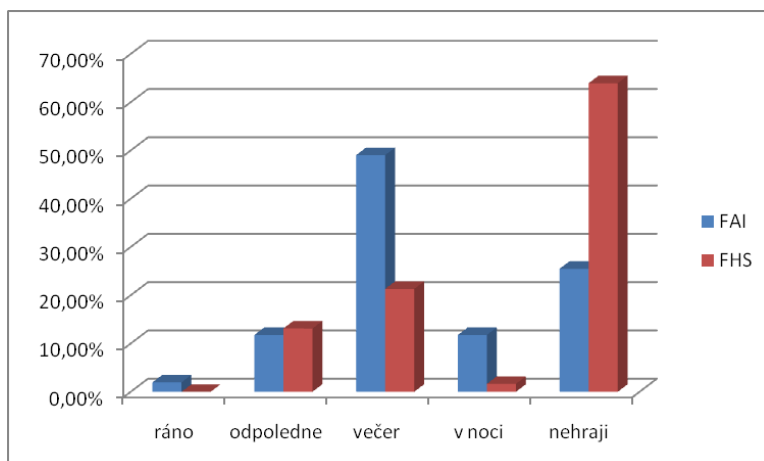


Z grafu je patrné, že více času při hraní počítačových her tráví studenti FAI, ale také z grafu vyplývá, že touto činností netráví příliš mnoho času. Pouze malá část respondentů tráví při hraní počítačových her tři a více hodin denně.

Komentář: Tento výsledek je ovlivněn také obdobím, ve kterém výzkum probíhal, protože každý musel pracovat také na bakalářské práci a nemohl se případně věnovat hraní počítačových her či jiným činnostem na počítači. Grafy s ostatními činnostmi, které respondenti na počítači provádí, uvádím v přílohách.

Otázka č. 9: Ve kterou denní dobu hrajete nejčastěji počítačové hry?

Graf 6: Denní doba, kdy respondenti nejčastěji hrají počítačové hry

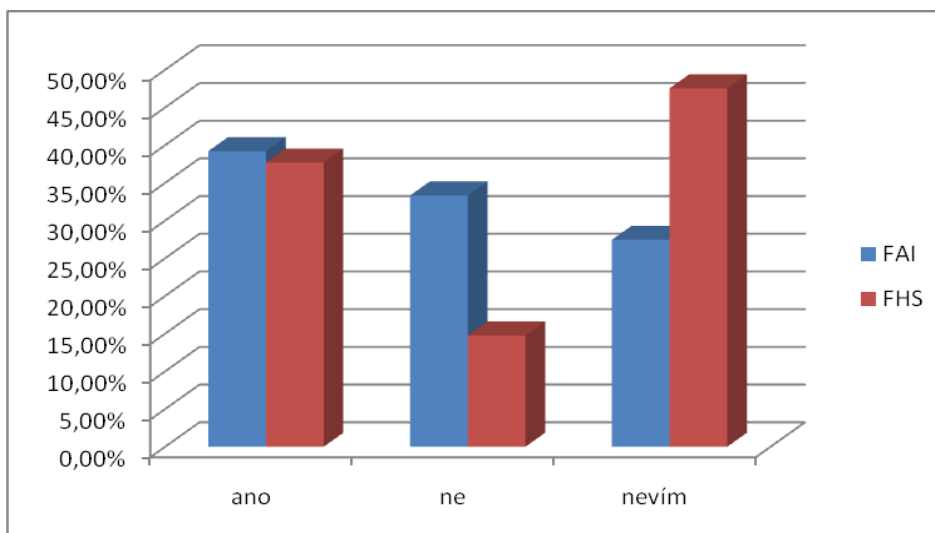


Z tohoto grafu zjišťujeme, že většina studentů FHS nehraje počítačové hry a pokud už hrají, tak večer. Studenti FAI hry zase většinou hrají, a to nejčastěji stejně jako studenti FHS večer, případně odpoledne a v noci.

Komentář: Již z předchozích otázek jsme zjistili, že studenti FHS počítačové hry nehrají. Domnívám se, že skoro polovina studentů FAI hraje počítačové hry večer proto, neboť přes den pracují do školy a večer si chtějí při hraní odpočinout.

Otázka č. 10: Je podle Vás rozdíl mezi závislostí na klasických singleplayer hrách, které člověk hraje sám (např. The Sims) a online MMORPG hrách, které člověk hraje zároveň s více hráči (např. World of Warcraft)?

Graf 7: Je rozdíl mezi singleplayer a MMORPG hrami



Z tohoto grafu zjišťujeme, že většina studentů FHS neví, jestli je rozdíl v závislosti na hrách pro jednoho hráče a na hrách pro více hráčů. Pokud věděli, tak se spíše domnívají, že je v této závislosti rozdíl. U studentů FAI jsou četnosti v odpovědích přibližně stejné, ale spíše jsou přesvědčeni, že zde rozdíl mezi závislostmi je.

Komentář: Myslím si, že většina respondentů z FHS, kteří uvedli, že zde rozdíl je, mají zkušenost s těmito hrami. Jsem přesvědčený, že ne však osobní, ale mají někoho v blízké rodině, kdo tyto hry hraje anebo se může jednat o jejich kamaráda, či partnera. U studentů FAI se zpravidla bude spíše jednat o zkušenost osobní.

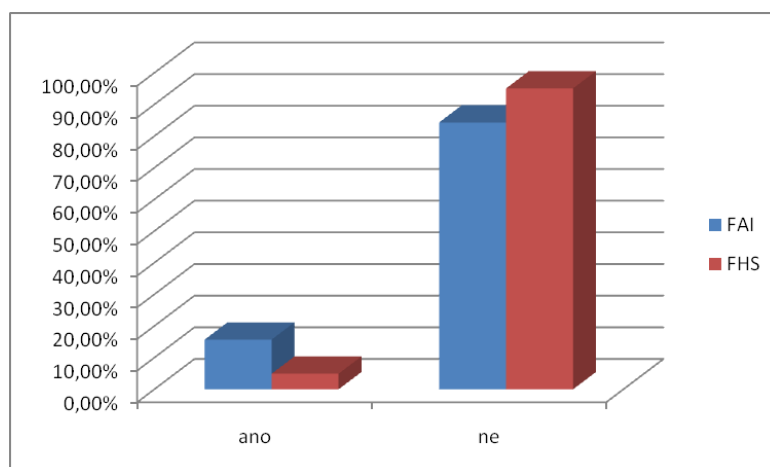
Tabulka 8: Rozdíly mezi singleplayer a MMORPG hrami

Rozdíl	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
spolupráce s jinými hráči	10	13	43,48	54,17
více návykové	4	5	17,39	20,83
zajímavější	3	0	13,04	0,00
člověk musí více přemýšlet	1	0	4,35	0,00
vlastní svět	3	1	13,04	4,17
nemají konec	2	0	8,70	0,00
pohlčení dějem	0	2	0,00	8,33
větší agresivita	0	2	0,00	8,33
jiné typy hráčů	0	1	0,00	4,17

V této tabulce vidíme odpovědi, v čem si respondenti myslí, že je rozdíl v těchto typech her. Dotazovaní studenti uvádějí, že hry pro více hráčů jsou více návykové, zajímavější, hráči zde mají vlastní svět, ale největším důvodem, proč jsou lidé na těchto hrách závislí je, že zde spolupracují s jinými hráči.

