

Vliv počítačových her na osoby ve středním věku

Šárka Fryštická

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Šárka Fryštická**
Osobní číslo: **H13124**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Vliv počítačových her na osoby ve středním věku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti problematiky hráčství dospělých na PC, rizik této problematiky a vlivu na osobní i rodinný život.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

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:

CHLUMSKÝ, Jan. Závislost na počítačových hrách novodobý fenomén. Prevence sociálně patologických jevů, CZ Roč. 1., č. 5/6, 2002, s. 21-24.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

NEŠPOR, Karel. Jak přežít počítač. Praha: Computer Media s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7402-069-8.

NEŠPOR, Karel. Počítače a zdraví. Praha: Nakladatelství BEN-technická literatura, 1999. ISBN 80-86056-71-6.

NEŠPOR, Karel. Jak překonat hazard. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0009-3.

VYKOPALOVÁ, Hana. Sociálně patologické jevy v současné společnosti. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0337-4.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Anna Petr Šafránková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **6. ledna 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **27. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 6. ledna 2016


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




* Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel 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 18. 4. 2016

.....


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 jim 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

Tato bakalářská práce se zabývá vlivem počítačových her na dospělé jedince a případným působením hraní počítačových her na jejich soukromý život a zdraví. Teoretická část pojednává o vzniku a vývoji počítačových her, definuje obecnou závislost a její shodné prvky se závislostí na počítačových hrách. Jsou zde uvedena možná zdravotní a sociální rizika, ale také nesporná pozitiva. Cílem praktické části bylo s pomocí dotazníkového šetření zjistit, jak často se respondenti věnují hraní počítačových her a jak na toto chování reaguje jejich nejbližší okolí. Dotazovaní odpovídali, zda mají povědomí o možné závislosti na počítači a kam by se mohli obrátit pro případnou pomoc.

Klíčová slova:

Počítačová hra, závislost, prevence, střední věk, vliv, hraní her

ABSTRACT

This bachelor thesis discusses influence of computer gaming to adults and possible impact to their personal life and health. In theoretical part, there are facts about origin and development of computer games, definition of general addiction and its similarities with addiction to computer gaming. Potential health and social risks, but on the other side also the positives are mentioned in this part. Practical part deals with findings of frequency of computer gaming and impact of this behavior to their closest neighborhood. Respondents also refered about their knowledge of gaming addiction and who they could contact in case of required help.

Keywords:

Computer games, addiction, prevention, middle age, influence, playing games

Děkuji paní Mgr. Anně Petr Šafránkové za vedení mé bakalářské práce, za její podnětné připomínky a cenné rady.

Děkuji také mým dcerám a přátelům za podporu po celou dobu studia.

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 POČÍTAČOVÁ HRA	11
1.1 VZNIK A HISTORIE POČÍTAČOVÉ HRY	11
1.2 ROZDĚLENÍ PLATFORMY A POČÍTAČOVÝCH HER	13
1.2.1 Herní platformy	13
1.2.2 Druhy her	14
2 PŮSOBNÍ POČÍTAČOVÝCH HER NA ČLOVĚKA	17
2.1 DOSPĚLOST, CHARAKTERISTIKA A DEFINICE	17
2.2 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY HRANÍ HER	20
2.3 SOCIÁLNÍ ASPEKTY HRANÍ HER.....	20
2.4 VLIV HRANÍ HER NA FYZICKÉ ZDRAVÍ ČLOVĚKA.....	21
3 ZÁVISLOST	23
3.1 PŘÍZNAKY A RIZIKA ZÁVISLOSTI NA POČÍTAČOVÉ HŘE	24
4 PREVENCE PŘED ZÁVISLOSTÍ NA POČÍTAČOVÉ HŘE	26
4.1 PRIMÁRNÍ PREVENCE.....	26
4.2 SEKUNDÁRNÍ PREVENCE.....	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	29
5 VÝZKUM	30
5.1 CÍL VÝZKUMU	30
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	30
5.3 TECHNIKA VÝZKUMU	30
5.3.1 Výzkumný vzorek	31
5.3.2 Způsob zpracování dat	31
5.4 ANALÝZA DAT INTERPRETACE DAT	31
6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	46
6.1 SHRNUTÍ VÝZKUMU.....	49
6.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	50
ZÁVĚR	51
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	52
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	55
SEZNAM PŘÍLOH	57

ÚVOD

Vývoj technických vynálezů jde v současném světě neuvěřitelným tempem dopředu. Moderní technologie nabízí nepřehledné množství způsobů, jak trávit svůj volný čas. Ať už se jedná o televizi, mobilní telefony, počítače či různé herní platformy. Programátoři se předhánějí ve zdokonalování hardwaru i softwaru, obchodníci vymýšlejí nové strategie prodeje. Jde totiž o velmi výnosný obchod s volným časem. Lidé jsou již od přírody spíše pohodlní, a pokud je jim nabídnuta alternativa zábavy, při které nemusí opustit pohodlí svého domova, rádi po ní sáhnou. U počítačového simulátoru mohou zažít nejen zábavu, ale i vzrušení a dobrodružství s minimálním rizikem úrazu a jiných problémů reálného života. Mohou také komunikovat se svými přáteli prostřednictvím sociálních sítí, aniž by je museli navštívit, a krůček po krůčku se tak vzdalovat skutečnému světu. Počítače a s nimi spjaté počítačové hry mají na člověka nesporný vliv. Cílem práce je analyzovat dopady tohoto vlivu na psychické a fyzické zdraví člověka a kvalitu jeho společenského života. Pokusíme se zmapovat současné poznatky o této problematice a uvést její klady i zápory. Bude nás zajímat střední generace, lidé v produktivním věku, jelikož tito se neseznámili s počítači již v dětství, ale až v průběhu dospívání, nebo v dospělosti. V dotazníkovém šetření prozkoumáme jejich názory na tuto problematiku a zjistíme, zda počítačové hry mají na ně kladný, nebo spíše záporný vliv. A také jakým způsobem ovlivňují způsob trávení jejich volného času a sociální interakce s rodinou a přáteli.

Počítačové hry a možná závislost na nich jsou novodobým fenoménem a tak nebylo snadné najít k tomuto tématu dostatečné množství literatury a odborníků, kteří se jím zabývají. Většina z nich spíše rozpracovává téma závislosti na návykových látkách a hraní hazardních her. Závislost na počítači, internetu a hrách je spíše okrajovým tématem, proto studijním materiálem jsou nejen odborné publikace, ale i články ze specializovaných časopisů a internetových stránek. Souhrn všech těchto poznatků by nám mohl pomoci nastínit možnosti prevence a terapie lidem vykazujícím symptomy závislosti na počítačových hrách.

Jelikož počítače a počítačové hry se neustále vyvíjejí a zdokonalují a budou naše děti i nás provázet celým životem, měli bychom se zaměřit na to, jak nás ovlivňují. Mění nás, naše chování a zdraví k lepšímu nebo k horšímu?

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POČÍTAČOVÁ HRA

Jelikož se tato práce zabývá vztahem uživatele k počítačovým hrám, nejprve tento pojem definujeme, zjistíme, kam až sahají kořeny hraní počítačových her a co předcházelo jejich vzniku. Popíšeme také, na jakých zařízeních se dají hry hrát a jaké herní žánry se dají provozovat.

Počítačová hra je druh interaktivní zábavy. S využitím softwaru komunikuje s uživatelem pomocí grafiky, zvuku a textu přes různá zařízení, nejčastěji osobní počítač nebo herní konzoli. Software je distribuován buď na nějakém nosiči (např. CD, DVD), nebo se získává pomocí aktivačního klíče přes internet. Hry jsou simulátory virtuálního světa, do kterého hráč vstupuje pomocí přípojných zařízení, např. myši, klávesnice nebo joysticku a těmi ovládá průběh hry.

První úspěšná hra firmy Atari vznikla již v roce 1972. Od té doby již uplynulo 43 let, tedy dvě generace lidí, kteří žili již za éry počítačových her. Během této doby jich vzniklo obrovské množství. Organizace PEGI jich v letech 2003-2012 evidovala 20 000. Dnes představuje vývoj a distribuce videoher nesmírně dynamické odvětví. A to jak na počítačích a na různých druzích herních platformech, tak i v chytrých telefonech a tabletech (Alza Muzeum, 2014).

Elektronická zábava všeho druhu, tedy i videohry, bývají mnohými odborníky i laickou veřejností často oceňovány, ale i kritizovány. Některé podnikatele přivedly k obrovským ziskům, jiné ke zničujícím krachům. V dnešní době již objem zisku herního průmyslu překračuje zisk filmového.

1.1 Vznik a historie počítačové hry

Abychom pochopili, proč a jak dlouho se již lidé věnují hrám na počítači, pokusíme se o sondu do minulosti, od prvních animačně ne příliš zdařilých pokusů až po současné nejmodernější hry s 3D grafikou, které potřebují ke spuštění to nejvýkonnější zařízení.

Touha hrát si je stará jako lidstvo samo. Proto spolu se vznikem prvních počítačů lidé začali přemýšlet, jak by se daly využít nejenom k práci, ale i k zábavě. Již na počátku padesátých let se začaly objevovat první zábavné programy, ale první skutečná počítačová hra s názvem SpaceWar! vznikla v roce 1962. Naprogramoval ji americký vědec Steve Rus-

sell. Velký nástup videoher zaznamenala až sedmdesátá léta. Hru Computer Space předvedli široké veřejnosti její tvůrci Nolan Bushnell a Ted Dabney na 1500 herních automatech, což z ní udělalo první komerčně vydanou hru v historii (Asociace herního průmyslu, 2010).

V roce 1972 se podařilo firmě Magnavox vyrobit první prodávanou herní konzoli - Magnavox Odyssey. Opravdový rozmach domácích konzolí přišel až s firmou Atari. Tato firma zlevnila výrobu tím, že navrhla celou videohru jako jeden integrovaný obvod. Každá nová verze čipu pak přidávala další hry, měnila barevné provedení atd. Na konci sedmdesátých let již ale bylo jasné, že budoucnost patří konzolím s univerzálními procesory, které se programují podobně jako počítač. Na počátku sedmdesátých let vznikly hry i pro 8bitové počítače, ale jejich nevýhodou byl slabý procesor, omezené možnosti výpočtů a nedostatečný adresovací prostor. V osmdesátých letech již byly 8bitové počítače vybaveny zvukovým čipem a měly základní akceleraci 2D grafiky - schopnost pohybovat nezávisle malými objekty po obrazovce. V roce 1985 byla na trh uvedena nová řada herních počítačů s 16bitovým procesorem, se zcela novou a výkonnější architekturou, čímž se nastartovala úplně nová éra hraní. Amiga 1000 měla velkou paměť a výkonný procesor, což vývojářům umožňovalo dělat náročnější a rozsáhlejší hry. Operační systém Amigy byl grafický a standardně využíval myš, což dovolilo zcela nové formy ovládání. To velmi přispělo ke vzniku příběhových (adventur) a strategických her. 16bitová éra je považována za vrchol ručně malované 2D grafiky. Architektura herních 16bitových počítačů byla však limitována jejich návrhem. Grafické čipy byly totiž naletovány na jejich základní desce a tak nebylo možné je vyměnit. Tento limitující faktor ukončil dominanci primárně herních 16bitových počítačů a zahájil éru PC hraní. Devadesátá léta byla ve znamení rozvíjející se 3D grafiky. Prvním masově rozšířeným 3D čipem se stal v roce 1996 akcelerátor Voodoo Graphics, který doplňoval stávající grafickou kartu. Přes počáteční úspěchy však začal 3dfx Voodoo zaostávat zejména v oblasti 32bitové akcelerace a tak v roce 2002 technologii převzala firma nVidia. Za osmnáct let vývoje schopnosti 3D grafické karty nesmírně pokročily. Ty nejnovější mají specializované procesory a masivní chladiče, (Alza Muzeum, 2014).

Přibližně před dvaceti lety se tvůrcům her ani nesnilo o výkonu současných počítačů, museli proto zapojit do hry nejen svoji, ale i hráčovu fantazii a hra musela mít především silný příběh. V prvních letech nového tisíciletí se vývoj technologií natolik zdokonalil, že PC hry zažily doslova revoluci. Silné příběhy byly doplněny nejmodernější 3D grafikou a hrá-

če doslova vtáhly do děje. V současné době se stalo hraní na počítači masovou zábavou, ale stále častěji naráží na velkou finanční náročnost z hlediska hardwarového vybavení.

1.2 Rozdělení platformem a počítačových her

Protože se tato práce zabývá vlivem počítačových her na člověka, musíme si objasnit, na čem a jakými možnými způsoby se tato zábava dá provozovat. K tomu, aby se hry daly hrát, totiž musí hráč vynaložit nemalé množství finančních prostředků na nákup hardwaru i softwaru, což může zatížit rodinný rozpočet a následně vést ke konfliktům s rodinnými příslušníky. Způsob hraní je neméně důležitý, velké množství počítačových her se dělí do několika kategorií podle různých žánrů. Skupina her, do které patří např. adventury, simulátory, strategické a logické hry, dokáže rozvíjet logické myšlení, fantazii a postřeh, což jsou nesporná pozitiva. Naproti tomu akční, RPG a hororové hry, i přesto, že rozvíjí postřeh, mohou také v hráči vyvolat pocit, že v reálném světě je dovoleno cokoliv, včetně násilí na ostatních, bez následků.

1.2.1 Herní platformy

Videohra se dá provozovat na několika různých typech zařízení (platformách), jejichž základní popis zde uvádíme. Běžně prodávané hry se rozlišují podle typu zařízení, pro které jsou určeny. Na herních konzolách je sice pestrá nabídka her od akčních přes příběhové až po logické, ale strategické hry se častěji hrají na PC, protože se jednodušeji ovládají myší a klávesnicí. Na mobilních platformách jsou oblíbené takové aplikace, které nevyžadují složitější ovládání, např. logické hry. O tom, která hra je vhodná pro dané zařízení rozhoduje i situace, v jaké je používána. U mobilních zařízení je typická krátká hra používaná nejčastěji při čekání (v autobusu, u lékaře, na zastávce), zatímco na herních konzolách a PC se nejčastěji hraje doma a proto i hry určené na tyto platformy vyžadují mnohem více spotřebitelelova času.

PC - klasické osobní počítače jsou nejčastěji využívanou platformou pro hraní her. Ceny her jsou díky tomu nižší než na ostatních přístrojích, nicméně pořizovací cena PC je oproti jiným druhům zařízení zase vyšší. Nevýhodou PC je i rychlejší zastarávání výkonu a složitější obsluha. Jeho výhodou je ale nejvíce titulů v rodném jazyce (Asociace herního průmyslu, 2010). Herní počítač je také nejnáročnější na inovaci hardwaru, uživatel je nucen často pořizovat výkonnější procesory, RAM, grafické karty. A to velmi zvyšuje náklady na hraní.

PlayStation - PlayStation je jedna z herních konzolí, na kterých se dají provozovat videohry. Tento systém byl představen společností Sony Computer Entertainment v Japonsku v roce 1994 a v roce 1995 následovala Evropa a USA. Momentálně nejnovější systém PlayStation4 byl ve vývoji dvacet let a nabízí to nejmodernější pro svět zábavy (Sony Computer Entertainment Europe, 2015).

Xbox - další z řady velmi populárních konzolí je Xbox, který představila společnost Microsoft v roce 2005. Tato konzole podporuje HD rozlišení a nabízí široké spektrum her pro zkušené hráče. Ve světě se již prodalo přes 35 mil. kusů (Asociace herního průmyslu, 2010).

Wii - společnost Nintendo Company sídlící v Japonsku distribuuje své elektronické výrobky po celém světě. Tato společnost založená již v roce 1889 začínala své podnikání s hracími kartami a přes úspěšný prodej hraček se v roce 1975 rozhodla investovat do herních konzolí. Přes úspěšnou hru Super Mario Bros, která se hraje již více než 20 let, a další úspěšné tituly se nyní prosadila na trhu s nejnovější konzolí Wii (Khanoxer, Gamepark, 2013).

Specifikem pro hry Wii je systém ovládání. Většina her se ovládá pohyby rukou nebo celého těla díky speciálním senzorům v ovladačích. Nyní podobnou technologii využívá i herní platforma Xbox.

Handheld - kromě klasických herních zařízení určených pro domácnost existují také herní platformy do kapsy, tzv. handheldy. Na tomto trhu spolu soupeří platformy Nintendo 3DS a Sony PSVita. Oba přístroje jsou na trhu ve více variantách a nabízejí jak minihry, tak komplexní tituly. V poslední době ovšem zaznamenávají obrovský nárůst hry pro mobilní telefony a tablety (Asociace herního průmyslu, 2010).

