

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH
STUDIÍ, O. P. S., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**ZÁVISLOST NA POČÍTAČOVÝCH HRÁCH A JEJÍ
RIZIKA OHROŽENÍ SPOLEČNOSTI**

Autor práce: Jakub Švejda, DiS.

Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě

Forma studia: kombinovaná

Vedoucí práce: Mgr. Štěpán Kavan, Ph. D.

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v této práci.

Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Vysoké školy evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích a zpřístupněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění.

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Štěpánovi Kavanovi, Ph. D., za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

ŠVEJDA, J. *Závislost na počítačových hrách a její rizika ohrožení společnosti:* bakalářská práce.

České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, o. p. s., 2016, 64 s.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Štěpán Kavan, Ph. D.

Klíčová slova: závislost, patologické hráčství, počítačová hra, internet, rizika závislosti.

Tato práce řeší problematiku v oblasti závislosti na hraní počítačových her. V úvodních kapitolách je nejprve popsáno, co je závislost jako taková, jaké jsou příčiny jejího vzniku, dále se práce zaměřuje na popsání patologického hráčství, jeho vývoje, zmiňuje nejvíce ohrožené skupiny lidí a dále potom možnosti jeho léčení.

V další kapitole je již rozebrán přímo problém závislosti na hraní počítačových her a počítači, dále pak rizika s tímto druhem závislosti spojená. Jedná se jak o rizika v souvislosti se změnami psychiky hráče, jeho sociálních vazeb s přáteli, rodinou a okolím a v neposlední řadě také fyziologické změny, které jsou zapříčiněny nadměrným hraním.

V následujících kapitolách je řešena prevence a následně i léčba tohoto druhu závislosti.

Samostatná kapitola je věnována také závislosti na sociálních sítích, která s daným tématem úzce souvisí.

V praktické části je přiloženo dotazníkové šetření a rovněž interpretace jeho výsledků a doporučení pro praxi.

ABSTRACT

ŠVEJDA, J. *Addiction on Computer Gaming and Its Threats to Society*: The Bachelor thesis. České Budějovice: College of European and Regional Studies, 2016, 64 p.

Supervisor: Mgr. Štěpán Kavan, Ph. D

The keywords: addiction, pathological gambling, computer game, internet, threats of addiction.

This graduate work deals with problem of dependence on gaming. In first chapters is described what is an addiction itself, what are the causes of its origin, as well as the work focuses on the description of pathological gambling, its development, mentions the most vulnerable groups of people and then its possible treatment.

In the next chapter is directly analyzed the problem of addiction on playing computer games and computers, as well as the risks associated with this type of addiction. There are both risks relating to changes in the mentality of the player, his social relationships with friends, family and the society and also physiological changes, which are caused by excessive gambling.

The following chapters dealt with prevention and subsequently treatment for this type of addiction.

A separate chapter is dedicated to the dependencies on social networks, which is a very closely related topic.

In the practical part is attached a questionnaire and also the interpretation of its results and recommendations for practice.

Obsah

Úvod.....	7
1 Cíle a metodika	8
2 Závislost.....	10
2.1 Příčiny vzniku závislosti	12
3 Patologické hráčství.....	14
3.1 Impulzivní patologické hráčství – jeho vývoj	15
3.2 Ohrožené skupiny lidí	16
3.3 Léčba patologického hráčství	17
4 Závislost na počítačích a počítačových hrách	19
5 Rizika hry a závislosti na počítačových hrách.....	22
5.1 Zvyšují násilí a agresivitu.....	22
5.2 Hra jako příčina změny životního stylu hráče.....	23
5.3 Fyziologické změny zapříčiněné hrou počítačových her	24
5.4 Proměna sociálních vazeb, vztahů.....	24
5.5 Virtuální nevolnost	25
5.6 Epilepsie	25
6 Prevence.....	27
7 Léčba.....	28
8 Závislost na sociálních sítích	29
9 PRAKTICKÁ ČÁST	31
10 Interpretace výsledků šetření	33
11 Shrnutí a interpretace praktické části.....	53
11.1 Doporučení pro praxi.....	55
Závěr	56
Příloha - dotazník	57
Seznam použitých zdrojů	62

Úvod

Tento druh závislosti, tedy závislost na počítačových hrách, je poměrně nový a bývá často podceňován, ať už ze strany celé společnosti, tak ze strany závislých a jejich nejbližších. O tom mimo jiné svědčí fakt, že v češtině neexistuje jediná monografie věnovaná pouze tomuto tématu. Závislost na počítačích samozřejmě nepředstavuje pro společnost takovou hrozbu jako závislost na drogách, ani není pro hráče tak finančně zatěžující jako závislost na hracích automatech, přesto si myslím, že by si zasloužila větší pozornost.

Potíž je v tom, že se jedná o závislost psychickou, tudíž je nejasná hranice, zda se ještě jedná o zálibu, koníček, či zda je již hráč závislý. Hlavní nebezpečí lze spatřovat v tom, že všichni závislí přiznávají, že je pro ně počítač únikem od reality, že díky němu se ze zakřivených nebo utrápených lidí stávají někým, kdo vyhrává, kdo je respektován. Že počítač už pohltil veškerý jejich volný čas. Žijí životy svých počítačových hrdinů, ale zapomínají na ten svůj. Kvůli počítači rozbíjejí rodinné vztahy, zapomínají na přátele, neplní svoje pracovní povinnosti.

Následující práce se tedy pokusí vymezit znaky, na jejichž základě lze závislost rozpoznat, cílem bude charakterizovat rizika spojená s hraním her, preventivní kroky k zamezení vzniku závislosti či formy a průběh léčby.

1 Cíle a metodika

Jak bylo stručně naznačeno v úvodu k této práci, cílem bude charakterizovat rizika spojená s hraním her, preventivní kroky k zamezení vzniku závislosti či formy a průběh léčby.

Vzhledem k tomu, že by práce mohla posloužit i v praxi – například jako vodítko, pro ohroženou skupinu, na co si dát pozor, čeho se vyvarovat, jak závislost rozpoznat, pozornost je věnována samozřejmě i vymezení rizikových skupin obyvatel, u nichž je míra vzniku závislosti a s ní souvisejících negativních projevů zvýšena.

Hlavním cílem však bude zmapovat rizikovost patologického hráčství ve smyslu ovlivnění osobnosti, zdraví a především sociálního života závislého jedince. Práce se zaměřuje na projevy agrese, změny životního stylu i sociálních vazeb a vztahů. V tomto smyslu by mohl připojený průzkum být jakýmsi varováním nejen pro rizikovou skupinu, ale i společnost jako celek. Prevence je zde zcela jistě na místě.

Dílním cílem je zjištění pohledů na příkladech studentů Fakulty humanitních studií oboru Sociální pedagogika a Fakulty aplikované informatiky oboru Informační a řídicí technologie na problematiku závislosti na počítačových hrách.

Bylo zmíněno, že součástí práce bude i průzkum, respektive dotazníkové šetření rovněž je užita metoda analýzy, komparace a rešerše literatury. Krátce tedy k charakteristice jednotlivých výzkumných metod.

Analýza je myšlenkové rozložení daného předmětu, který je zkoumán. Tento předmět (jev, situace) je rozložen na jednotlivé dílčí faktory, které jsou potom dále zkoumány. V této práci je užita metoda analýzy za účelem zkoumání jednotlivých faktorů, ovlivňujících důvody, vývoj i důsledky závislosti na počítačových hrách.

Komparace je metoda založená na srovnávání, porovnávání. Jsou zde studovány shody, podobnosti a rovněž rozdíly, odlišnosti. Tato metoda je v práci užita např. při srovnání shod a odlišností, které se vyskytují mezi muži a ženami, mezi lidmi různého věku atd.

Rešerše literatury je příprava a patřičné prostudování dostupné literatury k danému tématu. Jsou prohledávány všechny dostupné zdroje – knihovny, internetové publikace atd. Při tvorbě této práce byly prostudovány zejména mnohé odborné publikace a studie, napsané odborníky v této problematice a rovněž mnohé internetové zdroje a články.

Dotazník je jednou z nejčastějších technik sběru dat v kvantitativním výzkumu. Dotazník se skládá se ze série otázek, jejichž cílem je získat názory a fakta od respondentů. Oproti jiným typům průzkumů je možné prostřednictvím dotazníku získat informace od velkého počtu osob s mnohem menší námahou a levněji. Dále se výsledná data dají mnohem jednodušeji zpracovávat. Z tohoto důvodu bylo možné následně použít data k strukturování této práce – zohlednění rozdílností ve věku, pohlaví, času stráveném na internetu atd.

2 Závislost

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (konkrétně její 10. revize) se v případě diagnostikování závislosti jedná o „*Syndrom závislosti (statistický kód F1x.2, na místo x před desetinnou tečku se doplňuje látka): Je to skupina 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. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.*¹“

Závislost je definitivně diagnostikována v případě, že se v průběhu jednoho roku vyskytují minimálně tři z následujících příznaků:

1. Neovladatelné puzení užít látku.
2. Obtíže v sebeovládání při užívání látky (množství, ukončení)
3. Odvykací fyzické projevy (látka je užívána s cílem minimalizovat příznaky vyvolané na základě jejího předchozího užití)
4. Zvýšení tolerance vůči účinkům látky (k vyvolání stejného účinku je třeba dávky látky zvyšovat)
5. Eliminace osadních zájmů a aktivit (čas je převážně věnován získání, užívání a zotavení se z účinků látky)
6. Pokračování v užívání látky i přes uvědomění si jejích škodlivých vlivů (deprese, poškození jater a podobně)

Jednotlivé druhy závislosti se podle MKN 10 kódují následovně:

F10.2. Závislost na alkoholu

F11.2. Závislost na opioidech

F12.2. Závislost na kanabinoidech

F13.2. Závislost na sedativech a hypnotikách

F14.2. Závislost na kokainu

¹ NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-831-7, str. 14.

- F15.2. Závislost na jiných stimulancích, včetně kofeinu a pervitinu
- F16.2. Závislost na halucinogenech
- F17.2. Závislost na tabáku
- F18.2. Závislost na organických rozpouštědlech
- F19.2. Závislost na několika látkách nebo jiných psychoaktivních látkách

Z této klasifikace plyne, že závislost na internetu, patologické hráčství počítačových her, nebo například i závislost na práci nejsou závislostmi v pravém slova smyslu. Tyto návykové projevy chování však vykazují se závislostí mnohé společné charakteristiky.²

Diagnóza závislosti podle Diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace (DSM - IV) se stanovuje následovně:

pro diagnózu závislosti by měl pacient vykazovat alespoň tři ze sedmi dále u vedených příznaků ve stejném období dvanácti měsíců:

1. Růst tolerance
2. Odvykací příznaky po vysazení látky
3. Přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu
4. Dlouhodobá snaha nebo jeden a více pokusů omezit a ovládat přijímání látky
5. Trávení velkého množství času při užívání nebo obstarávání látky nebo při zotavování se z jejích účinků
6. Zanechání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit v důsledku užívání látky
7. Pokračující užívání látky navzdory dlouhodobým sociálním, psychologickým nebo tělesným problémům, o kterých člověk ví a které mají souvislost s užíváním látky.³

Definována je také takzvaná sekundární závislost, tedy závislost zapříčiněná jinou duševní poruchou (například deprese, úzkosti a podobně), kterou se postižená osoba snaží mírnit požíváním alkoholu či jiné návykové látky.

² NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-831-7.

³ NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-831-7.