Komentář: Nejčetnější odpověď, spolupráce s jinými hráči, jsem předem předpokládal, protože právě největší výhodou online hraní, je že hráči se mohou seznámit a komunikovat s jinými hráči.

Otázka č. 11: Byli byste ochotni platit např. měsíční poplatek za hraní nějaké hry?

Graf 8: Poplatek

Na tomto grafu vidíme, že téměř nikdo by nebyl ochotný platit měsíční poplatek za hru.

Komentář: Četnost odpovědi ne byla předpokladatelná, neboť i mnoho lidí, kteří často hrají počítačové hry, nejsou ochotni platit další měsíční poplatky.

Tabulka 9: Důvod neplacení

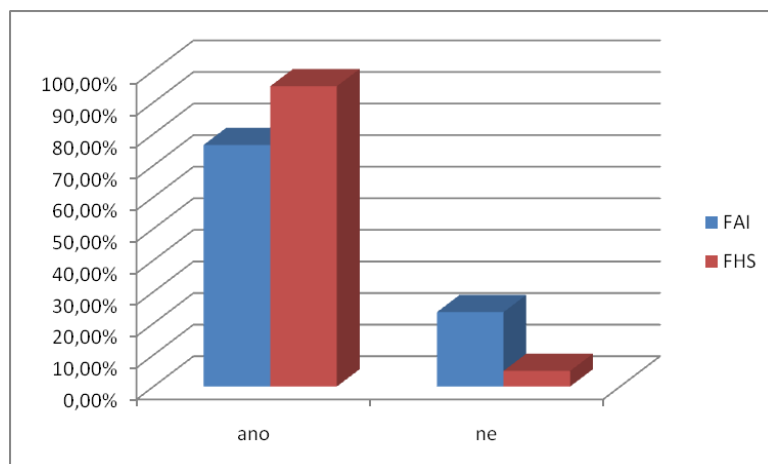
Důvod	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
zbytečné, nemám důvod, jde hrát i zadarmo	31	30	72,09	51,72
nemám finance	2	0	4,65	0,00
nehraji hry	4	20	9,30	34,48
nebaví mě to tolik, abych za to platil/a	4	0	9,30	0,00
lidé v ČR nejsou zvyklí platit	1	0	2,33	0,00
nutilo by mě to více hrát	1	0	2,33	0,00
důvod neuveden	0	8	0,00	13,79

V této tabulce jsou zaznačeny důvody, proč by respondenti nebyli ochotni platit měsíční poplatky za počítačové hry. Nejčastěji uváděli důvod, že je to zbytečné, nemají důvod anebo že lze hrát i zadarmo (což odpovídali spíše studenti FAI). Mnoho respondentů FHS uvádělo, že by nebyli ochotni platit, neboť počítačové hry ani nehrají.

Komentář: Myslím, že běžní hráči, kteří mají k dispozici hraní zadarmo, nebudou ochotni platit, aby mohli hrát. Naopak se domnívám, že k placení her by přistoupili snáze ti jedinci, kteří jsou na hře závislí a mají potřebu ji hrát. Nechci tím však říci, že každý, kdo si za hru zaplatí je závislý, u některých se může jednat o to, že chtějí od hry kvalitnější zážitek.

Otázka č. 12: Myslíte si, že je závislost na počítačové hře nebezpečná?

Graf 9: Je závislost na počítačové hře nebezpečná



Z tohoto grafu zjišťujeme, že je většina respondentů přesvědčena o nebezpečnosti závislosti na počítačové hře. Pokud se někteří respondenti domnívali, že tato závislost není nebezpečná, jednalo se spíše o respondenty z FAI.

Komentář: Četnost odpovědí ano jsem předpokládal, neboť všeobecně všechny závislosti jsou pro lidi škodlivé. Zaujalo mě však, kolik respondentů z FAI odpovědělo ne, myslím, že je to protože nedávají tuto závislost na stejnou úroveň jako např. závislost na drogách.

Tabulka 10: Nebezpečí závislosti na počítačové hře

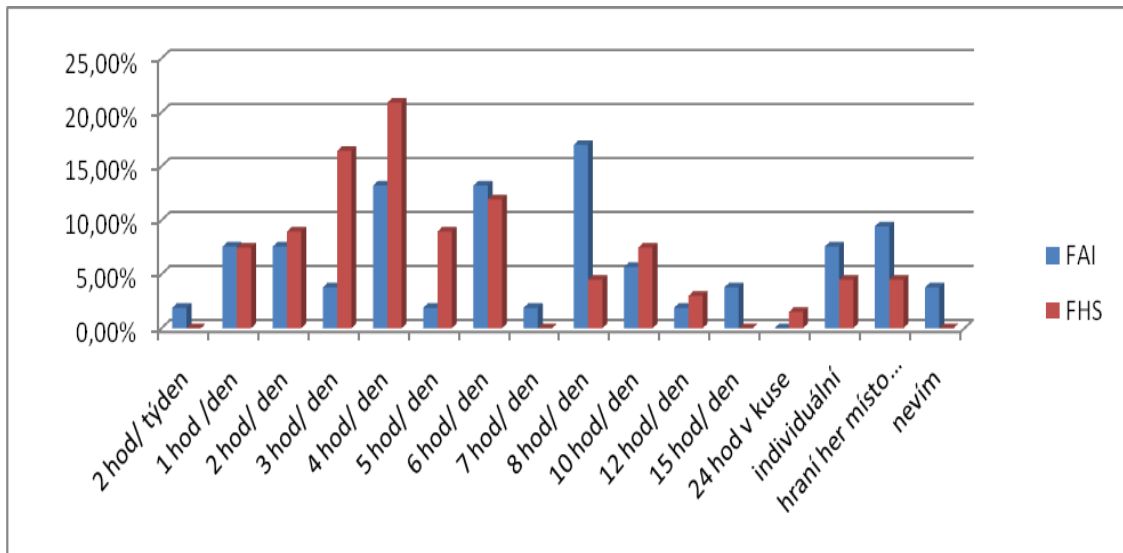
Důvod	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
nemožnost rozvíjet osobnost, ztráta identity	2	2	3,92	2,67
uspokojuje pouze potřebu hrát	0	3	0,00	4,00
sociální izolace	13	26	25,49	34,67
zanedbávání povinností a koníčků	4	14	7,84	18,67
agresivita	0	7	0,00	9,33
psychické a fyzické zdraví	6	8	11,76	10,67
napodobování hrdinů z her	0	1	0,00	1,33
nerozlišení hry a reality	13	11	25,49	14,67
může vést ke hře za peníze	0	1	0,00	1,33
útěk z reality	0	1	0,00	1,33
snadno vytvořitelná	0	1	0,00	1,33
důvod neuveden	11	0	21,57	0,00
negativní ovlivňování hráče	2	0	3,92	0,00

Tato tabulka nám ukazuje, proč si respondenti myslí, že je závislost na počítačových hrách nebezpečná. Dotazovaní studenti z FAI a FHS nejčastěji uvádějí sociální izolaci a nerozlišení virtuálního světa od toho skutečného. U FHS velkou četnost nalezneme taktéž u zanedbávání povinností a koníčků.