1.2.2 Druhy her

Výrobou a distribucí počítačových her se dnes zabývají stovky firem po celém světě. Herní průmysl je velmi výdělečná oblast. Nejnovější tituly se dají hrát jen na těch nejvýkonnějších strojích a tak se hráč dostává do nekonečné spirály nákupů stále novějších titulů a zároveň nejnovějšího hardwaru pro své PC. Podobně jako u filmů narazíme i u videoher na mnoho žánrů a stylů. Tyto žánry dostaly specifická označení. Některé z her rozvíjejí u hráče rychlejší reakce a reflexy, jiné zase kognitivní a sociální myšlení. Mnoho her je založeno na logickém myšlení, hráč postupuje od jednodušších úkolů ke složitějším. Hry čerpají-

cí z reality zase rozšiřují hráčův pohled na danou problematiku. Převážná většina her na trhu je v cizím (nejčastěji v anglickém) jazyce, takže angličtina se pomalu stává pro hráče nutností. Počítačové hry se nejčastěji rozlišují podle připojení a podle počtu hráčů. Podle připojení rozlišujeme na hry hrané online a offline. Online hraní vyžaduje připojení k internetu a tak spolu mohou hrát hráči vzdálení od sebe tisíce kilometrů, naproti tomu offline hraní se odehrává na jednom zařízení a není připojeno k síti. Online hraní je možné napříč všemi druhy her. Podle počtu hráčů se dělí na singleplayer (jeden hráč) a multiplayer (více hráčů) hry.

Adventura - druh počítačové hry, ve které hlavní hrdina řeší různé, zpravidla obtížné a dobrodružné úkoly. Je to jeden z nejstarších herních žánrů, soustředí se spíše na poutavý příběh a dobrodružství, násilí v tomto typu her nebývá časté. Zlatým věkem adventur byla devadesátá léta 20. století (Asociace herního průmyslu, 2010).

Akční hra - označení pro hru, jejíž hlavní náplní je eliminace cíle za pomoci různých bojových technik. V těchto hrách se masivně vyskytuje násilí, prolévá se zde hodně krve a jsou využity různé zbraňové systémy. Hráč nejčastěji ovládá jednu postavu nebo skupinu, různé typy zbraní, bojová vozidla a může si také určovat stupeň obtížnosti. Nejnovější akční 3D hry bývají velmi náročné na hardware, jelikož se vyznačují vynikající grafikou a efekty. Je to jeden z nejpopulárnějších herních žánrů, tvoří přibližně 30 procent z prodaných her (Asociace herního průmyslu, 2010).

Logická hra, Arkáda - v těchto hrách jde především o logické uvažování. Zpravidla nemají žádný příběh a jsou založeny na postupném řešení úkolů. Jsou náročné na postřeh, rychlost logického uvažování, předvídání, koncentraci a rychlost. Patří mezi nejpopulárnější hry na hanheldech a mobilních telefonech (Asociace herního průmyslu, 2010).

RPG - v překladu znamená hraní v roli nebo také rolové hry. Ale mnohem častěji se překládá jako hra na hrdiny. Hráč si vytvoří fiktivní postavu a za ni ve hře vystupuje. RPG je založeno na výpravnosti příběhu, v němž si hráč zvolí nejen svého hrdinu a jedná za něj, ale také ovlivňuje příběh samotný a spoluvytváří ho. V ČR patří mezi nejoblíbenější herní žánry vůbec (České a slovenské hry, 2015).

MMORPG - jeden z nejnovějších herních žánrů, patří mezi online hry. Pravidly a stylem vychází z RPG, ale zásadní rozdíl je v tom, že zde je nutnost připojení k internetu. Hráč se objeví se svou postavou ve smyšleném světě, který obývají tisíce lidí z celé planety. S nimi

komunikuje a plní různé úkoly. Tento žánr je zpravidla zpoplatněn, ale najdou se i tituly, které jsou zcela zdarma (Asociace herního průmyslu, 2010).

Simulátor - pojmem simulátor se rozumí něco, co umožní člověku co nejrealističtěji napodobit určitou činnost nebo akci za pomoci zařízení, nejčastěji počítačové hry. Takto si můžeme vyzkoušet řízení formule nebo třeba zalétat v letadle.

Silniční - lze si na nich vyzkoušet nejen řízení různých automobilů, ale také třeba traktoru, autobusu nebo motocyklu. Ovládá se buď pomocí klávesnice, nebo připojeného volantu.

Sportovní – díky nim se hráč ocitne v roli např. hokejisty nebo fotbalisty, k jejich popularitě přispívá taktéž velká obliba zařízení ovládaných pohybem těla (dostupné u platform Wii a Xbox). Hráč napodobuje pohyby tak jako u skutečného sportu, což přispívá k rozvoji jeho tělesných dovedností.

Simulátory života – umožňují prožít virtuálně celý život od narození až po smrt s každodenními aktivitami. Součástí je např. vybudování vlastního domu, interakce se sousedy, dojíždění do práce, na nákupy, vzdělávání se a samozřejmě věnování se svým zálibám, třeba i hraní počítačových her.

Vlakové a letecké - spadají sem nejen jízdy vlakem, ale též řízení metra nebo stavba kolejí. U leteckých simulátorů je na výběr široká paleta strojů, od klasických dopravních, přes vrtulníky a vzducholodě až po stíhačky a bitevní stroje (České a slovenské hry, 2015).

Strategie – odehrávají se většinou na bitevním poli, hráč řídí své jednotky a spravuje určitá území, která brání před nepřítelem. Disponuje také financemi, surovinami nebo vojskem. V budovatelských strategiích hráči musí umět uvážlivě plánovat a investovat (České a slovenské hry, 2015).

Trend hraní počítačových her se dotýká nejen dětí a mládeže, ale taktéž dospělých v produktivním věku, kteří, ačkoliv se ve svém dětství nesetkali s touto technologií, přesto dokázali rozvinout svou počítačovou gramotnost natolik, že bez problémů ovládají počítač nebo herní platformu. A možná právě i díky tomu, že tráví volný čas hraním PC her, jsou jejich schopnosti ovládat tyto technologie větší, což je jistě přínosem pro každého člověka v dnešní době.

2 PŮSOBENÍ POČÍTAČOVÝCH HER NA ČLOVĚKA

Hry se dostávají do popředí zájmu celé současné populace a tak stále více dětí, dospívajících i dospělých tráví svůj volný čas u monitorů počítačů nebo obrazovek, které jsou propojeny s herními konzolami. Počítačové hry mohou kladně rozvíjet osobnost člověka, ale podle některých odborníků (Nešpor, 2011; Chlumský, 2002) nadměrné hraní a užívání internetu může souviset s některými zdravotními a sociálními riziky. Hry se stále častěji stávají únikem z reality, smazává se hranice mezi skutečným a virtuálním světem. Hráči her si zde také mohou vybijet svoji potlačenou agresivitu, riskují, aniž by dávali v sázku svůj život a mozek jim odpovídá přílivem dopaminu. Mohou se zde stát obdivovaným hrdinou, zažívají vzrušení, jehož se jim v běžném životě nedostává. Spousta her je koncipována tak, že podněcuje hráče k dlouhodobé činnosti a opakování, což nahrává k psychické závislosti na další produkci dopaminu. Většina výzkumů a odborných článků pojednává o vlivu počítačových her na děti a mládež, ale velmi málo odborníků se zabývá vlivem na dospělou populaci v produktivním věku. Jak by se tedy dal charakterizovat dospělý hráč počítačových her?

Jak uvádí Vaculík (2000), ve výzkumu vzorku českých hráčů (věk 16-20 let) se autoři pokusili o popis osobnosti hráče podle Eysenckovy typologie. Hráči s nejvyšším počtem hodin strávených hraním her byli emocionálně labilnější, více psychotičtí, neurotičtí a výše skórovali v návykové škále.

Dala by se podobná charakteristika použít i na dospělé hráče? Je možné, že tyto lidé utíkají před nudností, šedi a starostmi do vysněného virtuálního světa? V následujících kapitolách se pokusíme o charakteristiku dospělého jedince, ale rozebereme i sociální, psychologické a fyzické aspekty vlivu hraní na něj.

2.1 Dospělost, charakteristika a definice

Počátek dospělosti není v naší společnosti nijak specificky vymezen jednoznačným mezníkem. Jediným definovatelným faktorem je dosažení svéprávnosti, zletilosti. Tento faktor však není společností akceptován jako zásadní signál pro změnu z adolescenta na dospělého (Vágnerová, 2000, s. 301).

„Za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti lze považovat samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, se zodpovědností za svá rozhodnutí i činy“ (Vágnerová, 2000, s. 301).

Dle Vágnerové (2000, s. 301) je také důkazem dospělosti schopnost lépe se ovládat a umění vzdát se vlastního uspokojení, tedy ustupování egocentričnosti jedince. Dospělý člověk již není závislý na své původní, orientační rovině a jeho vztahy s rodiči se stávají vyrovnanější a klidnější. Dospělost je také charakterizována ekonomickou samostatností, většími právy, ale i nárůstem povinností. Je také spojena s určitým sociálním očekáváním, má větší sociální prestiž.

Pojem dospělost je možno rozdělit z více hledisek a pozic.

Podle Komenského je muž člověk, který dosáhl mezníku vzrůstu a sil, schopný k životním úkolům a už skutečně zahajující ten druh života, k němuž se připravil. Příhoda říká, že stav, jehož každý živočich dosahuje, když doroste do konečné velikosti a síly, již potřebuje k vykonávání samostatných činností v životním přizpůsobení. Ústava rozlišuje dospělost pasivní (18let) a aktivní (21 let). Jochmann dospělost charakterizuje ukončením vývoje ve třech dimenzích- somatické, psychické a sociální. Petřková vymezuje dospělost časově, jako životní prostor, navazující na mládí a vedoucí ke smrti. Vymezení ISCED vychází z předpokladu, že věk musí sloužit jako delimitační vymezení mezi mladou a dospělou generací. Podle toho je dospělá osoba zpravidla od 15 let a starší. Ve vývojové psychologii se dospělost se člení na tři životní etapy: 20-30 let mecitma, 30-45 let adultium a 45-60 let interevium, přičemž funkčnost jednotlivých období je autory pojímána různě. Dle Hartla se v posledním období ustálilo následující věkové členění: 18-24 let mladí dospělí, 25-44 mladší střední věk, 45-64 starší střední věk, 65-74 starší dospělí, nad 75 let stáří (Palán, 2002).

Jelikož pro tuto práci nás budou zajímat názory respondentů v produktivním věku, vymezili jsme si toto období od 20 do 60 let. Dle Vágnerové (2000) toto věkové rozmezí zasahuje do mladé, střední i starší dospělosti, dle Palána (2002) do období mladšího i staršího středního věku.

Pokusíme se tedy charakterizovat tato jednotlivá období z hlediska vývojové psychologie.

Mladá dospělost

Jak uvádí Vágnerová (2000, s. 304), období mladé dospělosti trvá přibližně od 20-35 let. V tomto období člověk přijímá trvalejší profesní roli, uzavírá manželství a stává se rodičem. Dilema tohoto období spočívá v rozporu potřeby nezávislosti a svobody s potřebou zkusit nové role, s potřebou zvědavosti a nových zážitků. Rozvoj myšlení ovlivňuje především zkušenost. Tato doba se často vyznačuje i omezením stávajících sociálních vazeb a

navazování nových. Společnost je k dospělému daleko méně tolerantní než k adolescentovi a očekává od něj více zodpovědnosti. Velký tlak společnosti na úspěšné zvládnutí všech těchto nových rolí mohou stát nezřídka za potřebou uniknout z reality a tíže všedního dne do světa fantazie.

Střední dospělost

Střed průměrného lidského života je podle Vágnerové (2000, s. 375) zasazen do doby mezi 35. - 45. rokem. Dosažení tohoto věku se projevuje dvěma způsoby – bilancováním minulosti a představami o budoucnosti. Důležitou roli hraje stereotyp, člověk již zažil většinu běžných životních situací a opakují se stále stejné podněty. Jedinec se ocitá v krizi středního věku, která je protestem proti rutině. Ožívá problém vlastní identity, projevuje se potřeba změny. Tato krize představuje šanci opustit dosavadní stereotyp a směřovat k životu, který by měl hlubší smysl. Touha oprostit se od zažitých rolí a konformity společnosti se může projevit jak pozitivně, tak i negativně. Hledání smyslu života na jedné může vést straně k dalšímu rozvoji osobnosti a vyhranění zájmů, na straně druhé ale k rezignaci, sebezničení a v nejhorším případě sebevraždě.

Starší dospělost

Vágnerová (2000, str. 401) datuje starší dospělost do období 45 – 60 let. Stárnutí je proces spojený s úpadkem všech tělesných funkcí a vytváří tlak na změnu hodnotového systému. Způsob uvažování ovlivňuje zejména zkušenost, kterou chtějí stárnoucí lidé předat další generaci. V tomto období se ještě nemusí měnit schopnosti jedince, ale může se měnit jeho výkon. Jeho úbytek ovlivňují zejména výkyvy pozornosti a krátkodobé paměti, přesto i v tomto věku je možné učení se novým znalostem a dovednostem. Stárnutí mění postoj jedince ke světu, k ostatním lidem, ale hlavně k sobě samému. Starší dospělí bývají rigidnější, neochotni měnit své zásady a zažité způsoby, stávají se více labilními. Celkové sebehodnocení je ovlivněno jak dosaženou úrovní vzdělání, tak i odlišnou mužskou a ženskou rolí. Odchod dospělých dětí vytváří potřebu stimulace a seberealizace, stárnoucí dospělý se musí adaptovat na novou situaci, se kterou je potřeba se vyrovnat a nalézt nový smysl života.

2.2 Psychologické aspekty hraní her

Účinek počítačů na psychiku člověka je nesporný, nicméně záleží na tom, čím se jedinec zabývá a hlavně jak dlouhou dobu. Laická veřejnost vnímá hraní her jen jako pouhou zábavu, nevnímá její nesporné pozitivní aspekty.

Jak uvádí psycholog Tyl (2002), interaktivní hry rozvíjejí logické myšlení, stimulují pozornost a koncentraci, rozvíjejí psychomotoriku a prostorovou orientaci, slouží k odbourávání agresivity.

Koláčková ve svém článku (2013) píše, že díky hrám je možno rozvíjet strategické myšlení, schopnost postřehu, koncentraci a plánování, nebo také koordinaci rukou.

Hráč musí být velmi aktivní, nelze jen pasivně přihlížet, jako např. u sledování televize. Hry jsou velmi motivující, hráči skrze svá rozhodnutí dosahují uspokojení - z vytčeného cíle, výhry, splnění daného úkolu. Hraní též přináší dobrý pocit, zábavu a z toho plynoucí psychickou relaxaci.

Mezi nejpřitažlivější důvody pro hraní PC her patří podle Chlumského (2002, s. 21-24) dostupnost, nabídka různých zkoušek, nových rolí, prožívání v reálném životě sankcionovaných činností, zážitek pocitu moci. Oproti tomu však hraní her s sebou přináší i řadu negativ. Jak uvádí Chlumský (2002, s. 21-24), změny v chování hráčů a nárůst agresivity mohou mít zdroj v hraní počítačových her. Návlek a prožitek násilí je spojován s pocitem úspěchu a výhry. Hráč může podlehnout pokušení zkusit v realitě totéž, protože není dostatečně vybaven jinými vzorci pro chování. Lidé ztrácí přehled o realitě času, takže může docházet k postupnému prodlužování času věnovanému hrám. Pohroužení se do hry může vést ke stírání rozdílu mezi realitou a virtuální fantazií, hra často naplňuje potřeby, které se hráči nedostávají v reálném světě. Jedinec pohlcený hrou tak uniká z často neradostné skutečnosti do světa fantazie a jen obtížně se vrací zpět.

2.3 Sociální aspekty hraní her

Počítače a internet všeobecně mohou vztahy mezi lidmi usnadňovat, ale mohou být také zdrojem vztahových problémů. Díky internetu a zálibě v hraní snadno nalezneme mnoho lidí s podobnými zájmy, ať už ve virtuálním světě, nebo osobně. Zejména u starších lidí internet pomáhá překonat osamělost. Také virtuální návštěvy celého světa mohou nahradit mnohdy namáhavé skutečné cestování, a internet a počítačové hry se mohou stát prospěš-

nými v oblasti vzdělávání. Užívání internetu a hraní počítačových her také zlepšuje paměť a soustředění.