2.1 Příčiny vzniku závislosti

„Závislost vzniká v důsledku vzájemného působení různých systémů. Tyto systémy se mohou týkat jednotlivce (jeho psychika, tělesná odolnost), rodiny, vrstevníků, školy, širší společnosti (např. dostupnost drog a vztah k nim), sdělovacích prostředků a dokonce i životního prostředí. V každém z těchto systémů lze vysledovat faktory, které zvyšují riziko vzniku závislosti i faktory, které ho snižují. Mluví se o rizikových a ochranných činitelích.“⁴

- Ve vztahu k jednotlivci je riziko zvýšeno následujícími faktory: psychická labilita, poruchy chování, duševní choroby, zkušenost s návykovými látkami v období dětství, neschopnost zvládat stres, malé sebevědomí, sklon k násilným projevům v chování, neschopnost sebeovládání, snížený stupeň inteligence, absence citových vazeb.
- Faktory vycházející z rodinného prostředí, které zvyšují riziko vzniku závislosti: neujasnění pravidel chování, nedostatečná péče a dozor, příliš přísná výchova, konflikty probíhající mezi rodiči, užívání drog ostatními členy rodiny, sociální problémy a chudoba, sexuální zneužití, celková dysfunkčnost rodinného prostředí.
- V případě školního prostředí může být závislost způsobena následujícími faktory: absence systematického postupu v preventivních opatřeních, nespolečná práce školy a rodičů, tolerování manipulace s návykovými látkami v okolí školy či dokonce přímo v budově školy, nepřátelské klima školy a tříd, šikana.
- V případě zaměstnání je riziko vzniku závislosti zvýšeno: časté stresové situace, provoz na tři směny – nestálý rytmus dne, nárazový a termínový styl práce, vysoká míra zodpovědnosti, malé a nedostatečné kompetence, nedocenená práce, nízké platové ohodnocení, ztráta zaměstnání.

⁴ NEŠPOR, K., CSÉMY, L., PERNICOVÁ, H. Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách (příručka pro pedagogy), Praha: Sportpropag, 1996, s. 16-17.

- V rámci vrstevnických vazeb je riziko závislosti umocněno: neschopnost akceptovat a uznat autoritu, asociální projevy vrstevnických skupin, užívání drog a alkoholu vrstevníky, šikana v rámci vrstevnických skupin.
- Celospolečenská rizika spojená se vznikem závislosti: chudoba, nestabilní politická situace, nedostatek kvalitních volnočasových aktivit, nedostatky v oblastech sociální a zdravotní péče, nekvalitní systém vzdělání.

3 Patologické hráčství

Podle mezinárodní klasifikace nemocí se patologické hráčství řadí mezi návykové a impulzivní poruchy, nejedná se tedy o závislost jako takovou. Světová zdravotnická organizace ho pak definuje jako: „*Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které převládají na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků.*“⁵

Osoba postižená touto poruchou je ochotna podstoupit riziko ztráty zaměstnání, zadlužení se, protizákonného jednání jen aby měli možnost dostat se ke hře. Tito lidé popisují nevladatelné puzení hrát, absolutní zaujetí představou hry, myšlením na hru, kterým nejsou schopni uniknout či zabránit. Závislý jedinec tedy hraje i přesto, že má toto jeho činění nepříznivý vliv na jeho finanční situaci, rodinné vazby i vrstevnické vztahy, působí ve výsledku rozvrat jeho osobního života.

Patologické hráčství je třeba vymezit oproti:

- a) Sázkařství – cílem je vzrušení ze hry, pokus vyhrát finance
- b) Nadměrné hráčství v případě manických pacientů
- c) Hráčství v případě sociopatických jedinců – jedná se o poruchu sociálního chování s trvalým charakterem

Americká psychiatrická asociace (DSM- IV) vymezuje patologické hráčství jako opakující se dlouhodobé nepřízpusobivé chování, které nesouvisí s manickými epizodami v případě psychózy a které se projevuje alespoň pěti z následujícího výčtu znaků:

1. Patologický hráč se hrou zcela zaměstnává – opakovaně si vybavuje prožitky při hře, plánuje další hru, plánuje jak si zajistit prostředky potřebné ke hře.
2. K dosažení požadovaného vzrušení hrou musí hráč stále zvyšovat finanční „investice“ do ní.
3. Pokusy hru omezit jsou opakovaně neúspěšné.
4. Pokusy omezit hru jsou provázeny pocitem neklidu, podráždění.
5. Hra slouží ke zmírnění špatné nálady či poskytuje únik před problémy.

⁵ NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2000, s. 30.

6. S cílem zamaskovat rozsah svého hráčství jedinec lže svému okolí a blízkým.
7. V souvislosti se hrou se patologický hráč dopouští ilegálních aktivit (krade, podvádí,...).
8. Riskuje kvůli hře zaměstnání, rodinné vztahy.

„Najdeme zde tedy mnoho podobností se známkami závislosti – zvýšené množství času, které návykový problém zabírá, zvyšování tolerance, zhoršené sebeovládání, odvykací stavy a pokračování vzdor škodlivým následkům. Patologické hráčství tedy není závislostí v pravém slova smyslu, ale má se závislostí mnoho společných rysů.“⁶

3.1 Impulzivní patologické hráčství – jeho vývoj

Podobně jako v případě závislosti na alkoholu, drogách a dalších návykových látkách, prochází i patologický hráč různými stádii nemoci, respektive i procesu uzdravování.

- Stádium výher

Jedná se o „nenápadný“ počátek a vznik závislosti. Hráč nepocítuje v souvislosti se hrou žádné potíže, nepůsobí mu problémy, je zábavou. Hráč sní o výhře, má pocit, že je vše pod kontrolou.

- Stádium prohry

Vyvíjí se závislost, hráč se na základě prvních proher obvykle pokouší hraní omezit. Toto se mu ale nedaří, dostává se do dluhů, jeho rodinné i přátelské vztahy se začínají rozpadat. Hráč začíná pociťovat podráždění, neklid.

- Stádium zoufalství

Celý život je podřízen hře. Hráč jí věnuje veškerý čas, pokud nehraje, alespoň na hru myslí. Objevují se výčitky, v důsledku toho i deprese. Hráč povětšinou přichází o všechny vztahy s rodinou i přáteli. Je opuštěný, nezřídka se objeví dokonce sebevražedné myšlenky či pokusy. Situace se mnohdy komplikuje přidruženými závislostmi na alkoholu či drogách.

⁶ NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2000, str.14.

Jednotlivé fáze mohou trvat různě dlouho. Není pravidlem, že hráč projde všemi, je zde varianta, že nastoupí cestu k vyléčení „včas“. ⁷

V rámci této cesty k uzdravení existují následující etapy:

- Stádium kritičnosti

Hráč aktivizuje vlastní vůli a hledá pomoc. Připouští si problém, pokouší se zastavit hraní.

- Stádium znovuvytváření

Hráč znovu navazuje rodinné a přátelské vazby, hledá nové aktivity, koníčky, kterými vyplňuje volný čas místo hraní.

- Stádium růstu

Myšlenky na hru mizí, život se vrací do původních kolejí, nebo vzniká zcela nový styl života. ⁸

3.2 Ohrožené skupiny lidí

Podobně jako v případě závislostí je možné vytipovat skupiny lidí, u kterých je riziko vzniku závislosti vyšší.

- 1) Muži

Ženy jsou zpravidla časově i finančně více omezeny, tudíž riziko vzniku závislosti je u nich menší, než je tomu v případě mužů. Hraní (ale i sáňkařství či „nevinné“ hráčství) je navíc pro muže typičtější zálibou.

- 2) Mladí lidé

V případě mladých lidí je navíc riziko mnohem rychlejšího rozvoje závislosti. Je tedy třeba právě v jejich případě zaměřit se na systematickou prevenci.

⁷ NEŠPOR, K. Hazardní hra jako nemoc. Praha: Nakladatelství Aleny Krtilové, 1994.

⁸ NEŠPOR, K. Hazardní hra jako nemoc. Praha: Nakladatelství Aleny Krtilové, 1994.

3) Nebezpečná povolání

Zde se jedná především osoby, které mají k automatům, respektive počítačovým hrám přístup i v rámci svého povolání a je tedy pro ně mnohdy obtížné odolat svodům hrát častěji, stát se závislým. V souvislosti s cílem vyléčit se je navíc obvykle zapotřebí i změnit toto zaměstnání.

4) Profesionální hráči

Jedná se o osoby, které si hrou vydělávají – alespoň po nějakou dobu. Zpravidla ovšem k dosažení zisku ze hry využívají i triky, podvody. Hranice mezi profesionálním hráčstvím a gamblerstvím je velmi tenká.

5) Hyperaktivní lidé, osoby s poruchou pozornosti

Takto postižení jedinci mají zpravidla problém vydržet u činností a aktivit zdelší dobu. V případě her se jim to ovšem většinou daří, stávají se tak na ní rychleji a snadněji závislými.

6) Nezaměstnaní či ti, kteří jsou neúspěšní ve škole (při studiu)

Zde se jedná především o fakt, že nezaměstnaní disponují velkou měrou volného času, který mnohdy vyplní právě hraním.

3.3 Léčba patologického hráčství

Léčba může probíhat ambulantně či v rámci ústavu. Je třeba především, aby si hráč uvědomil potřebu léčit se. Většinou si uvědomí, že jim závislost vzala práci, rodinu, přátele, chtějí toto zpět.

Příprava na léčbu je založena na čtyřech etapách, tedy takzvaných „4I“ – inventura, informace, iniciativa, idea.

1) Inventura

Jedná se o zmapování pacientovy životní situace, zázemí, vazeb, zdravotního stavu. Podstatné je také pacientovo vlastní rozhodnutí a vůle se léčit.

2) Informace

Pacient by měl obdržet maximum informací, které mu v uzdravení mohou pomoci.

3) Iniciativa

Pacient si uvědomuje svůj problém, spolupracuje na jeho vyřešení. Jedná se především o nácvik pro pacienta problematických sociálních dovedností. Především se jedná o znovunavázání komunikace s rodinou, přáteli, vrstevníky, kolegy, respektive tedy znovuoživení mezilidských vztahů, sociálního života pacienta. Toto souvisí i s nalezením nových zálib, koníčků, které vyplní volný čas namísto hraní.

4) Idea

Pacient si zvyká na nový životní styl. Je třeba silná vůle, aby odolal riziku recidivy.⁹

Léčba samotná se dělí na následující etapy:

- 1) Přerušení hraní
- 2) Nejvhodnější variantou je, že hráč s tímto přerušením souhlasí. Pokud si ovšem závažnost situace neuvědomuje, je zde možnost ústavní a farmakologické léčby.
- 3) Změna zacházení s penězi
- 4) Zde se jedná především o revizi dluhů zapříčiněných hraním.
- 5) Prevence recidivy
- 6) Je třeba předejít kontaktu se hrou, který by vyvolal bažení, kterému je nesnadné odolat. Dále je v rámci této prevence zapotřebí naplnit vzniklý volný čas smysluplnými aktivitami, koníčky, novými zálibami, tak, aby se hráč neměl čas, chuť k závislosti na hře vracet.
- 7) Nový životní styl
- 8) Pacient se sžívá s novým žebříčkem hodnot, přehodnocuje priority, upevňuje obnovené rodinné vztahy, sociální vazby.¹⁰

⁹ NEŠPOR, K., CSÉMY, L. Léčba a prevence závislostí. Příručka pro praxi. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.

¹⁰ KALINA, K. Drogy a drogové závislosti. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05.