Komentář: Studenti z FHS u této otázky uvádělo více odpovědí než studenti z FAI, jinak se jejich odpovědi nijak razantně nelišily.

Otázka č. 13: Kde si myslíte, že je hranice mezi závislostí na počítačové hře a obyčejným hraním?

Graf 10: Hranice závislosti na počítačové hře



Na tomto grafu můžeme vidět, kde se respondenti domnívají, že je hranice mezi normálním hraním a závislostí na počítačových hrách. Zadané bylo, aby uváděli počet hodin, ale někteří odpovídali jiným způsobem. Nejvíce respondentů z FHS uvádělo hranici 3 až 4 hodiny, respondenti z FAI uváděli 6 a 8 hodin.

Komentář: Myslím si, že je těžké určit tuto hranici. Odpověď, že je tato hranice individuální, je podle mě nejideálnější a to i přesto, že tato odpověď nebyla správná podle zadané otázky.

Otázka č. 14: Jak si myslíte, že se závislost na počítačové hře (případně počítačových hrách) projevuje?

Tabulka 11: Projevy závislosti na počítačové hře

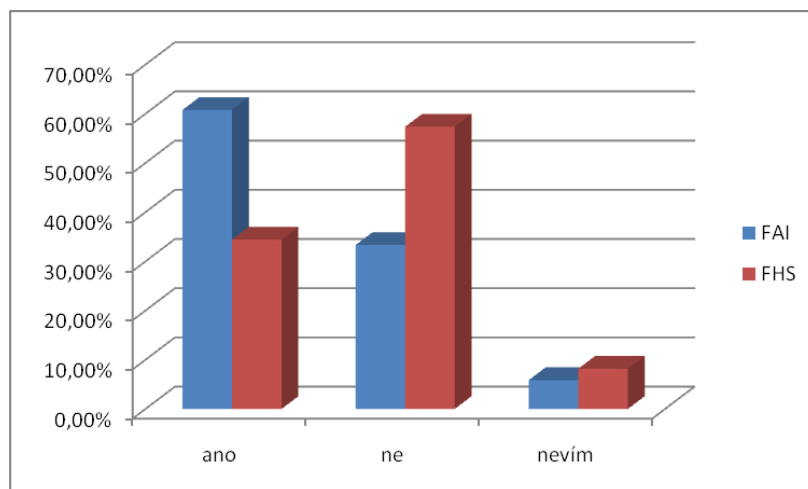
Odpověď	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
agresivita	7	5	10,14	4,13
nervozita, netrpělivost	0	8	0,00	6,61
věnuje se hře při každé příležitosti	15	26	21,74	21,49
sociální izolace, vlastní svět	23	27	33,33	22,31
má myšlenky neustále na hru	5	16	7,25	13,22
hraje déle	0	3	0,00	2,48
narůstá chuť hrát	0	5	0,00	4,13
zanedbávání svých potřeb	3	5	4,35	4,13
ztráta zájmů	2	8	2,90	6,61
poruchy pozornosti a spánku	0	7	0,00	5,79
zanedbávání povinností	0	7	0,00	5,79
útek ke hře při problémech	0	1	0,00	0,83
vyšší výdaje za hry	0	1	0,00	0,83
zdravotní problémy	4	0	5,80	0,00
změna žebříčku hodnot	1	0	1,45	0,00
nevím	9	2	13,04	1,65

Nejvíce respondentů odpovídalo, že se závislost na počítačové hře projevuje sociální izolací jedince a tím, že má jedinec vlastní svět a že se závislý věnuje hře při každé příležitosti. S menší četností se objevovaly odpovědi jako agresivita, poruchy spánku, ztráta zájmů o ostatní koníčky. Pouze dva respondenti z FHS odpověděli, že neví, naproti tomu tuto odpověď uvedlo devět respondentů z FAI.

Komentář: Je zajímavé, že opět více možností uváděli respondenti z FHS.

Otázka č. 15: Znáte někoho, o kom si myslíte, že je závislý na počítačové hře?

Graf 11: Osoba závislá na počítačové hře v okolí

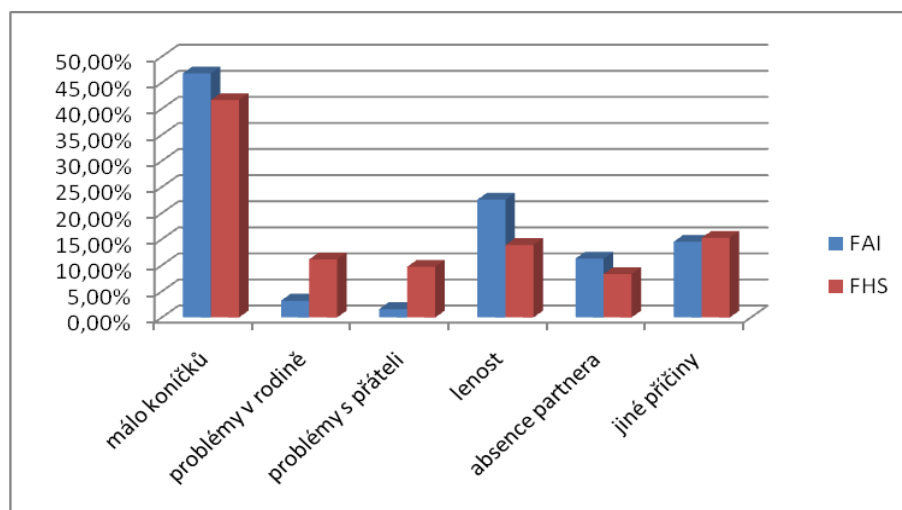


Z grafu vyplývá, že mnoho studentů z FAI zná někoho závislého na počítačové hře na rozdíl od studentů z FHS.

Komentář: Respondenti z FAI mají kamarády a spolužáky, kteří přicházejí do styku s počítačovou hrou častěji než je tomu u studentů z FHS.

Otázka č. 16: Co podle Vás nejčastěji zapříčiňuje závislost na počítačových hrách?

Graf 12: Nejčastější příčiny závislosti na počítačové hře

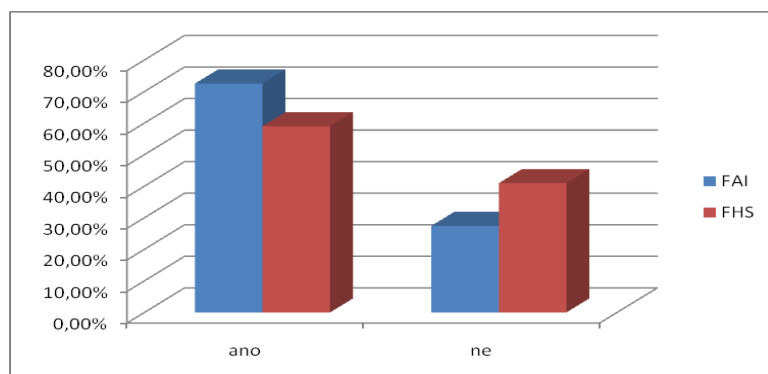


Nejvíce respondentů myslí, že nejčastější příčina této závislosti je absence koníčků, poté lenost.