Jak uvádí Nešpor (2011, s. 49), nejčastějším zdrojem problémů ve vztazích jsou nedostatečně rozvinuté sociální dovednosti. Mezi ty zejména patří schopnost čelit sociálnímu tlaku, vytvářet vztahy, komunikovat, vcítit se do druhých lidí, plánovat čas a také umět zvládat rizikové duševní stavy (bažení, úzkost, hněv, depresi, radost nebo nudu). Zanedbávání sociálních dovedností vede k sociální zaostalosti. Přitom právě tyto dovednosti často rozhodují o tom, jestli bude člověk v životě úspěšný. Např. neschopnost vyjít se spolupracovníky může vést k propuštění z práce, zanedbávání vztahu s rodinou k postupnému odcizení a odloučení.

„Hlubší vztah vyžaduje péči a dostatečné množství společného času. Vztahy lidí, kteří to přehánějí s počítači, bývají v tomto směru podvyživené. Takový člověk je třeba i doma, ale je tam vedle svých blízkých, nikoliv s nimi. Jejich problémy ho nezajímají a on sám nemá chuť se jim svěřovat. V tom je to podobné, jako když se v rodině vyskytuje návyková nemoc“ (Nešpor, 2011, s. 48).

Youngová (1998, in Nešpor, 2011, s. 63) hovoří o kybernetických vdovách a vdovcích. Jejich protějšky sice mohou mít fyzická těla doma, v myšlenkách jsou ale úplně někde jinde. Takovýto „kybernetický nevěrník“ málo komunikuje, je často podrážděný, odmítá trávit čas s partnerem, nemá zájem o sex, spí málo a je vzhůru dlouho do noci, nechce se podílet na žádných jiných aktivitách a neudrzuje kolem sebe pořádek.

Podle Nešpora (1999, s. 62) práce s počítačem může někdy sloužit jako únik ze vztahu. Komunikace s počítačem je mnohem bližší typickému mužskému způsobu komunikace než ženskému, utvrzuje ho v jeho komunikačních stereotypch a vzdaluje světu ženy. Počítač od muže nechce, aby s ním komunikoval o pocitech, nepotřebuje naslouchat a ubezpečovat jeho náklonností. Nerozvíjí mužskou empatii a nezlepšuje schopnost uvědomovat si jeho vlastní city. Únik do světa počítačových her ale nic nevyřeší, problémy ve vztahu se budou jen zhoršovat a bude se prohlubovat utrpení a nespokojenost na obou stranách.

2.4 Vliv hraní her na fyzické zdraví člověka

Rozvoj počítačové techniky všeobecně s sebou přináší nejen pozitiva, ale může stát také za řadou fyzických problémů. Lidé v současnosti tráví svůj volný čas mnohem více sedavým

způsobem života, než tomu bylo u předchozích generací. O vlivu na zdraví člověka rozhoduje především délka času stráveného za počítačem.

Za kladné vlivy můžeme považovat rozvoj jemné motoriky, psychomotoriky, cvik koordinace pohybů. V současné době začaly být velmi populární také hry na konzolách typu Xbox a Wii, které hráč ovládá pohyby rukou a nohou, čímž procvičuje svalstvo celého těla.

Ovšem pravdou zůstává, že mnoho hráčů preferuje klasické hry, ovládané vsedě pohyby rukou (myší, klávesnicí, joystickem nebo volantem). Toto sezení u počítače v jedné strnulé poloze se negativně odráží na fyzickém zdraví člověka.

MUDr. Nešpor zabývající se závislostmi ve své knize Jak přežít počítač (2011, s. 21) rozvádí jednotlivá možná postižení fyzického těla při práci s počítačem.

Hlava - k nejčastějším příčinám bolesti hlavy patří napětí šíjových svalů, které souvisí s přetěžováním krční páteře nebo s psychickými vlivy.

Oči - ačkoliv jsou dnes převažující LCD monitory považovány za bezpečné z hlediska vyzařování, zrak si přetěžujeme dlouhou dobou strávenou na PC. Následně můžeme pociťovat pálení očí, vysychání spojivek, poruchy vidění, bolesti hlavy.

Páteř - žádná poloha nezatěžuje páteř tak jako dlouhé sezení. Bolesti krční páteře souvisejí s jejím držením v nepřirozené poloze s předsunutou hlavou. Sezení na židli je velká zátěž pro bederní páteř a navíc omezuje dechové pohyby břicha a hrudníku.

Ruce a nohy - bolesti zápěstí a prstů mohou být varovným příznakem pro jejich nadměrné přetěžování při např. hraní her. Přestože práci na počítači rozvíjíme jemnou motoriku, přetížení rukou může způsobit otoky, brnění, mravenčení a zánět karpálního tunelu. Ohnuté nohy v kolenou a kyčlích při dlouhém sezení zhoršují krevní oběh, což je rizikový činitel pro vznik hluboké žilní trombózy.

Trávicí systém - lidé nadměrně se věnující počítačům častěji vynechávají jídlo a jedí nepravidelně. Tento nepravidelný stravovací režim a sedavý způsob života může u jedněch vést k obezitě, u jiných až ke stavu vyčerpání z nedostatku jídla a pití.

Nadměrné vysedávání u počítače tedy celkově člověku neprospívá jak po psychické, tak po fyzické stránce. Nedostatek pohybu, nevhodná poloha sezení mohou vést např. k nadváze nebo bolesti zad. Tělo neumí rozlišit realitu a virtuální realitu, fyziologické procesy tedy probíhají stejně, jako kdyby zážitek byl skutečný.

3 ZÁVISLOST

Závislost podle mezinárodní klasifikace nemocí patří mezi duševní poruchy. Podle aktuální verze MKN je většina behaviorálních závislostí zařazena do kategorie návykových a impulzivních poruch (F-63), (Vondráčková, 2012). Člověk je závislý, když dává užívání nějaké látky přednost před hodnotami, jichž si dříve cenil víc. Typická je přemáhající nebo silná touha po látce. Diagnóza závislosti by se měla stanovit tehdy, jestliže došlo během roku ke třem nebo více z následujících známek:

- Existuje silná touha nebo puzení užívat látku.
- Nastaly potíže v sebeovládání ve vztahu k látce (pokud jde o začátek, ukončení nebo množství látky)
- Objevil se tělesný odvykací stav, tedy tělesné potíže po vysazení látky. Látka je pak užívána s úmyslem zmenšit odvykací příznaky.
- Roste tolerance. Postižený vyžaduje vyšší dávku, aby dosáhl účinku původně vyvolaného nižší dávkou.
- Dochází k postupnému zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané látky. Postižený potřebuje zvýšené množství času k získávání nebo užívání látky nebo k zotavení se z jejího účinku.
- Postižený pokračuje v užívání i vzdor zjevně škodlivým následkům. (Nešpor, 1999, s. 29)

Počítače jako takové tedy nejsou považovány za návykové látky, ale lze u nich uvažovat o některých příznacích. Např. takové silné puzení užívat si počítačové hry nebo internetu, potíže v sebeovládání pokud jde o začátek a ukončení doby hraní a také množství stráveného času u počítače. Nemluvě o postupném zanedbávání jiných povinností či zájmů a zjevně škodlivé následky na zdraví nebo sociální vztahy.

Zajímavé podobnosti lze najít i mezi hraním počítačových her a patologickým hráčstvím. Podle Nešpora (1994, s. 27) tato porucha spočívá v často opakovaných epizodách hráčství, které v životě daného jedince dominují na úkor všech ostatních sociálních, rodinných i materiálních závazků. Postižení popisují intenzivní puzení ke hře a zaujetí myšlenkami na hraní především v době, kdy se cítí být ve stresu.

Gambler se pohybuje v bludném kruhu dluhů a rodinných i osobních problémů a hraní pro něj představuje jakýsi únik z reality a také jistou formu vzrušení. Stejně tak i hráč počítačových her může zahánět nudu ale také utíkat před každodenními problémy a starostmi.

Virtuální svět se tak pro něj stává „lepšíím místem“ na rozdíl od mnohdy nudné a šedivé reality.

3.1 Příznaky a rizika závislosti na počítačové hře

Termínem netolismus označujeme závislost (závislostní chování - behaviorální závislost či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména **počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virtuální videa, televize** (Pedagogická fakulta Univerzity Palackého, 2015).

Tato závislost se podobá závislosti na jiných návykových látkách. Také ji provází impulzivní nutkání, zhoršené sebeovládání, zanedbávání jiných aktivit a zájmů, pokračování i přes důkaz škodlivosti, odvykací příznaky, když není daná věc nebo aktivita dostupná.

„Závislost na internetu se vedle patologického hráčství, závislosti na jídle nebo závislosti na sexu řadí mezi nelátkové závislosti (Grant, Brewer & Potenza, 2006). V aktuální revizi manuálu duševních poruch Americké psychiatrické asociace (DSM-V) nebyla zahrnuta mezi oficiální diagnózy, ale porucha internetového hraní (*Internet gaming disorder*) byla zařazena do appendixu manuálu s doporučením pro další výzkum (Vondráčková, 2015, s. 254).“

Vývoj závislosti na hře se zpočátku neprojevuje nijak výrazně. Nelze také tuto závislost klást na stejnou úroveň jako závislost drogovou. Lze ale nalézat podobnosti v příznacích, které užívání drog provází. Hraní tedy může vést k:

- vytěsnění ostatních běžných aktivit z okruhu hráče
- simulovaný svět hry má potenciál stát se pro hráče „pravým světem“
- nutnost být v realitě sám sebou a ve hře postavou umožňuje „žít“ dva životy. Pro vyvíjejícího a vyzrávajícího jedince to nakonec může být velmi náročné, stejně jako pro patologicky predisponované jedince i pro specificky organizovanou a strukturovanou osobnost
- simulovaný svět umožňuje: prožitek, pocit, zážitek dobrodružství, sounáležitosti, odpovědi na výzvu, vítězství, zkušenost, kterou jedinec následně disponuje, a to na rozdíl od jiných lidí (jakkoli získanou ve virtuální realitě), osvědčení a ověření schopností (jakkoli stimulovaných). To vše se společně s řadou dalších skutečností velmi úzce váže k procesům individuace a iniciace se všemi důsledky pro jedince (Chlumský, 2002, s. 21-24).

Jak uvádí server Netolismus.cz (Pedagogická fakulta Univerzity Palackého, 2015) - behaviorální závislosti, mezi které patří i netolismus, obsahují 5 základních komponent:

1. **Význačnost** - daná aktivita se stane nejdůležitější v životě a ovládá myšlení, citění a chování daného jedince.
2. **Změny nálady** – jako důsledek zapojení se do určité aktivity.
3. **Tolerance** - stále se zvyšující aktivita k dosažení předchozí míry uspokojení.
4. **Odvykací symptomy** – abstinenční příznaky při ukončení či omezení aktivity.
5. **Relaps** – tendence opakovat dřívější vzorce závislostního chování.

Mezi typické příznaky netolismu patří:

- ztráta kontroly nad časem (zvyšování tolerance, ponocování, brzké stávání)
- psychické projevy (pocit prázdnoty, nervozita a neklid při neužívání počítače)
- psychosociální projevy (narušení vztahů s rodinou a přáteli)
- projevy spojené s prací (nechuť pracovat, zanedbávání)

Hranice mezi zábavou, zvýšeným užíváním a závislostí je těžko určitelná, přesto by se dalo říci, že pokud hraní počítačových her a užívání internetu přináší uživateli těžkosti ve výše uvedených čtyřech oblastech a přes zjevné negativní dopady v něm pokračuje, mohlo by se jednat o závislostní chování. Dalším ukazatelem je, že tato činnost je řešením jeho problémů (např. při obtížné osobní komunikaci s lidmi raději komunikují s počítačem).

4 PREVENCE PŘED ZÁVISLOSTÍ NA POČÍTAČOVÉ HŘE

Na **prevenci** můžeme nahlížet jako na soubor intervencí, jejichž cílem je zamezit či snížit výskyt a šíření rizikového chování. Obecně prevenci členíme na prevenci primární, sekundární a terciální. Podstatou **primární prevence** je předcházení vzniku rizikového chování u osob, u kterých se ještě rizikového chování nevyskytlo. Např. předcházení užití návykových látek u osob, které dosud nejsou s drogou v kontaktu. U **sekundární prevence** se jedná o předcházení vzniku, rozvoji a přetrvávání rizikového chování u osob, které jsou rizikovým chováním ohroženi. Např. předcházení vzniku a rozvoji závislosti u osob, které již drogu užívají. Cílem **terciální prevence** je předcházení zdravotním nebo sociálním potížím v důsledku rizikového chování. Např. předcházení vážnému nebo trvalému zdravotnímu nebo sociálnímu poškození v souvislosti s užíváním drog (Nevoralová, 2011).

Samotní hráči si mnohdy svoji možnou závislost neuvědomují, často je potřebná intervence ze strany rodiny nebo přátel.

4.1 Primární prevence

Základem předcházení problémů spojených s nadměrným hraním je primární prevence. Jejím cílem je zmapovat situaci a zasáhnou ještě předtím, než daný problém vznikne. Začátkem je sebeuvědomění a svépomoc.

Jak uvádí MUDr. Nešpor (2011, s. 14), nejlepším začátkem je sebeuvědomování:

- **uvědomovat si tělo a emoce** - rozpoznávání únavy, vhodné cvičení
- **uvědomovat si tělesné potřeby** - bezpečí, spánek, jídlo, zdravotní péče
- **uvědomovat si psychologické potřeby** - vztahové potřeby a uplatnění schopností
- **používat ukotvení** - ve svém okolí, v situaci
- **rozpoznávat škodlivé návyky** - odměna za dokončenou práci, odpočinek u počítače, nepochopení okolí

Dalším krokem je předcházení bažení (cravingu):

- **rozpoznávání spouštěčů** - hry, nakupování, hazard
- **vyhýbání se spouštěčům** - pracovat nepřipojeni k internetu, po skončení práce vypnout počítač
- **vyhýbat se stavům nudy i vyčerpání** - vyhledat si jinou zábavu a formu odpočinku
- **počítačový půst** - podle možností zkusit být bez počítače nejdříve hodiny, pak dny

Následně zkusit pozitivní motivaci jako formu svépomoci:

- **uvědomění si rizik nadměrného trávení času u počítače** – onemocnění pohybového systému, obezita, zhoršení vztahů, agresivita, stres, neochota pomáhat druhým
- **uvědomění si času věnovaného počítači** - po dobu jednoho týdne zaznamenávat dobu bezúčelně strávenou u PC
- **konkrétní podoba změny** - stanovení doby, po kterou se budeme bavit hrou na PC
- **vypracování seznamu nepříjemností souvisejících s nadměrným užíváním PC** - špatné vztahy, bolesti zad, zápěstí, očí, únava, ztráta času a peněz

Jak uvádí Pavlovská (2012), efektivní primární prevence rizikového chování by měla být založena na odborných znalostech a zkušenostech z mnoha různých oborů, jako farmakologie, sociologie, psychologie nebo fyziologie. Měla by ale také být komplexní, to znamená zahrnovat jak volnočasové aktivity, tak specifické programy primární prevence. Mezi zásady efektivní primární prevence patří soustavnost a dlouhodobost programu, aktivní účast cílové skupiny a její aktuální potřeby a také praktická a teoretická připravenost odborníků.

Jako pozitivní motivaci po uvědomění si problémů můžeme vyzdvihnout lepší zdraví, lepší rodinné i pracovní vztahy, větší svoboda a možnost volby, respekt okolí.

Velmi důležitá je i organizace času. Nejlepším začátkem je vypracování denního rozvrhu, do kterého si naplánujeme bezpečné aktivity, např. tělesnou práci, sport, poslech hudby, četbu. Nezapomeneme ani na odpočinek a dostatek spánku. Počítač budeme používat pouze ve vymezeném, předem naplánovaném čase.

4.2 Sekundární prevence

Je obvykle používána jako název pro včasnou intervenci a poradenství pro osoby, které již drogu užívají. Ve vztahu k počítačům to znamená např. skupinovou nebo individuální psychoterapii zaměřenou na změnu chování a vnímání.

Jak uvádí Nešpor, (2011, s. 93) v prevenci a časně intervenci se často využívá peer program (z anglického slova „peer“, značí člověka s podobnou životní zkušeností). Efektivita tohoto programu spočívá v tom, že je snazší následovat dobrý příklad člověka v podobné situaci. Celospolečenská prevence znamená spolupráci mnoha složek společnosti, od rodičů přes školy, vrstevníky, zdravotníky, pedagogicko-psychologické poradny, úřady až po politickou reprezentaci a policii.