4 Závislost na počítačích a počítačových hrách

Závislost na počítači můžeme v obecnější rovině vymezit v několika sférách:

- Patologické hráčství
- Potřeba neustále komunikovat – závislost na sociálních sítích (facebook, twitter)
- Potřeba neustále hledat informace – závislost na internetu

Vzhledem k tomu, že počítač nelze ve smyslu Mezinárodní klasifikace nemocí označit za „látku“, nelze mluvit o závislosti na něm v pravém slova smyslu. Míra shodných znaků se závislostí je ovšem více než nápadná – bažení, touha, neschopnost sebeovládání, abstinční příznaky, zvyšování tolerance k účinkům, zanedbání ostatních zájmů i sociálních vazeb, pokračování i přes fakt uvědomění si škodlivosti,...).¹¹

Grusser a spol. vytvořili v roce 2005 na základě definic závislosti a patologického hráčství Mezinárodní klasifikace nemocí a americké DSM-IV novou diagnostickou kategorii, kterou nazvali „excesivní hraní počítačových her a videoher“. V jejich souboru dětí ve věku 11 až 14 let se tato porucha vyskytovala u asi 9 % respondentů. **U postižených dětí byly vyzorovány následující symptomy:**

- Odlišný vzorec komunikace
- Neschopnost soustředění a udržení pozornosti
- Neovládání povinností (například učení, psaní úkolů)
- Podléhání negativním emocím

Podobně autoři Johansson a Gotestam přirovnávají nadměrné provozování počítačových her k patologickému hráčství, i když se při nich nedají vydělat peníze. S použitím adaptované definice patologického hráčství podle DSM – III - R zjistili Griffiths a Hunt v roce 1998 výskyt závislosti na počítačových hrách mezi dospívajícími Brity u jednoho z pěti dětí. Leung varuje, že na internetu a on-line hrách závislí jedinci tímto svým konáním především utíkají před nepříjemnými pocity a navozují si lepší náladu – právě to je odlišuje od běžných uživatelů, kteří internet

¹¹ NEŠPOR, K., CSÉMY, L. Léčba a prevence závislostí. Příručka pro praxi. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.

využívají jako zdroj informací.¹² „Určit, kdy už se jedná o závislost, je v tomto případě velmi obtížné. Hranice mezi koníčkem a závislostí je velmi nejasná. Přesto jsou popsány určité příznaky, které by nás měly na závislost upozornit. Stejně jako gamblerství je i závislost na počítačových hrách závislost psychická.“¹³

Příznaky závislosti na počítačových hrách je možné popsat například následujícím způsobem:

- Ponocování u počítače či naopak velmi brzké vstávání za účelem hraní na počítači
- Nervozita a pocit neklidu v případě, že je přístup k počítači omezen, znemožněn
- Myšlenky na hraní na počítači i v případě, že zrovna nehraje
- Uspokojení ze hry je stále náročnější na čas
- Hra poskytuje útěk od osobních problémů
- Vztahy s rodinou, přáteli, vrstevníky jsou oslabeny, zprerhané

V důsledku závislosti na hraní počítačových her jsou jedinci umožněny aktivity v normálním životě nemožné či společensky nepřipustné. Hráč si tak utváří nereálný svět, paralelní identitu.¹⁴

„Hráč, který je v reálném životě spíše submisivní nebo má problémy s navazováním vztahů, se může díky tomuto prostředí stát vedoucím skupiny a být obdivován za své schopnosti vést. Prostřednictvím hry si tak může snadno kompenzovat nedostatky z reálného života,“ poukazuje na jeden z aspektů atraktivity skupinových onlinových her psychoterapeut Petr Růžička a dodává: *„Virtuální svět MMOPRG, který na rozdíl od současného složitého globalizovaného světa nabízí jasná a přehledná pravidla, umožňuje únik před problematickou realitou.... Během hraní dochází k tzv. „vnoření se“, kdy se jedinec přestane orientovat v čase a vnímat okolí, cítí se zcela pohlcen předmětem zájmu a pociťuje silný prožitek uspokojení, který vede*

¹² NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost. Dostupné z <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>, dne 25. 10. 2015.

¹³ Počítačová závislost, dostupné z (<http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.html>), dne 10. 1. 2015.

¹⁴ CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. Prevence sociálně patologických jevů. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204.

k návykovosti. Fázi „vnoření se“, společnou všem závislostem, označují odborníci jako „flow-fenomén“ vrcholový zážitek, a u MMORPG her je mimořádně výrazná. V naší kultuře vymizely iniciační rituály, které zprostředkovávaly mimořádné zážitky, ale potřeba po neznámém, novém, netradičním je v nás stále silně zakořeněná,” zdůrazňuje Petr Růžička. „Počítačové hry obecně nabízejí snadnou, rychlou dostupnost zážitků, které bychom v běžném životě sháněli jen velmi těžko, a přitom nevyžadují žádné vstupní speciální schopnosti nebo dovednosti. MMORPG navíc umožňuje sdílení klíčových zážitků s ostatními ve skupině, což je jednoznačně zesilující faktor celkového prožitku.“¹⁵

Z internetové diskuse na téma závislost na počítači: „Pro mě je počítač všechno. Nikdy jsem neměl kamarády a skoro nikdo ve třídě se se mnou nebavil. Proto u pc sedím klidně 11 až 16 hodin denně. Nevadí mně to a takové řeči o tom, že si zničím záda a oči, mně vůbec nezajímají. K čemu mě bude například dobrá fyzická kondice, když nebudu mít nikoho, s kým trávit volný čas.“¹⁶

¹⁵ ČÁP, J. Život začíná připojením, Instinkt. 2010, roč. 4, č. 10, str. 28-31, ISSN 1213-774X.

¹⁶ CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. Prevence sociálně patologických jevů. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204.

5 Rizika hry a závislosti na počítačových hrách

5.1 Zvyšují násilí a agresivitu

Hráč počítačových her se podílí na násilí aktivněji, než např. v televizi či kině. Důsledkem

může být nácvik a prožitek násilí „vše odpuštěno, je to jen hra“, násilí je spojováno se smíchem a pocitem úspěchu, možnost výhry je založena přednostně na násilí, např. zabití nebo zničení protivníka. Hraní násilných počítačových her může způsobit změny v chování a jednání hráčů, růst verbální i fyzické agresivity nebo pohotovosti k agresivnímu jednání.¹⁷

„Násilí, které se objevuje ve většině her, se může negativně promítnout do myšlení dětí. Bohužel není výjimkou, když si děti chtějí takovou situaci ze hry vyzkoušet v opravdovém životě. Takové situace končí mnohdy tragicky. Hry, ve kterých se objevuje násilí a agrese, by měli rodiče dětem zakázat nebo alespoň omezit jejich hraní. Při hraní totiž smrt neznamena téměř nic, jednoduše se hra začne hrát zase od začátku. To může vést ke zkreslenému vnímání reálného světa zvláště u malých dětí, které mohou mít pocit, že člověk má několik životů.“¹⁸

Například Carnagey upozorňuje na fakt, že až 85% videoher obsahuje jistou formu násilí, v polovině z nich se pak jedná o velmi závažné agresivní projevy násilného chování. Haninger a Thompson identifikovali ve vzorku 396 videoher určených především dospívajícím celých 94% násilí obsahujících.

Lemmens a spol. uvádějí, že násilné videohry preferují spíše chlapci s menší mírou vcítění, se sklonem k násilí a s nižší inteligencí. Podle citovaných autorů je v tomto případě vliv obousměrný, protože násilné videohry mimo jiné snižují empatii.

Alikasifoglu a jeho kolegové podrobili výzkumu vzorek šikanovaných a šikanujících adolescentů. Jejich zjištěním je, že v případě šikanovaných i šikanujících bylo mnohem více kuřáků, osob požívajících pravidelně a často alkohol a také těch, kteří věnovali velkou část volného času hře na počítači.

¹⁷ CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. Prevence sociálně patologických jevů. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204.

¹⁸ ČÁP, Jan. Život začíná připojením, Instinkt. 2010, roč. 4, č. 10, str. 31, ISSN 1213-774X.

Bushman a Huesmann pro změnu dokládají, že násilí v médiích včetně televize a počítačových her zvyšuje z krátkodobého hlediska více agresivitu u dospělých než u dětí, z dlouhodobého hlediska je tomu naopak.

Za nejnebezpečnější podoby násilného chování v počítačových hrách jsou vymezeny ty, jež lze i v reálném životě napodobovat. Poznatky v této sféře vymezují Gentile a Stone v tom smyslu, že násilí obsahující počítačové hry podněcují a vyvolávají agresivní emoce i přímo projevy a chování.

Bartholow spolu s kolegy dospěl ke zjištění, že hraní takovýchto násilných her na počítači zvyšuje psychickou odolnost hráče vůči projevům násilí, oslabuje jeho schopnost empatie a způsobuje, že hráč vnímá své okolí jako nepřátelské.

Dále je jako rizikové vnímáno to, že především děti, popřípadě dospívající adolescenti, mají podobně jako mláďata ostatních živočichů tendenci napodobit vše, s čím se ve svém okolí setkávají – pozitivní, ale i negativní jevy. Například Bushman a Huesmann v tomto kontextu varují, že pokud se násilně chovají dokonce „kladní“ hrdinové počítačových her, je toto z hlediska učení se agresivnímu a násilnému chování hráčem ještě nebezpečnější, než pokud násilně jedná hrdina záporný.

Carnagey a spol. uvádějí, že v experimentu došlo po 20 minutách hraní agresivních her při pozorování násilí k relativně nižšímu vzestupu tepové frekvence a kožní galvanické reakce, než když předtím hrály pokusné osoby nenásilné hry. Podle Funka by měli psychologové vést rodiček tomu, aby omezovali hraní agresivních videoher u dětí. Brady a Matthews zase konstatují, že agresivní videohry jsou nebezpečné pro všechny dospívající a představují velké riziko pro ty z nich, kteří vyrůstali v násilně se chovajících rodinách.¹⁹

5.2 Hra jako příčina změny životního stylu hráče

Velkým rizikem, respektive nebezpečím je v tomto smyslu převrácený, zvrácený žebříček hodnot hráče počítačových her. Dále je velmi častým příznakem neschopnost organizovat čas, ztráta pravidelného rytmu v jídle, odpočinku, nedostatek spánku. Mění se hodnoty, postoje, ale i zájmy, mizí mezilidské vztahy.

Mizí schopnost soustředit se, udržet pozornost, což představuje problém především u dětí na dospívajících docházejících do školy. Ovšem i u dospělých je

¹⁹ NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>, dne 20. 11. 2015.

v zaměstnání neschopnost déle udržet pozornost samozřejmě problém. Takový jedinec je nesoustředěný, nervózní, tyto své emoce nedokáže korigovat.

5.3 Fyziologické změny zapříčiněné hrou počítačových her

V souvislosti s naprostým nedostatkem pohybu a sedavého stylu života patologických hráčů se samozřejmě zcela logicky projevuje nápor na páteř a zádové svaly. Mezi nejvážnější a zároveň nejčastější zdravotní rizika se řadí vedle postižení pohybového aparátu i obezita a s ní spojené riziko diabetu.