Komentář: Mezi jiné příčiny patřily neúspěch v reálném světě, odreagování se, šikana apod. Tabulka s jinými příčinami je uvedena v přílohách.

Otázka č. 17: Myslíte si, že hraní počítačových her může mít i nějaký přínos?

Graf 13: Má počítačová hra přínos



Většina respondentů se domnívá, že hraní počítačových her může mít nějaký přínos. Více jsou o tom přesvědčeni respondenti z FAI.

Komentář: Myslím, že respondenti, kteří dali odpověď ano, můžou čerpat ze svých zkušeností.

Tabulka 12: Přínosy počítačové hry

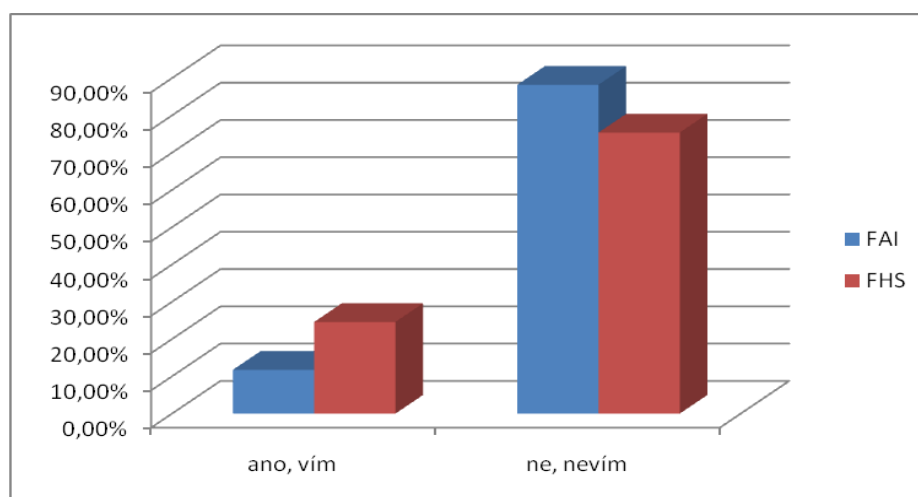
Přínos	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
zábava	3	1	5,17	1,72
peníze	3	2	5,17	3,45
reakce, pozornost, postřeh	15	4	25,86	6,90
rozvíjení schopností	3	2	5,17	3,45
cizí jazyky	7	6	12,07	10,34
strategické a logické myšlení	19	19	32,76	32,76
přátelé se stejným koníčkem	3	3	5,17	5,17
práce	1	0	1,72	0,00
odpočinek	3	3	5,17	5,17
vytrvalost	1	0	1,72	0,00
rozvoj fantazie	0	6	0,00	10,34
zlepšení práce na PC	0	1	0,00	1,72
vzdělávací hry	0	11	0,00	18,97

Studenti, kteří si myslí, že hraní her je něčím prospěšné, uváděli nejčastěji tyto přínosy: zlepšení cizího jazyku, rozvoj strategického a logického myšlení, reakce, pozornost a postřeh.

Komentář: Myslím, že studenti uváděli tyto možnosti, protože většina her je v cizím jazyce a mnoho her vyžaduje strategické a logické uvažování nebo rychlý postřeh.

Otázka č. 18: Víte kam se obrátit, pokud byste měli pocit, že máte s počítačovou hrou problém a jste na ní závislí?

Graf 14: Kam se obrátit pro pomoc



Na tomto grafu vidíme, že prakticky většina studentů z obou oborů neví, kam se s problémem závislosti na počítačové hře obrátit.

Komentář: Tento počet mě zarazil, neboť studenti FHS by měli vědět, na jaké zařízení se obrátit.

Tabulka 13: Možnosti pomoci

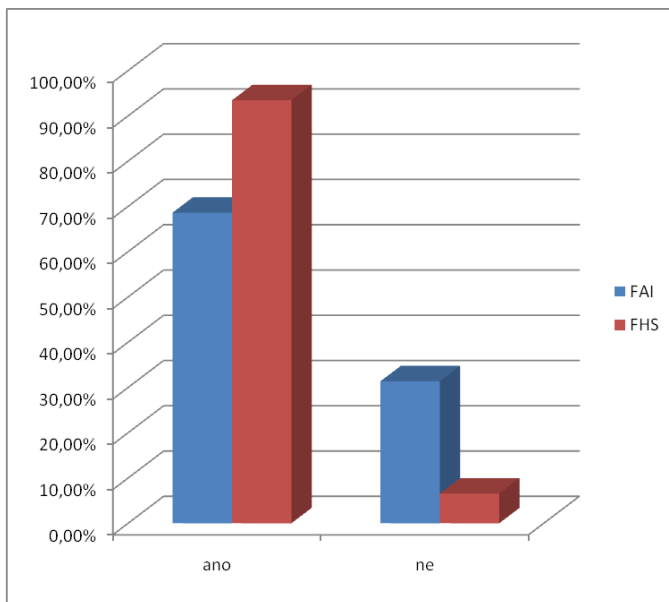
Odpověď	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
psycholog	3	11	42,86	57,89
poradna	0	4	0,00	21,05
praktický lékař	0	1	0,00	5,26
centrum pro léčbu závislostí	0	1	0,00	5,26
rodina a přátelé	2	1	28,57	5,26
linky důvěry	0	1	0,00	5,26
neuveden	2	0	28,57	0,00

V tabulce vidíme odpovědi studentů, kteří uvedli, že vědí, kam se v případě tohoto problému obrátit. Studenti by se nejčastěji obraceli na psychologa, poradnu, rodinu nebo přátele.

Komentář: Myslím, že povědomí studentů o službách a zařízeních by se mělo zlepšit.

Otázka č. 19: Kdyby Vaše blízká osoba byla podle Vás závislá na počítačové hře, snažili byste se jí nějak pomoci?

Graf 15: Pomoc blízké osobě



Většina respondentů by se snažila osobě, která je závislá na počítačové hře nějakým způsobem pomoci. U respondentů z FAI se často vyskytovala odpověď, že by dotyčnému nepomohli.

Komentář: Zajímavé je, že někteří respondenti odpovídali ne, přestože by se jednalo o jejich blízké. Pokud respondenti uváděli, že ne, jako nejčastější důvod zvolili, že je to každého věc nebo že už se o to pokoušeli a marně. Tabulka s důvody, proč by respondenti nepomohli, je uvedena v přílohách.

Tabulka 14: Způsob pomoc blízké osobě

Způsob	Četnost odpovědí		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
přivedu ji /ho k jiné zálibě	8	18	21,62	21,69
vyhledat pomoc odborníka	1	23	2,70	27,71
seznámit s novými přáteli	8	6	21,62	7,23
zamezení přístupu ke hře	3	5	8,11	6,02
promluvit si	3	10	8,11	12,05
neuveдено	1	4	2,70	4,82
najdu si na internetu, jak postupovat	2	7	5,41	8,43
trávím s daným člověkem volný čas	0	9	0,00	10,84
přesvědčit ji, že je opravdu závislá	1	0	2,70	0,00
nevím jak	10	1	27,03	1,20

Jako nejčastější způsob, jakým by se respondenti závislým snažili pomoci, bylo uváděno, že by ho přivedli k jiné zálibě anebo seznámili s novými přáteli. U respondentů z FHS se objevila nejčastější odpověď, že by vyhledali pomoc odborníka.