Do sekundární prevence bychom tedy měli zahrnout rozpoznání problému, tedy vyšetření psychologem či psychiatrem a stanovení vhodné formy terapie.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM

Problematika hraní počítačových her se dostává čím dál více do oblasti zájmu nejen veřejnosti, ale i odborníků z řad psychologů a pedagogů. Čím více a rychleji se odvětví herního průmyslu rozvíjí, tím více je potřeba se danou oblastí zabývat. Vliv videoher je markantní zejména u dětí a mládeže, ale ani střední generace není stranou tohoto problému. Jak působí hraní počítačových her na generaci v produktivním věku se pokusíme zjistit v anonymním dotazníkovém šetření záměrným výběrem v prodejně PC her.

5.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem tráví jedinci ve středním věku svůj volný čas na PC; jestli je možné rozdělit tento čas na hraní her a ostatní činnosti na PC; zda dotazovaným množstvím času zde stráveného působí nějaké osobní či zdravotní problémy a jestli respondenti vykazují nějaké známky závislosti na počítačových hrách a PC obecně.

5.2 Výzkumné otázky

1. Jaké jsou rozdíly v délce trávení volného času na PC mezi muži a ženami?
2. Jaký je vztah mezi dosaženým stupněm vzdělání hráče a délkou jeho stráveného času na PC?
3. Existují a jaké jsou rozdíly v délce trávení času na PC mezi lidmi z měst a obcí?
4. Jaký je názor dotazovaných na vliv trávení času na PC na jejich zdravotní stav?
5. Jaké mají respondenti povědomí o možné závislosti na hraní PC her a vědí, kam se obrátit pro pomoc?

5.3 Technika výzkumu

Data byla sbírána pomocí dotazníkového šetření, kvantitativní metodou v průběhu měsíce ledna a února 2016. Dotazník měl 20 položek a byl vyplňován anonymně. Většina (13) položek v dotazníku bylo uzavřených, 7 polouzavřených.

Jak uvádí Chráska (2007, s. 166), uzavřené otázky se dělí na dichotomické a polytomické, přičemž u polytomických se předkládají více, než dvě odpovědi. Tyto položky se dále dělí na výběrové, výčtové a stupnicové. U výběrových se vybírá jen jedna z předložených odpovědí, u výčtových respondent vybírá současně několik odpovědí na jednu otázku.

Pro účely našeho šetření byly použity pouze položky výběrové (14 z nich) a výčtové,(6 z nich). Byla upřednostněna tištěná forma dotazníku a osobní distribuce.

5.3.1 Výzkumný vzorek

Respondenty výzkumu byli muži a ženy v dospělém produktivním věku 20-60 let. Výzkum proběhl v prodejně počítačových her ve Zlíně. Výzkumný vzorek byl vybrán záměrně, jelikož se zde vyskytuje vysoké procento aktivních hráčů. Výzkumu se zúčastnilo 83 mužů a 37 žen; 65 dotazovaných bylo věku 20-30 let, 55 ve věku nad 30 let. Nejvíce respondentů pocházelo z města s více než 20 000 obyvateli, nejčastěji uváděné vzdělání bylo střední s výučním listem (50 dotazovaných).

5.3.2 Způsob zpracování dat

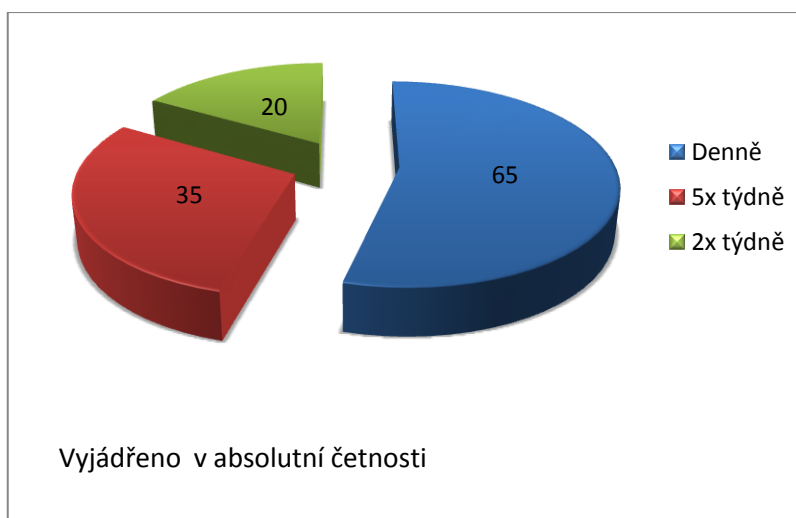
„Po shromáždění vyplněných dotazníků od respondentů je potřeba získaný materiál zkontrolovat a vyloučit dotazníky, které jsou vyplněny nesprávně“ (Chráska, 2007, s. 175).

Celkově tedy bylo distribuováno 130 dotazníků, z nichž bylo po kontrole 10 dotazníků vyřazeno z důvodu neúplného vyplnění. Výsledkem byla data od 120 respondentů. Tato data byla zpracována pomocí čárkovací metody nejprve do tabulek v programu MS Excel, z nichž byly vygenerovány grafy pro větší přehlednost výsledků výzkumu.

5.4 Analýza dat interpretace dat

Výsledná data jsou seřazena podle logické posloupnosti, tak, jak byla zadána v dotazníku.

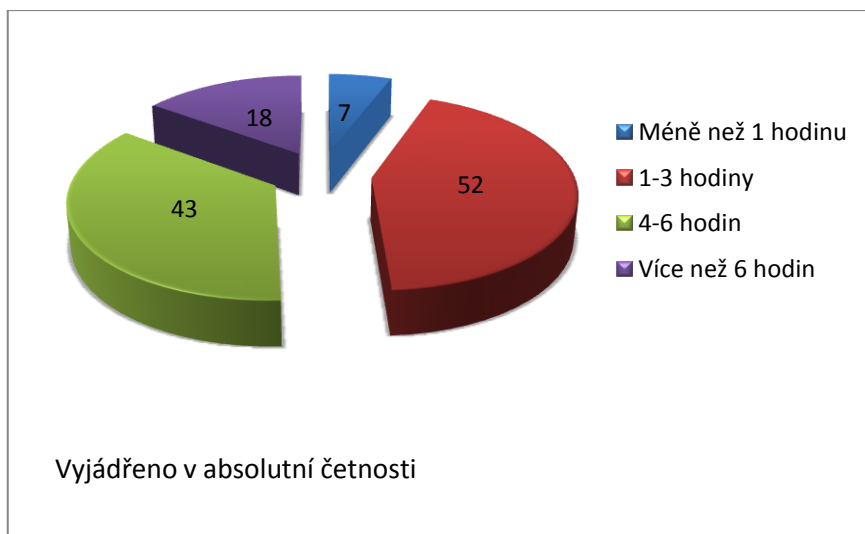
Otázka č. 1: Jak často jste ve svém volném čase na PC/konzoli?



Graf 1Dny v týdnu strávené na PC

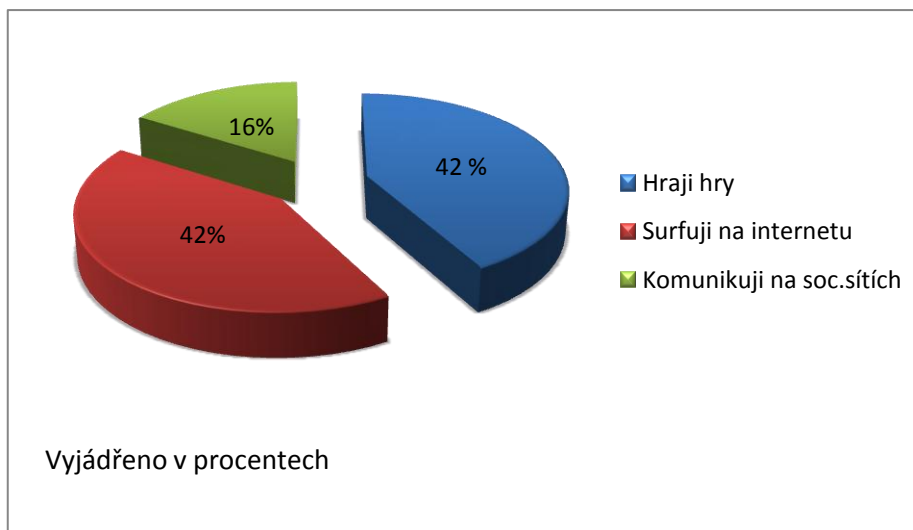
Z těchto odpovědí jednoznačně vyplývá, že 54 % (65) respondentů tráví čas denně na PC/konzoli, 29 % (35) 5 dní v týdnu a 17 % (20) 2 dny v týdnu. Což by odpovídalo tomu, že dotazníky byly směřovány právě k lidem, u kterých byl předpoklad většího trávení času hraním počítačových her.

Otázka č. 2 : Kolik hodin v jednom dni strávíte ve svém volném čase na PC/konzoli?



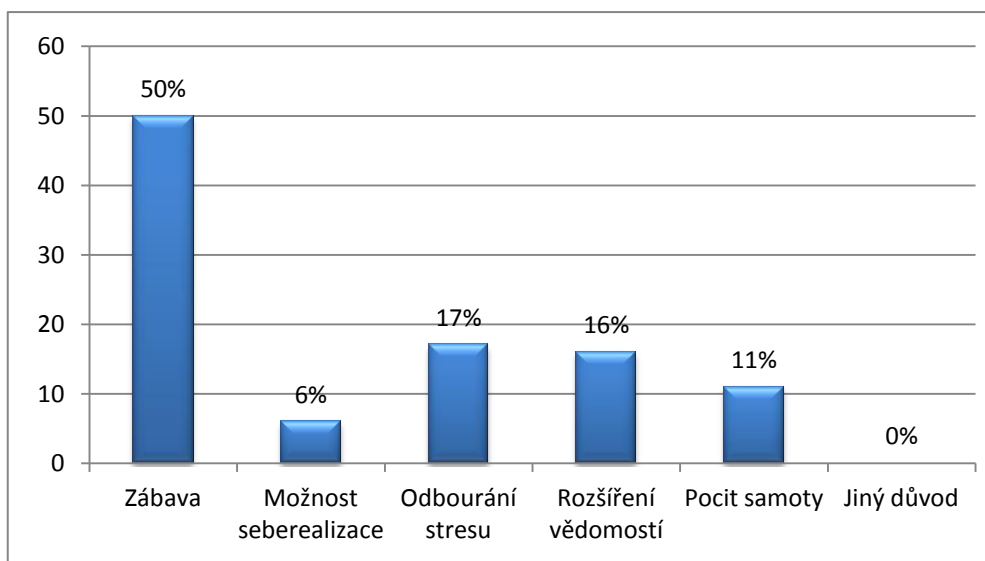
Graf 2 Denní počet hodin na PC

Z výše uvedeného grafu lze vyčíst, že 61 respondentů tráví více než 4 hodiny denně na PC, což je 51 % z celkového počtu dotazovaných. Pokud bychom tedy rozdělili svůj denní rozpočet hodin na spánek, práci a volný čas rovnoměrně po osmi hodinách, tak čtyři nebo i více hodin z osmi volných strávených u počítače bychom mohli považovat za nepřiměřeně mnoho vzhledem k ostatní populaci. Lidé tak tráví svůj volný čas u monitorů počítačů na úkor jiných zálib a koníčků.

Otázka č. 3 : Co nejčastěji na PC/konzoli děláte?

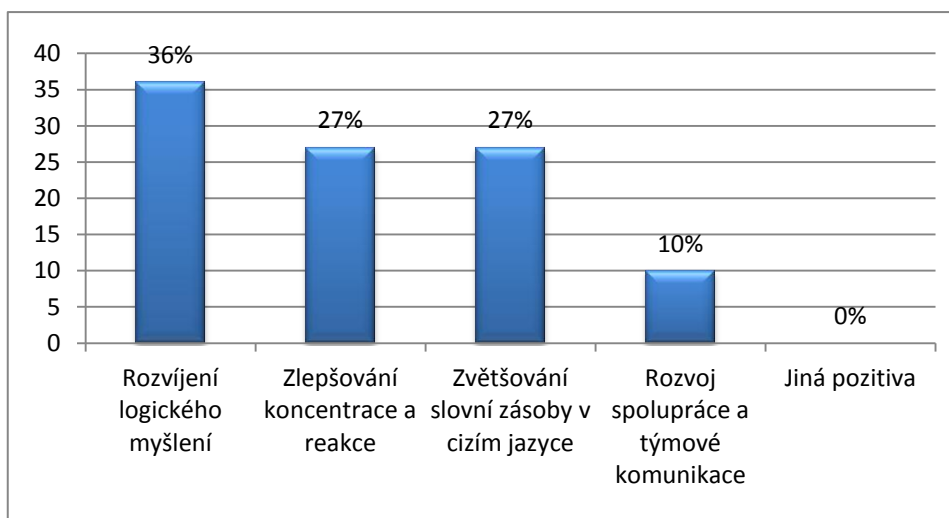
Graf 3 Nejčastější aktivita na PC

Tato otázka byla do dotazníku zařazena záměrně, neboť bylo důležité zjistit, jak se prolínají různé aktivity na PC. Z výsledků vyplynulo, že není možné oddělit jen čisté hraní her, ale že se tato aktivita rovná prohlížení internetu. Mnoho hráčů hraje online hry, ale také vyvíjejí i jiné aktivity na internetu. Celkový čas strávený na PC tedy nelze striktně rozdělit na konkrétní činnosti. Nás tedy musí zajímat celkový čas strávený na PC, neboť doba, kterou zde uživatel tráví, ať už hraje hry nebo vyhledává informace na internetu, hraje podstatnou roli při posuzování možného ohrožení závislostí. Nejvíce respondentů (84 %) tedy odpovědělo, že hraje hry a surfuje na internetu, dalších 16 % užívá sociální sítě, jako je Facebook, Twitter, Instagram, Google +, LinkedIn a jiné.

Otázka č. 4: Označte hlavní důvody, proč trávíte svůj volný čas na PC/konzoli?

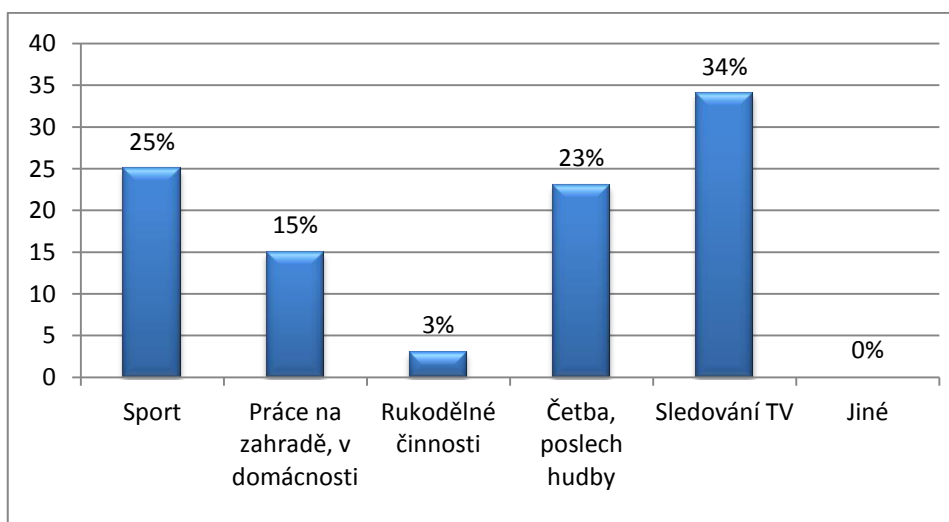
Graf 4 Důvody trávení času na PC

Polovina respondentů (50 %) uvedla jako důvod trávení volného času na PC zábavu, ale zároveň někteří z nich uváděli i např. pocit samoty (11 %). Jen 6 % z nich uvedlo možnost seberealizace a jedna dotazovaná uvedla jako důvod nákup a prodej oblečení. Je tedy opět možno říci, že zákazníci prodejny počítačových her nejen hrají hry, ale zabývají se i jinými činnostmi na PC. Potvrzuje se, že počítač a internet poskytují rychle dosažitelnou a přímočarou zábavu, pro jejíž dosažení člověk nemusí vyvíjet velké úsilí. Pro mnoho lidí představuje i jakousi pomůcku pro odbourání stresu, kdy při užívání počítače zapomenou na každodenní starosti a problémy v zaměstnání, či v osobním životě. 16 % dotázaných se také domnívá, že užívání PC jim rozšiřuje vědomosti – na internetu lze nalézt tisíce tvořivých nápadů, návodů a postupů. Člověk se díky němu také může zdokonalovat v cizích jazycích, prohlubovat své znalosti v různých zábavných soutěžích a kvízech, číst si a stahovat elektronické publikace, a mnoho dalšího.