Dny i noci strávené u počítače samozřejmě negativně ovlivňují i zrak. Blehm a spol. hovoří o počítačovém zrakovém syndromu, který se projevuje napětím očí, jejich únavou, podrážděním, zčervenáním, rozmazaným a dvojitým viděním. Časté bývají také bolesti hlavy, způsobené očními problémy.²⁰

5.4 Proměna sociálních vazeb, vztahů

Nebezpečí počítačových her je hlavně ve ztrátě sociálních vztahů. „*Hráči se cítí být se svou postavou emocionálně spjati a prostřednictvím fantazie prožívají své virtuální zážitky velmi silně. Avatar, který často ztělesňuje určité archetypy, jim dává moc být ve virtuálním prostoru kýmkoliv, a hraní tak může napomáhat iluzi zvýšení pocitu vlastní sebekontroly. Hráč, který je v reálném životě spíše submisivní nebo má problémy s navazováním vztahů, se může díky tomuto prostředí stát vedoucím skupiny a být obdivován za své schopnosti vést. Prostřednictvím hry si tak může snadno kompenzovat nedostatky z reálného života,*“ poukazuje na jeden z aspektů atraktivity skupinových on-linových her psychoterapeut a kouč Petr Růžička. Takto popisuje situaci jeden ze závislých hráčů: „*V práci, kde se hrát nedalo, jsem byl strašně nervózní, a tak jsem alespoň brouzдал na webu, sháněl tipy na nejlepší vybavení postavy a četl si techniky, jak nejlépe splnit konkrétní quest. Jindy jsem měl zase třeba vyzvednout manželku s dítětem na hřišti, ale ještě než jsem odešel, nedalo mi to, abych se do hry nepodíval. Řekl jsem si, chybí mi jen pár bodů na super rukavice, to bude hned. Ale ono se to protáhlo a už jsem je získat nestíhal. Celou dobu, co jsem pak utíkal na sraz, jsem přemýšlel o tom, jak si už zítra ty zatracené rukavice konečně koupím a během toho, co*

²⁰ NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>, dne 20. 11. 2015.

*mi manželka nadávala, jsem se stejně vracel myšlenkami ke hře -ten večer se měl jít jeden z nejdůležitějších soubojů. Do rozvoje postavy investujete neskutečnou spoustu času a přemýšlení, takže pak, když nemůžete hrát, cítíte, jako byste mrhali každou vteřinou.*²¹

Podle Lo a spol. dochází u dospívajících, kteří se věnují online počítačovým hrám, k výraznému zhoršení kvality vztahů se svými vrstevníky a rovněž také k úzkosti v sociálních vztazích a to úměrně času, který trávili těmito hrami.²²

5.5 Virtuální nevolnost

Fischer a spol. zjistili, že po hraní závodní hry měly experimentální osoby tendenci více riskovat, než když hráli neutrální hry. Riziko úrazů zvyšují i poruchy rovnováhy, které se objevují po skončení her obsahujících např. simulovanou jízdu automobilem. Citovaní autoři rovněž popisují kromě poruch závratí i nevolnost, dále pak žaludeční obtíže a v neposlední řadě bolesti hlavy. Zdá se, že výskyt, trvání a závažnost těchto obtíží se liší u různých osob.

Ma a Jones uvádějí, že u dětí, které se více věnovaly sledování televize, počítačovým hrám a videohrám, docházelo častěji ke zlomeninám horních končetin. Lehké tělesné cvičení se naopak uplatňovalo jako ochranný činitel.²³

5.6 Epilepsie

Epilepsie je velmi častým a nežádoucím jevem, který může u některých jedinců doprovázet samotné hraní počítačové hry. Drtivá většina výrobců si je tohoto faktu vědoma a uvádí na obalech svých her příslušné varování, které hráče upozorňuje na riziko, že při vícehodinovém neustálém hraní může dojít právě k tomuto projevu.

„Obraz epilepsie vyvolané videohrou byl poprvé popsán v roce 1981. Shoja a spol. dávají v současnosti vyšší výskyt fotosenzitivní epilepsie do souvislosti s nástupem nových technologií, zejména televize a videoher. Chuang se zaměřil na

²¹ ČÁP, J. Život začíná připojením, Instinkt. 2010, roč. 4, č. 10, str. 28-31, ISSN 1213-774X.

²² NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>, dne 20. 11. 2015.

²³ NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>, dne 25. 11. 2015.

*výskyt epileptických záchvatů u hráčů interaktivních online her. Těmto hrám se údajně věnuje více než 3,4 miliónů lidí na Tchaj-wanu, 4 milióny v Koreji, 2 milióny v USA a 7 miliónů v Číně. Nové online hry jsou krvavější, násilnější, složitější a graficky propracovanější než jejich starší předchůdci. Autor cituje práce, podle nichž souvisejí online hry s emočními poruchami, nutkavým myšlením a násilným chováním. Citovaný autor popsal soubor 10 osob, u nichž online hry vyvolávaly epileptické záchvaty. Uzavírá, že se jedná o heterogenní soubor, který se liší od fotosenzitivní epilepsie vyvolané videohrami a doporučuje hráče před tímto rizikem varovat.*²⁴

²⁴ NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>, dne 25. 11. 2015.

6 Prevence

Již bylo zmíněno, že riziko vzniku a rychlejšího rozvoje závislosti je vyšší v případě dětí a mladistvých. Právě z toho důvodu by měla být systematická prevence zaměřena v první řadě na tuto rizikovou skupinu.

Rodiče by tedy měli v případě, že zpozorují některé příznaky závislosti dítěte na počítači, začít tento problém ihned řešit. V tomto smyslu je třeba zmínit, že i osvěta mezi rodiči je třeba – musejí rozpoznat příznaky závislosti.

Není třeba přístup takového dítěte k počítači eliminovat zcela, spíše je na místě stanovení pravidel jeho používání. Rodiče by měli sledovat, jaké hry dítě hraje, kolek času tomuto hraní věnuje a zda toto má vliv na jeho další činnosti, zájmy, aktivity.

Vymezená pravidla by například měla rozdělit volný čas dítěte mezi počítač, přípravu do školy, sport, další zájmy. Dále by se pravidla měla týkat, respektive zakazovat sdílení osobních údajů, fotek, hesel a podobně.

Role rodiče spočívá také v tom, aby nabídl dítěti dostatek podnětů, smysluplných volnočasových aktivit, tedy aby dítě netrávilo čas u počítače z nudy.

V případě, že se u dítěte projevují závažné příznaky závislosti na počítači a hrách – horší prospěch ve škole, izolace od rodiny i vrstevníků, agrese, neklid a podobně, je na místě, aby rodiče kontaktovali odbornou pomoc.²⁵

²⁵ HOSKOVCOVÁ, S. Nehrozí, že počítačové hry nahradí dětem kamarády? Psychologie dnes. 2009, roč. 15, č. 7 a 8, s. 48, ISSN 1212-9607.

7 Léčba

Léčba patologického hraní počítačových her je založena na podobných strategiích jako léčba gamblerů – jedná se v první řadě o práci s motivovaností pacienta léčit se, změnit radikálně celý styl života.

Podstatnou roli v léčbě zaujímá i vliv okolí, identifikace spouštěcích momentů závislosti, respektive snaha je eliminovat či se jim vyhýbat. Dochází k prohloubení sebeuvědomění. Léčit je třeba i fakt, že se často jedná o hraní ve smyslu úniku před jinými problémy a životními těžkostmi.

Terapie je samozřejmě různě náročná a dlouhá, vždy je třeba individuální přístup k danému pacientovi.

V Čechách zatím neexistuje žádné specializované pracoviště, které by se zabývalo přímo patologickým hráčstvím počítačových her, na rozdíl například od Nizozemska (klinika s názvem Gamesterdam byla otevřena v roce 2006) nebo Číny, kde existuje hned několik středisek tohoto druhu.²⁶

S problematikou závislosti na počítačových hrách se v Čechách můžete obrátit například na adiktologickou ambulanci při psychiatrické klinice 1. lékařské fakulty a VFN UK Praze Ke Karlovu nebo na jakoukoli jinou psychologickou poradnu nebo ambulanci psychiatry. Psychoterapeut Petr Růžička pro Časopis Instinkt uvedl: *„Tak jako hazardní hra dlouho nebyla uznávána jako nemoc a trvalo relativně dlouho, než byla akceptována v zařízeních pro léčbu závislostí, bude také nějakou dobu trvat, než se patologické hráčství počítačových her stane ve společenském povědomí vyloženě nemocí. Prostředky virtuální reality se budou stále zdokonalovat a inovovat, a bude tak nejspíš poskytován stále větší prostor pro hlubší a rafinovanější závislosti. Lze předpokládat, že čím méně příznivá bude skutečnost, tím spíše se budeme uchýlovat do virtuálního světa. Místo, abychom tvrdě pracovali na změnách ve svém vlastním, reálném životě, což může trvat dlouho a je nezbytné při tom překonávat nepříjemné překážky a čelit frustraci, můžeme se pomocí několika kliknutí dostat, alespoň na čas, do těch „lepšíh“, virtuálních světů.“*²⁷

²⁶ NEŠPOR, K. Smích, relaxace, střízlivost, dostupné z <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>, dne 8. 12. 2015.

²⁷ ČÁP, Jan. Život začíná připojením, Instinkt. 2010, roč. 4, č. 10, str. 31, ISSN 1213-774X

8 Závislost na sociálních sítích

Závislost na počítači mnohdy propojuje hraní a „pobývání“ na sociálních sítích. K nejrozšířenějším a nejužívanějším sítím tohoto typu se řadí u nás i v celosvětovém měřítku Facebook, který čítá na stovky miliónů uživatelů.

Podstatou či „posláním“ Facebooku je kontakt a komunikace mezi jeho uživateli. Sdílet je možné fotografie, videa, plánovat akce a podobně. Jedná se tedy o relativně dosti osobní vztah, uživatel dává „všanc“ své soukromí.

Původně Facebook sloužil jako univerzitní síť, jejímž cílem bylo sblížovat jednotlivé studenty, potlačit tedy anonymitu univerzitního prostředí. Tato síť se postupně rozšířila po univerzitách celého světa.

Registrovat se do této sítě je velmi jednoduché. V podstatě probíhá na základě několika dat a uvedení e-mailu. Do jaké míry uživatel sdělí i osobní údaje závisí na jeho volbě.

Facebook umožňuje komunikovat, přispívat do diskusí, sdílet různé informace, vide, fotky a podobně.

Jednou z aktivit, kterou lze provozovat i díky Facebooku, je právě hraní her. Jejich nabídka je obrovská a jejich nebezpečí tkví především v tom, že většina z nich vyžaduje v podstatě každodenní aktivitu hráče.

Ačkoliv je Facebook v současnosti naprosto dominantní sociální sítí, existují i další. Celosvětově je jeho velkým konkurentem Google+, který těží ze zázemí, dostupných technologií a aplikací společnosti Google. Od svého spuštění dokázal během několika měsíců udělat velký skok kupředu.

Původní konkurent MySpace na Facebook poslední dobou ztrácí, ale přesto si najde své fanoušky. Také na něm je možné nalézt mnoho aplikací a her, populární je mezi hudebními skupinami a umělci.

Další celosvětově rozšířenou sociální sítí s více než 100 miliony uživatelů (květen 2010) je Twitter.