Komentář: Je zajímavé, že požádat o pomoc odborníka uváděli hlavně respondenti z FHS. Myslím, že je to způsobeno zaměřením oboru a tím, že mají o pomoci odborníků větší přehled.

6.8 Shrnutí praktické části

Je rozdíl mezi studenty z FHS a FAI v otázce hraní počítačových her?

K této výzkumné otázce se vztahují otázky z dotazníku č. 3, 4, 5, 6, 9, 11.

Každý z respondentů, hrál někdy v životě počítačovou hru, a tudíž zde není patrný rozdíl mezi dotazovanými studenty z FHS a FAI. Většina respondentů z FAI hrála počítačovou hru před desátým rokem života. Dotazovaní z FHS hráli poprvé hry nejčastěji mezi desátým a patnáctým rokem života. Respondenti z FAI v životě dokázali hrát hry na počítači déle než 12 hodin za den. Dotazovaní studenti z FHS ovšem vydrželi většinou maximálně 2 hodiny za den. Většina respondentů z FHS nehraje počítačové hry a pokud už hrají, tak večer. Respondenti z FAI hry zase většinou hrají, a to nejčastěji večer, případně odpoledne a v noci. Téměř nikdo z dotazovaných by nebyl ochotný platit měsíční poplatek za hru. Zde také nebyl patrný rozdíl mezi odpověďmi respondentů z FAI a FHS.

Jako důvod nejčastěji uváděli, že je to zbytečné, nemají důvod anebo že lze hrát i zadarmo, což odpovídali spíše respondenti z FAI. Mnoho respondentů FHS uvádělo, že by nebyli ochotni platit, neboť počítačové hry ani nehrají.

Mají studenti alespoň základní přehled v oblasti počítačových her?

K této výzkumné otázce se vztahují otázky z dotazníku č. 10, 17.

Většina respondentů z FHS nevěděla, jestli je rozdíl v závislosti na hrách pro jednoho hráče a na hrách pro více hráčů. Pokud věděli, tak se spíše domnívají, že je v této závislosti rozdíl. U dotazovaných studentů FAI jsou četnosti v odpovědích přibližně stejné, ale spíše jsou přesvědčeni, že zde rozdíl mezi závislostmi je. U respondentů z FAI se zpravidla bude spíše jednat o zkušenost osobní. Dotazovaní studenti uvádějí, že hry pro více hráčů jsou více návykové, zajímavější, hráči zde mají vlastní svět, ale největším důvodem, proč jsou lidé na těchto hrách závislí je, že zde spolupracují s jinými hráči. Většina respondentů se domnívá, že hraní počítačových her může mít nějaký přínos. Více jsou o tom přesvědčeni respondenti z FAI. Studenti, kteří si myslí, že hraní her je něčím prospěšné, uváděli nejčastěji tyto přínosy: zlepšení cizího jazyku, rozvoj strategického a logického myšlení, reakce, pozornost a postřeh.

Kolik času a jakým způsobem tráví respondenti na počítači?

K této výzkumné otázce se vztahují otázky z dotazníku č. 7, 8.

Většina respondentů tráví na počítači více jak 6 hodin denně. Dotazovaní studenti z FAI tráví na počítači 8 a více hodin denně v mnohem větším zastoupení, než dotazovaní z FHS. Myslím, že výsledky jsou ovlivněny obdobím, ve kterém výzkum probíhal, neboť mnoho studentů pracovalo na bakalářských pracích. Dále předpokládám, že u respondentů z FAI je čas strávený na počítači značně vyšší, neboť jsou nuceni své práce a projekty vykonávat na počítači.

Více času při hraní počítačových her jednoznačně tráví dotazovaní z FAI, ale také z výzkumu vyplývá, že touto činností netráví příliš mnoho času. Pouze malá část respondentů tráví při hraní počítačových her tři a více hodin denně.

Je rozdíl mezi pohledem studentů z FHS a FAI na problematiku závislosti na počítačových hrách?

K této výzkumné otázce se vztahují otázky z dotazníku č. 3, 12, 13, 14, 16.

Většina respondentů je přesvědčena o nebezpečnosti závislosti na počítačové hře. Pokud někteří respondenti uváděli, že tato závislost není nebezpečná, jednalo se spíše o respondenty z FAI. Myslím, že je to protože nedávají tuto závislost na stejnou úroveň jako např. závislost na drogách. Dotazovaní studenti z FAI a FHS nejčastěji uvádějí sociální izolaci a nerozlišení virtuálního světa od toho skutečného. U FHS velkou četnost nalezneme taktéž u zanedbávání povinností a koníčků. Respondenti z FHS uváděli více odpovědí než dotazovaní z FAI, jinak se jejich odpovědi nijak razantně nelišily.

Nejvíce respondentů z FHS uvádělo hranici mezi závislostí na počítačové hře a normálním hraním 3 až 4 hodin, respondenti z FAI uváděli 6 a 8 hodin. Zde je již znatelný rozdíl mezi odpověďmi studentů z těchto oborů. Je vidět, že dotazovaní jedinci z FAI hraní věnují více času a také proto myslím, že jsou tedy tolerantnější vůči času, který je stráven hraním her.

Nejvíce respondentů odpovídalo, že se závislost na počítačové hře projevuje sociální izolací jedince a tím, že má jedinec vlastní svět a že se závislý věnuje hře při každé příležitosti. S menší četností se objevovaly odpovědi jako agresivita, poruchy spánku, ztráta zájmů o ostatní koníčky.

Nejvíce respondentů myslí, že nejčastější příčina této závislosti je absence koníčků, poté lenost. Mezi jiné příčiny patřily neúspěch v reálném světě, odreagování se, šikana apod. Tabulka s jinými příčinami je uvedena v přílohách.

Setkali se respondenti s problematikou závislosti na počítačových hrách?

K této výzkumné otázce se vztahuje otázka z dotazníku č. 15.

Z výzkumu vyplývá, že mnoho dotazovaných studentů z FAI na rozdíl od respondentů z FHS zná někoho závislého na počítačové hře. Předpokládám, že respondenti z FAI mají kamarády a spolužáky, kteří přicházejí do styku s počítačovou hrou častěji než je tomu u dotazovaných jedinců z FHS.

To že velká část respondentů někoho takového zná, nebo se domnívají, že ta osoba je na počítačové hře závislá, značí, že problematika závislosti na počítačové hře je rozšířena a je třeba s ní pracovat.

Vědí respondenti, kde mohou hledat pomoc při závislosti na počítačových hrách?

K této výzkumné otázce se vztahuje otázka z dotazníku č. 18, 19.

Většina dotazovaných studentů z obou oborů neví, kam se s problémem závislosti na počítačové hře obrátit. Tento počet mě zarazil u respondentů z FHS, neboť tito studenti by měli vědět, na jaké zařízení se obrátit. Respondenti by se nejčastěji obraceli na psychologa, poradnu, rodinu nebo přátele. Myslím, že povědomí respondentů o službách a zařízeních by se mělo zlepšit.