Otázka č. 5: Jaká pozitiva spatřujete v hraní počítačových her?

Graf 5 Pozitiva v hraní her

U této otázky vybírali dotazovaní více odpovědí, nejčastěji volili rozvoj logického myšlení (36 %), ale zároveň i zlepšování koncentrace a zvětšování slovní zásoby v cizím jazyce (54 %), což svědčí i o jejich zájmu prohlubovat dosavadní znalosti a dovednosti.

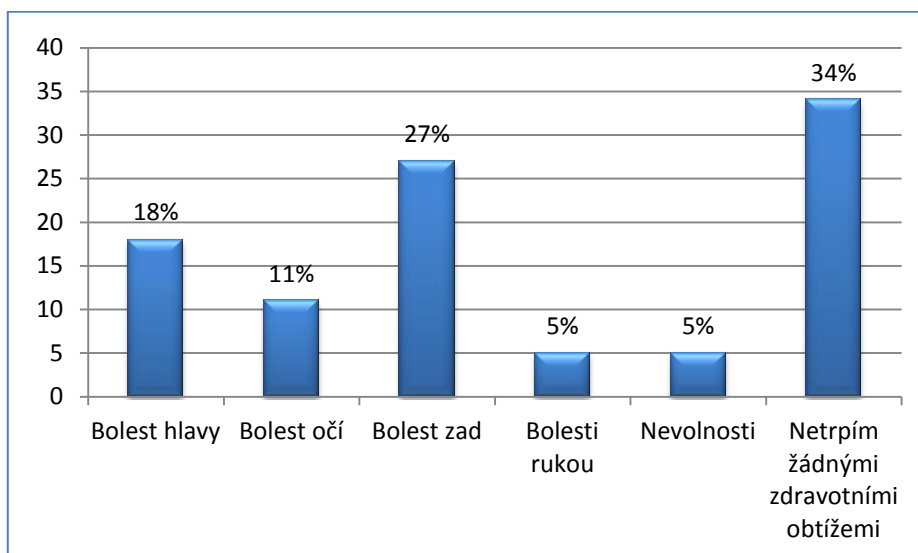
Otázka č. 6: Jaké další aktivity ve svém volném čase provozujete?

Graf 6 Další aktivity

Cílem této otázky bylo ukázat, zda respondenti ve svém volném čase provozují i jiné činnosti. Není překvapením, že jako další nejčastější aktivitu ve svém volném čase uvedli respondenti sledování TV (34 %), tedy opět pasivní zábavu, která i spolu s PC patří mezi virtuální drogy. Až 25 % dotázaných uvedlo, že provozují nějaký sport, případně procház-

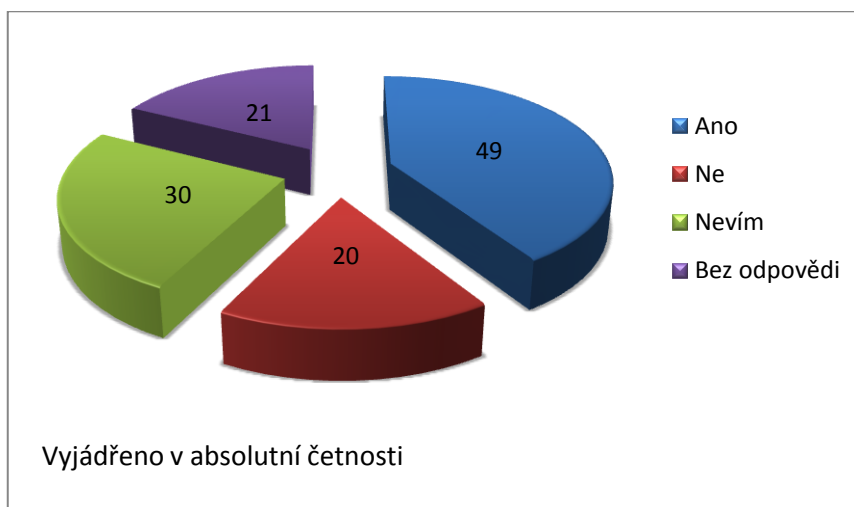
ky. Otázkou zůstává, kdy tyto ostatní činnosti respondenti provozují, když majoritní část z nich stráví na PC většinu svého volného času.

Otázka č. 7: Trpíte některou z níže uvedených zdravotních obtíží?



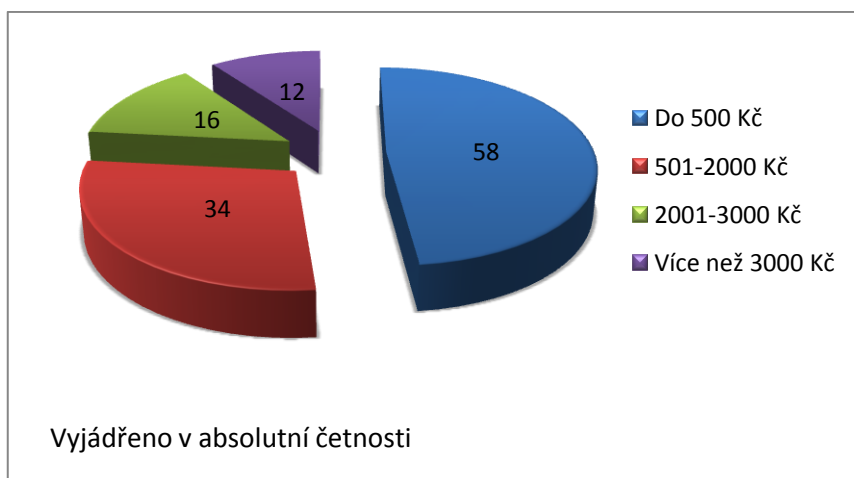
Graf 7 Zdravotní obtíže

Z výsledků této otázky vyplynulo, že 34 % dotazovaných netrpí žádnými obtížemi, zbylých 66 % připouští jisté zdravotní problémy. 21 respondentů uvedlo více odpovědí, nejčastěji spojenou bolest zad s bolestí hlavy a očí. Pro patologické hráče a uživatele PC jsou právě typické výše zmíněné bolesti pohybového aparátu (záda, krční páteř) a také bolesti hlavy a očí. Pro všechny tyto části lidského těla představuje nadměrné užívání PC velkou zátěž, svaly ochabují v důsledku minimálního pohybu. U mnoha lidí se také vyvíjí tzv. syndrom počítačového vidění (CVS), což je dočasný stav zraku, který vzniká jako důsledek dlouhodobého namáhání očí při práci na počítači. Příznaky se objevují v důsledku nadměrného napětí očních svalů a nepřírodního držení těla při sezení u PC. Podle Národního institutu pro bezpečnost a ochranu zdraví se se syndromem potýká až 90 % lidí, kteří tráví u počítače alespoň tři hodiny denně (Frič, 2012).

Otázka č. 8 : Mohou být dle Vašeho názoru tyto zdravotní obtíže následkem užívání PC?

Graf 8 Zdravotní obtíže jako následek

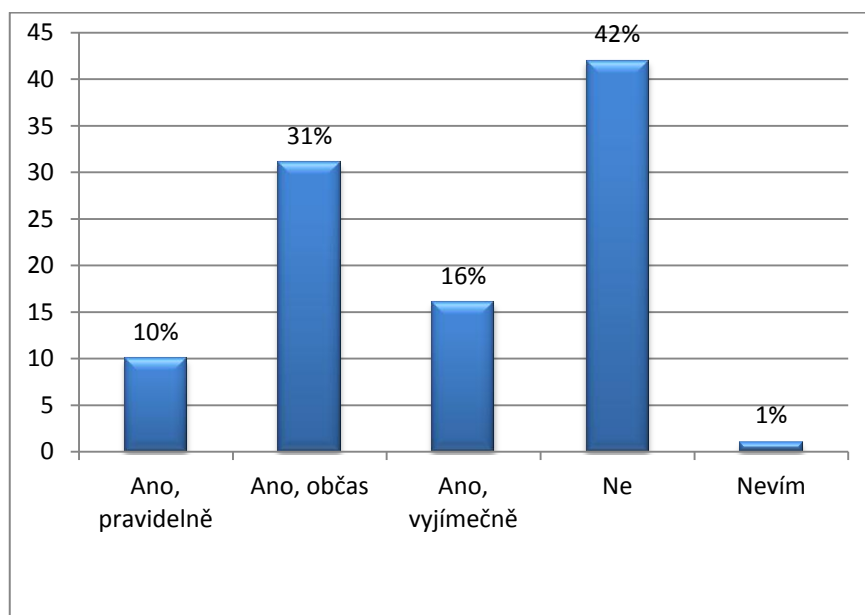
Výsledky tohoto dotazu jsou zajímavé nejen pro to, že nejvíce dotazovaných, 49 (41 %) jedinců, uvedlo odpověď ano, ale také že pouze 21 (18 %) z nich na tuto otázku neodpovědělo, ačkoliv z předchozího grafu (Graf 7) vyplývá, že 48 (34 %) lidí nemá žádné zdravotní obtíže. Je možné se domnívat, že kdyby tedy nějaké obtíže měli, připisovali by je vlivu užívání PC. Ukázalo se tedy, že respondenti mají určité povědomí o tom, že počítač může mít negativní vliv na jejich zdraví, otázkou ale zůstává, zda kvůli tomu dokáží omezit čas na něm strávený.

Otázka č. 9: Kolik peněz průměrně měsíčně utratíte za nákup her a příslušenství k PC/konzolám?

Graf 9 Měsíční útrata

Tato otázka byla také poměrně důležitá pro náš výzkum, neboť zjišťuje, jak moc jsou lidé ochotní utrácet právě za počítačové a konzolové hry a příslušenství k nim. I toto pak může být ukazatelem určité pohlcenosti jedince. Průměrná měsíční útrata u téměř poloviny (48 %) dotazovaných činí do 500 Kč měsíčně, ale u druhé poloviny je to více než 500 Kč, 10 % z nich dokonce utratí za hry a příslušenství k nim více než 3000 Kč měsíčně. Zde už se může jednat o závislost, kdy i někteří lidé s nižšími příjmy vydají každý měsíc ze svého rozpočtu velkou část peněz právě za hry a herní příslušenství. A za co tito lidé utrácejí? Každý měsíc vychází nějaká novinka či upgrade počítačové hry, vývojáři uvedou na trh novou konzoli, nebo starší počítač již nestíhá stále větší a větší technické nároky. Touha vlastnit všechny technologické novinky je velká, tudíž část rodinného rozpočtu putuje na jejich nákup. I díky tomu pak mohou vznikat konflikty právě v osobní rovině.

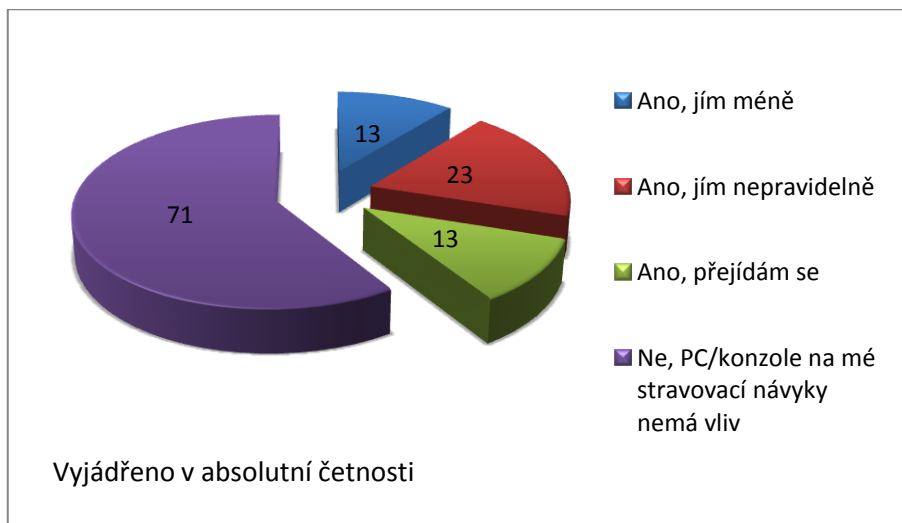
Otázka č. 10: Omezujete čas spánku kvůli zábavě na PC/konzoli?



Graf 10 Omezování spánku

Desátá otázka jednoznačně ukazuje, že velká část respondentů (41 %) občas, nebo dokonce pravidelně hraje hry na úkor svého spánku. Tito lidé tedy dávají této aktivitě přednost před jednou ze základních lidských potřeb, což je jeden ze znaků závislostního chování. Zde opět mohou chroničtí hráči narážet na nepochopení ze strany rodinných příslušníků.

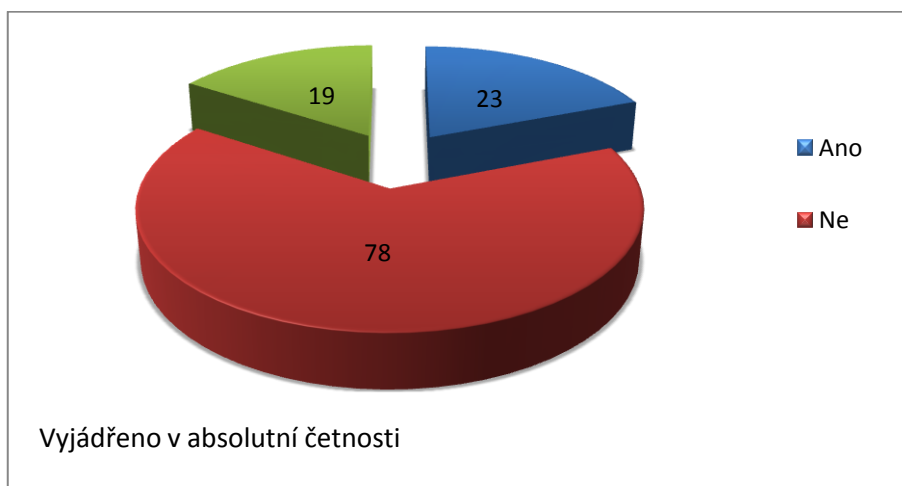
Otázka č. 11: Mění/změnily se nějakým způsobem Vaše stravovací zvyky kvůli hraní na PC/konzoli?



Graf 11 Stravovací návyky

Cílem této otázky bylo odpovědět na to, zda má trávení volného času na PC nějaký vliv na další základní lidskou potřebu, a tou je strava. Právě omezení příjmu potravy a tekutin na úkor počítače můžeme také považovat za jeden ze znaků závislosti. 71 (59 %) dotazovaných tedy odpovědělo, že se jejich stravovací návyky nezměnily, ale až 41 % respondentů připustilo, že nějaké změny ve stravování u nich probíhají. Je možné, že ti z nich, kteří hrají jen občas a tráví méně času u PC, nepocítují žádné změny a naopak ti z nich, kteří tráví více času u PC, změny pocítují.

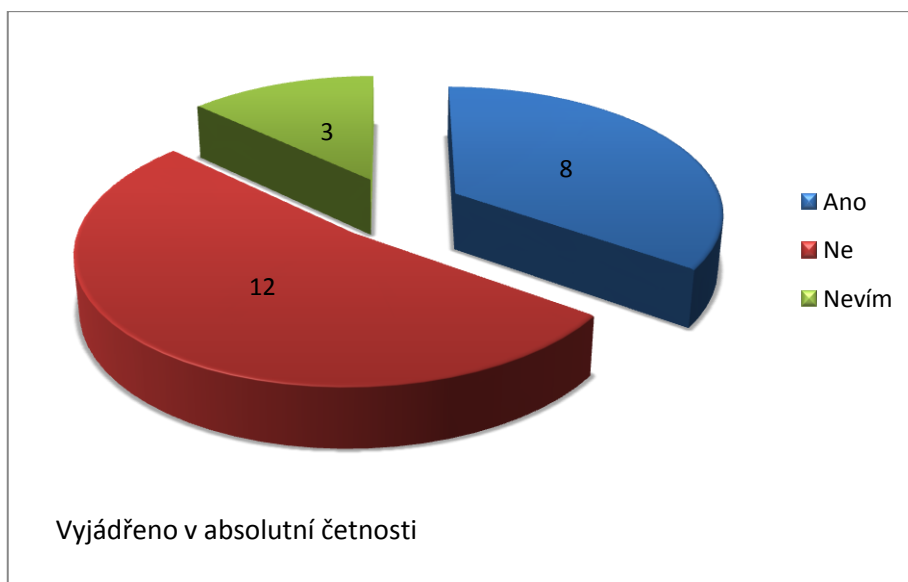
Otázka č. 12: Míváte opakovaně konflikty s Vaším blízkým okolím kvůli času strávenému na PC/konzoli?