Ryze českou sociální sítí jsou Lidé, které využívá několik stovek tisíc lidí převážně z České republiky. Lidé jsou podporováni největším českým portálem Seznam, a i díky tomu si stále udržují stabilně vysokou návštěvnost. I na Lidech si mohou uživatelé vytvořit a vyplnit svůj profil, nahrát na něj fotky a videa a komunikovat s ostatními uživateli. Ke komunikaci slouží systém vzkazů, které mohou

být nejen textové, ale i hlasové, dále diskuze, která pokrývá široké spektrum nejrůznějších témat, uživatelská nástěnka, kam si lidé nejčastěji posílají různé vtipné obrázky, videa a písničky, a samozřejmě chat s místnostmi, které se zaměřují jak na geografické lokality, tak na různé zájmy a koníčky.²⁸

V České republice doposud nedošlo k detailnímu a přesnému zmapování užívání sociálních sítí. Například ve Spojených státech už ale proběhlo několik průzkumů a k závislosti na Facebooku se hlásí skoro 40 % uživatelů. Průzkum společnosti Lightspeed Research například zjistil, že závislost na Facebooku přiznává více než třetina mladých Američanek. Velká část z nich se běžně připojuje uprostřed noci, aby zkontrolovala svůj účet, 37 % respondentek navíc usíná s mobilem nebo přenosným počítačem v ruce. Výsledky studie firmy InsideFacebook.com z loňského roku ale tvrdí, že uživatelů této sociální sítě ubývá. Jen ve Spojených státech ji přestalo v červnu používat přes 100 tisíc žen a téměř 150 tisíc mužů. Nárůst nových uživatelů se zpomalil i celosvětově. Důvodem úbytku uživatelů může být podle některých odborníků i veřejná diskuse o tom, kdo všechno se k informacím na Facebooku dostane.²⁹

Výzkumníci z univerzity Harrisburg nedávno provedli sociální experiment, při kterém na týden omezili 800 studentům přístup k sociálním sítím, a vyšlo najevo, že závislost na sociálních sítích se podobá běžné závislosti na drogách tím, že lidé prochází podobnými abstinenčními příznaky. „*Většina sledovaných studentů se začala chovat podobně jako kuřáci, kteří se po vyučovací hodině těší na svou cigaretu,*“ komentoval vedoucí kolejí Eric Darr v článku v the Fox News. „*Jejich snahou je zjistit si poslední stav věcí na svých mobilech a přenosných počítačích.*“ Někteří studenti už jsou tak závislí na Facebooku, že jsou k němu připojeni až 21 hodin denně – ať už prostřednictvím svého počítače nebo mobilu. Odpojují se pouze na několik hodin, kdy si chtějí dopřát spánek. Důsledek je takový, že mnoho z nich pak vůbec nemívá čas na kvalitní osobní komunikaci se svými přáteli nebo se členy vlastní rodiny. Díky tomuto experimentu ale mnoho studentů došlo k ráznému zjištění, že jejich závislost na sociálních sítích ničí jejich zdraví i jejich vztahy.³⁰

²⁸ Sociální sítě, dostupné z <http://www.socialnisite.123abc.cz/>, dne 10. 12. 2011.

²⁹ MUŽÍKOVÁ, M. Řada Čechů přiznává: Už nemohu dál, léčím se ze závislosti na Facebooku. Hospodářské noviny, 15. září 2010, ISSN 1213-7693.

³⁰ Cesta za obzor-Závislost na sociální síti může poškodit vaše zdraví, dostupné z <http://czovp.webnode.cz/news/ost17/>, dne 10. 12. 2015

9 PRAKTICKÁ ČÁST

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. Zda vůbec vědí, že tato závislost může vzniknout a zda je rozdíl mezi odpověďmi studentů z těchto fakult.

Výzkumné otázky jsme formulovali 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?

Výzkum byl proveden na základě deskriptivní **metody**. Zaměřen byl na konkrétní vybranou část populace. Kvalitativní metoda byla založena na formě dotazníků položených těmto zvoleným respondentům.

Chráška (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 obsahoval celkem 19 otázek. Jeho vyplnění proběhlo anonymně. Cílem bylo sesbírat odpovědi od co největšího počtu respondentů.

V rámci první části tohoto dotazníku byly zjištěny základní data o respondentech. Dále byly otázky cíleny na zmapování jejich zkušeností a znalostí týkajících se počítačových her. Následující část dotazníku pak byla zaměřena na problematiku závislosti na těchto hrách. Závěrečné otázky zjišťovaly, zda a na koho by se respondenti obrátili v případě potřeby pomoci při závislosti na hraní počítačových her.

Výsledky výzkumu mohou být ovlivněny například prostředím, v němž respondenti dotazníky vyplňovali, popřípadě i jejich nezájmem o spolupráci na průzkumu.

Výzkumný soubor byl vybrán záměrným způsobem, tvořili jej studenti třetích ročníků FHS a FAI o celkovém počtu 112 studentů. Zvolení rozdílného zaměření fakult mělo zvýraznit předpokládanou rozdílnost odpovědí. Studenti 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.

Z celkově rozdaných 125 dotazníků se jich vyplněných vrátilo 117, tedy 93,6 %. Pět z nich ovšem muselo být následně vyřazeno z důvodu nedostatečného vyplnění. Získaná data byla **zpracována** pomocí tabulek četnosti a rovněž znázorněna pomocí grafů.

10 Interpretace výsledků šetření

Otázky v dotazníku dělíme na tři základní typy:

- Otevřené – umožňují volnou tvorbu odpovědi,
- Uzavřené – výběr z několika variant odpovědi,
- Polouzavřené – (nebo také polootevřené) – jedná se o kombinace obou předchozích typů.

Hlavní zásady formulování otázek jsou tyto:

- Jednoznačnost – formulovat výstižné a jednoduché věty. Je lepší se vyvarovat se dvojitých záporů a nejednoznačných slov jako občas, někdy, několik apod.
- Srozumitelnost – používat jazyk cílové skupiny respondentů, vžít se do role dotazovaného. Například manažeři a mládež mají rozdílné způsoby vyjadřování a v mnoha oblastech používají odlišné pojmy.
- Stručnost – používat krátké, stručné věty.
- Validnost – ptát se na to, co skutečně potřebujeme zjistit, jiným slovy, zda odpověď na otázku pomůže dosažení stanoveného cíle průzkumu. Jinak je lepší otázku zcela vynechat.
- Nepoužívat sugestivní otázky, tj. takových, které svou formulací napovídají odpověď.
- Vyvarovat se haló-efektu, tj. řadě příbuzných otázek za sebou, kde se odpověď z první otázky přenáší i do ostatních.

Otázka č. 1

Jste muž nebo žena?

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

- Průzkumu se v rámci FHS účastnily převážně ženy, na fakultě FAI převažovali muži. Takovýto poměr zastoupení jsme v souvislosti se zaměřením zmíněných fakult předpokládali.

Otázka č. 2

Kolik Vám je let?

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

- Průměrný věk respondentů je tedy 22 let. I toto jsme předpokládali - osloveny byly v rámci výzkumu studenti třetích ročníků obou fakult.

Otázka č. 3

Jakou fakultu studujete?

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

- Cílem bylo získat stejný počet odpovědí od respondentů obou fakult. Mírná převaha respondentů z FHS je způsobena zmíněnou ne zcela stoprocentní návratností dotazníků.

Otázka č. 4

Hráli jste někdy počítačovou hru?

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

- Podle předpokladu má každý respondent osobní zkušenost s hraním počítačových her. Tento výsledek se dal předpokládat na základě věku dotázaných a především současného stavu společnosti v souvislosti s využíváním a rozšířením počítačů.

Otázka č. 5

V kolika letech jste hráli poprvé 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

- Většina respondentů FAI má osobní zkušenost s hraním počítačové hry již před dosažením deseti let. Studenti FHS se nejčastěji dostali ke hraní počítačových her až v období mezi desátým a patnáctým rokem života. Tyto výsledky lze pravděpodobně připsat koníčkům, které respondenti v dětství měli, a které v tomto smyslu předesílaly jejich budoucí zaměření ve smyslu studovaného oboru.

Otázka č. 6:

Kolik hodin jste dohromady během jednoho dne dokázali strávit 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

- Z tabulky je jasně patrné, že právě studenti FAI „nemívají problém“ strávit hraním počítačových her až 12 hodin denně. Studenti FHS vydrželi u této aktivity povětšinou maximálně 2 hodiny. Výsledky připisujeme především zastoupení jednotlivých pohlaví v rámci obou fakult.

Otázka č. 7

Kolik hodin denně strávíte na počítači?

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

- Tabulka ukazuje, že respondenti tráví u počítače povětšinou více než 6 hodin denně. V případě studentů FAI je to dokonce 8 a více hodin. Výsledky je

možno připočíst do značné míry přičíst tomu, že průzkum probíhal v době, kdy většina studentů zpracovává bakalářskou práci.

Otázka č. 8

Kolik času z toho strávíte surfováním na internetu, sledováním seriálů či filmů, prací, hraním her?

- Hraním her tráví o něco více času studenti FAI, ovšem ani v jejich případě to není nijak mnoho. Jen malé procento z nich této aktivitě věnuje více než tři hodiny za den. I tento výsledek však může být do značné míry zkreslen obdobím, kdy většina studentů pracuje na bakalářské práci, tudíž nedisponuje tolik volným časem.

Otázka č. 9

Ve kterou denní dobu hraje nejčastěji počítačové hry?

- Studenti FHS nehrají počítačové hry vůbec, pokud ano, tak v malé míře a většinou večer. Studenti FAI hrají hry skoro všichni, povětšinou večer, odpoledne a také v noci. Toto bychom vysvětlili tak, že přes den se musejí věnovat studiu, večer a v noci od něho prostřednictvím hraní her odpočívají.

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 svíce hráči (např. World of Warcraft)?

- Studenti FHS v drtivé většině nevědí, zda existuje rozdíl mezi závislostí na počítačové hře pro jednotlivce či více hráčů. Studenti FAI se spíše domnívají, že zde jistý rozdíl existuje. Předpokládáme, že ti, kteří rozdíl vidí, mají s tímto zkušenosti – nemyslíme však, že přímo osobní, ale spíše se může jednat o jejich blízkého či kamaráda.

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

	FAI	FHS	FAI	FHS
zajímavější	3	0	13,04	0,00
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

- Tabulka znázorňuje, v čem konkrétně respondenti spatřují rozdíl v daných typech her. Celkově z ní plyne, že za návykovější považují hry určené pro větší počet hráčů. Důvodem je právě spolupráce na hře s dalšími osobami. Tyto výsledky jsou pravděpodobně založeny na faktu, že právě takovéto typy on-line her umožňují i komunikaci a seznámení s dalšími hráči.

Otázka č. 11

Byli byste ochotni platit např. měsíční poplatek za hraní nějaké hry?

- Většina respondentů odpověděla, že nikoli. Důvody shrnuje následující tabulka.

Důvod	Četnost odpovědí		Relativní četnost(%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
nemá 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 tolik, abych				

	FAI	FHS	FAI	FHS
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

- Běžný hráč povětšinou nemá důvod za hru platit. Ochotu toto podstoupit předpokládáme právě až v souvislosti se závislostí na hře.

Otázka č. 12

Myslíte si, že je závislost na počítačové hře nebezpečná?

- Drtivá většina respondentů si je vědoma rizika vzniku závislosti na hraní počítačových her. Benevolentnější jsou v tomto smyslu studenti FAI – někteří z nich toto nebezpečí nespatřují, je jich ovšem jen malé procento.

Důvod	Četnost odpovědí		Relativní četnost(%)	
	FAI	FHS	FAI	FHS
nemožnost rozvíjet osobnost	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

	FAI	FHS	FAI	FHS
útěk z reality	0	1	0,00	1,33
snadno stvořitelná	0	1	0,00	1,33
důvod neuveden	11	0	21,57	0,00
negativní ovlivňování hráče	2	0	3,92	0,00

- Tabulka znázorňuje, jaké důvody respondenty vedou k tomu, že považují závislost na hraní her za nebezpečnou. 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.

Otázka č. 13

Kde si myslíte, že je hranice mezi závislostí na počítačové hře a obyčejným hraním?

- Nejvíce respondentů z FHS uvádělo hranici 3 až 4 hodiny, respondenti z FAI uváděli 6 a 8 hodin. Určit obecně platnou hranici je podle nás nejednoduché, ba nemožné, záleží na jedinci.

Otázka č. 14

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

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

	FAI	FHS	FAI	FHS
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
útěk 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.

Otázka č. 15

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

- Především studenti FAI někoho takto závislého ve svém okolí mají. Důvodem je fakt, že především jejich spolužáci jsou často (častěji než studenti FHS) ve styku s počítači.