Většina z dotázaných uvedla, že by se snažila osobě, která je závislá na počítačové hře nějakým způsobem pomoci. Pokud respondenti uváděli, že by nepomohli, jako nejčastější důvod zvolili, že je to každého věc nebo že už se o to pokoušeli a marně. Jako nejčastější způsob, jakým by se respondenti závislým snažili pomoci, bylo uváděno, že by ho přivedli k jiné zálibě anebo seznámili s novými přáteli. U respondentů z FHS se objevila nejčastější odpověď, že by vyhledali pomoc odborníka. Myslím, že je to způsobeno zaměřením oboru a tím, že mají o pomoci odborníků větší přehled.

Na závěr bych rád uvedl, že se mi tento výzkum prováděl dobře, neboť si mnoho respondentů uvědomilo, jak je pro mě toto dotazníkové šetření důležité a vyžadují správné vyplnění dotazníků k bakalářské práci.

6.9 Doporučení pro praxi

Z výzkumu jsem dospěl k závěru, že je tato problematika rozšířená. Dále je patrné, že ani dotazovaní studenti z FAI ani z FHS nemají dostatečné informace o problematice závislosti na počítačové hře, hlavně v oblasti prevence a pomoci. Domnívám se, že především studenti humanitního oboru by měli být v této oblasti více znalí a měli by se o ní dozvídat i více během studia.

Myslím si, že by měly být zavedeny preventivní programy, které by byly zcela zaměřeny na prevenci závislosti na počítačové hře. Navíc studenti obou oborů, by měli být s touto problematikou více seznámeni během studia, neboť se s ní v budoucnu mohou setkat.

ZÁVĚR

Již od dětství jsem se zajímal o počítačové hry a veškeré dění kolem nich. Osobně jsem rád, že jsem si díky této práci ucelil pohled na počítačovou hru a uvědomil si také nebezpečí, které v sobě může skrývat.

Cílem této práce bylo objasnit závislost na počítačové hře. I přesto že literatury k této problematice není dosud mnoho, snažil jsem se podat ucelený přehled o tomto novodobém fenoménu.

V praktické části jsem mapoval pohledy a názory studentů oboru Sociální pedagogika Fakulty humanitních studií a studentů Informační a řídicí technologie Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně na problematiku závislosti na počítačové hře. Zjistil jsem, že v rámci závislosti na počítačové hře jsou znalosti obou skupin studentů podobné. V rámci léčby a pomoci jsem však u studentů z FAI zaznamenal velmi nízké vědomosti. Rozdílné jsou také názory na škodlivost tohoto jednání. Velké rozdíly mezi oběma skupinami jsou v rámci hraní počítačových her a znalostí počítačových her, kdy se v této problematice lépe orientují studenti z FAI.

S rozvojem dnešní techniky je třeba více dbát na prevenci této problematiky a dávat důraz také na informovanost rodičů, protože pro dnešní mládež je počítačová hra jedním z hlavních zdrojů zábavy. Navíc v dnešní době je herní průmysl na vzestupu a odborníci jim předvídají velkou budoucnost.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2007. 170 s. ISBN 978-80-7367-267-6.
- [2] POHL, O. *Počítačové hry*. Praha: Computer Press, 2002. 76 s. ISBN 80-7226-788-4.
- [3] POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J., TOMKO, A. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. 197 s. ISBN 80-86568-02-04.
- [4] CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [5] COWART, R. *Počítač: kompletní počítačová gramotnost*. Brno: SoftPress, 2001. 552 s. ISBN 80-86497-05-4.
- [6] RYBKA, M. Nerušit, hraju! *Psychologie dnes*, 2007, říjen, s 52-56. ISSN 1212-9607 1211-5886.
- [7] JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. 288 s. ISBN 80-7178-535-0.
- [8] VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. 872 s. ISBN 978-80-7367-414-4.
- [9] FISCHER, S., ŠKODA, J. *Sociální patologie*. Praha: Grada, 2009. 224 s. ISBN 978-80-247-2781-3.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- [10] NEŠPOR, K. *Počítače, Internet a ochrana zdraví uživatele* [online]. 2000 [cit. 2011-03-21]. Dostupné z WWW: <http://www.zkola.cz/zkedu/pedagogicti_pracovnici/kabinetinformatiky/dalsivzdelavani/15706.aspx>.
- [11] FUKA, F. *Počítačové hry: Historie a současnost* [online]. 2005 [cit. 2011-03-20]. Dostupné z WWW: <http://www.fuxoft.cz/tmp/dl/Pocitacove_hry_1.pdf>.

- [12] LOUKOTA, L. Násilné hry jsou simulátory vraždy a hráči šílenci, kteří často randí [online]. 2010 [cit. 2011-04-14]. Dostupné z WWW: <http://bonusweb.idnes.cz/magazin/nasilne-hry-jsou-simulatory-vrazdy-a-hraci-silenci-kteri-casto-randi-1jz-/clanek.A101030_140708_bw-magazin_lou.idn>.
- [13] Computerhistory. *Spacewar!* [online]. 2011 [cit. 2011-04-30]. Dostupné z WWW: <<http://pdp-1.computerhistory.org/pdp-1/?f=theme&s=4&ss=3>>.
- [14] COHEN, D. S. *Cathode-Ray Tube Amusement Device – The First Electronic Game* [online]. 2011 [cit. 2011-04-30]. Dostupné z WWW: <<http://classicgames.about.com/od/classicvideogames101/p/CathodeDevice.htm>>.
- [15] GAJDOŠÍK, M., TŮMA, M., PROŠEK, P., TOMEK, P. *Elektrošoky pro závislé hráče* [online]. 2009 [cit. 2011-05-04]. Dostupné z WWW: <<http://vtm.zive.cz/clanek/elektrosoky-pro-zavisle-hrace>>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BBS	Předchůdce internetu
CRT	Klasická televizní obrazovka / monitor
DSM-IV	Klasifikace nemocí podle americké psychiatrické asociace
FAI	Fakulta aplikované informatiky
FIFA	Simulátor fotbalu na počítači
FHS	Fakulta humanitních studií
MKN-10	Mezinárodní klasifikace nemocí
MMORPG	Počítačové hry na hrdiny pro více hráčů
MUD	Víceuživatelské počítačové textové systémy
NHL	Simulátor hokeje na počítači
RPG	Hrana hrdiny
VŠ	Vysoká škola

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Pohlaví respondentů	34
Tabulka 2: Věk respondentů	35
Tabulka 3: Fakulta respondentů.....	35
Tabulka 4: Hráli jste někdy počítačovou hru	35
Tabulka 5: Věk, kdy respondenti poprvé hráli počítačovou hru.....	36
Tabulka 6: Maximální počet hodin strávený během jednoho dne při hraní počítačových her	37
Tabulka 7: Počet hodin strávených denně u počítače	38
Tabulka 8: Rozdíly mezi singleplayer a MMORPG hrami.....	41
Tabulka 9: Důvod neplacení	42
Tabulka 10: Nebezpečí závislosti na počítačové hře	43
Tabulka 11: Projevy závislosti na počítačové hře.....	45
Tabulka 12: Přínosy počítačové hry.....	47
Tabulka 13: Možnosti pomoci	48
Tabulka 14: Způsob pomoc blízké osobě	50
Tabulka 15: Důvody, proč by respondenti nepomohli závislé osobě	68