Graf 12 Konflikty s okolím

Odpověď na tuto otázku byla u 78 (65 %) respondentů záporná, i tak ale 23 (19 %) uvedlo, že mívá konflikty se svým nejbližším okolím, což není nezanedbatelné číslo. Neshody a hádky se svým okolím, plynoucí právě z častého užívání PC jedincem, jsou jedním z varovných příznaků patologického hráčství a závislosti na počítači. Na výsledky výzkumu je možno nahlížet z různých úhlů pohledu. Dotazovaní nemusí vůbec tyto možné výtky vnímat, přehlíží je a neberou si je osobně. Dále je možné, že jejich nejbližší jsou sami aktivní hráči, takže hrají společně. Další možností je fakt, že dotyčný své nejbližší nezajímá, nebo také že žije sám.

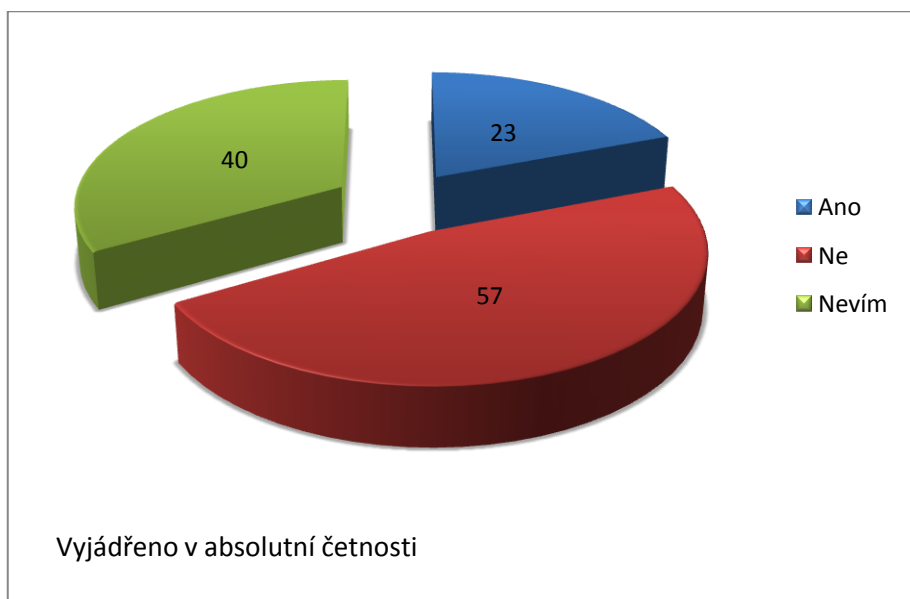
Otázka č. 13: Pokud máte konflikty kvůli PC/konzoli se svým okolím, myslíte si, jsou výtky vůči Vaší osobě opodstatněné?



Graf 13 Opodstatněnost konfliktu

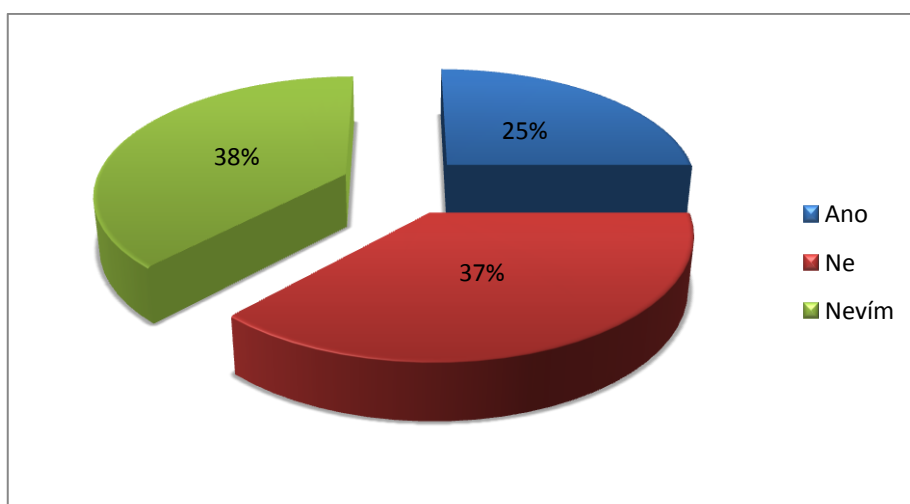
Z celkového počtu 120 dotazovaných uvedlo 23 (19 %) z nich, že mají konflikty se svým okolím kvůli hraní her na PC. Tento graf nám zobrazuje, že z těchto 23 lidí si 12 (52 %) vůbec nepřipouští, že by výtky byly opodstatněné. Je možné, že si tito lidé nechtějí připustit, že by množství trávení jejich volného času na PC bylo nějak omezující pro ně samé ani pro jejich blízké. 8 (35 %) respondentů připouští opodstatněnost výtek vůči své osobě.

Otázka č. 14: Myslíte si, že trávíte zábavou na PC/konzoli více času než běžná populace?



Graf 14 Čas na PC

Téměř polovina všech dotazovaných (48 %) si nemyslí, že by trávila více času na PC než ostatní lidé. Přičemž když tento údaj srovnáme s výsledky otázky č. 2 (Graf 2), zjistíme, že polovina dotazovaných tráví na PC/konzoli více než 4 hodiny denně. Tuto komparaci sleduje graf č. 15.

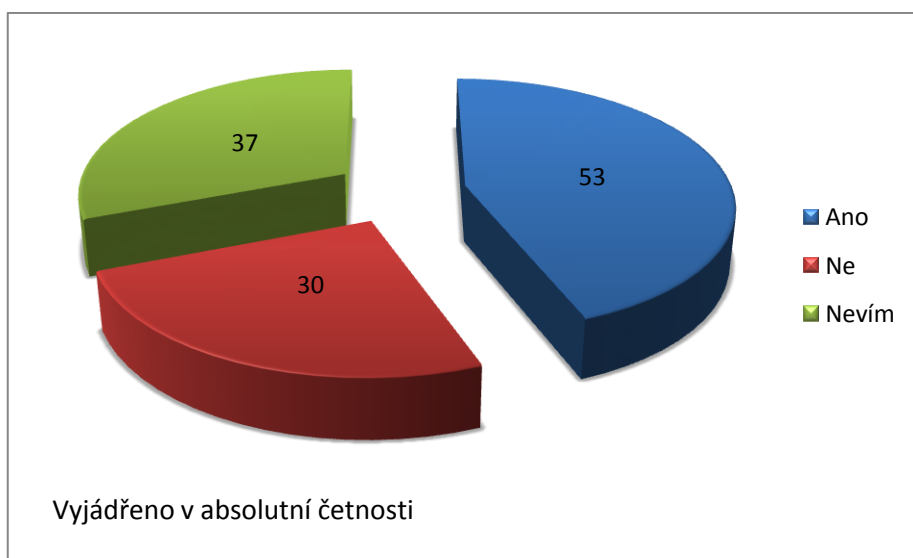


Graf 15 4 a více hodin denně - je to hodně?

Zde jsou výsledky zajímavé v tom, že lidé, kteří tráví více než 4 hodiny denně na PC si z velké části (37 %) nemyslí, že je to více času než u běžné populace. To by se dalo vy-

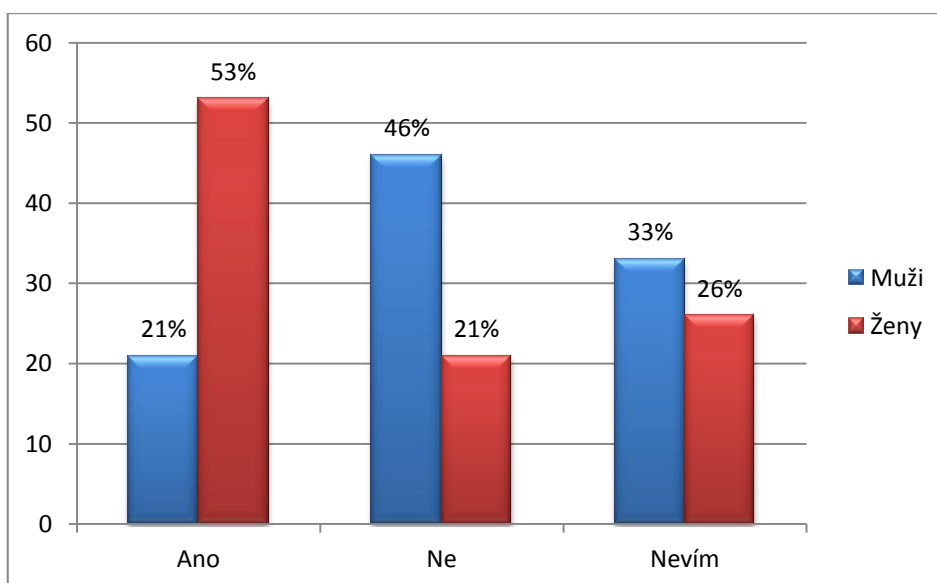
světřit tím, že si buď vůbec neuvědomují, nebo si to nechtějí přiznat. Jen 25 % z nich přiznává, že je tato doba podle nich delší než u ostatních lidí.

Otázka č. 15: Pokud byste se cítili být závislí na PC/konzoli, zkusili byste vyhledat pomoc?



Graf 16 Pomoc v závislosti

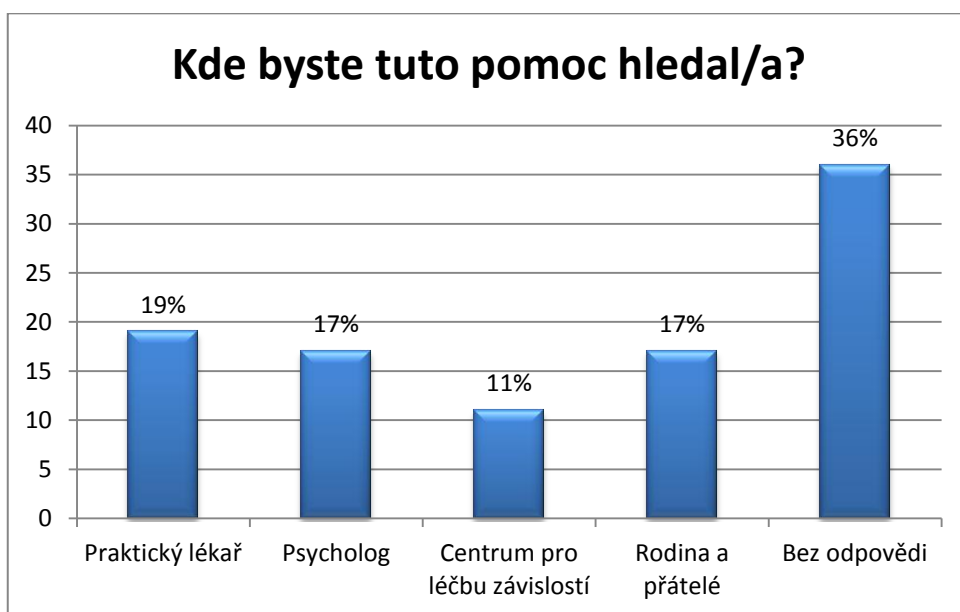
Z odpovědí na tuto otázku je zřejmé, že 53 (44 %) z dotazovaných by nějakým způsobem svoji případnou závislost chtělo léčit, ale zbývajících 67 (56 %) z nich by tuto otázku vůbec neřešilo, nebo neví, jestli by ji řešilo. Pravděpodobně si myslí, že tato situace u nich nikdy nemůže nastat, nebo by jim mohla i vyhovovat.



Graf 17 Pomoc v závislosti ženy x muži

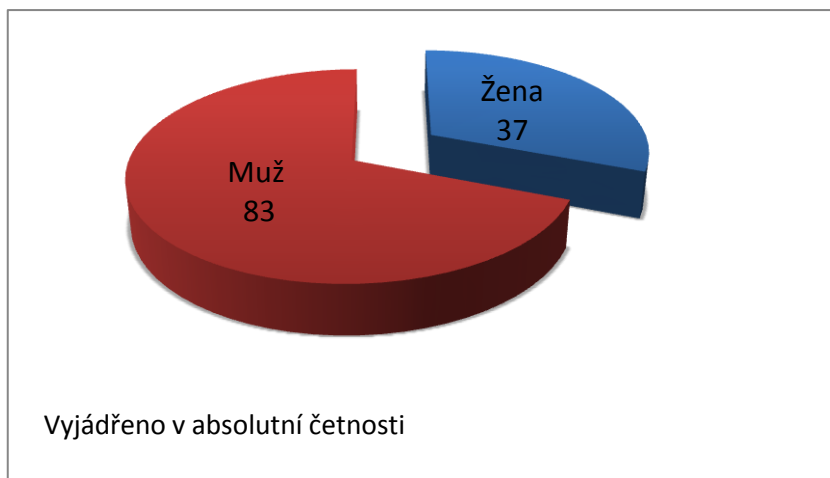
U této otázky se jevílo zajímavé vyhodnotit ji zvlášť z pohledu žen a z pohledu mužů. Jak zobrazuje graf 17, ten, kdo by tuto svoji případnou závislost řešil, by byla pravděpodobně žena. Je tedy možné, že ženy jsou více zodpovědné, nebo vnímavější k sobě i ke svému okolí, proto by nastalou situaci chtěly nějak řešit. Muži by z převážné části (46 %) svoji závislost léčit vůbec nechtěli.

Otázka č. 16: Kde byste tuto pomoc hledali?



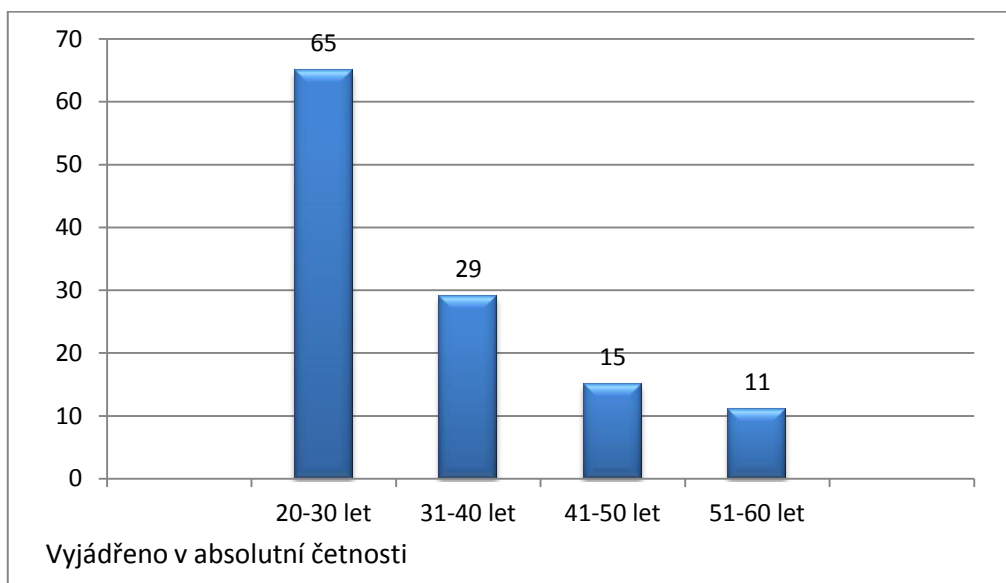
Graf 18 Kam se obrátit pro pomoc

Přestože na předchozí otázku (č. 15, graf 16) odpovědělo 67 respondentů záporně nebo označilo odpověď nevím, někteří z nich zodpověděli i tuto otázku, protože jen 48 dotazovaných z celkového počtu neodpovědělo. Respondenti tedy mají povědomí o tom, kam by se měli obrátit pro pomoc, přičemž nejvíce lidí by vyhledalo praktického lékaře (19 %), pravděpodobně pro největší dostupnost a jednoduchost. Zde by se pak měla soustředit případná prevence a také informace o možné léčbě této závislosti. Dále by 17 % dotazovaných hledalo pomoc přímo u psychologa, nebo u rodiny a přátel.