Otázka č. 16

Co podle Vás nejčastěji zapříčiňuje závislost na počítačových hrách?

- Nejvíce respondentů myslí, že nejčastější příčina této závislosti je absence koníčků, poté lenost. Mezi jiné příčiny patřily neúspěch v reálném světě, odreagování se, šikana.

Otázka č. 17

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

- Většina respondentů se domnívá, že hraní počítačových her může mít nějaký přínos. Více jsou o tom přesvědčeni respondenti z FAI. Výsledky jsou nejspíše založeny na jejich osobních zkušenostech.

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	25,8	66,90
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. Důvod lze spatřovat v tom, že 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?

- Drtivá většina studentů z obou oborů neví, kam se s problémem závislosti na počítačové hře obrátit. Tento výsledek považujeme za nejvíce překvapující a zarážející – především u studentů FHS jsme předpokládali znalost.

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	28,5	75,26
linky důvěry	0	1	0,00	5,26
neuveden	2	0	28,57	0,00

- Studenti by se nejčastěji obraceli na psychologa, poradnu, rodinu nebo přátele. Z tohoto vyvozujeme, 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?

- 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. 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.

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 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	1	0	6,25	0,00
neuvedeno	3	21	8,75	50,00

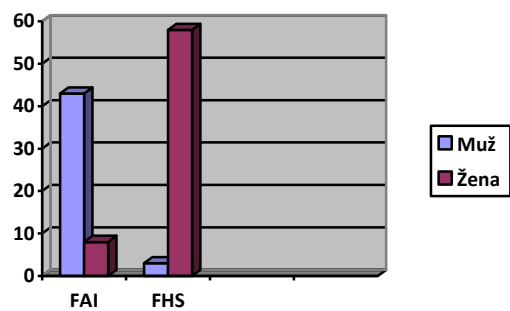
Způsob pomoci blízké osobě

Odpověď	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

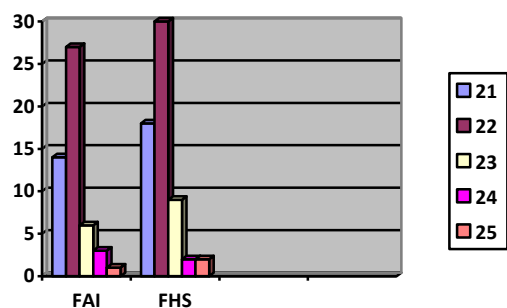
	FAI	FHS	FAI	FHS
seznámit s novými přáteli	8	6	21,62	7,23
zamezení přístupu ke hře	3	5	8,11	6,02
promluvit si	3	10	8,11	12,05
neuvedeno	1	4	2,70	4,82
najdu si na internetu, jak postupovat	2	7	5,4	18,43
trávit s daným člověkem volný čas	0	9	0,00	10,84
přesvědčit ji, že je opravdu závislá	1	0	2,70	0,00
nevím jak	10	12	7,03	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. Je to způsobeno nejspíše zaměřením oboru a tím, že mají o pomoci odborníků větší přehled.

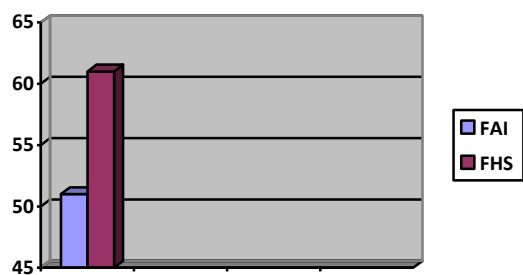
Graf č.1³¹ - Otázka č.1 - Jste muž nebo žena?



Graf č. 2³² - Otázka č.2 - Kolik Vám je let?



Graf č. 3³³ - Otázka č. 3 - Jakou fakultu studujete?

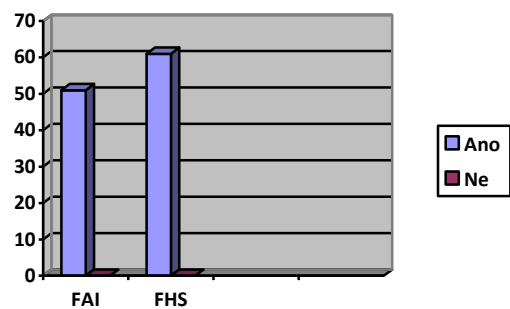


³¹ Vlastní zdroj

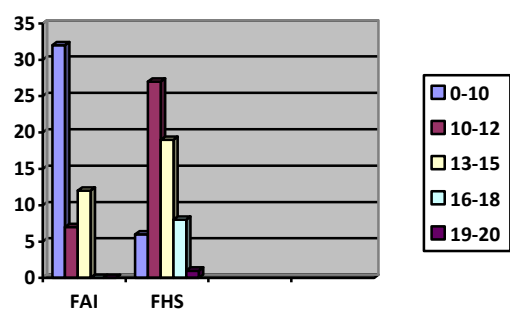
³² Vlastní zdroj

³³ Vlastní zdroj

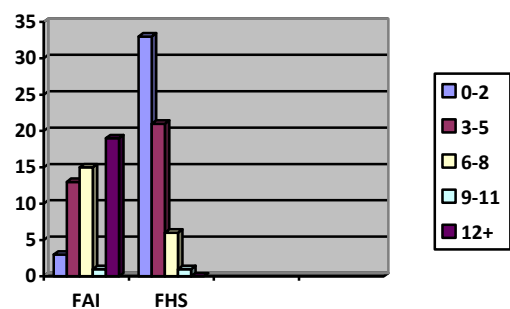
Graf č. 4³⁴ - Otázka č. 4 - Hráli jste někdy počítačovou hru?



Graf č. 5³⁵ - Otázka č. 5 - V kolika letech jste hráli poprvé?



Graf č. 6³⁶ - Otázka č. 6 - Kolik hodin jste dohromady během jednoho dne dokázali strávit při hraní počítačových her?

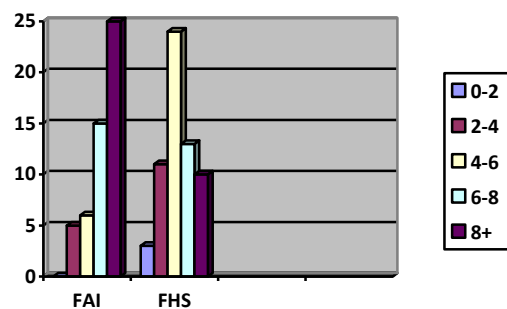


³⁴ Vlastní zdroj

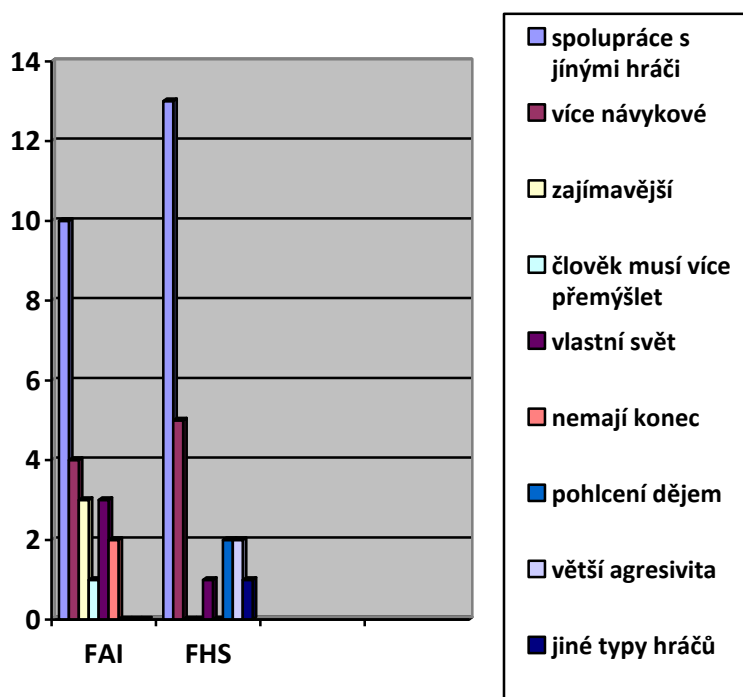
³⁵ Vlastní zdroj

³⁶ Vlastní zdroj

Graf č. 7³⁷ - Otázka č. 7 - Kolik hodin denně strávíte na počítači?



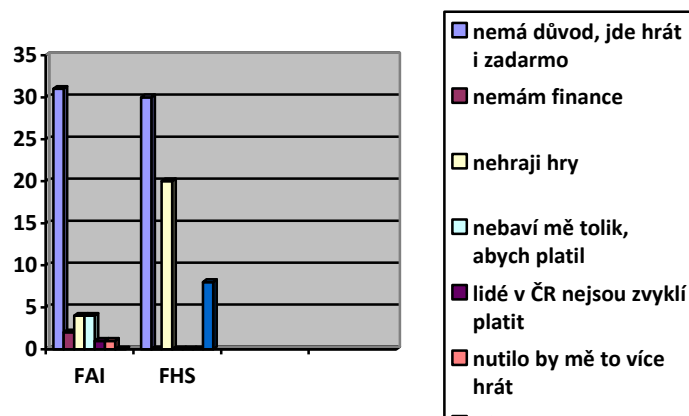
Graf č. 8³⁸ - Otázka č. 10 - Je podle Vás rozdíl mezi závislosti na klasických singleplayer hrách, které člověk hraje sám (např. The Sims) a online MMORPG hrách, které člověk hraje zároveň s více hráči (např. World of Warcraft)?



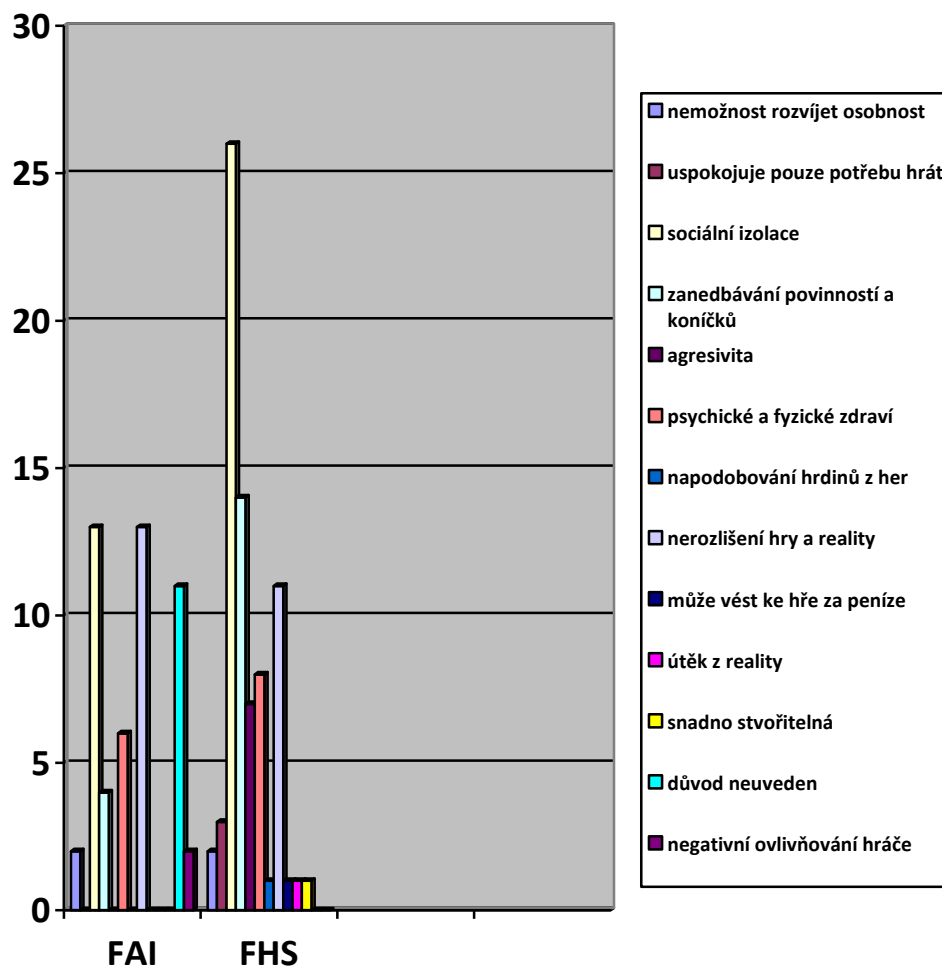
³⁷ Vlastní zdroj

³⁸ Vlastní zdroj

Graf č. 9³⁹ - Otázka č. 11 - Byli byste ochotni platit např. měsíční poplatek za hraní nějaké hry?