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Výzkumný soubor.....	34
Graf 2: Věk, kdy respondenti poprvé hráli počítačovou hru.....	36
Graf 3: Maximální počet hodin strávený během jednoho dne při hraní počítačových her.....	37
Graf 4: Počet hodin strávených denně u počítače	38
Graf 5: Hraní her	39
Graf 6: Denní doba, kdy respondenti nejčastěji hrají počítačové hry	39
Graf 7: Je rozdíl mezi singleplayer a MMORPG hrami	40
Graf 8: Poplatek	41
Graf 9: Je závislost na počítačové hře nebezpečná	42
Graf 10: Hranice závislosti na počítačové hře	44
Graf 11: Osoba závislá na počítačové hře v okolí	46
Graf 12: Nejčastější příčiny závislosti na počítačové hře	46
Graf 13: Má počítačová hra přínos	47
Graf 14: Kam se obrátit pro pomoc	48
Graf 15: Pomoc blízké osobě.....	49
Graf 16: Surfování na internetu	66
Graf 17: Sledování seriálů/filmů.....	66
Graf 18: Práce	67
Graf 19: Jiná činnost.....	67

SEZNAM PŘÍLOH

P I Dotazník

P II Grafy k otázce č. 8

P III Tabulka k otázce č. 19

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

Právě držíte v rukou dotazník, který slouží k výzkumu pro bakalářskou práci. Ujišťuji Vás, že získaná data budou vyhodnocována anonymně a výsledky budou použity pouze jako podklad k mé bakalářské práci. Prosím Vás o jeho pravdivé vyplnění.

Správné odpovědi prosím zakroužkujte a v určitých otázkách se prosím vyjádřete písemně. Pokud je Vám něco nejasné, nebojte se mě na to zeptat.

1. Jste:

- a. muž
- b. žena

2. Kolik vám je let?

.....

3. Jakou fakultu studujete?

- a. **FHS**
- b. **FAI**

4. Hráli jste někdy počítačovou hru?

- a. **ano**
- b. **ne**

5. V kolika letech jste hráli poprvé počítačovou hru?

- a. 0 - 10
- b. 10 – 12
- c. 13 – 15
- d. 16 – 18
- e. 19 – 20
- f. 21+
- g. Nikdy jsem nehrál(a)

6. Kolik hodin jste dohromady během jednoho dne dokázali strávit při hraní počítačových her?

- a. 0 – 2
- b. 3 – 5
- c. 6 – 8
- d. 9 – 11
- e. 12 +
- f. Nikdy jsem nehrál(a)

7. Kolik hodin denně strávíte na počítači?

- a. 0 – 2
- b. 2 – 4
- c. 4 – 6
- d. 6 – 8
- e. 8 a více

8. Kolik času z toho strávíte surfováním na internetu, sledováním seriálů či filmů, práci, hraním her? (zakroužkujte počet hodin)

1. Surfováním na internetu

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+

2. Sledováním seriálů/filmů

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+

3. Práce

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+

4. Hraním her

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+

5. Jiná činnost (např. prohlížením fotek, čtením e-booků, kreslením)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+

9. **Ve kterou denní dobu hrajete nejčastěji počítačové hry?** (zakroužkujte, prosím, jednu možnost)

- a. ráno
- b. odpoledne
- c. večer
- d. v noci
- e. nehraji počítačové hry

10. **Je podle Vás rozdíl mezi závislostí na klasických singleplayer hrách, které člověk hraje sám (např. The Sims) a online MMORPG hrách, které člověk hraje zároveň s více hráči (např. World of Warcraft)?**

- a. ano (uveďte prosím jaký).....
.....
- b. ne
- c. nevím

11. **Byli byste ochotní platit např. měsíční poplatek za hraní nějaké hry?**

- a. **ano**
- b. **ne (z jakého důvodu)**
.....
.....

12. **Myslíte si, že je závislost na počítačové hře nebezpečná?**

- a. ano (napište, prosím, z jakého důvodu).....
.....
- b. ne

13. **Kde si myslíte, že je hranice mezi závislostí na počítačové hře a obyčejným hraním?** (uveďte, prosím, počet hodin)

.....

14. Jak si myslíte, že se závislost na počítačové hře (případně počítačových hrách) projevuje?

.....
.....
.....
.....

15. Znáte někoho, o kom si myslíte, že je závislý na počítačové hře?

- a. ano
- b. ne
- c. nevím

16. Co podle Vás nejčastěji zapříčiňuje závislost na počítačových hrách?
(zakroužkujte, prosím, jednu možnost)

- a. málo koníčků
- b. problémy v rodině
- c. problémy s přáteli
- d. lenost
- e. absence partnera
- f. jiné příčiny (uved'te, prosím, jaké)

.....
.....

17. Myslíte si, že hraní počítačových her může mít i nějaký přínos?

- a. ano (uved'te, prosím, jaký)

.....
.....

- b. ne

18. Víte kam se obrátit, pokud byste měli pocit, že máte s počítačovou hrou problém a jste na ní závislí?

a. **ano vím (uved'te, prosím, kam)**

.....
.....

b. **ne, nevím**

19. Kdyby Vaše blízká osoba byla podle Vás závislá na počítačové hře, snažili byste se jí nějak pomoci?

a. **ano (uved'te, prosím, jak)**

.....
.....

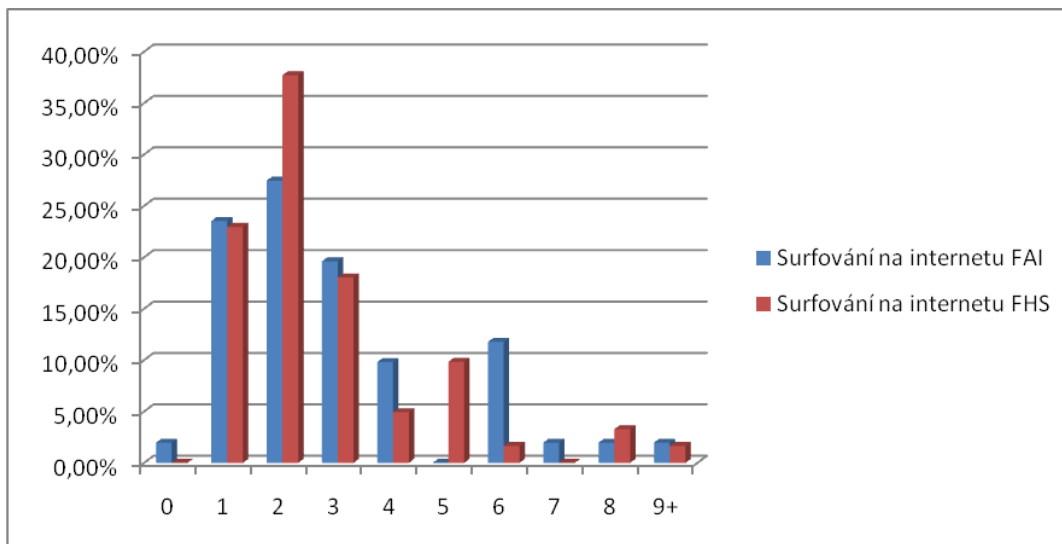
b. **ne (uved'te, prosím, proč ne)**.....