Otázka č. 17 : Pohlaví

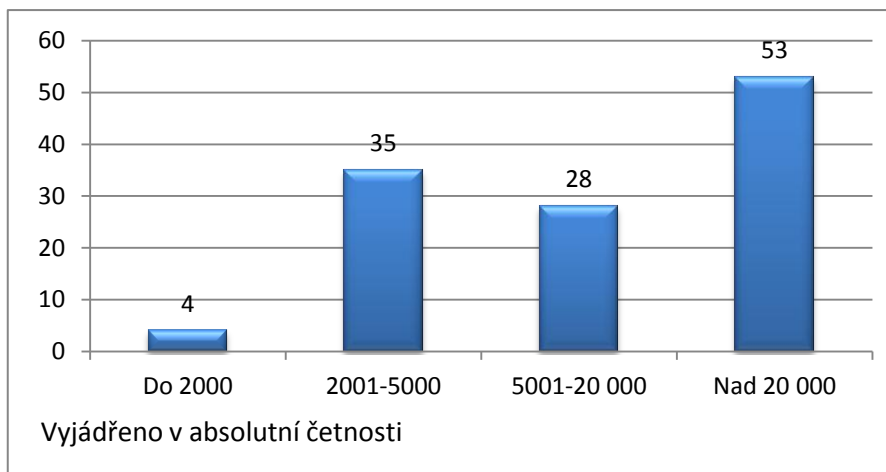
Graf 19 Pohlaví

Jak je patrné z grafu, většina respondentů (69 %) byli muži. Je to dáno pravděpodobně tím, že muži jsou celkově hravější. Možné také je, že mají více volného času než ženy.

Otázka č. 18: Věk

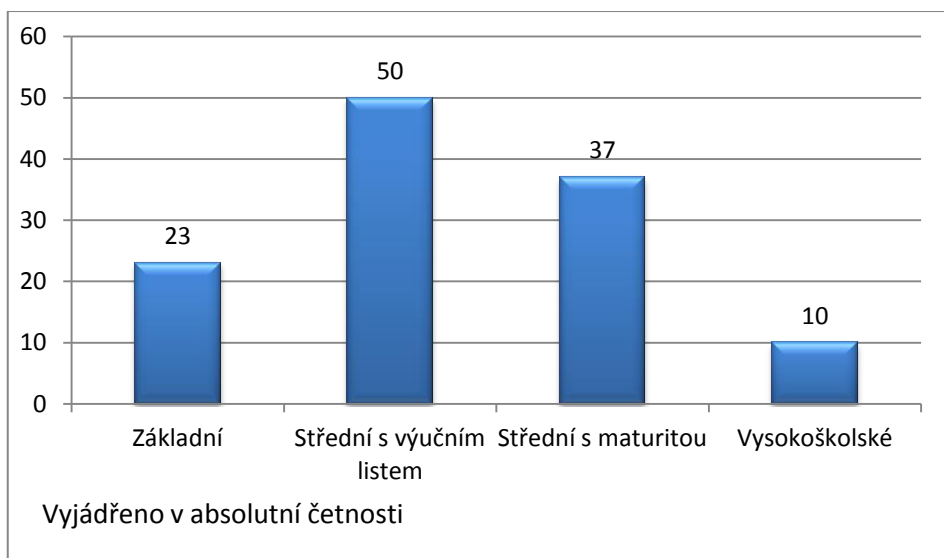
Graf 20 Věk

Jelikož pro náš výzkum jsme potřebovali data od respondentů starších 20 let, již při rozdávání dotazníků byl na toto omezení brán zřetel a to vizuálním odhadem věku. Jelikož nebylo možno vždy přesně věk odhadnout, byly dotazníky s uvedeným nižším věkem vyřazeny. Takto bylo vyřazeno 10 dotazníků. Z výsledků vyplývá, že počet hráčů klesá zároveň se stoupajícím věkem.

Otázka č. 19: Počet obyvatel

Graf 21 Počet obyvatel

Pro účely tohoto výzkumu bylo důležité rozdělení na větší města a menší města nebo vesnice. Hranice 5000 obyvatel se zdála být optimální pro toto dělení. Z tohoto pohledu je zřejmé, že nejvíce zákazníků (67 %) pochází z větších měst, z malých měst a obcí pouze 33%.

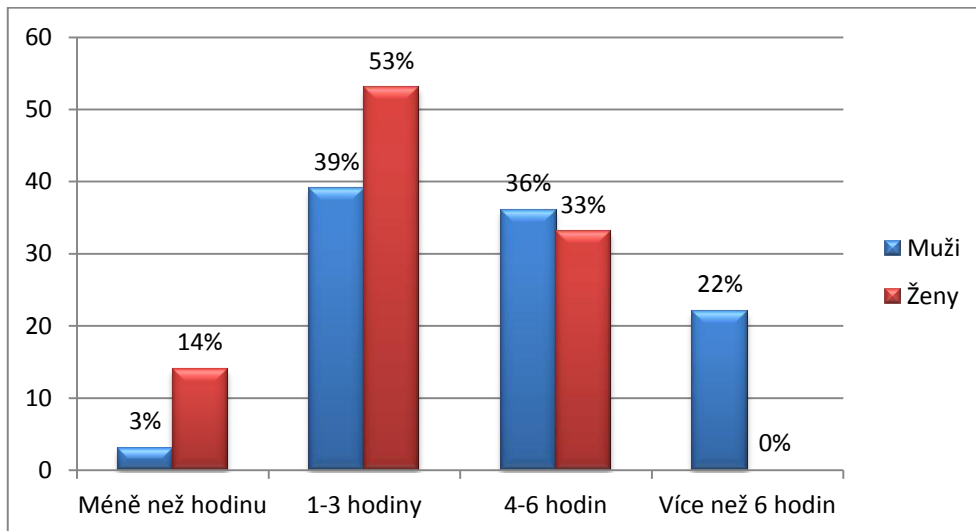
Otázka č. 20: Nejvyšší dosažené vzdělání

Graf 22 Vzdělání

Poslední položkou v dotazníku bylo zjišťování vzdělání dotazovaných. Nejvíce (42 %) respondentů dosáhlo úplného středního vzdělání bez maturity. Vysokoškolské vzdělání mělo jen 8 % dotazovaných.

6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

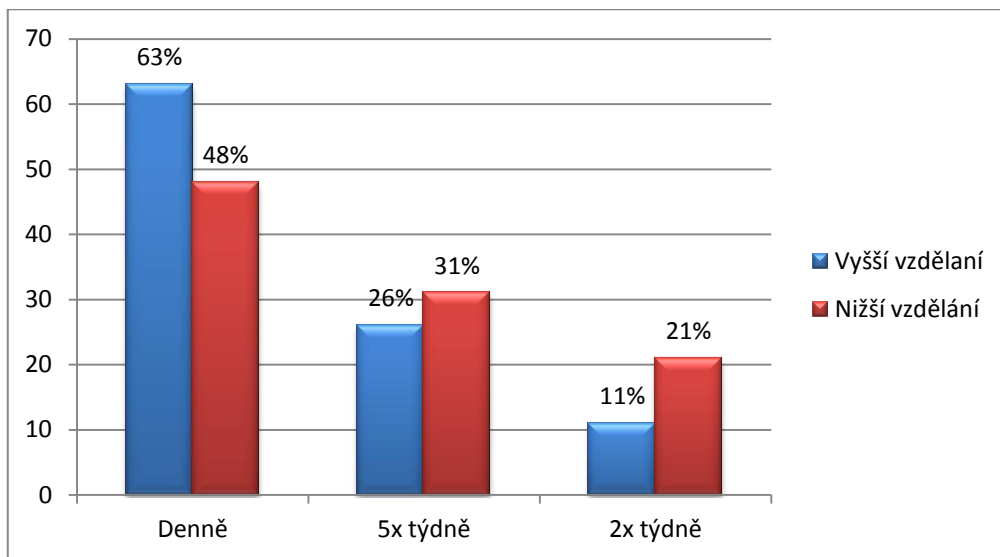
První výzkumná otázka: **Jaké jsou rozdíly v délce trávení volného času na PC mezi muži a ženami?**



Graf 23 Muži x ženy denní počet hodin na PC

Vyhodnocení této otázky nám zobrazuje graf č. 23. Výsledky poukazují na to, že 58 % mužů tráví na PC více než 4 hodiny denně a 22 % z nich dokonce více jak 6 hodin denně. Rozdíly mezi věkovou strukturou uživatelů počítače z hlediska genderu lze hypoteticky vysvětlit odlišným typickým průběhem životní dráhy žen a mužů. Je možné, že muži mají celkově více volného času jen pro sebe a jsou mnohem více pohlčeni hrou než ženy. Ty, pokud tráví čas na PC, tak nejčastěji v rozmezí 1-3 hodin.

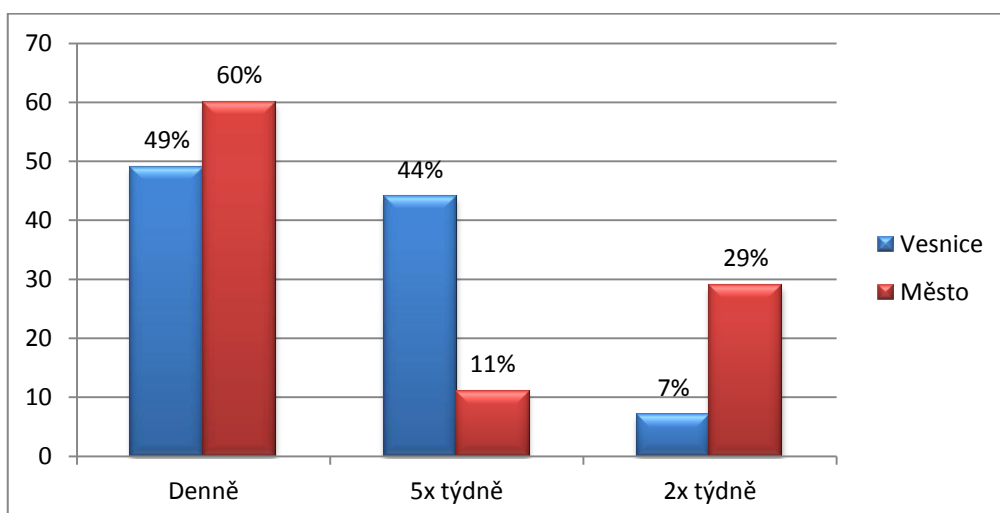
Druhá výzkumná otázka: **Jaký je vztah mezi dosaženým stupněm vzdělání a délkou času stráveného na PC?**



Graf 24 Vyšší vzdělání x nižší vzdělání

Obecně lze konstatovat, že počítač a internet používají více jedinci s vyšším dosaženým vzděláním. V průzkumu ČSÚ bylo zjištěno, že s počítačem a internetem pracuje více než 93 % vysokoškoláků a 83 % středoškoláků s maturitou (Český statistický úřad, 2015). Z našeho šetření vyplývá, že je tomu tak i u starší generace.

Třetí výzkumná otázka: **Existují a jaké jsou rozdíly v délce času stráveného na PC mezi lidmi z měst a obcí?**



Graf 25 Vesnice x město

Na tuto otázku odpovídá graf 25, který zobrazuje srovnání menších měst a obcí s velkými městy. Zatímco 60 % respondentů z měst tráví svůj volný čas na počítači denně, celkově

více času tam stráví lidé z vesnic, a to 93 % více než 5x týdně. Zde je možno přičíst tento fakt méně podnětnému vesnickému vyžití volného času jiným způsobem.

Čtvrtá výzkumná otázka: **Jaký je názor dotazovaných na vliv času stráveného na PC na jejich zdravotní stav?**



Graf 26 Zdravotní problémy

Pro účely této výzkumné otázky jsme porovnávali odpovědi respondentů na otázky č. 7 a 8, které jsme propojili v grafu č. 26. Z něj vyplývá, že 67 % dotazovaných, kteří tráví více času na PC (4 a více hodin denně) mají četné zdravotní problémy, které by mohly plynout právě z jeho přílišného užívání.

Problematiku zdravotních potíží spojených s dlouhou dobou strávenou u PC sledují i další dva grafy č. 10 a 11. Graf č. 10 vyjadřuje odpovědi respondentů na otázku, zdali kvůli času strávenému na PC omezují nějakým způsobem svůj vlastní spánek, graf č. 11 zobrazuje, jak velké množství dotázaných mění své stravovací návyky kvůli PC. Z obou těchto grafů vyplývá, že polovina respondentů občas, nebo dokonce pravidelně hraje hry na úkor svého spánku, a také připouští, že u nich díky dlouhé době strávené na PC dochází k určitým změnám ve stravování. Nedostatek spánku a také nepravidelné a omezené stravování může v delším časovém horizontu vést k dalším zdravotním problémům dotazovaných, jejichž viníkem by tak byl opět počítač.

Pokud bychom tedy všechny tyto dílčí výsledky vyhodnotili jako jeden celek, můžeme říci, že více než polovina dotazovaných, kteří tráví na počítači více hodin denně, má zdravotní

problémy, které mohou být příčinou této činnosti. Ať už jsou to potíže pohybového aparátu (nerovnoměrné zatížení páteře), bolesti hlavy, očí, nebo nevolnosti a únava spojená s nedostatkem spánku a špatným stravováním. Až polovina respondentů zároveň přiznává, že za jejich zdravotními problémy může být právě zodpovědný čas strávený u PC.

Pátá výzkumná otázka: **Jaké mají respondenti povědomí o možné závislosti na hraní PC her a vědí, kam se obrátit pro pomoc?**

Tuto výzkumnou otázku řeší již výše uvedené grafy č. 15, 16 a 17. Z těchto grafů vyplývá, že respondenti vědí, že existuje závislost na počítači a počítačových hrách, nicméně si nepřipouští, že by oni sami mohli být touto závislostí ohroženi. Velká část dotazovaných navíc uvedla, že by případnou pomoc ani aktivně nevyhledali. Pokud odpověděli, že by pomoc hledali, nejčastěji by se respondenti obrátili na praktického lékaře, dále na psychologa či rodinu a blízké přátele. Přičemž je zajímavé sledovat rozdíly u mužů a žen – pomoc by hledalo až 53 % žen a jen 21 % mužů.

6.1 Shrnutí výzkumu

Prostřednictvím výzkumu jsme chtěli zmapovat, jestli PC hry nějakým způsobem zasahují do života hráčů, zda ovlivňují jejich osobní život a zdraví a také jestli dotazovaní vykazují známky závislostního chování.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 130 aktivních hráčů PC her, z nichž 120 spadalo do námi vymezeného věkového rozpětí 20-60 let, tedy mladší, střední a starší dospělosti.

Z výzkumu vyplynulo, že respondenti tráví nejvíce svůj volný čas na PC, a to stejnou měrou hrami a ostatními činnostmi na internetu, zbytek svého volného času věnují nejčastěji další pasivní zábavě, sledování TV. Potvrdilo se, že čím delší čas stráví na PC obecně, tím více pociťují zdravotních problémů, které úzce souvisí právě s nadměrným užíváním počítače (bolesti zad, hlavy a očí). Jak je vidět z grafu č. 8., i sami dotazovaní si tento fakt připouští.

Naopak předpoklad, že čím více se věnují počítači a hram na něm, tím větší budou mít problémy v osobním životě, se nepotvrdil. Výzkum byl prováděn v dospělé populaci, kde byl předpoklad trvalejšího vztahu s druhým pohlavím nebo i založení vlastní rodiny. Respondenti uváděli, že většinou nemají žádné konflikty se svými blízkými kvůli hraní her. Ti z nich, kteří neshody přiznali, si ale stejně nemyslí, že jsou opodstatněné. To úzce souvisí právě s výsledky otázky č. 14, kdy polovina respondentů odpověděla, že čas, který

stráví na PC, není nijak nadměrný. Tedy podle nich vlastně není ani důvod pro jakékoliv výtky ze strany jejich blízkých. Tyto výsledky jsou velmi subjektivní, bylo by zajímavé zjistit skutečné názory rodinných příslušníků těchto aktivních hráčů, ale to by bylo velmi obtížně proveditelné. Jelikož největší procento z odpovídajících tvořili hráči mezi 20-30 lety, je možný předpoklad, že tito mladí dospělí ještě nemají své vlastní rodiny a mohou si tedy svůj volný čas trávit tak, jak chtějí, bez ohledu na druhé. Se stoupajícím věkem klesal počet respondentů, což je možno vysvětlit buď jinými zájmy, nebo také nedostatečnou počítačovou gramotností vyšších věkových kategorií. Tento předpoklad by se mohl potvrdit za deset nebo dvacet let, kdy dnešní „počítačové“ generace dosáhnou středního věku.