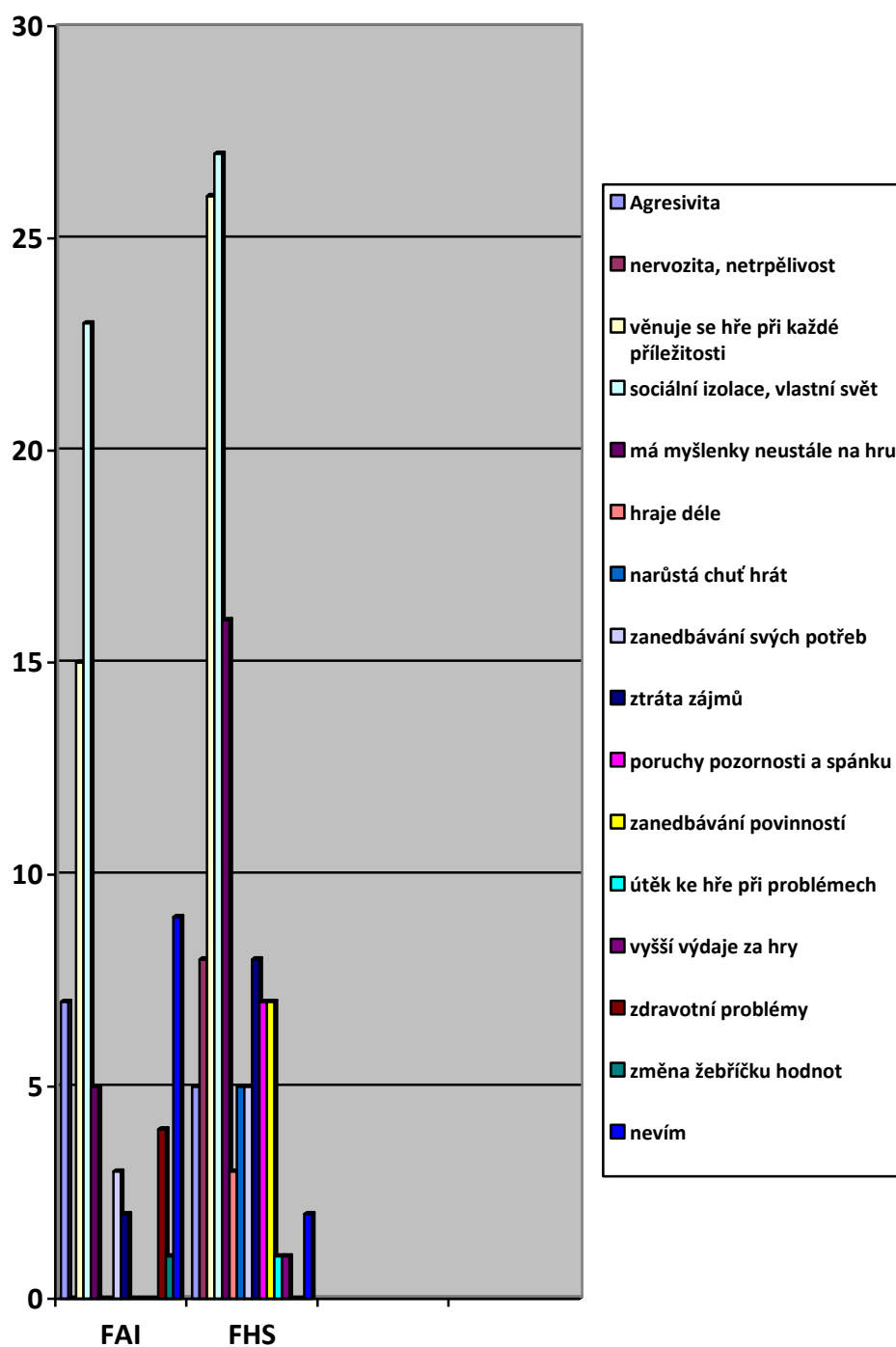
Graf č. 10⁴⁰ - Otázka č. 12 - Myslíte si, že je závislost na počítačové hře nebezpečná?



³⁹ Vlastní zdroj

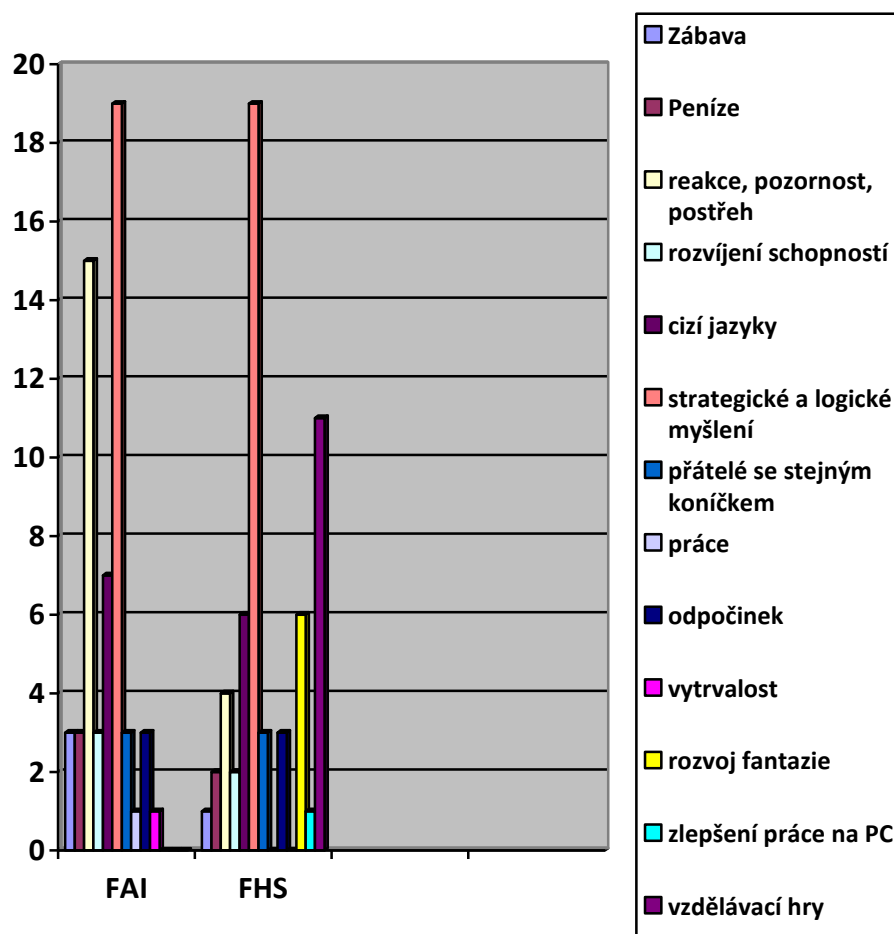
⁴⁰ Vlastní zdroj

Graf č. 11⁴¹ - Otázka č. 14 - Jak si myslíte, že se závislost na počítačové hře (případně počítačových hrách) projevuje?

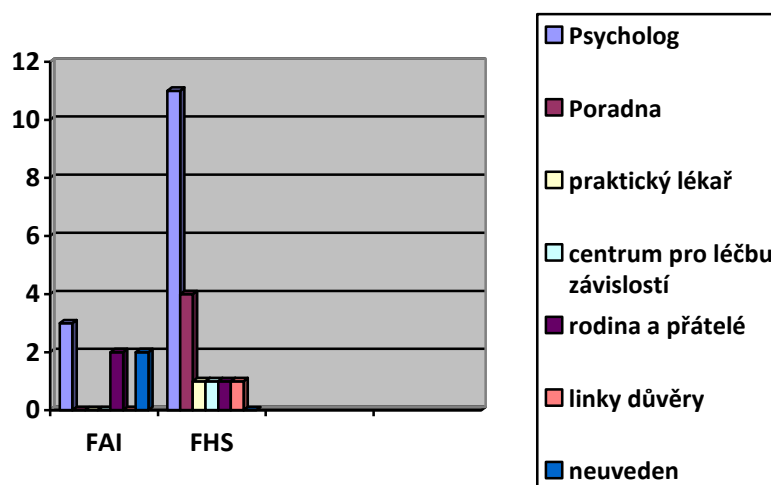


⁴¹ Vlastní zdroj

Graf č. 12⁴² - Otázka č. 17 - Myslíte si, že hraní počítačových her může mít i nějaký přínos?



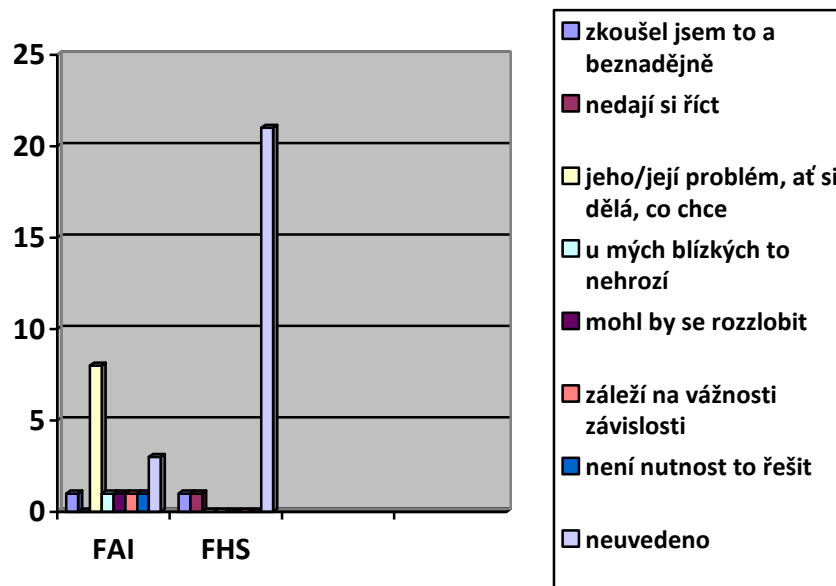
Graf č. 13⁴³ - Otázka č. 18 - Víte kam se obrátit, pokud byste měli pocit, že máte s počítačovou hrou problém a jste na ní závislí?