.....

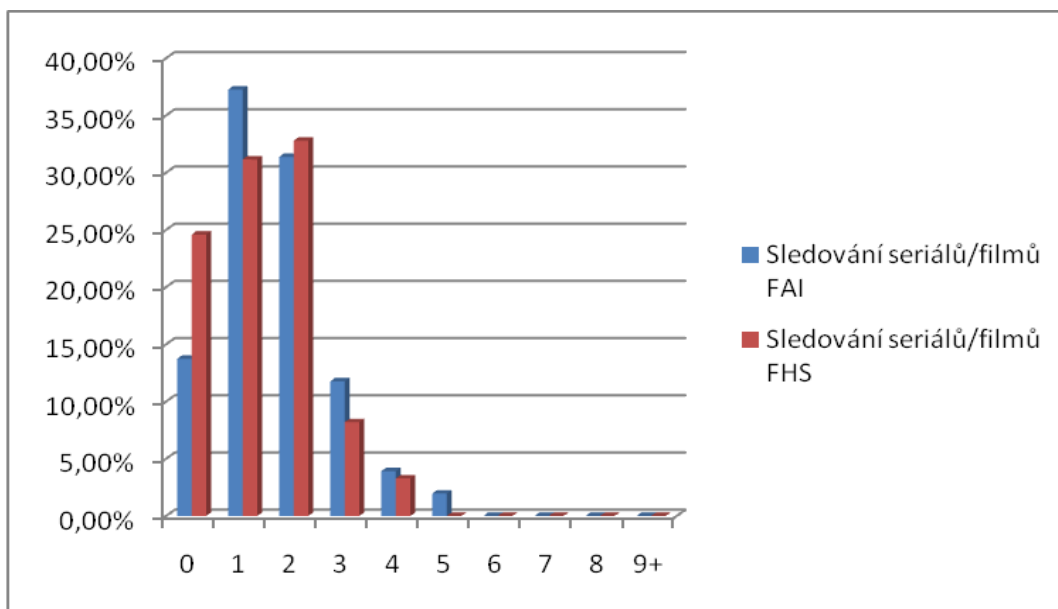
Děkuji za Vaši spolupráci.

PŘÍLOHA P II: GRAFY K OTÁZCE Č. 8

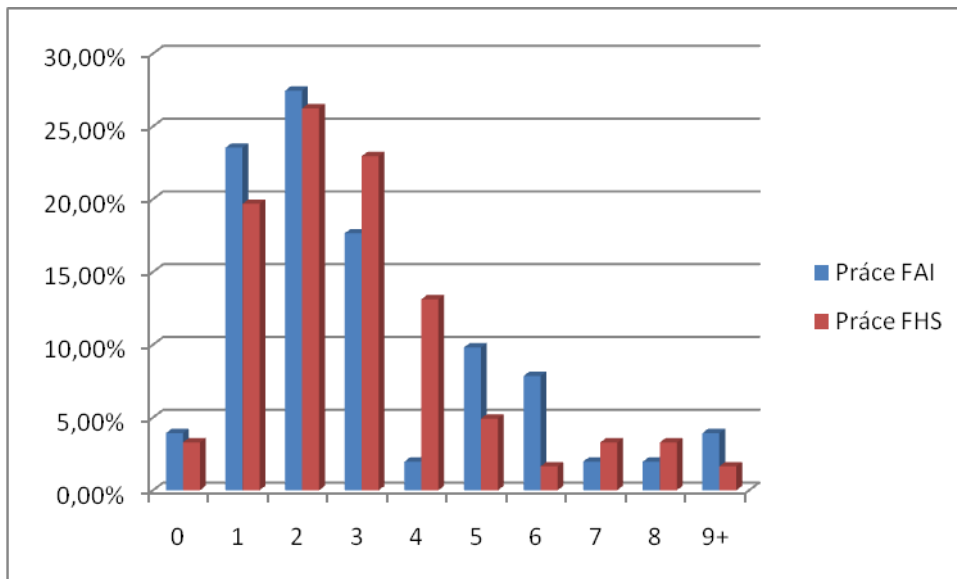
Graf 16: Surfování na internetu



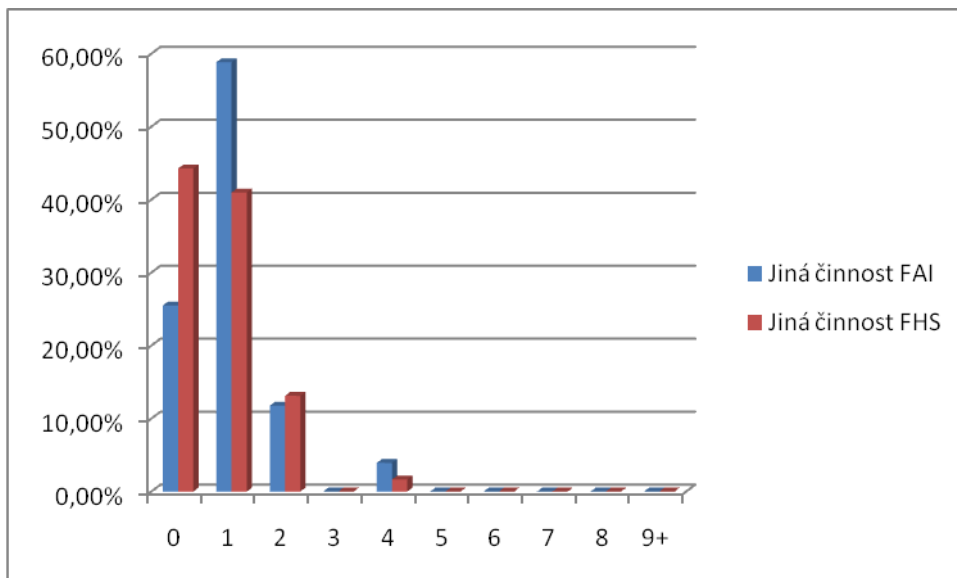
Graf 17: Sledování seriálů/filmů



Graf 18: Práce



Graf 19: Jiná činnost



PŘÍLOHA P II: TABULKA K OTÁZCE Č. 19

Tabulka 15: Důvody, proč by respondenti nepomohli závislé osobě

Důvod	Počet respondentů		Relativní četnost (%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
zkoušel jsem to a beznadějně	1	1	6,25	25,00
nedají si říct	0	1	0,00	25,00
jeho/její problém, ať si každý dělá, co chce	8	0	50,00	0,00
u mých blízkých to nehrozí	1	0	6,25	0,00
mohl by se rozzlobit	1	0	6,25	0,00
záleží na vážnosti závislosti	1	0	6,25	0,00
není nutnost to řešit jako drogovou či alkoholovou závislost	1	0	6,25	0,00
neuvedeno	3	2	18,75	50,00