Dotazovaní, kteří odpověděli, že tráví více než 4 hodiny ve svém volném čase za počítačem, naplňují jeden ze znaků závislostního chování a to potíže v sebeovládání. To znamená, že se zábava na PC stala nejdůležitější v jejich životě, mají potíže s ukončením hraní a roste jejich tolerance na dobu strávenou na PC, což je další ze znaků závislostního chování. Že si odmítají tento fakt připustit, je viditelné z výsledků zobrazených v grafu č. 15. Dalším ze znaků je vytěsnění běžných denních aktivit, jak znázorňují grafy č. 10 a 11. Za nezákladnější denní potřeby lze považovat spánek a jídlo. A právě u spánku 57 % respondentů odpovědělo, že jej omezují. Stravovací návyky se změnily u 41 % dotazovaných, jídlo buď vynechávají úplně, nebo se naopak přejídají.

Také zdravotní problémy související s dobou strávenou na PC nejsou zanedbatelné, stejně jako výdaje, které hráči vydávají za nákup nových her a herního příslušenství. To nám sice vyvrací absence problémů s nejbližšími rodinnými příslušníky, ale to je diskutabilní kvůli subjektivitě názorů dotazovaných.

6.2 Doporučení pro praxi

Jak je vidět z výsledků výzkumu, 56 % dotazovaných by nijak neřešilo svoji případnou závislost na počítačových hrách, buď tedy nemají dostatek informací o této formě závislosti, nebo si nepřipouští, že by u nich tato situace mohla nastat. Jelikož prvním článkem, který zachytí varovné příznaky možné závislosti je partner nebo nejbližší rodina, mohla by se zvýšit osvěta a informovanost o této problematice v první řadě v manželských poradnách, poradnách pro rodinu a mezilidské vztahy a centra psychologicko-sociálního poradenství. Převážná většina respondentů by hledala pomoc u praktického lékaře, takže zde by bylo vhodné zvýšit informovanost samotných lékařů o této problematice.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala vlivem hraní počítačových her na dospělou populaci ve středním věku. Toto téma bylo zvoleno z důvodu malého povědomí veřejnosti o možné závislosti dospělých jedinců a také proto, že se společnost zaměřuje v tomto směru převážně na děti a dospívající.

Cílem práce bylo zjistit, kolik času jedinci ve středním věku tráví hraním počítačových her a jestli je možné oddělit tento čas od neherního užívání internetu. Dalším úkolem bylo prozkoumat, jaký vliv má tato záliba na jejich zdraví, sociální vztahy a zda jsou ohroženi závislostí na ní.

V teoretické části byly vymezeny pojmy počítačová hra, její historie a základní rozdělení z důvodu lepšího porozumění zálibě v jejich hraní. Dále byl definován střední věk a uvedena jeho stručná charakteristika, ale hlavně objasněn pojem závislost a popsány její hlavní znaky ve vztahu k hraní her a užívání PC obecně.

V praktické části byly pomocí dotazníkového šetření získány informace o délce času stráveného respondenty na PC a údaje o jejich zdravotních a sociálních problémech, které byly následně analyzovány a interpretovány.

Výsledky výzkumu ukázaly, že nelze od sebe jednoznačně oddělit herní a neherní činnosti na PC, neboť tyto aktivity se prolínají a pro stanovení možné závislosti na PC je důležité znát celkový čas strávený na počítači. Ti z aktivních hráčů, kteří tráví více než čtyři hodiny denně ve svém volném čase na PC, mají větší zdravotní problémy, omezují čas na spánek a mění své stravovací návyky. Všechny tyto symptomy již v sobě nesou znaky závislostního chování. Ale právě tito respondenti odpovídali, že nemají problémy v osobním životě anebo, že výtky vůči nim nejsou opodstatněné. Přičemž rodina je tou první instancí, která by měla být nápomocna v řešení vzniklého problému. Bylo by tedy vhodné zvýšit informovanost samotných hráčů o této problematice např. v herních časopisech a internetových stránkách formou odborných článků zabývajících se problematikou závislosti.

Na druhou stranu bylo i určité procento dotazovaných, kteří nepropadli hraní PC her úplně, ale věnují se i jiným aktivitám, např. sportu či vycházkám a také spatřují v hraní i některá pozitiva, nejčastěji rozvíjení logického myšlení a zvětšování slovní zásoby v cizím jazyce.

Je tedy na každém jedinci, který tráví svůj volný čas na PC, zda si z této činnosti odnese pouze pozitiva a nadále se věnuje i jiným aktivitám anebo zda se pro něj trávení času na PC stane jedinou volnočasovou aktivitou, což může vést k závislosti a tím ke snížení kvality života.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] CHLUMSKÝ, Jan, 2002. *Závislost na počítačových hrách – novodobý fenomén*. Prevence sociálně patologických jevů, *CZ Roč. 1, č.5/6 (2002)*, s. 21-24.
- [2] CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-1369-4, 272 s.
- [3] NEŠPOR, Karel, 1994. *Hazardní hra jako nemoc*. Ostrava: Nakladatelství Aleny Krtilové, ISBN 616-89-008-48-343-56.
- [4] NEŠPOR, Karel, 2011. *Jak překonat hazard*. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0009-3.
- [5] NEŠPOR, Karel, 2011. *Jak přežít počítač*. Praha: Computer Media s.r.o., ISBN 978-80-7402-069-8.
- [6] NEŠPOR, Karel, 1999. *Počítače a zdraví*. 1. Praha: BEN-technická literatura. ISBN 80-86056-71-6.
- [7] VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- [8] VACULÍK, Martin, 2000. *Psychologické a sociální charakteristiky hráčů počítačových her v adolescenci*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.

Internetové zdroje

- [1] ALZA, 2014. *Historie počítačového hraní* [online]. Alza Museum, [cit. 2015-12-31]. Dostupné z: <https://www.alza.cz/media/historie-pocitacovych-her-d1481463.htm>
- [2] Asociace herního průmyslu České a Slovenské republiky, o. s., 2010. *Historie videoher*. [online]. Praha: Asociace herního průmyslu České a Slovenské republiky, o. s, [cit. 2015-12-30]. Dostupné z: <http://www.herniasociace.cz/hlavni-stranka/videohry-v-kostce/historie-videoher/>
- [3] Asociace herního průmyslu České a Slovenské republiky, o. s., 2010. *Jak vypadá typická hra?* [online]. Asociace herního průmyslu, [cit. 2015-12-31]. Dostupné z: <http://www.herniasociace.cz/hlavni-stranka/videohry-v-kostce/jak-vypada-typicka-hra/>

- [4] Asociace herního průmyslu České a Slovenské republiky, o. s., 2010. *Na čem se hraje?* [online]. Praha: Asociace herního průmyslu České a Slovenské republiky, o. s., [cit. 2015-12-30]. Dostupné z: <http://www.herniasociace.cz/hlavni-stranka/videohry-v-kostce/na-cem-se-hraje/>
- [5] České a slovenské hry, 2015. *Slovník*. [online]. CSHRY.CZ, 2015 [cit. 2015-12-30]. Dostupné z: <http://www.cshry.cz/slovník/>
- [6] Český statistický úřad, 2015. *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci*. [online]. Dostupné z: www.czso.cz/csu/czso/jednotlivci-vyuzivajici-vybrane-infomacni-a-komunikacni-technologie
- [7] FRIČ, Jaromír, 2012. *Syndrom počítačového vidění*. In: *Mezinárodní sdružení optiků a optometrů* [online]. Praha: Opti – project s.r.o. [cit. 2016-04-14]. Dostupné z: <http://www.sdruzenioptiku.cz/sdruzenioptiku/fr.asp?tab=sdruzenioptiku&id=84&burl=&pt=UV>
- [8] NEVORALOVÁ, Monika, 2011. *Co je prevence*. In: *Klinika adiktologie* [online]. Praha: Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze [cit. 2016-02-23]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/377/3071/Co-je-prevence>
- [9] Khanoxer, Game Park., 2013. *Historie herních společností*. [online]. 30. 7. 2013 [cit. 2015-12-30]. Dostupné z: http://www.gamepark.cz/historie_hernich_spolecnosti_nintendo_762237.htm
- [10] KOLÁČKOVÁ, Martina, 2013. *Mají počítačové hry svá pozitiva?* In: <http://www.trustframe.cz/> [online]. [cit. 2016-02-09]. Dostupné z: <http://www.trustframe.cz/clanek-maji-pocitacove-hry-sva-pozitiva-4-329>
- [11] PALÁN, Zdeněk, 2002. *Dospělý, dospělost*. *Andromedia.cz* [online]. Academia, [cit. 2015-12-30]. Dostupné z: <http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník/dospely-dospelost>
- [12] PAVLOVSKÁ, Amalie, 2012. *Co v primární prevenci funguje aneb Zásady efektivní prevence*. In: *Klinika adiktologie* [online]. Praha, [cit. 2016-04-19]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/377/3706/Co-v-primarni-prevenci-funguje-aneb-Zasady-efektivni-prevence>
- [13] Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2015. *Netolismus, průvodce online závislostmi*. In: *Netolismus: Projekt e-bezpečí* [online]. Olomouc [cit. 2016-02-17]. Dostupné z: <http://www.netolismus.cz/>

- [14] Sony Computer Entertainment Europe, 2015. *20 let vývoje*. [online]. ČR: Sony Computer Entertainment Europe, 2015 [cit. 2015-12-30]. Dostupné z: www.playstation.com/cs-cz/explore/20th-anniversary/
- [15] TYL, Jiří, 2002. *Počítač, přítel člověka*. In: [Http://www.babinet.cz/](http://www.babinet.cz/) [online]. Praha, [cit. 2016-02-09]. Dostupné z: <http://www.babinet.cz/clanek-451-pocitac-pritel-cloveka.html>
- [16] VONDRÁČKOVÁ, Petra, 2015. *Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu*. *Adiktologie*. 252-262.[cit. 2016-02-17]. Dostupné z www.adiktologie.cz/casopis.adiktologie.cz/public.magazine/download-file/515
- [17] VONDRÁČKOVÁ, Petra, 2012. *Behaviorální závislosti v kontextu klasifikace duševních poruch*. *Adiktologie* [online]. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3812/Behavioralni-zavislosti-v-kontextu-klasifikace-dusevnich-poruch>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Aj.	A jiné
DVD	Digital Video Disc
DSM-V	Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch
CD	Compact Disc
CVS	Computer Vision Syndrome
Č.	Číslo
ČSÚ	Český statistický úřad
HD	High Definition
LCD	Liquid Crystal Display
Např.	Například
PEGI	Pan European Game Information
PC	Personal Computer
RAM	Random Access Memory
RPG	Role-playing game
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
MMORPG	Massively multiplayer online role-playing game
MUDr.	Medicinae universae doctor
S.	Strana
Tzv.	Tak zvaný
2D	Dvoudimenzionální
3D	Trojdimenzionální
3DS	Trojdimenzionální Dual Screen

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Dny v týdnu strávené na PC	31
Graf 2 Denní počet hodin na PC	32
Graf 3 Nejčastější aktivita na PC	33
Graf 4 Důvody trávení času na PC	34
Graf 5 Pozitiva v hraní her.....	35
Graf 6 Další aktivity	35
Graf 7 Zdravotní obtíže.....	36
Graf 8 Zdravotní obtíže jako následek.....	37
Graf 9 Měsíční útrata	37
Graf 10 Omezování spánku	38
Graf 11 Stravovací návyky	39
Graf 12 Konflikty s okolím.....	39
Graf 13 Opodstatněnost konfliktu.....	40
Graf 14 Čas na PC	41
Graf 15 4 a více hodin denně - je to hodně?	41
Graf 16 Pomoc v závislosti.....	42
Graf 17 Pomoc v závislosti ženy x muži	42
Graf 18 Kam se obrátit pro pomoc	43
Graf 19 Pohlaví.....	44
Graf 20 Věk	44
Graf 21 Počet obyvatel	45
Graf 22 Vzdělání.....	45
Graf 23 Muži x ženy denní počet hodin na PC.....	46
Graf 24 Vyšší vzdělání x nižší vzdělání	47
Graf 25 Vesnice x město.....	47
Graf 26 Zdravotní problémy	48

SEZNAM PŘÍLOH

PI: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážení respondenti, vážené respondentky,
obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který poslouží jako podklad pro moji bakalářskou práci zabývající se vztahem člověka k PC/konzoli, hraní počítačových/konzolových her a případných kladů a záporů s tím souvisejících.
Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku, které zabere jen pár minut Vašeho času. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Mnohokrát děkuji za Váš čas.

Šárka Fryštická

Studentka 3. ročníku FHS UTB Zlín

Prosím zakroužkujte Vámi vybrané odpovědi.

1. Jak často jste ve svém volném čase na PC/konzoli?
 - a) denně
 - b) 5x týdně
 - c) 2x týdně
 - d) jiná možnost, napište.....

3. Kolik hodin v jednom dni strávíte ve svém volném čase na PC/konzoli?
 - a) méně než 1 hodinu
 - b) 1-3 hodiny
 - c) 4-6 hodin
 - d) více než 6 hodin

4. Co nejčastěji na PC/konzoli děláte?
 - a) hraji hry
 - b) surfuji na internetu
 - c) komunikuji na sociálních sítích
 - d) jiná možnost, napište.....

5. Označte hlavní důvody, proč trávíte svůj volný čas na PC/konzoli. *(Můžete zakroužkovat až 3 možnosti)*
- a) zábava
 - b) možnost seberealizace
 - c) odbourání stresu
 - d) rozšíření vědomostí
 - e) pocit samoty
 - f) jiný důvod, napište.....
6. Jaká pozitiva spatřujete v hraní počítačových her?*(Můžete zakroužkovat více odpovědí)*
- a) rozvíjení logického myšlení
 - b) zlepšování koncentrace a reakce
 - c) zvětšování slovní zásoby v cizím jazyce
 - d) rozvoj spolupráce a týmové komunikace
 - e) jiná pozitiva, napište.....
7. Jaké další aktivity ve svém volném čase provozujete? *(Můžete zakroužkovat více odpovědí)*
- a) sport
 - b) práce na zahradě, v domácnosti
 - c) rukodělné činnosti
 - d) četba, poslech hudby
 - e) sledování TV
 - f) jiné, uveďte.....
 - g) žádnou další aktivitu neprovozují
8. Trpíte některou z níže uvedených zdravotních obtíží? *(Můžete zakroužkovat více odpovědí)*
- a) bolest hlavy
 - b) bolest očí
 - c) bolesti zad

- d) bolesti rukou
- e) nevolnost
- f) jiné, uveďte.....
- g) netrpím žádnými zdravotními obtížemi

9. Mohou být dle Vašeho názoru tyto zdravotní obtíže následkem užívání PC/konzole?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

10. Kolik peněz průměrně měsíčně utratíte za nákup her a příslušenství k PC/konzolím?

- a) do 500 Kč
- b) 501 - 2000 Kč
- c) 2001 - 3000 Kč
- d) více než 3000 Kč

11. Omezujete čas spánku kvůli zábavě na PC/konzoli?

- a) ano, pravidelně
- b) ano, občas
- c) ano, výjimečně
- d) ne
- e) nevím

12. Mění/změnily se nějakým způsobem Vaše stravovací návyky kvůli hraní na PC/konzoli?

- a) ano, jím méně
- b) ano, jím nepravidelně
- c) ano, přejídám se
- d) ne, PC/konzole na mé stravovací návyky nemá vliv

13. Míváte opakovaně konflikty s Vaším blízkým okolím (např. rodina, přátelé), kvůli času strávenému na PC/konzoli? Pokud jste odpověděl/a ne či nevím, pokračujte otázkou č. 14.

- a) ano b) ne c) nevím

14. Pokud máte konflikty kvůli PC/konzoli se svým okolím, myslíte si, že jsou výtky vůči Vaší osobě opodstatněné?

- a) ano b) ne c) nevím

15. Myslíte si, že trávíte zábavou na PC/konzoli více času než běžná populace?

- a) ano b) ne c) nevím

16. Pokud byste se cítil/a být závislý/á na PC/konzoli, zkusil/a byste vyhledat pomoc? Pokud jste odpověděl/a ne či nevím, pokračujte otázkou č. 17.

- a) ano b) ne c) nevím

17. Kde byste tuto pomoc hledal/a?

- a) praktický lékař
- b) psycholog
- c) centrum pro léčbu závislostí
- d) rodina a přátelé
- e) linky důvěry
- f) jiné, uveďte.....

18. Pohlaví

- a) muž b) žena

19. Věk

- a) méně než 20 let

- b) 20 - 30 let
- c) 31 - 40 let
- d) 41 - 50 let
- e) 51 - 60 let
- f) více než 60 let

20. Kolik obyvatel má obec, ve které žijete?

- a) do 2000
- b) 2001 - 5000
- c) 5001 - 20000
- d) nad 20000

21. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) základní
- b) střední s výučním listem
- c) střední s maturitou
- d) vysokoškolské