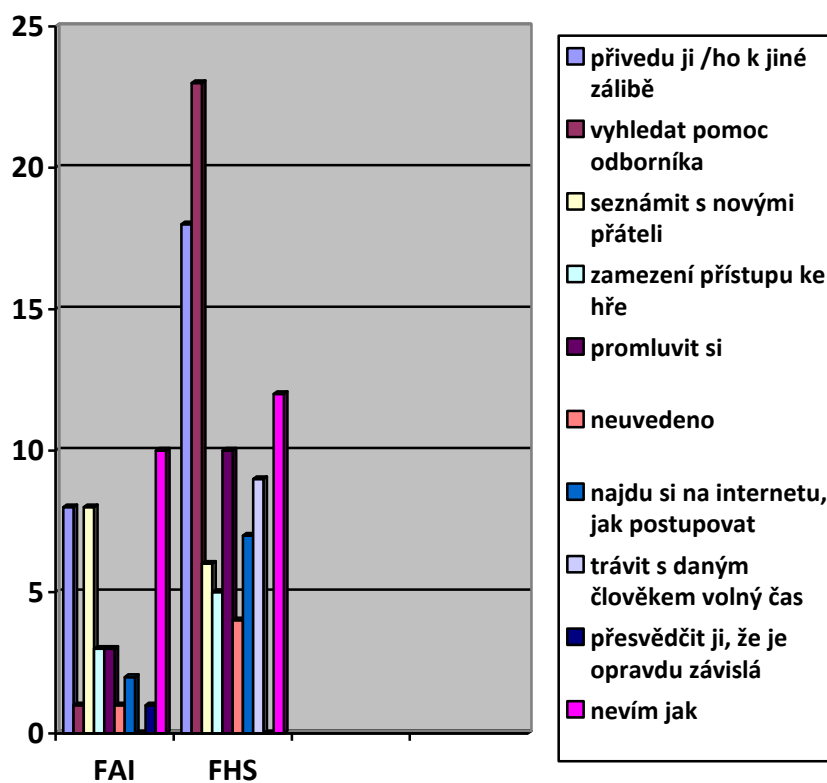
⁴² Vlastní zdroj

⁴³ Vlastní zdroj

Graf č. 14⁴⁴ - Otázka č. 19 - Kdyby Vaše blízká osoba byla podle Vás závislá na počítačové hře, snažili byste se jí nějak pomoci? - Důvod



Graf č. 15⁴⁵ - Způsob pomoci blízké osobě



⁴⁴ Vlastní zdroj

⁴⁵ Vlastní zdroj

11 Shrnutí a interpretace praktické části

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

- K první výzkumné otázce se vztahují položky v dotazníku pod čísly 3, 4, 5, 6, 9, 11. Všichni respondenti někdy v životě hráli počítačovou hru. V tomto smyslu tedy mezi zástupci obou fakult není rozdíl. Tato jejich zkušenost nastala u studentů FAI dříve, tedy již před desátým rokem života. Tito respondenti také ve větší míře potvrdili, že hře dokážou či dokázali věnovat i více než 12 hodin denně. Naproti tomu studenti FHS takto tráví obvykle maximálně dvě hodiny denně. Studenti FHS, pokud vůbec hry na počítači hrají, činí tak večer. Studenti FAI hrají mnohem častěji, a proto i odpoledne či v noci. Téměř žádný z obou skupin není ochoten za hraní počítačových her platit. Považují toto za zbytečné.

Mají studenti alespoň základní přehled v oblasti počítačových her?

- Druhou výzkumnou otázku řešila položky v dotazníku pod čísly 10 a 17. Studenti FHS v této problematice nejsou příliš zblhlí. Větší povědomí u studentů FAI plyne ponejvíce z jejich osobní zkušenosti, respektive i studijního zaměření. 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. Především studenti FAI spatřují ve hraní možný přínos – například zdokonalení v cizích jazycích, rozvoj logiky, postřehu či myšlení.

Kolik času a jakým způsobem tráví respondenti na počítači?

- Třetí výzkumnou otázkou se zabývaly položky 7 a 8. Většina dotázaných využívá počítač 6 až 8 (studenti FAI) hodin denně. Výsledky jsou zde ovšem nejspíše zkresleny obdobím, kdy respondenti pracují na svých bakalářských pracích. Studenti FAI tráví větší procento tohoto času hraním her než respondenti z FHS. Celkově tento čas u většiny z nich nepřesahuje tři hodiny za den.

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. Téměř všichni dotázaní si riziko závislosti na počítačových hrách uvědomují. Nepovažují ji ale zpravidla za tak závažnou, jako například závislost na drogách či alkoholu. Dotazovaní studenti z FAI a FHS nejčastěji uvádějí jako rizika sociální izolaci a nerozlišení virtuálního světa od toho skutečného. U FHS velkou četnost nalezneme taktéž u zanedbávání povinností a koníčků. 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. Za projevy závislosti respondenti zpravidla vymezili sociální izolovanost, agresivní projevy, narušený spánek, nezájem o jiné záliby, lenost. Za příčiny závislosti pak uváděli neúspěch v životě, potřebu odpočinku, šikanu.

Setkali se respondenti s problematikou závislosti na počítačových hrách?

- Tuto výzkumnou otázku řeší položka 15 v dotazníku. Především respondenti z FAI někoho závislého na počítači ve svém okolí mají. 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 snižovat.

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

- Na poslední výzkumnou otázku jsme hledali odpověď v rámci položky 18 a 19. Zarážejícím zjištěním je, že dokonce ani studenti FHS zpravidla neví, na koho se obrátit. Právě zde spatřujeme prostor pro potřebnou osvětu. Dále je překvapivé, jak malé procento respondentů by se pokusilo závislému pomoci s léčbou. Pokud by se o to přece jen pokusili, ponejvíce by se jim snažili najít jinou zálibu či nové přátele. Studenti FHS by též vyhledali odbornou pomoc.

11.1 Doporučení pro praxi

Provedený výzkum poukázal na značné mezery v povědomí obou skupin respondentů v oblasti rizikovosti vzniku závislosti na počítačových hrách. Především nemají dostatek znalostí o možnostech prevence a pomoci. Především pak studenti humanitních oborů by takovými znalostmi jistě měli disponovat. Přesto, že velká část respondentů strávila u počítačových her nemalé množství času a v tomto ohledu je do problematiky dobře zasvěcena, v otázkách pomoci, respektive prevence jsou jejich znalosti nedostačující. Zejména pak v oblasti prevence, která je klíčovým tématem v problematice závislosti nejen na počítačových hrách, je možné vidět velké nedostatky. Spatřujeme zde tedy velký prostor pro nápravu – prevencí a pomocí lidem, trpícím tímto druhem závislosti se do důsledku v současné době nezabírá žádný studijní předmět ani obor, vše je zde řešeno obecnou formou závislosti a to přesto, že závislost na hraní počítačových her je velmi odlišným druhem narušení osobnosti než např. veřejnosti velmi známá závislost na alkoholu či drogách.

Závěr

Cílem práce bylo objasnit závislost na počítačové hře, respektive rizika s touto závislostí spojená. Již v úvodu byl naznačen nedostatek odborné literatury o této problematice, přesto se práce pokusila tento fenomén co nejuceleněji charakterizovat.

V této práci bylo zjištěno a dokázáno, že problematika závislosti na počítačových hrách je těžko uchopitelná, zejména díky vážným informačním nedostatům veřejnosti. Přesto byly cíle práce naplněny, byla charakterizována jednotlivá stadia závislosti, vývoj hráčské psychiky s ohledem na jeho sociální prostředí (rodina, povolání) a další příčiny vedoucí k patologickému hraní. Dále byla vysvětlena a popsána rizika nadměrného hraní a to jak z psychického, tak fyzického hlediska.

Z obsažených kapitol je zřejmé, že se jedná o poměrně novodobý problém, sahající pouhých několik málo desítek let zpět do minulosti. Právě toto je jeden z největších problémů při zkoumání tohoto kruhu závislosti, jelikož stále neexistuje jednotný náhled nejen na kvalifikaci a důvody vzniku, ale rovněž na prevenci a léčbu této závislosti.

Pokrok a vývoj nejen v oblasti počítačů však zaručuje, že toto téma bude řešeno i v budoucnosti a pravděpodobně mnohem více než je tomu dnes. S nástupem dokonalejších technologií nastoupí na scénu i rafinovanější hry, které budou mít mnohem větší potenciál vyvolat závislost.

Praktická část si pak kladla za cíl zjistit povědomí o problematice mezi těmi, jichž se nejvíce týká, tedy mezi dospívajícími, mladými lidmi, studenty, kteří u počítače tráví velkou část dne. Překvapivé je, jak málo o tomto fenoménu vědí a především, do jak malé míry si uvědomují jeho nebezpečí.

Proto je třeba položit důraz na prevenci a systematizaci preventivních opatření, jelikož se dá předpokládat, že vývoj a moderní trendy v této oblasti zapříčiní, že riziko vzniku závislosti bude v budoucnu mnohem větší. Prevence by měla začínat již v útlém věku, tudíž se strany rodičů a školy, protože jinak je velmi obtížné přijít do kontaktu s jakoukoli formou prevence – člověk by měl být veden a poučován svými morálními vzory a autoritami, pouze tehdy má prevence v této oblasti naději na úspěch.

Příloha - 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

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

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 svíce 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 (uveďte, prosím, jaké)

.....
.....

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

- a. ano (uveďte, 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
(uveďte, 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 (uveďte, prosím, jak)

.....

.....

.....

b. ne (uved'te, prosím, proč ne)

.....

.....

Děkuji za Vaši spolupráci

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. ČÁP, J. Život začíná připojením, *Instinkt*. 2010, roč. 4, č. 10, str. 28-31, ISSN 1213-774X
2. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J.: *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2003. ISBN80-7290-128-1.
3. HOSKOVCOVÁ, S. Nehrozí, že počítačové hry nahradí dětem kamarády? *Psychologie dnes*. 2009, roč. 15, č. 7 a 8, s. 48, ISSN 1212-9607
4. CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách. *Prevence sociálně patologických jevů*. 2002, roč. 1, č. 5-6, s. 21-24. ISSN 1213-6204
5. JEDLIČKA, R., KLÍMA, P., KOŤA, J., NĚMEC, J., PILAŘ, J. *Děti a mládež v obtížných životních situacích*. Praha: Themis, 2004.
6. KALINA, K. *Drogy a drogové závislosti*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 8086734-05-6.
7. MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. ISBN80-7178-747-7
8. MARHOUNOVÁ, J., NEŠPOR, K. *Alkoholici, fetišáci a gambleři*. Praha: Empatie: Národní centrum podpory zdraví, 1995.
9. MUŽÍKOVÁ, M. Řada Čechů přiznává: Už nemohu dál, léčím se ze závislosti na Facebooku. *Hospodářské noviny*, 15. září 2010, ISSN 1213-7693
10. NEŠPOR, K. *Hazardní hra jako nemoc*. Praha: Nakladatelství Aleny Krtilové, 1994.
11. NEŠPOR, K., CSÉMY, L., PERNICOVÁ, H. *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách (příručka pro pedagogy)*. Praha: Sportpropag, 1996.
12. NEŠPOR, K. *Jak překonat problém s hazardní hrou*. Praha: Sportpropag, 1996.
13. NEŠPOR, K., PERNICOVÁ, H., CSÉMY, L. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál, 1999.
14. NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Léčba a prevence závislostí. Příručka pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-
15. 85121-52-2.
16. NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-831-7.

17. NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: ZČU, 2004. ISBN 80-7043-281-0.
18. ŠVARCOVÁ, I. *Základy pedagogiky*. Praha: Vydavatelství VŠCHT, 2005. ISBN 80-7080-573-0
19. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Elektronické zdroje

1. *Smích, relaxace, střídavost* [online]. 2015 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z WWW: <<http://www.drnespor.eu/addictcz.html>>
2. *Sociální síť* [online]. 2015 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z WWW: <<http://www.socialnisite.123abc.cz/>>
3. *Cesta za obzor - Závislost na sociální síti může poškodit vaše zdraví* [online]. 2010 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z WWW: <<http://czo-vp.webnode.cz/news/ost17/>>